



UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
CARRERA DE CULTURA FÍSICA

Proyecto de investigación previo a la obtención del título de
Licenciado en Cultura Física y Entrenamiento Deportivo

TRABAJO DE TITULACIÓN

DESPLAZAMIENTO Y TRANSTORNOS DE SUEÑO EN ESTUDIANTES DE LA
FACULTAD DE EDUCACIÓN. UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO, 2019

AUTOR:

Jhonny Javier Tanqueño Rodríguez

TUTORA:

Master Bertha Susana Paz Viteri

Riobamba- Ecuador

2019

i



UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

CARRERA DE CULTURA FÍSICA

CERTIFICADO DEL TRIBUNAL

Los miembros del tribunal de revisión del proyecto de investigación de título: **“Desplazamiento y Transtornos de sueño en estudiantes de la Facultad de Educación. Universidad Técnica de Ambato, 2019”** presentado por **Jhonny Javier Tanqueño Rodríguez**, y dirigida por la **Mgs. Susana Paz Viteri**, una vez revisado el proyecto de investigación con fines de graduación escrito en el cual se ha constatado el cumplimiento de las observaciones realizadas, se procede a la calificación del informe del proyecto de investigación.

Mgs. Susana Paz Viteri
Tutor

.....
Firma

PhD. Edda Lorenzo Bertheau
Miembro del tribunal

.....
Firma

Mgtr. Isaac Pérez
Miembro del tribunal

.....
Firma

Mgtr. Vinicio Sandoval
Presidente del tribunal
(Delegado del Señor Decano)

.....
Firma



UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

CARRERA DE CULTURA FÍSICA

CERTIFICADO DEL TUTOR

Yo: Bertha Susana Paz Viteri docente de la carrera de Cultura física de la Universidad Nacional Chimborazo, en calidad de tutora del proyecto de investigación titulado **“Desplazamiento y Transtornos de sueño en estudiantes de la Facultad de Educación. Universidad Técnica de Ambato, 2019”**; elaborado por la señor **Jhonny Javier Tanqueño Rodríguez** con número de CI: 060404235-8, una vez realizada la totalidad de correcciones certifico que se encuentra apto para realizar la defensa de proyecto. Es todo cuanto puedo certificar en honor a la verdad facultando al interesado hacer uso para los trámites correspondientes.

Atentamente:

Mgs. Susana Paz Viteri



UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO
 FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
 COMISIÓN DE INVESTIGACIÓN Y DESARROLLO CID
 Ext. 1133

Riobamba 26 de julio del 2019
 Oficio N° 465-URKUND-FCS-2019

MSc. Vinicio Sandoval Guampe
DIRECTOR CARRERA DE CULTURA FÍSICA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
UNACH
 Presente.-

UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO
 FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
 RECEPCIÓN DE DOCUMENTOS
 26 JUL 2019
 Heriberto
 J. GARCÍA

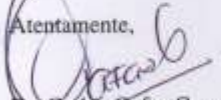
Estimado Profesor:

Luego de expresarle un cordial y atento saludo, de la manera más comedida tengo a bien remitir detalle de la validación del porcentaje de similitud por el programa URKUND del trabajo de investigación con fines de titulación que se detalla a continuación:

No	Documento número	Título del trabajo	Nombres y apellidos del estudiante	Nombres y apellidos del tutor	% reportado por el tutor	% de validación verificado	Validación	
							Si	No
1	D- 54517487	Desplazamiento y trastornos de sueño en estudiantes de la Facultad de Educación. Universidad Técnica de Ambato, 2019	Tanqueño Rodríguez Jhonnt Javier	MSc. Susana Paz Viteri	10	10	x	

Por la atención que brinde a este pedido le agradezco

Atentamente,


 Dr. Carlos Gafas González
 Delegado Programa URKUND
 FCS / UNACH

C/c Dr. Gonzalo E. Bonilla Pulgar – Decano FCS

UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO
 FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
 RECEPCIÓN DE DOCUMENTOS
 26/7/2019
 16:30


1/1

AUTORÍA DE LA INVESTIGACION

Yo, **JHONNY JAVIER TANQUEÑO RODRIGUEZ** con C.C. N° **0604042358** declaro que el proyecto de grado denominado "DESPLAZAMIENTO Y TRANSTORNOS DE SUEÑO EN ESTUDIANTES DE LA FACULTAD DE EDUCACIÓN. UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO, 2019", se ha desarrollado de manera íntegra, bajo la dirección de la Mgtr. Bertha Susana Paz Viteri respetando derechos intelectuales de las personas que han desarrollado conceptos mediante las citas en las cuales indican la autoría, y cuyos datos se detallan de manera más completa en la bibliografía. En virtud de esta declaración, me responsabilizo del contenido, autenticidad y alcance del presente proyecto.

Riobamba, 02 de agosto 2019.

AUTOR.

A handwritten signature in blue ink, enclosed in a blue oval. The signature is stylized and appears to read "Jhonny Javier Tanqueño Rodríguez".

Jhonny Javier Tanqueño Rodríguez
C.C: 0604042358

AGRADECIMIENTO

Primero y como más importante, me gustaría agradecer sinceramente a nuestra tutora de tesis, Master B. Susana Paz Viteri

Por su esfuerzo y dedicación. Sus conocimientos, orientación y paciencia han sido fundamentales para la realización de este estudio. Usted ha inspirado en nosotras un sentido de seriedad, responsabilidad y rigor académico, ha sido capaz de ganarse nuestra apreciación y admiración. Es cierto que no ha sido fácil sin embargo gracias a su ayuda esto ha parecido un tanto menos complicado. El resultado ha sido gratificante para nosotros mejor de lo que esperábamos y gran parte del desarrollo de esta investigación se lo debemos a usted, gracias.

DEDICATORIA

Dedico esta Tesis con todo mi amor a Dios quien inspiro mi espíritu para la realización de este estudio, por darme salud y bendición para alcanzar mis metas como persona y como profesional; a mi madre Ma. Cecilia Rodríguez Gonzales y a Silvia la mujer que Amo por brindarme su apoyo emocional e incondicional a lo largo de mi trayectoria porque ha sido un sustento para poder culminar mi carrera profesional por su apoyo moral y brindarme su cariño, amor, comprensión.

¡Gracias por Confiar en mí!

INDICE

Contenido

PORTADA	i
AGRADECIMIENTO	vi
DEDICATORIA	vii
INDICE.....	viii
RESUMEN	x
INTRODUCCION.....	1
PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	3
JUSTIFICACION	5
Objetivos.....	6
Objetivo General.....	6
Objetivos Específicos.	6
CAPITULO I. MARCO TEÓRICO	7
La Actividad Física en los Jóvenes	7
Indicios de la Actividad Física.	7
Definición de Actividad Física.	8
Definición de Movimiento	8
Definición de Desplazamiento Activo.....	10
Indicios de Desplazamiento Activo.....	10
Tipos de Desplazamiento:	10
Desplazamiento activo.....	10
Desplazamiento pasivo.	10
Desplazamientos habituales.....	10
Desplazamientos no habituales.....	10
El Trastorno Del Sueño.	11
Definición del Trastorno del Sueño.....	11

Importancia.....	11
Tipos del Transtorno del Sueño.....	12
CAPITULO II. METODOLOGIA	13
2.1. Tipo de Investigación: Analítica.....	13
2.4. Población	13
2.5. Muestra	13
2.6. Técnica.....	13
CAPITULO III. ANÁLISIS DE RESULTADOS	15
Desplazamiento de la casa al colegio	15
2.4_Desplazamiento del colegio a su casa.....	16
2.7_Cómo va habitualmente de la casa a la universidad ?	17
2.10_ Cómo vuelve habitualmente de la universidad a su casa ?.....	18
2.1_Desplazamiento de la casa al colegio	19
2.4_Desplazamiento del colegio a su casa.....	20
2.7_Cómo va habitualmente de la casa a la universidad ?	21
2.10_ Cómo vuelve habitualmente de la universidad a su casa ?.....	22
Calidad de Sueño	23
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	24
Conclusiones.....	24
Recomendaciones	24
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS:	25
ANEXOS	29

RESUMEN

El proyecto de investigación relacionado en el desarrollo del desplazamiento y trastornos de sueño en estudiantes del primer semestre de la facultad de Ciencias de la Educación, dispuso como objetivo específico el desplazamiento y el trastorno de sueño en estudiantes universitarios.

La población fue compuesta por estudiantes de los primeros semestres de las diferentes carreras de la Facultad de Ciencias de la educación de la Universidad Técnica de Ambato, con una muestra no intencional de 139 jóvenes conformada por 77 hombres y 62 mujeres entre las edades de 18 a 25 años de edad, la presente investigación posee una muestra no probabilística, con un modelo casi experimental, de diseño transversal y de tipo cuanti cualitativa.


Se utilizó como técnica de investigación la encuesta con el instrumento denominado Cuestionario sobre Desplazamiento y el Cuestionario de Trastorno de Sueño de Pittsburg. Se obtuvo como resultado que las maneras de desplazarse de la mayoría de los estudiantes encuestados de la Universidad Técnica de Ambato son de manera pasiva, el 62% de estudiantes se trasladan en auto móvil, autobús o motocicleta y en bajos porcentajes de forma activa ya sea caminando o en bicicleta completando así el 100% del porcentaje realizado. En cuanto al sueño, las horas de sueño promedio y los diferentes trastornos de sueño mostraron resultados regulares con un tiempo en horas promedio de sueño de 6 a 7 horas de lunes a viernes , además la mayoría de estudiantes tenían problemas de conciliar el sueño, llegando a la conclusión de que los estudiantes no realizan alguna actividad física que promueva una buena calidad de vida y que la mayor parte de la población son pasivos al momento de trasladarse a la universidad, arrojando resultados que demuestran problemas de trastornos de sueño.

Palabras Clave: Desplazamiento, trastorno, Calidad, Sueño.

ABSTRACT

The current research project is related to the development of displacement and sleep disorders in students of the first semester of the Faculty of Education of the *Universidad Técnica de Ambato*. It has as its primary objective to establish the displacement and the level of sleep disorder. The population was composed by 1441 students of the first semesters of the different majors of the Faculty of Education with a non-probabilistic sample of 139 young people consisting of 77 men corresponding to 55.40%, and 62 women corresponding to 44.60% between the ages of 18 to 26 years. The project is of analytical type of cross-section with qualitative and quantitative character. The questionnaire on the mode of displacement and physical activity and the Sleep Disorder Questionnaire of Pittsburg was used as a research technique. It was obtained as a result that the ways of moving of most of the 87 male and female students were 62.6% passively by bus, 17.3% moved actively, walking 15.1% and by car the rest. It was completed 100% of the percentage. The average sleep hours and the different sleep disorders showed with 57 people excellent sleep results with an average of 41% of sleep quality from Monday to Friday, in addition the majority of students had problems falling asleep, obtaining the conclusion that the university students do not practice physical activity that originates a good quality of life and that most of the population are passive at the moment of moving to the university, showing results that indicate problems of sleep disorders.

Keywords: Displacement, disorder, Quality, Sleep.


Reviewed by: Romero, Hugo
Language Skills Teacher



INTRODUCCION

La promoción de actividad física (AF) diaria en los jóvenes como el desplazamiento activo a la universidad (usar medios de transporte activos tales como andar o bicicleta), puede tener importantes beneficios para la salud. Se ha demostrado que desplazarse de forma activa a la universidad aumenta los niveles generales de AF diaria en los jóvenes y, el desplazamiento activo consigue incrementar los niveles de AF de intensidad moderada-vigorosa y los desplazamientos en bicicleta se asocian a una mejor capacidad aeróbica.(Universidad de Murcia Grupo de Investigación Ruiz, 2012)

El desplazamiento activo (DA) podría definirse como aquel tipo de desplazamiento en el que la persona se traslada utilizando métodos en los que no se impliquen vehículos motorizados. Un ejemplo de esto podría ser caminar, ir en bici o desplazarse en monopatín .(Torres, 2015)

Una revisión sobre los trastornos de insomnio recoge que la prevalencia de insomnio varía entre un 5% y un 50% en función de los criterios diagnósticos utilizados. Así, Ohayon recoge que, se define como insomnio únicamente la presencia de síntomas nocturnos, la prevalencia se sitúa entre el 30% y el 48%; además tenemos en cuenta las repercusiones diurnas, la prevalencia disminuye al 9%-15%, Así, en estudiantes universitarios de Texas la prevalencia de insomnio crónico fue del 9,5% utilizando los criterios del DSM. Sin embargo, un estudio llevado a cabo en Hong Kong reportó una prevalencia del 68,6% utilizando el Índice de Calidad del Sueño de Pittsburg.(Tuyani-Solimán, 2015)

Las condiciones comunes que a menudo se asocian con problemas de sueño incluyen: acidez estomacal, diabetes, enfermedades cardiovasculares, trastornos musculoesqueléticos, enfermedad renal, problemas de salud mental, fatiga, depresión, problemas de concentración, trastornos neurológicos, problemas respiratorios y enfermedad tiroidea. Además, una serie de medicamentos recetados y de venta libre que se usan para tratar estos y otros problemas de salud pueden afectar la calidad y cantidad del sueño. Entre algunos problemas que genera la mala calidad del sueño se puede destacar alteraciones a nivel

cognitivo, como, por ejemplo: la atención, de manera específica afecta a la atención sostenida, función necesaria para un buen desempeño tanto académico como laboral lo que dificulta de esta forma la ejecución de tareas de larga duración haciendo que la persona abandone la actividad que se encontraba ejecutando. (Tocto & Valeria, 2018)

Si se examina los trastornos del sueño como consecuencia del estrés se puede encontrar una relación desde una perspectiva bidireccional. De esta manera, las alteraciones que ocurran en el momento del sueño, que es el destinado a generar descanso, van a producir estrés durante el día, y a su vez, el estrés que el individuo experimenta en el día a día genera modificaciones en la homeostasis del ciclo sueño-vigilia, lo que se traduce en la producción de trastornos del sueño. En el caso de la población determinada para este estudio, el estudiante de la salud es un excelente exponente del círculo vicioso ya mencionado, pues diariamente se encuentra sometido a una gran presión académica que a su vez genera altos niveles de estrés. (Bruque Martínez, 2015)

Como podemos aceptar que el desplazamiento es una duda usual en los adolescentes en la actualidad y en la colectividad, que puede contribuir de manera efectiva o desfavorable en el estilo de vida y condición física, por eso la consideración de buscar nuevos procedimientos de motivar a la práctica de actividad física, contribuyendo y comunicando a la población que se apliquen más a utilizar la bicicleta, patín, patineta o caminar y ejecutar actividades que fomenten la actividad física y dejar de lado el sedentarismo, tomando en cuenta el valor de poseer una buena calidad de sueño, esto quiere decir, que los adolescentes deben alcanzar las 8 horas de descanso establecido.

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Según el ministerio de Sanidad (SNS) Llevar una vida de desplazamiento activa asocia múltiples beneficios para la salud en todas las personas a cualquier edad. Es importante que la ciudadanía sea consciente de las consecuencias que tienen la inactividad física y el sedentarismo y los beneficios que aporta a la salud es ser más activo, así como que conozca las recomendaciones específicas de Actividad Física para la Salud, Reducción del Sedentarismo y del Tiempo de Pantalla para cada grupo de edad (aragonés eat 2015).

Así mismo, estudio con adolescentes holandeses, Van Dijk, De Groot, Van Acker, Savelberg, y Kirschner, hallaron que el desplazamiento activo constituía el 28% del total de práctica de AF semanal. Se ha comprobado, que los jóvenes que se desplazan de forma activa al Centro educativo presentan niveles más bajos de sobrepeso, obesidad, bienestar y un mayor nivel de condición física. (Ruiz Ariza, De la Torre Cruz,2017).

En un estudio realizado en estados unidos un 62,4% de los estudiantes iban a la Universidad de forma activa. El bus fue el medio pasivo de uso por excelencia. Similares resultados se han obtenido en otros países. El 69% de los adolescentes suizos (20 años) se desplazaban de manera activa a la universidad y el 47% y el 36% de los y las adolescentes filipinos (18 años), respectivamente iban caminando. Menores valores nos muestran los adolescentes de América del Norte; el 15% de los adolescentes canadienses de 16 años iban andando a la escuela, y tan sólo el 8% de los adolescentes de entre 14 y 17 años de los Estados Unidos lo hacían al menos, una vez a la semana. (Rodríguez López et a 2013).

Demostrándonos qué más da la mitad de la comunidad se traslada a los centros de estudio de una manera activa ya sea caminando o utilizando otro medio para no dejar de lado la actividad física y así cada día ir adquiriendo hábitos para mejorar su calidad de vida y su desempeño físico de la vida cotidiana.

Las investigaciones indican que los adolescentes necesitan dormir aproximadamente 9 horas cada noche. Por lo tanto, si un adolescente se ha de levantar a las 6 de la mañana para ir a la escuela, debería acostarse a las 9 de la noche para alcanzar las 9 horas de sueño nocturno. De todos modos, los estudios indican que muchos adolescentes tienen problemas para conciliar el sueño tan temprano. (Rupal Christine Gupta,2014)

Picher y Ott, demostraron la importancia que tiene el ciclo sueño vigilia sobre la salud física, mental y social en la población de los jóvenes. Sus resultados sugieren que los estudiantes sometidos a estrés, debido a exigencias académicas significativas, tenían patrones de sueño y vigilia irregulares. Lo que podría reflejar un pobre rendimiento académico, acompañado de trastornos en el estado de ánimo y comportamiento y el aumento de la vulnerabilidad al consumo de sustancias como alcohol, cafeína y drogas. (Alvarez Muñoz,2016).

Aunque en nuestro país se ha mostrado cifras alarmantes ya que el 34% de la población menor de 18 años, es inactiva, el 38.1% tiene una irregularidad activa, y menos de tres, de cada diez, son activos, también se ha demostrado que las adolescentes femeninas sobrepasan en inactividad física a los adolescentes masculinos. Las ciudades donde se evidencia esto es en Guayaquil, Duran y Zamborondón 38.0% de prevalencia, seguida por la ciudad de Quito, con 31,4 % (Rodríguez-torres, 2017)

Así también en nuestro país, el 31.3% de una muestra de adolescentes de la ciudad de Cuenca duerme de seis a siete horas con un incremento de algo más de una hora el fin de semana, el 45.4 % duerme mal la noche del domingo al lunes y, durante el día, la mayoría se quejan de excesiva somnolencia, con un predominio femenino, sobre todo después de comer (48.4%) y durante la carga horaria (43%). (Arboledas, Safort, & Marabotto, n.d.)

Unas de las posibles consecuencias podrían ser la falta de reflexión de las personas a la actividad física que esto hace referencia el sedentarismo estrés y el ocio a los jóvenes afectándoles a la salud y mente dificultando desempeñarse de una forma activa y saludable, por lo tanto, indagaremos el problema de una manera científica con un proyecto de investigación y encuestas realizadas a los estudiantes de la Facultad de Educación de la Universidad Técnica de Ambato.

JUSTIFICACION

Este proyecto es sumamente importante porque nos permite ver la realidad de los estudiantes en su manera de realizar actividad física y los métodos que realizan para poder trasladarse y así tratar de evitar el sedentarismo y tener una vida activa y saludable.

En nuestra población es original porque nos ayudó apreciar y visualizar el desplazamiento y trastorno de sueño de los estudiantes para así analizar y mejorar una buena calidad de vida en los encuestados.

Ejecute un análisis que me ayudo a determinar los rasgos fundamentales del desplazamiento y trastorno de sueño en los estudiantes mediante el grupo de semilleros del Programa Recreativo sobre Actividades Físicas, Factores asociados y Calidad de Vida (PRAFACVID).

Objetivos

Objetivo General.

Investigar el Desplazamiento y Transtornos de Sueño en Estudiantes Universitarios de Primer Semestre de la Facultad de Educación Universidad Técnica de Ambato.

Objetivos Específicos.

- Establecer el nivel de Desplazamiento de los estudiantes mediante el cuestionario sobre el modo de movimiento y actividad física en universitarios de la Universidad Técnica de Ambato.
- Identificar el nivel de Trastorno de Sueño en los estudiantes universitarios del primer semestre de la Facultad de Educación.
- Relacionar el Desplazamiento y Trastorno de Sueño en los estudiantes universitarios del primer semestre de la Facultad de Educación de la Universidad Técnica de Ambato.

CAPITULO I. MARCO TEÓRICO

La Actividad Física en los Jóvenes

La actividad física es todo tipo de movimiento corporal que realiza el ser humano durante un determinado periodo de tiempo, ya sea en su trabajo o actividad laboral y en sus momentos de ocio, que aumenta el consumo de energía considerablemente y el metabolismo de reposo, es decir, la actividad física consume calorías. Esto incluye caminar o usar la bicicleta para transportarse, baile, juegos tradicionales y pasatiempos, jardinería y quehaceres domésticos, así como deporte o el ejercicio deliberado. El deporte normalmente involucra alguna forma de competición, y el ejercicio normalmente se toma deliberadamente para mejorar la salud.(Sandoval, Botón, & Botero, 2016)

Desde esta perspectiva, el mundo de los jóvenes universitarios podría actuar como un catalizador para facilitar un estilo de vida físicamente activo, en mayor medida que en otros grupos sociales. Avanzar en el conocimiento de las conductas de actividad física y deportivas de los jóvenes universitarios, sus principales determinantes, así como las motivaciones hacia la conducta sedentaria y consumos asociados al tabaco, el alcohol y las drogas, ha de ser un insumo relevante asociado a la calidad de vida, en relación con el desarrollo humano y social; en el campo particular de la vida universitaria, en la adopción de decisiones asociadas a las ofertas deportivas y de actividad física, y el desarrollo de acciones que promuevan el bienestar y la calidad de vida.(Rica et al., 2012)

El desplazamiento activo de los estudiantes supone una importante oportunidad para aumentar la actividad física diaria en los jóvenes. Promocionar rutinas activas diarias, tales como el desplazamiento activo al colegio, es importante para conseguir estilos de vida saludables en niños y adolescentes. Este comportamiento, modificable, podría garantizar niveles adecuados de salud en la población(Del, Colegio, & Avena, n.d.)

Indicios de la Actividad Física.

la Actividad Física ha desempeñado un papel fundamental en la vida cotidiana del hombre, ya que gracias a los movimientos que le permitía realizar su aparato locomotor, la capacidad de caminar, correr, trepar, nadar, entre otras, fueron desde su filogénesis, características innatas de los primeros hominos africanos hace más de 500.000 años.(Carrillo & Daolio, 2016)

Definición de Actividad Física.

La Organización Mundial de la Salud la considera como el factor que interviene en el estado de la salud de las personas, y la define como la principal estrategia en la prevención de la obesidad entendiéndola como “cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos y que produce un gasto energético por encima de la tasa de metabolismo basal. Incluye actividades de rutina diaria, como las tareas del hogar y del trabajo”(J, Vidarte, Vélez C, Sandoval C, 2011)

En esto podemos señalar que los beneficios de realizar actividad física o cualquier otra actividad que requiera de gasto energético se ausentan del cuerpo setenta y dos horas después de haber realizado alguna actividad física o deportiva.

Definición de Movimiento

El movimiento corporal humano (MCH) como constructor, sustenta el saber y hacer de la Fisioterapia, profesión liberal que lo estudia, comprende y aborda; su entendimiento como objeto de conocimiento, requiere profundizar en elementos evolutivos del concepto, como los fundamentos biológicos del cuerpo, donde el movimiento abarca desde el cambio de posición y de contracciones musculares, hasta la contemplación del individuo con su entorno.(Eugenia & Gaita, 2011)

El movimiento, lo define como acción y efecto de mover, estado de los cuerpos mientras cambian de lugar o de posición, alteración, inquietud o conmoción, afirma que el movimiento, es más que un componente de la cadena que vincula la actividad interna del hombre y el mundo que lo rodea, medio por el cual actualiza sus respuestas; éste criterio es otro punto de partida para analizar, entender y abordar el movimiento corporal humano.(Eugenia & Gaita, 2011)

El cuerpo y el movimiento, como elementos inscritos en el accionar de la Educación Física y deporte escolar corresponden a una postura lo suficientemente limitada, como para no dejar entrar en una búsqueda global de estos en relación con situaciones de la vida del ser

humano, teniendo en cuenta que por sí solos no representan mayor profundidad, por ello, su trascendencia es vital ya que “la persona se manifiesta a través de su cuerpo Los estudiantes le dan gran importancia al movimiento, argumentando que a través de la Educación Física se adquiere disciplina, teniendo en cuenta que para cada actividad física se requiere del movimiento que se logra con trabajo, disciplina y con exigencia.(Emilio & Cerquera, 2011)

Los movimientos corporales producidos por los músculos esqueléticos se Constituye en gran parte a la promoción de la salud y básicamente en la prevención de enfermedades crónicas no-transmisibles. Su valoración generalmente es abordada desde varios puntos de vista, a partir de métodos cuantitativos y/o cualitativos o también denominados métodos directos (agua doblemente marcada, calorimetría directa, sensores de movimiento, acelerómetros, diarios de AF y observación directa) y/o indirectos (VO2max, frecuencia cardiaca, cuestionarios e informes de cantidad de ingestión de energía).(Chil & Vol, 2014)

Se puede mencionar que los movimientos son acciones del cuerpo que realiza al momento de trasladarse ya que ayuda a los escolares en la educación física y el deporte para poder reaccionar y lograr ejecutar con mayor facilidad los gestos deportivos y alcanzar el mayor efecto de la disciplina sin la mayor exigencia posible.

Definición de Desplazamiento Activo.

El desplazamiento activo se define como la acción de dirigirse al Centro educativo por medio de transportes que conlleven gasto metabólico, como andar o usar la bicicleta. El tiempo medio diario de desplazamiento activo en adolescentes es de 18 minutos, y podría incrementar un 13% la actividad física total diaria. (Ruiz-Ariza, De la Torre-Cruz, Suarez-Manzano, & Martinez-Lopez, 2017)

Indicios de Desplazamiento Activo.

El desplazamiento activo se encarga de utilizar el cuerpo como vehículo para hacer el desplazamiento, por ejemplo, el andar. El desplazamiento activo tiene diversas implicaciones para la salud, estando relacionado con un mayor nivel de actividad física total (Chillón et al., 2010). El desplazarse al colegio de forma activa posibilita la interacción social al aumentar las relaciones sociales entre los jóvenes durante el trayecto. (Aén, Ángel, & Martínez, 2017)

Por tanto, podemos observar la enorme dimensión social que tiene el desplazamiento activo desde producir la reducción de enfermedades hasta beneficios medioambientales y sociales.

Tipos de Desplazamiento:

Desplazamiento activo.

Tipo de desplazamiento donde se requiere la fuerza de voluntad de la persona para poderlo llevar a cabo. En este se llega a elegir la dirección, la velocidad y el punto de parada.

Desplazamiento pasivo.

Se trata de aquel desplazamiento donde no se requiere una fuerza de voluntad para hacerlo posible. Ejemplo de ello es cuando una persona empuja a otra.

Desplazamientos habituales.

Son aquellos que diariamente realiza la persona para desplazarse de un lugar a otro.

Desplazamientos no habituales.

Se trata de aquellos desplazamientos poco cotidianos, los cuales se realizan raras veces a la semana o al mes. Por lo general estos desplazamientos están ligados a los deportes. (Revista ARQHYS. 2017)

El Trastorno Del Sueño.

El sueño es una función biológica de central importancia para la mayoría de los seres vivos. Los estudios sobre la fisiología del sueño han demostrado que durante este se produce una diversidad de procesos biológicos de gran relevancia, como la conservación de la energía, la regulación metabólica, la consolidación de la memoria, la eliminación de sustancias de desecho, activación del sistema inmunológico, etc.(Paul Carillo-Mora, Karina Gabriela Barajas-Martinez, Itzel Sanchez, 2017)

Definición del Trastorno del Sueño.

El sueño es una función fisiológica esencial para la salud física y mental del individuo, su horario, duración y calidad constituyen aspectos críticos para mantenernos física y mentalmente saludables.(Neurociencias & Ii, 2016)

Importancia.

El uso de las nuevas tecnologías de la información y comunicación tienen una repercusión importante en la calidad y duración del sueño a todas las edades en sentido negativo. Así, los móviles y similares se utilizan hasta el último momento del día dificultando el inicio del sueño, debido a que la luz azul que emiten produce una disminución en la secreción de melatonina.(R, Mónguez, 2016)

En la actualidad las personas sepan que es de vital importancia el consolidar el sueño ya que esto ayuda a desempeñarse activamente de la mejor manera y ayudando a la salud física y psicológica en su desarrollo evitando así problemas de conducta y comportamiento.

Tipos del Trastorno del Sueño.

Existe una gran diversidad de escalas y cuestionarios para la evaluación de los trastornos del sueño como se comentó previamente, estos cuestionarios se basan en preguntar y cuantificar los síntomas que típicamente se presentan en los distintos TS para así tratar de identificarlos y cuantificarlos en cuanto a su frecuencia y severidad.

Disomnias: Las disomnias incluyen a los trastornos para iniciar o mantener el sueño normal, y los trastornos por somnolencia diurna excesiva. A su vez estos trastornos suelen dividirse en trastorno sueño intrínsecos (es decir, que son originados o desarrollados dentro del organismo del individuo y trastornos sueño extrínsecos, en donde la causa de la alteración de sueño es externa al organismo (ambiental); y los trastornos del ritmo circadiano.

Parasomnias: Las parasomnias son un grupo de trastornos caracterizados por eventos físicos o experiencias indeseables que pueden ocurrir al inicio, durante o al despertar del sueño. Se clasifican dependiendo de la fase del sueño durante la cual ocurren:

Trastornos del despertar durante el sueño, dentro de las que se encuentran: el sonambulismo, los despertares confusionales y los terrores nocturnos.

Parasomnias asociadas usualmente asociadas con el sueño, dentro de las que se encuentran: la PS, las pesadillas y el trastorno de conducta durante el sueño. (Paul Carillo-Mora, Karina Gabriela Barajas-Martinez, Itzel Sanchez, 2017)

Podemos mencionar que existen varios tipos de trastornos de sueño en lo cual esto percute en la concentración de los estudiantes y a su estado de ánimo social y académico esto conlleva a una mala calidad de vida afectando en su vida diaria, estudiantil y profesional.

CAPITULO II. METODOLOGIA

2.1. Tipo de Investigación: Analítica - Descriptiva

2.2. Corte: Transversal

2.3. Carácter: Cualitativo-Cuantitativo

2.4. Población

En la investigación se trabajó con una población de 1441 estudiantes de la Universidad Técnica de Ambato

2.5. Muestra

La clasificación de la muestra en la investigación fue no probabilística. Donde participaron los estudiantes de los primeros semestres, con un total de 139 alumnos de las diferentes carreras de la Facultad de Ciencias de la Educación de la Universidad Técnica de Ambato.

MUESTRA

Tabla 1: Muestra

Sexo	Número	Porcentaje
Femenino	62	44.60%
Masculino	77	55.40%
Total	139	100%

*Detallamos la información de la muestra en cuanto a participantes y su relación a porcentaje $\sigma = 0,49$

2.6. Técnica

Se ejecutó la encuesta para analizar la variable de desplazamiento y trastorno de sueño.

2.7 Instrumento

2.7.1. Desplazamiento

Para evaluar el desplazamiento se utilizó el cuestionario sobre modo de desplazamiento y actividad física en universitarios (**Alberto**), el cual consta de 4 preguntas, 2.1_Desplazamiento de la casa al colegio, 2.4_Desplazamiento del colegio, 2.7_Cómo va habitualmente de la casa a la universidad y 2.10_ Cómo vuelve habitualmente de la universidad a su casa, que tratan sobre modo de desplazamiento en estudiantes para estandarizar la interpretación de los ítems, desplazamiento y barreras.

2.7.2. Trastorno de sueño

Para evaluar los trastornos de sueño se utilizó el cuestionario Índice de Calidad de Sueño **PTTSBURGH** compuesta por 20 preguntas dirigidas a la investigación en los estudiantes universitarios, y la pregunta 6 corresponde al trastorno de sueño.

2.8 Diseño de la Investigación

El presente trabajo investigativo proviene de un proyecto de investigación institucional denominado PRAFACVID (Programa recreativo sobre actividades física, factores asociados y calidad de vida) correspondiente a la carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte, en dónde formo parte del grupo de semilleros “raíz”.

Para recoger la información se obtuvo la aprobación desde el Decanato de la Facultad de Ciencias de la Educación de la Universidad Técnica de Ambato.

Para tabular la información se realizaron los siguientes pasos

- ✓ Realizar cuadros estadísticos.
- ✓ Análisis de datos.
- ✓ Interpretamos los datos.

24 IBM, (USA), se realizó un análisis de frecuencias arrojando los resultados de medias, porcentajes y desviación estándar con el objetivo de tener un menor sesgo y mayor calidad investigativa.

2.8.1 Análisis de datos

Apoyados en el programa SPSS, se realizó un análisis estadístico descriptivo de frecuencias de cada uno de los ítems analizados dentro de los cuestionarios aplicados en donde se analizará la desviación estándar, frecuencia y/o porcentaje.

CAPITULO III. ANÁLISIS DE RESULTADOS

Tabla: 1. Desplazamiento de la casa al colegio

Desplazamiento de la casa al colegio - Sexo Hombre

	Frecuencia	Porcentaje
Caminando	24	31,2
Automóvil	6	7,8
Moto	1	1,3
Autobús	44	57,1
Otro	2	2,6
Total	77	100,0

Luego de observar los resultados realizados por la encuesta en las preguntas con sus respectivos literales 2.1, 2.4, 2.7, 2.10 ,existe diferentes variaciones, dando como resultado que los estudiantes universitarios a quienes aplicamos la encuesta se desplazan de diferentes maneras que son las siguientes: caminado con 31,2%, automóvil 7,8%, moto 1,3%, autobús 57,1% y otros con 2,6% , relacionando así las diferentes causas como lo económico, distancia y preferencias de desplazamiento, sabemos indicar que los estudiantes en su mayoría se desplazan de manera pasiva y no irrumpen a la actividad física de forma correcta.

En un estudio realizado en Estados Unidos nos manifiesta que un 62,4% de los estudiantes iban al colegio de forma activa, que el Autobús fue el medio pasivo de uso por excelencia.(Rodríguez-López et al., 2013)

Tabla:2 del colegio a la casa

2.4_Desplazamiento del colegio a su casa Sexo Hombre

	Frecuencia	Porcentaje
Caminando	25	32,5
Automóvil	7	9,1
Moto	1	1,3
Autobús	43	55,8
Otro	1	1,3
Total	77	100,0

En los resultados a los hombres realizados de desplazamiento del colegio a su casa se pudo constatar que el 55.8% se trasladan en bus de manera pasiva y que el 32.5% de las personas se movilizan caminando dando así conocer que la mayoría de los encuestados llevan una vida sedentaria y manifestando que su calidad de vida no es plenamente saludable.

Así mismo, en estudios con adolescentes holandeses, Van Dijk, De Groot, Van Acker, Savelberg, y Kirschner, hallaron que el desplazamiento activo constituía el 28% del total de práctica de AF semanal y Se ha comprobado que los jóvenes que se desplazan de forma activa al Centro educativo presentan niveles más bajos de sobrepeso y obesidad teniendo y bienestar en un mayor nivel de condición física.(Ruiz-Ariza et al., 2017)

Tabla:3 de la casa a la universidad

2.7_Cómo va habitualmente de la casa a la Universidad? Sexo Hombre

	Frecuencia	Porcentaje
Caminando	15	19,5
Automóvil	9	11,7
Moto	2	2,6
Autobús	48	62,3
Tren/metro	1	1,3
Otro	1	1,3
Total	77	100,0

En la tabla número 3 de la casa a la universidad se observó que en el recorrido de ida el 62%.3 de los estudiantes varones se movilizan e Autobús mientras que el 19.5% lo realiza de una forma activa comprendiendo así que los restantes de los universitarios también se movilizan de manera pasiva y no buscando las formas de poder incursionar a su vida cotidiana la actividad física.

En un estudio realizado en estados unidos un 62,4% de los estudiantes iban al colegio de forma activa. El Autobús fue el medio pasivo de uso por excelencia. Similares resultados se han obtenido en otros países. El 69% de los adolescentes suizos se desplazaban de manera activa así relacionando con los resultados obtenidos que en nuestro país carece de actividad física para su calidad de vida (Rodríguez-López et al., 2013).

Tabla4: universidad a la casa

2.10_ Cómo vuelve habitualmente de la Universidad a su casa? Sexo Hombre

	Frecuencia	Porcentaje
Caminando	13	16,9
Automovil	7	9,1
Moto	2	2,6
Autobús	53	68,8
Tren/metro	1	1,3
Otro	1	1,3
Total	77	100,0

En los resultados de la tabla 4 se pudo observar que 68,8% se desplazaban de manera pasiva y el 16.9% lo hacía caminando en si completando los resultados el restante de manera pasiva empeorando su calidad de vida así desarrollando y tomando como habito el sedentarismo.

En comparación con otros resultados se visualiza que el 36% de los y las adolescentes filipinos lo realizan, de manera activa y el restante de forma pasiva utilizando varios métodos de desplazarse asimilando con nuestro país que los porcentajes no varían y las personas empeoran su salud y su bienestar (Rodríguez-López et al., 2013).

Cuadro 1. Casa colegio

2.1_Desplazamiento de la casa al colegio Sexo - Mujer

	Frecuencia	Porcentaje
Caminando	18	29,0
Automovil	12	19,4
Autobús	32	51,6
Total	62	100,0

Luego de visualizar los resultados del cuadro 1 se pudo evidenciar que el 51.6% y el 19.4% de las mujeres se trasladan de una manera pasiva y que el 29.0 lo hacía caminando empleando una vida saludable y activa en su vida diaria.

En comparación Menores valores nos muestran que los adolescentes de América del Norte; el 15% de los estudiantes canadienses iban andando a la escuela, y el resto lo hacía de forma pasiva(Rodríguez-López et al., 2013)

Cuadro2. Colegio a su casa

2.4_Desplazamiento del colegio a su casa Sexo - Mujer

	Frecuencia	Porcentaje
Caminando	21	33,9
Automóvil	8	12,9
Autobús	33	53,2
Total	62	100,0

En resultados previstos del desplazamiento del colegio a su casa se identificó que el 33,9% de las mujeres se trasladaban de una forma activa eficaz a su casa y el resto de las mujeres con el 53% y 12.9% se movilizaban de una manera pasiva sea en autobús y automóvil predominando el sedentarismo en su forma de vivir.

En relación con otros estudios concluyó que el 62,4% de encuestadas afirmó que sus hijos viajaban al colegio de forma activa un 62% lo hizo andando y tan sólo el 0,3% en bicicleta, y el 37,6% se desplazaron de forma pasiva. El transporte pasivo más utilizado fue el coche, con un 34% de los estudiantes, (Rodríguez-López et al., 2013)

2.7_Cómo va habitualmente de la casa a la universidad? Sexo - Mujer

	Frecuencia	Porcentaje
Caminando	9	14,5
Bicicleta	1	1,6
Automóvil	12	19,4
Autobús	39	62,9
Otro	1	1,6
Total	62	100,0

En el cuadro 3 de la casa a la universidad se identificó que el 62.9% se trasladaba en bus y el 14,5% de las mujeres lo hacían caminando empleando así que el total de mujeres se desplazan de manera pasiva en su vida estudiantil y que su calidad de vida no es totalmente saludable.

En otros estudios realizados se comprobó que, en Estados Unidos, el caminar como modo desplazamiento activo es del 12 % y del 87% en forma pasiva asemejándose en los valores con nuestra encuesta. (Rodríguez-López et al., 2013)

Cuadro4. De la universidad a su casa

2.10_ Cómo vuelve habitualmente de la universidad a su casa? Sexo - Mujer

	Frecuencia	Porcentaje
Caminando	11	17,7
Automóvil	8	12,9
Autobús	43	69,4
Total	62	100,0

En los resultados adquiridos de la universidad a su casa se logró comprobar que el 69.4% y el 12.9 de las estudiantes se movilizan de una forma pasiva y el 17.7% restante lo efectúa de una manera activa empleando una vida sana en su vivir.

En estudios realizados en nuestro país se ha mostrado cifras alarmantes ya que el 34% de la población menor de 18 años, es pasiva, el 38.1% tiene una irregularidad activa, también se ha demostrado que las adolescentes femeninas sobrepasan en inactividad física a los adolescentes masculinos. Las ciudades donde se evidencia esto es en Guayaquil, Duran y Zamborondón 38.0% de prevalencia, seguida por la ciudad de Quito, con 31,4 % (Rodríguez-torres et al., 2017)

Cuadro5. Trastorno de sueño

Calidad de Sueño General

	Frecuencia	Porcentaje
Muy Buena	57	41,0
Bastante buena	53	38,1
Bastante mala	23	16,5
Muy mala	6	4,3
Total	139	100,0

Luego de visualizar los resultados en las preguntas de la calidad de sueño se dividió en una escala del 1 al 4 (muy buena, bastante buena, bastante mala, y muy mala, dando como resultado a los universitarios que se aplicó las encuestas se pudo observar que 41.0% tenía una calidad de sueño muy buena, el 38.1% era bastante bueno, 16,5% fue bastante mala y el 4,3% era considerado muy mala llegando a la conclusión de que los universitarios en su mayoría tienen una calidad de sueño muy buena y que existe elementos asociados como los diferentes trastornos del sueño.

En comparación con un estudio realizado la Epidemiología del insomnio recoge que la prevalencia de insomnio varía entre un 5% y un 50% en función de los criterios diagnósticos utilizados. Así, Ohayon recoge que, si se define como insomnio únicamente la presencia de síntomas nocturnos, la prevalencia se sitúa entre el 30% y el 48%; si además tenemos en cuenta las repercusiones diurnas, la prevalencia disminuye al 9%-15%, muy similar a lo que ocurre si tenemos en cuenta la insatisfacción con la cantidad y calidad (8%-18%). Así, en estudiantes universitarios de Texas la prevalencia de insomnio crónico fue del 9,5% utilizando los criterios del DSM V. Sin embargo, un estudio llevado a cabo en Hong Kong reportó una prevalencia del 68,6% utilizando el Índice de Calidad del Sueño de Pittsburg en nuestra investigación podemos decir que es semejante a los resultados obtenidos con nuestra investigación (Tuyani-Solimán, 2015)

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

Conclusiones

- Se concluye que el desplazamiento activo de los estudiantes universitarios del primer semestre de la facultad de educación de la Universidad Técnica de Ambato es más pasivo en base a los análisis de los resultados que de manera activa.
- Se concluye que el trastorno del sueño en los estudiantes universitarios del primer semestre de la facultad de educación de la Universidad Técnica de Ambato es muy bueno y cantidad bastante bueno de estudiantes que no tienen problemas para conciliar el sueño y que no sufren de algún trastorno dañino que afecte su rendimiento académico.
- Se concluye que se evidencia una relación de alteración entre el desplazamiento y trastornos del sueño, se ven alteradas las dos variables de manera independiente ya que los trastornos de sueño afecta solo una población menor en el desplazamiento de los estudiantes.

Recomendaciones

- Se recomienda, que la universidad motive a los estudiantes que participen en programas que impulsen el desplazamiento universitario.
- Realizar capacitaciones para concientizar sobre los trastornos de sueño que sufren los estudiantes universitarios.
- Que se fomente el desplazamiento en estudiantes universitarios y se realicen programas sobre la importancia de la calidad de sueño.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS:

- Aén, U. N. D. E. J., Ángel, M., & Martínez, S. (2017). *Desplazamiento activo escolar, desde el área de Educación Física*. 1–39.
- Carrillo, J. P., & Daolio, J. (2016). *Historical background of physical activity in health related issues*. 17(1), 67–76.
- Chil, R., & Vol, N. (2014). *Valoración de la actividad física en adolescentes escolares por medio de cuestionario* *Assessment of physical activity in adolescent students through questionnaire*. 41(6).
- Del, I., Colegio, A. L., & Avena, E. (n.d.). *Estudio AVENA*. 94–101.
- Emilio, P., & Cerquera, B. (2011). *THE SENSE OF BODY AND MOVEMENT IN SCHOOL CHILDREN IN THE*. (24), 221–231.
- Eugenia, M., & Gaita, G. (2011). *CUERPO Y MOVIMIENTO HUMANO : PERSPECTIVA HISTÓRICA DESDE EL CONOCIMIENTO HUMAN BODY AND MOVEMENT : A HISTORICAL PERSPECTIVE FROM THE KNOWLEDGE* *Conocimiento y conceptos sobre cuerpo y movimiento*. 73–79.
- J, Vidarte, Vélez C, Sandoval C, A. M. (2011). *Actividad física: Estrategia de Promoción de la Salud*. *Revista Hacia La Promocion de La Salud*, 16(1), 202–218. Retrieved from [http://promocionsalud.ucaldas.edu.co/downloads/Revista16\(1\)_15.pdf](http://promocionsalud.ucaldas.edu.co/downloads/Revista16(1)_15.pdf)
- Neurociencias, H., & Ii, E. S. (2016). *Definición de trastornos del sueño* . (March).
- Paul Carillo-Mora, Karina Gabriela Barajas-Martinez, Itzel Sanchez, M. R.-C. (2017). *Trastornos del sueño: ¿qué son y cuáles son sus consecuencias?* *Chaos, Solitons and Fractals*, 41(3), 1501–1509. <https://doi.org/10.1016/j.chaos.2008.06.011>
- R, Mónguez, M. I. H. y grupo de sueño de la S. (2016). *Pediatría Integral: LOS TRASTORNOS DEL SUEÑO EN LA INFANCIA: IMPORTANCIA DE SU DIAGNÓSTICO Y TRATAMIENTO EN ATENCIÓN PRIMARIA*. 22(8), 1–124. <https://doi.org/M-13628-1995>
- Rica, C., Rodríguez, G., Hernández, F., Actividad, L. A., En, F., Jóvenes, L. O. S. Y. L. A. S., ... Privadas, U. P. Y. (2012). *Liteaddress*.
- Rodríguez-López, C., Villa-González, E., Pérez-López, I. J., Delgado-Fernández, M., Ruiz,

- J. R., & Chillón, P. (2013). Los factores familiares influyen en el desplazamiento activo al colegio de los niños españoles. *Nutricion Hospitalaria*, 28(3), 756–763. <https://doi.org/10.3305/nh.2013.28.3.6399>
- Rodríguez-torres, Á. F., Páez-granja, R. E., Paguay-chávez, F. W., & Rodríguez-alvear, L. J. C. (2017). *El profesorado de educación física y la promoción de salud en los centros educativos The Physical Education teaching staff and the health promotion in the educational centers*. 18, 215–235.
- Ruiz-Ariza, A., De la Torre-Cruz, M. J., Suarez-Manzano, S., & Martinez-Lopez, E. J. (2017). Active commuting to school influences on academic performance of Spanish adolescent girls. *Retos-Nuevas Tendencias En Educacion Fisica Deporte Y Recreacion*, 2041(32), 39–43.
- Sandoval, L. E., Botón, S. L., & Botero, M. I. (2016). Educación, desigualdad y desplazamiento forzado en Colombia. *Revista Facultad de Ciencias Económicas*, 19(1), 91–111. <https://doi.org/10.18359/rfce.2262>
- Torres, M. O. (2015). *Estudio sobre el desplazamiento activo en estudiantes de Educación Secundaria Obligatoria fundamentado en la teoría de la autodeterminación Manuel Orts Torres tutorizado por David González-Cutre Coll Junio 2015 Universidad Miguel Hernández Facultad de Cie.* 1–24.
- Tuyani-Solimán, N., Román-Gálvez, M. R., Olmedo-Requena, R., & Amezcua-Prieto, C. (2015). Prevalence of sleeping disorders in college students. *Actualidad Medica*, 100(795), 66–70. <https://doi.org/10.15568/am.2015.795.or01>
- Universidad de Murcia Grupo de Investigación EOB5 Deporte Gestión y Recreación, P., Villén-Contreras, R., Pulido-Martos, M., & Ruiz, J. R. (2012). Sport TK : revista euroamericana de ciencias del deporte. *SPORT TK-Revista EuroAmericana de Ciencias Del Deporte*, 6(1), 117–124. Retrieved from <http://revistas.um.es/sportk/article/view/280521>
- Villaroel, V. (2014). Calidad de sueño en los estudiantes de medicina y enfermería en la Universidad de los Andes. *Article*, 4(23), 177. Retrieved from https://repositorio.uam.es/bitstream/handle/10486/663392/villarroel_prieto_vanessa_maribel.pdf?sequence=1
- Aén, U. N. D. E. J., Ángel, M., & Martínez, S. (2017). *Desplazamiento activo escolar*,

desde el área de Educación Física. 1–39.

Carrillo, J. P., & Daolio, J. (2016). *Historical background of physical activity in health related issues*. 17(1), 67–76.

Chil, R., & Vol, N. (2014). *Valoración de la actividad física en adolescentes escolares por medio de cuestionario Assessment of physical activity in adolescent students through questionnaire*. 41(6).

Del, I., Colegio, A. L., & Avena, E. (n.d.). *Estudio AVENA*. 94–101.

Emilio, P., & Cerquera, B. (2011). *THE SENSE OF BODY AND MOVEMENT IN SCHOOL CHILDREN IN THE*. (24), 221–231.

Eugenia, M., & Gaita, G. (2011). *CUERPO Y MOVIMIENTO HUMANO : PERSPECTIVA HISTÓRICA DESDE EL CONOCIMIENTO HUMAN BODY AND MOVEMENT : A HISTORICAL PERSPECTIVE FROM THE KNOWLEDGE Conocimiento y conceptos sobre cuerpo y movimiento*. 73–79.

J, Vidarte, Vélez C, Sandoval C, A. M. (2011). *Actividad física: Estrategia de Promoción de la Salud*. *Revista Hacia La Promocion de La Salud*, 16(1), 202–218. Retrieved from [http://promocionsalud.ucaldas.edu.co/downloads/Revista16\(1\)_15.pdf](http://promocionsalud.ucaldas.edu.co/downloads/Revista16(1)_15.pdf)

Neurociencias, H., & Ii, E. S. (2016). *Definición de trastornos del sueño*. (March).

Paul Carillo-Mora, Karina Gabriela Barajas-Martinez, Itzel Sanchez, M. R.-C. (2017). *Trastornos del sueño: ¿qué son y cuáles son sus consecuencias? Chaos, Solitons and Fractals*, 41(3), 1501–1509. <https://doi.org/10.1016/j.chaos.2008.06.011>

R, Mónguez, M. I. H. y grupo de sueño de la S. (2016). *Pediatría Integral: LOS TRASTORNOS DEL SUEÑO EN LA INFANCIA: IMPORTANCIA DE SU DIAGNÓSTICO Y TRATAMIENTO EN ATENCIÓN PRIMARIA*. 22(8), 1–124. <https://doi.org/M-13628-1995>

Rica, C., Rodríguez, G., Hernández, F., Actividad, L. A., En, F., Jóvenes, L. O. S. Y. L. A. S., ... Privadas, U. P. Y. (2012). *Liteaddress*.

Rodríguez-López, C., Villa-González, E., Pérez-López, I. J., Delgado-Fernández, M., Ruiz, J. R., & Chillón, P. (2013). *Los factores familiares influyen en el desplazamiento activo al colegio de los niños españoles*. *Nutricion Hospitalaria*, 28(3), 756–763. <https://doi.org/10.3305/nh.2013.28.3.6399>

- Rodríguez-torres, Á. F., Páez-granja, R. E., Paguay-chávez, F. W., & Rodríguez-alvear, L. J. C. (2017). *El profesorado de educación física y la promoción de salud en los centros educativos The Physical Education teaching staff and the health promotion in the educational centers*. 18, 215–235.
- Ruiz-Ariza, A., De la Torre-Cruz, M. J., Suarez-Manzano, S., & Martinez-Lopez, E. J. (2017). Active commuting to school influences on academic performance of Spanish adolescent girls. *Retos-Nuevas Tendencias En Educacion Fisica Deporte Y Recreacion*, 2041(32), 39–43.
- Sandoval, L. E., Botón, S. L., & Botero, M. I. (2016). Educación, desigualdad y desplazamiento forzado en Colombia. *Revista Facultad de Ciencias Económicas*, 19(1), 91–111. <https://doi.org/10.18359/rfce.2262>
- Torres, M. O. (2015). *Estudio sobre el desplazamiento activo en estudiantes de Educación Secundaria Obligatoria fundamentado en la teoría de la autodeterminación Manuel Orts Torres tutorizado por David González-Cutre Coll Junio 2015 Universidad Miguel Hernández Facultad de Cie.* 1–24.
- Tuyani-Solimán, N., Román-Gálvez, M. R., Olmedo-Requena, R., & Amezcua-Prieto, C. (2015). Prevalence of sleeping disorders in college students. *Actualidad Medica*, 100(795), 66–70. <https://doi.org/10.15568/am.2015.795.or01>
- Universidad de Murcia Grupo de Investigación EOB5 Deporte Gestión y Recreación, P., Villén-Contreras, R., Pulido-Martos, M., & Ruiz, J. R. (2012). Sport TK : revista euroamericana de ciencias del deporte. *SPORT TK-Revista EuroAmericana de Ciencias Del Deporte*, 6(1), 117–124. Retrieved from <http://revistas.um.es/sportk/article/view/280521>
- Villaroel, V. (2014). Calidad de sueño en los estudiantes de medicina y enfermería en la Universidad de los Andes. *Article*, 4(23), 177. Retrieved from https://repositorio.uam.es/bitstream/handle/10486/663392/villaroel_prieto_vanessa_maribel.pdf?sequence=1

ANEXOS



Encuesta ejecutada a la Carrera de Pedagogia de La Actividad Fisica paralelo B del pimer semestre



Encuesta ejecutada a la Carrera de Pedagogia de La Actividad Fisica paralelo A del pimer semestre



Evaluacion de Encuesta a la Carrera de Idiomas Nacionales y Extranjeros



Evaluacion de cuestionario al primer semestre de la Carrera de Psicopedagogia de la Universidad Técnica de Ambato.



ÍNDICE DE CAIDAD DE SUEÑO DE PITTSBURGH (PSQI)

APELLIDOS Y NOMBRES: _____
ESTADO CIVIL: _____ EDAD: _____ SEXO: M _____ F _____ FECHA: _____

INDICACIONES:

Las siguientes preguntas hacen referencia a cómo ha dormido Vd. normalmente durante el último mes, indíquele cuántas en sus respuestas de la manera más exacta posible o la ocasión durante la mayor parte de la día y noches del último mes. **Muy importante CONTESTE A TODAS LAS PREGUNTAS.**

<p>a) No poder conciliar el sueño en la primera media hora:</p> <p>Ninguna vez en el último mes _____ Menos de una vez a la semana _____ Uno o dos veces a la semana _____ Tres o más veces a la semana _____</p> <p>b) Despertarse durante la noche o de madrugada:</p> <p>Ninguna vez en el último mes _____ Menos de una vez a la semana _____ Uno o dos veces a la semana _____ Tres o más veces a la semana _____</p> <p>c) Tener que levantarse para ir al servicio:</p> <p>Ninguna vez en el último mes _____ Menos de una vez a la semana _____ Uno o dos veces a la semana _____ Tres o más veces a la semana _____</p> <p>d) No poder respirar bien:</p> <p>Ninguna vez en el último mes _____ Menos de una vez a la semana _____ Uno o dos veces a la semana _____ Tres o más veces a la semana _____</p> <p>e) Sufrir dolores:</p> <p>Ninguna vez en el último mes _____ Menos de una vez a la semana _____ Uno o dos veces a la semana _____ Tres o más veces a la semana _____</p> <p>f) Otras razones (por favor, detallada o continuación):</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>g) Durante el último mes, ¿cuántas veces, en cada noche, la calidad de su sueño?</p> <p>Bastante buena _____ Buena _____ Mala _____ Bastante mala _____</p> <p>7. Durante el último mes, ¿cuántas veces habrá tomado medicinas (por su cuenta o recetadas por el médico) para dormir?</p> <p>Ninguna vez en el último mes _____ Menos de una vez a la semana _____ Uno o dos veces a la semana _____ Tres o más veces a la semana _____</p> <p>8. Durante el último mes, ¿cuántas veces ha sentido somnolencia mientras conducía, comía, o desarrollaba alguna otra actividad?</p> <p>Ninguna vez en el último mes _____ Menos de una vez a la semana _____ Uno o dos veces a la semana _____ Tres o más veces a la semana _____</p> <p>9. Durante el último mes, ¿ha representado para Vd. mucho problema el sentir ástimas para realizar alguna de las actividades detalladas en la pregunta anterior?</p> <p>Ningún problema _____ Solo un leve problema _____ Un problema _____ Un grave problema _____ Solo _____ Con alguien en otra habitación _____ en la misma habitación, pero en otra cama _____ En la misma cama _____</p>	<p>e) Tener o sentir ruidosamente:</p> <p>Ninguna vez en el último mes _____ Menos de una vez a la semana _____ Uno o dos veces a la semana _____ Tres o más veces a la semana _____</p> <p>f) Sentir frío:</p> <p>Ninguna vez en el último mes _____ Menos de una vez a la semana _____ Uno o dos veces a la semana _____ Tres o más veces a la semana _____</p> <p>g) Sentir demasiado calor:</p> <p>Ninguna vez en el último mes _____ Menos de una vez a la semana _____ Uno o dos veces a la semana _____ Tres o más veces a la semana _____</p> <p>h) Tener pesadillas o malos sueños:</p> <p>Ninguna vez en el último mes _____ Menos de una vez a la semana _____ Uno o dos veces a la semana _____ Tres o más veces a la semana _____</p> <p>10. ¿Duerme Vd. solo o acompañado?</p> <p>Solo _____ Con alguien en otra habitación _____ en la misma habitación, pero en otra cama _____ En la misma cama _____</p> <p style="text-align: center;">POR FAVOR, SÓLO CONTESTE A LAS SIGUIENTES PREGUNTAS EN EL CASO DE QUE DUERMA ACOMPAÑADO.</p> <p>11. Vd. tiene pareja o compañero de habitación, pregúntele si durante el último mes Vd. ha tenido:</p> <p>a) Ronquidos ruidosos:</p> <p>Ninguna vez en el último mes _____ Menos de una vez a la semana _____ Uno o dos veces a la semana _____ Tres o más veces a la semana _____</p> <p>b) Grandes pausas entre respiraciones mientras duerme:</p> <p>Ninguna vez en el último mes _____ Menos de una vez a la semana _____ Uno o dos veces a la semana _____ Tres o más veces a la semana _____</p> <p>c) Sacudidas o espasmos de piernas mientras duerme:</p> <p>Ninguna vez en el último mes _____ Menos de una vez a la semana _____ Uno o dos veces a la semana _____ Tres o más veces a la semana _____</p> <p>d) Episodios de desorientación o confusión mientras duerme:</p> <p>Ninguna vez en el último mes _____ Menos de una vez a la semana _____ Uno o dos veces a la semana _____ Tres o más veces a la semana _____</p> <p>e) Otras inconveniencias mientras Ud. duerme (por favor, detalladas o continuación):</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>Ninguna vez en el último mes _____ Menos de una vez a la semana _____ Uno o dos veces a la semana _____ Tres o más veces a la semana _____</p>
--	---

La suscrita Directora del Proyecto de Investigación "PRAFACVID" de la
Universidad Nacional de Chimborazo

Emite la siguiente

CREDENCIAL



Al señor estudiante JHONNY JAVIER TANQUEÑO RODRIGUEZ portador de la cédula de identidad #0604042358, estudiante de la carrera de Cultura Física, para aplicar las encuestas que forman parte del proyecto de investigación denominado "Programa recreativo sobre actividades físicas, factores asociados y calidad de vida", en la Universidad Técnica de Ambato

El investigador forma parte del grupo de semillero perteneciente al grupo de investigación Actividad Física, Salud y Deporte de la Universidad Nacional de Chimborazo.

Riobamba, 01 de junio del 2019.

Atentamente,

Mgs. Susana Paz Viteri
**DIRECTORA DE
PRAFACVID**



PRAFACVID

Programa Recreativo sobre Actividades Físicas, Factores Asociados y Calidad de Vida

2. MODO DE DESPLAZAMIENTO Y BARRERAS

2.1 En su último año de enseñanza media, ¿cómo iba desde su hogar al liceo/colegio? (Marque sólo una opción).

Caminando Bicicleta Automóvil Moto Autobús Tren/metro Otro: _____

2.2 En su último año de enseñanza media ¿cuánto tiempo (minutos), se demoraba en desplazarse desde su hogar al liceo/colegio?

2.3 En su último año de enseñanza media, ¿cuánta distancia (km.) debía recorrer desde su hogar al liceo/colegio?

2.4 En su último año de enseñanza media, ¿cómo volvía desde su liceo/colegio a su hogar? (Marque una opción).

Caminando Bicicleta Automóvil Moto Autobús Tren/metro Otro: _____

2.5 En su último año de enseñanza media ¿cuánto tiempo (minutos), se demoraba en desplazarse desde su liceo/colegio hasta su hogar?

2.6 En su último año de enseñanza media, ¿cuánta distancia (km.) debía recorrer desde su liceo/colegio hasta su hogar?

2.7 ¿Cómo va habitualmente de su hogar a la universidad? (Marque sólo una opción).

Caminando Bicicleta Automóvil Moto Autobús Tren/metro Otro: _____

¿Por qué se desplaza de esta forma? _____

2.8 ¿Cuánto tiempo (minutos), se demora en desplazarse desde su hogar hasta su universidad?

2.9 ¿Cuánta distancia (km.) debe recorrer desde su hogar hasta su universidad?

2.10 ¿Cómo vuelve habitualmente de la universidad a su hogar? (Marque sólo una opción).

Caminando Bicicleta Automóvil Moto Autobús Tren/metro Otro: _____

¿Por qué se desplaza de esta forma? _____

2.11 ¿Cuánto tiempo (minutos), se demora en desplazarse desde su universidad hasta su hogar?

2.12 ¿Cuánta distancia (km.) debe recorrer desde su universidad hasta su hogar?
