

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

ANÁLISIS DE LOS NIVELES DE ACTIVIDAD FÍSICA Y DESPLAZAMIENTO EN ESTUDIANTES DE UNIVERSIDADES ANDINAS.

AUTOR

Karina Asunción Barrionuevo Mendoza

TUTOR/A

Mgs. Susana Paz Viteri

Riobamba, ECUADOR

2020

CERTIFICADO DEL TRIBUNAL



UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

CARRERA DE CULTURA FISICA

CERTIFICADO DEL TUTOR

CERTIFICADO DEL TRIBUNAL

Los miembros del tribunal de graduación del proyecto de investigación del título: "ANÁLISIS DE LOS NIVELES DE ACTIVIDAD FÍSICA Y DESPLAZAMIENTO EN ESTUDIANTES DE UNIVERSIDADES ANDINAS" presentado por **Karina Asunción Barrionuevo Mendoza**, y dirigida por **Mgs. Susana Paz**, una vez revisado el informe final del 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
Tutora

.....
Firma

Mgs. Vinicio Sandoval
Delegado del Decano

.....
Firma

Mgs. Isaac Pérez
Miembro del Tribunal

.....
Firma

PhD. Edda Lorenzo
Miembro del tribunal

.....
Firma

CERTIFICADO DEL TUTOR



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

CERTIFICADO DEL TUTOR

Yo, Bertha Susana Paz Viteri, con el número de C.I.: 060225541-6, docente de la Carrera de Cultura Física de la Universidad Nacional de Chimborazo, en calidad de tutora del proyecto de investigación titulado **“ANÁLISIS DE LOS NIVELES DE ACTIVIDAD FÍSICA Y DESPLAZAMIENTO EN ESTUDIANTES DE UNIVERSIDADES ANDINAS, 2020”** elaborado por la señorita Karina Asunción Barrionuevo Mendoza con el número de CI: 060395719-2, una vez realizada la totalidad de correcciones certifico que se encuentra apto para realizar la defensa del proyecto. Esto es todo en cuanto puedo certificar en honor a la verdad facultando al interesado hacer uso para los trámites correspondientes.

Atentamente:

Mgs. Susana Paz Viteri.

Docente de la carrera de Cultura física/UNACH

CERTIFICADO PORCENTAJE DE PLAGIO



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

Riobamba, 20 de febrero de 2020
 Oficio N° 048-URKUND-FCS-2020

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

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:

| 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 |
| 63989482 | Análisis de los niveles de actividad física y desplazamiento en estudiantes de Universidades Andinas | Barrionuevo Mendoza Karina Asunción | MSc. Bertha Susana Paz Viteri | 11 | 12 | x | |

Por la atención que brinde a este pedido le agradezco

Atentamente,

Dr. Carlos Gafas González
 Delegado Programa URKUND
 FCS / UNACH



20/02/20

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

AUTORÍA DE LA INVESTIGACIÓN

AUTORÍA DE LA INVESTIGACIÓN

La responsabilidad del contenido de este proyecto de graduación nos corresponde exclusivamente a Karina Asunción Barrionuevo Mendoza y de la directora del proyecto Mgs. Bertha Susana Paz Viteri; y el patrimonio intelectual de la misma a la Universidad Nacional de Chimborazo.”



Karina Asunción Barrionuevo Mendoza

C.I.: 060395719-2

DEDICATORIA

Este trabajo está dedicado a mi hijo y hermanos, lo cual fue un factor importante que actuó en mí, indirectamente para poder culminar, al empeño que me demostraban al querer realizar cualquier proyecto en mi vida, al ejemplo que me brindaron para poder ser alguien sobresaliente, perseverante y mejor cada día.

A mis abuelitos y a mi Tío Santiago en los cuales encontraba la fuerza, el apoyo y la confianza que necesitaba para poder culminar con este proyecto investigativo y con mis proyectos a futuro, esto es por ustedes y para ustedes.

También va dedicado a todas las personas que estaban presentes en mi trayectoria estudiantil apoyándome y dándome palabras de apoyo, para hacerles conocer que la dedicación supera las adversidades.

AGRADECIMIENTO

Quiero agradecer a Dios y la Virgen por darme la sabiduría y la valentía para continuar adelante con la salud, con el fin de culminar con mis metas, por cuidarme en mis días de angustia y saber brindarme paz, a mis padres y familia por darme la oportunidad de cumplir una meta propuesta en mi vida guiándome por el camino del bien y más aún del éxito, ya que fueron el motor de mi esfuerzo, dedicación y perseverancia quienes fueron los que confiaron en mí desde el primer día, sin dejarme caer ante las adversidades y problemas ayudándome con sus sabias palabras de aliento mostrándome el camino de la superación.

A la Universidad Nacional de Chimborazo por abrirme sus puertas y permitir formarme como profesional de salud, a mis docentes por acompañarme en cada etapa de formación, brindarme palabras de aliento, más que docentes he llegado a considerarlos colegas.

INDICE

| | |
|--|-----|
| CERTIFICADO DEL TRIBUNAL | I |
| CERTIFICADO DEL TUTOR | II |
| CERTIFICADO PORCENTAJE DE PLAGIO | II |
| AUTORÍA DE LA INVESTIGACIÓN | IV |
| DEDICATORIA | V |
| AGRADECIMIENTO..... | VI |
| INDICE | VII |
| ÍNDICE DE TABLAS | X |
| ÍNDICE DE GRÁFICOS | X |
| RESUMEN..... | XI |
| ABSTRACT..... | XII |
| INTRODUCCIÓN | 1 |
| CAPITULO I..... | 3 |
| PROBLEMATIZACIÓN | 3 |
| 1.1. ANTECEDENTES..... | 3 |
| 1.2. JUSTIFICACIÓN | 4 |
| 1.3. PROBLEMA..... | 5 |
| 1.4. OBJETIVOS | 6 |
| 1.4.1. OBJETIVO GENERAL..... | 6 |

| | |
|--|----|
| 1.4.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS..... | 6 |
| CAPITULO II | 7 |
| 2. MARCO TEÓRICO O REFERENCIAL..... | 7 |
| SALUD | 7 |
| LA CALIDAD DE VIDA | 7 |
| ACTIVIDAD FÍSICA..... | 8 |
| LA ACTIVIDAD FÍSICA EN JÓVENES UNIVERSITARIOS..... | 8 |
| NIVELES DE ACTIVIDAD FÍSICA | 9 |
| EL MOVIMIENTO..... | 10 |
| EL MOVIMIENTO EN RELACIÓN A LA ACTIVIDAD FÍSICA..... | 11 |
| LA MOTRICIDAD | 11 |
| EL DESPLAZAMIENTO ACTIVO..... | 12 |
| CAPITULO III..... | 13 |
| 3. MARCO METODOLÓGICO | 13 |
| 3.1. TIPO DE INVESTIGACIÓN | 13 |
| 3.2. CORTE..... | 13 |
| 3.3. CARÁCTER | 13 |
| 3.4. DETERMINACIÓN DE LA POBLACIÓN Y MUESTRA..... | 13 |
| 3.4.1. POBLACIÓN..... | 13 |
| 3.4.2. MUESTRA..... | 13 |

| | |
|---|----|
| 3.5. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS | 14 |
| 3.5.1. TÉCNICA | 14 |
| 3.5.2. INSTRUMENTO | 14 |
| 3.6. DISEÑO DE LA INVESTIGACION | 14 |
| 3.6.1 PROCEDIMIENTO | 14 |
| 3.6.2 ANÁLISIS DE DATOS | 14 |
| CAPITULO IV | 15 |
| 4. ANÁLISIS DE RESULTADOS | 15 |
| 4.1. ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE RESULTADOS | 15 |
| CAPITULO V | 19 |
| 5. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES | 19 |
| 5.1. CONCLUSIONES | 19 |
| 5.2. RECOMENDACIONES | 19 |
| BIBLIOGRAFÍA | 20 |
| ANEXOS | 22 |

ÍNDICE DE TABLAS

| | |
|------------------------|----|
| Tabla 1: Muestra | 13 |
|------------------------|----|

ÍNDICE DE GRÁFICOS

| | |
|--|----|
| Gráfico 1: Tabulación del análisis de los estudiantes de las diferentes universidades andinas del ecuador de las distintas carreras y Facultades. | 15 |
| Gráfico 2: Porcentaje de desplazamiento del hogar al colegio. | 16 |
| Gráfico 3: Porcentaje de desplazamiento del colegio al hogar. | 17 |
| GRÁFICO 4: Porcentaje de desplazamiento del hogar a la universidad. | 17 |
| Gráfico 5: Porcentaje de desplazamiento de la universidad al hogar..... | 18 |

RESUMEN

Esta investigación está relacionada con la actividad física y el desplazamiento de los estudiantes de las diferentes Universidad Andinas del Ecuador, y tiene como objetivo principal investigar los niveles de actividad física baja, moderada he intensa más el estudio del desplazamiento en estudiantes universitarios.

La población con la que se trabajo fue de 15.881, utilizando una muestra de 494 estudiantes universitarios pertenecientes a diferentes universidades como la UTMACH, UTA, ESPCH y UNACH convirtiéndose en una muestra probabilística conformada por estudiantes masculinos y femeninos los cuales se encuentran dentro del rango de edad entre los 19 a 30 años, esta investigación se basó en un tipo de investigación descriptiva con un corte transversal y de carácter cualitativo.

Se utilizó como técnica de investigación el análisis documental como instrumento se elaboró una matriz de análisis, la misma que fue validada por el director de la carrera y tutor de titulación de la Universidad Nacional de Chimborazo el estudio parte de la recopilación de datos de bibliografías actualizadas, pertenecientes a universidades andinas. Para la recopilación de forma ordenada y sistémica se aplica el instrumento matriz de análisis y se procede a la síntesis de los resultados obtenidos para el análisis de datos se recopiló la información, se ordenó para la posterior tabulación, finalmente para la representación de resultados se utilizó el paquete electrónico de Excel, 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, moda, media y/o porcentaje.

Palabras claves: Actividad Física – Desplazamiento

ABSTRACT

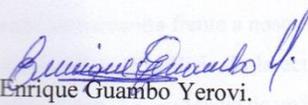
Abstract

The aim of this research is related to the physical activity and the movement of the students from different Andean Universities of Ecuador, and its main objective is to research the levels of low, moderate and intense physical activity and the study of movement in university students.

We worked with a sample of 494 university students belonging to different universities such as the UTMACH, UTA, ESPOCH and UNACH becoming a probabilistic sample made up of male and female students which are within the range of age between 19 and 30 years. This research was based on a type of descriptive research with a cross-sectional and qualitative type.

Documentary analysis was used as a research technique and as an instrument, an analysis matrix was prepared, which was validated by the director of the career and degree tutor from the "Universidad Nacional de Chimborazo". The study starts from the collection of updated bibliography data, belonging to Andean universities. For the collection in an orderly and systemic way, the matrix analysis instrument is applied and proceed to the synthesis of the results obtained. For the data analysis the information was collected, it was ordered for the subsequent tabulation, and finally for the representation of results, it was used the electronic package of Excel, and supported by the SPSS program. A descriptive statistical analysis of frequencies of each of the items analyzed was carried out within the applied questionnaires where the standard deviation, mode, average and / or percentage will be analyzed.

Keywords: Physical Activity – Movement.

Reviewed by  Enrique Guambo Yerovi.

Linguistic Competence Teacher.



INTRODUCCIÓN

El propósito de la investigación es analizar los niveles de actividad física y desplazamiento en estudiantes de universidades andinas para poder concluir y obtener resultados concretos con el fin de ponerlo a disposición de la comunidad.

Como niveles de actividad física podemos decir que es un concepto de secuencia donde se clasifica cada uno de sus componentes según investigaciones anteriores por varios proyectos que han tenido como finalidad dar a conocer sus conclusiones precisas sobre el progreso de la actividad de los resultados obtenidos del cuerpo humano (Schnaidler, 2010).

La actividad física no solo hace referencia al ejercicio si no a todas las actividades cotidianas que una persona realiza durante su diario vivir permitiéndonos así conocer lo que es la acción y reacción del cuerpo al ejecutar un estímulo de su aparato locomotor, el cuerpo humano tiene varias funciones y cada función se cumple con diferentes sistemas y aparatos por lo tienen una interacción común con el movimiento (Schnaidler, 2010).

El desplazamiento no es nada más que la traslación que se ejecuta con el movimiento, que se realiza en diferentes direcciones de un lugar hacia otro puesto que nos permita identificar el grado de actividad física de la persona y sedentarismo.

El sedentarismo es la falta de actividad física donde no se realiza ningún tipo de desplazamiento ya que no existe un desgaste energético en altas cantidades como es realizar ejercicio continuo o moderado (Schnaidler, 2010).

Como hace mención en el artículo de la Universidad Nacional Comahue “Cualquiera de nosotros, ante la presencia de actividades diversas, podemos establecer un puente de comunicación con ese grupo de acciones que se encuentra ante nuestra visión, que nos permite reconocer y nombrar, al menos de manera global, el conjunto de movimientos dinámicos y corporales que se encuentra frente a nosotros” (Schnaidler, 2010).

Según varios estudios y análisis de la actividad física en estudiantes universitarios en otros países concluyen que “La existencia de un índice bajo de actividad física en los estudiantes, con énfasis a estudiantes de medicina, es necesario establecer contramedidas que disminuyan el índice de sedentarismo en las universidades investigadas, atendiendo a las necesidades y particularidades de cada muestra independiente estudiada” (Simón Carballo, Fleitas Estévez, Pantaleón Bernal, & Alvarez Sánchez, 2018).

Según datos y cifras de la Organización Mundial de la Salud (OMS) “la inactividad física es uno de los principales factores de riesgo de mortalidad a nivel mundial y es causante de enfermedades no transmisibles. A nivel mundial uno de cada cuatro adultos no tiene un nivel de actividad física suficiente” (Organización Mundial de la Salud, 2018).

CAPITULO I

PROBLEMATIZACIÓN

1.1. ANTECEDENTES

Según datos y cifras de la Organización Mundial de la Salud (OMS) “la inactividad física es uno de los principales factores de riesgo de mortalidad a nivel mundial y es causante de enfermedades no transmisibles. A nivel mundial uno de cada cuatro adultos no tiene un nivel de actividad física suficiente” (Organización Mundial de la Salud, 2018).

En la revista iberoamericana de psicología del ejercicio y el deporte también se realizó un estudio con el objetivo de conocer los niveles de actividad física en estudiantes universitarios de la Universidad de Las Palmas de Gran Canaria España, se analizaron los niveles de actividad física (AF) en función del género, edad y los estados de cambio del Modelo Transteórico. 901 estudiantes, 408 hombres y 493 mujeres. Entre los resultados obtenidos, se destaca que el 51.39% de los estudiantes no alcanzan los 30 minutos diarios de práctica recomendados por los organismos internacionales, siendo el grado de cumplimiento superior en los hombres (Práxedes, Sevil, Moreno, del Villar, & García-González, 2016).

En cuanto a datos latino americanos según la revista cubana de salud pública en su publicación realizada a estudiantes universitarios. Se observó una alta prevalencia de sedentarismo con una alta prevalencia de actividad física de intensidad baja en un 42,77% equivalente a (3 000 METs-min/semana) (Moreno, 2018).

En la ciudad de Bogotá (Colombia) se realizó una Evaluación de los niveles de actividad física en universitarios mediante método directo donde se observó diferencias significativas ($p=0,000$) en la frecuencia cardíaca entre activos e inactivos, en los inactivos fue de 143,4 p/m en comparación con 115,1 p/m en los activos. Con respecto a los resultados de la regresión logística, los estudiantes de género femenino presentan mayor riesgo de ser inactivos físicamente con la prueba objetiva [OR 2,6 (1,9-3,6)]; asimismo, se observa que las personas con sobrepeso y obesidad tienen mayor probabilidad de ser inactivos [OR 1,9 (1,4-2,9)] (García-Puello, Herazo-Beltrán, Vidarte-Claros, García-Jiménez, & Crissien-Quiroz, 2018).

En el Ecuador se ha realizado varios estudios como en la ciudad de Quito de los cuales se puede observar que el 9,3% de los participantes realizaban actividad física, mientras que el 46,3% de los participantes realizaban actividad física de moderada/vigorosa y 44,4% restante de los

participantes no presentó concordancia en las herramientas realizadas. Esto nos indica que el 55,6% de los sujetos son clasificados según las estadísticas (Alberto & Carrión, 2018).

De igual manera la aplicación del Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ) en los estudiantes universitarios en Administración de Empresas determinó la existencia de un bajo nivel de actividad física en el 46 % de la muestra (32 sujetos), mientras que 26 sujetos tuvieron un nivel moderado (37 %) y el 17 por ciento de la muestra (12 sujetos) presentó un nivel alto de actividad física. Desde el punto de vista del género las mujeres presentaron un menor nivel de actividad física que los hombres (Simón Carballo et al., 2018).

En la actualidad se presentan varias investigaciones realizadas en Ecuador y los resultados obtenidos de la aplicación de instrumentos como es el cuestionario de la Actividad Física en las distintas universidades ha llegado a conclusiones independientes, el presente estudio propone recopilar esta información y realizar un análisis más específico relacionada a Universidades andinas.

1.2. JUSTIFICACIÓN

Se observa tanto a nivel mundial, latinoamericano y nacional un nivel de actividad física bajo, relacionado con el desplazamiento y según la OMS más del 80% de la población adolescente del mundo no tiene un nivel suficiente de actividad física, proponiéndose como objetivo disminuir un 10 % la inactividad física para el 2025.

El proyecto responde a la siguiente pregunta ¿Cuáles son los niveles de actividad física? y aporta información en relación al desplazamiento de estudiantes universitarios encuestados.

Este proyecto se basa en la autovaloración que tienen los estudiantes con si mismo mediante la actividad física, muchos estudiantes tienen una baja autoestima y para valorarse lo hacen de una manera negativa, es bien sabido que, si haces actividad física moderada o practicas algún deporte, la salud y la manera de valorarse del individuo será totalmente positiva. Es muy importante tener en cuenta este problema en la comunidad universitaria y tener mejoras en su vida cotidiana.

1.3. PROBLEMA

Por lo cual se plantea la siguiente problemática ¿Cuáles son los niveles de actividad física y desplazamiento de los estudiantes de las universidades andinas?

1.4. OBJETIVOS

1.4.1. OBJETIVO GENERAL

- ✓ Analizar los niveles de actividad física y desplazamiento de estudiantes de universidades andinas.

1.4.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Comparar los niveles de actividad física de los estudiantes de universidades andinas.
- Determinar el grado de desplazamiento de los estudiantes universitarios.
- Relacionar los niveles de actividad física y desplazamiento en los estudiantes universitarios.

CAPITULO II

2. MARCO TEÓRICO O REFERENCIAL

SALUD

Según la OMS dice que la actividad física es la acción de cualquier movimiento corporal que es producido por los músculos del esqueleto, con la acción del consumo de energía. Ya que pueden ser actividades realizadas en el diario vivir como el trabajar, jugar y viajar, las tareas domésticas y las actividades recreativas, ya que permite prevenir, controlar y mejorar enfermedades no transmisibles como la obesidad, enfermedades cardiovasculares, cáncer, diabetes tipo 2, asma, alergias, osteoporosis, artritis, dolores de espalda, trastornos de conducta alimentaria (anorexia-bulimia) y estrés (Organización Mundial de la Salud, 2018).

Podemos decir también que la actividad física es considerada como el factor que interviene en el estado de la salud de las personas, y la definimos como la principal estrategia en prevención de la obesidad entendiéndola como “cualquier movimiento corporal producido por los músculos de nuestro cuerpo y que produce un gasto energético.

LA CALIDAD DE VIDA

La actividad física (A.F) ha desempeñado un papel esencial en la vida diaria del ser humano, gracias a los movimientos que le permitía realizar su aparato locomotor, con la capacidad de caminar, correr, trepar, nadar, desplazarse, entre otras, fueron desde su filogénesis, estas eran características innatas de los primeros hominos africanos hace más de 500.000 años de la historia (Rocha et al., 2016).

Mientras una persona se encuentre ocupando un lugar en el espacio ya sea acostado, sentado, parado, estático o en movimiento la actividad de poder mover las articulaciones ya es considerado como actividad física ya que el cuerpo produce o ejecuta una acción de movimiento por el sistema nervioso y locomotor.

ACTIVIDAD FÍSICA

Se puede decir que es cualquier movimiento corporal producido por los músculos y las articulaciones entre sí que requieren de un gasto energético. Por ejemplo de actividad física son todas las acciones motoras que se realizan a diario: como el trabajo en la oficina, el quehacer doméstico, subir escaleras, caminar, correr y, en resumen, cualquier movimiento que efectúe una persona en cualquier posición (Chaves, 2000).

Si las personas no realizan actividad física pueden volverse sedentarios, y a su vez contraer diversas enfermedades crónicas y letales es recomendable la práctica regular de actividad física no solo previene su desarrollo, sino que contribuye al buen control de la enfermedad cuando la misma ya se encuentra instalada.

LA ACTIVIDAD FÍSICA EN JÓVENES UNIVERSITARIOS

Es parte de la formación académica de los jóvenes, esta debería jugar un rol importante en la vida universitaria de cada estudiante, al ser de gran transcendencia para su actividad propiamente educativa y diario vivir; por supuesto debería también ser un eje para lograr una buena calidad de vida.

Por eso tenemos la necesidad urgente de crear conciencia sobre el impacto de la práctica deportiva, como también se requiere que ésta se realice de manera regular, con una disciplina ordenada para obtener resultados. Esto implicaría organizar rutinas que incluyan al menos tres días a la semana. Además, la dinámica de la actividad deportiva debe estar siempre asociada a una alimentación saludable, aparece como un requisito básico (Cabezas, 2018).

Se define como el conjunto de tareas motoras propias de una persona a las actividades físicas, que se realizan como parte de su actividad doméstica, laboral, escolar, recreativa y profesional, como el ejercicio dinámico que hace intervenir a grandes grupos musculares durante al menos 20 minutos, tres veces por semana, con intensidad del 60% del consumo máximo de oxígeno. Es una de las formas más sencillas de mejorar la salud y mantenerse sano. La actividad física aumenta la energía y ayuda a reducir el estrés, las concentraciones altas de colesterol y la tensión arterial (López, Gonzalez de Cossio, & Rodríguez, 2006).

La mayoría de los jóvenes realizamos ciertas actividades físicas tanto deportivas como cotidianas con fin al realizar cualquier tipo de movimiento para mantenernos activos por lo

tanto estamos consumiendo energía muscular de nuestro cuerpo, como facultad de prevenir y controlar ciertas enfermedades, tales como: padecimientos cardiovasculares, obesidad y osteoporosis.

NIVELES DE ACTIVIDAD FÍSICA

Según la organización mundial de la salud (OMS) dice que la "actividad física" no debe relacionarse con el "ejercicio". Ya que es una variedad de actividad física planificada, ya que consta con una estructura, también repetitiva y realizada con un objetivo específico relacionado con la mejora o el mantenimiento de uno o más componentes de la aptitud física. La actividad física sumerge el ejercicio, pero también otras actividades que entrañan movimiento corporal y se realizan como parte de los momentos de juego, del trabajo, de formas de transporte activas, de las tareas domésticas y de actividades recreativas (Organización Mundial de la Salud, 2018). Dentro de los niveles de la actividad física podemos indicar que tenemos las siguientes:

Actividades ligeras: Es cuando el corazón late un poco más rápido de lo normal. Como puede ser al hablar y cantar. Ejemplo; Caminata Ligera, Ejercicios de Elasticidad, Barrer o Hacer Trabajo de Jardinería Ligero.

Actividades moderadas: Se debe a que el corazón late más rápido de lo normal.

También puede hablar, pero no cantar. Ejemplo; Caminata Rápida, Clases de Aeróbicos Levantamiento de pesas ligeras o moderas Bailar.

Actividades vigorosas: Según el número de latidos de su corazón aumenta mucho más.

Donde no puede hablar o el habla es interrumpida por respiraciones profundas. Ejemplo; Fútbol, Voleibol, Escaladora Trotar o Correr (Logerfo, 2006).

Podemos también dar a conocer que dentro de cada nivel de actividad física que una persona realiza en la vida cotidiana también hay ciertos niveles de actividad física deportiva ya sea con entrenamiento o sin entrenamiento.

Según los criterios establecidos por el IPAQ tenemos los siguientes niveles:

Nivel de actividad física alto: Reporte de 7 días en la semana de cualquier combinación de caminata, o actividades de moderada o alta intensidad logrando un mínimo de 3.000 MET-min/semana; ò o cuando se reporta actividad vigorosa al menos 3 días a la semana alcanzando al menos 1.500 MET-min/semana.

Nivel de actividad física moderado: Reporte de 3 o más días de actividad vigorosa por al menos 20 minutos diarios; ò o cuando se reporta 5 o más días de actividad moderada y/o caminata al menos 30 minutos diarios; ò o cuando se describe 5 o más días de cualquier combinación de caminata y actividades moderadas o vigorosas logrando al menos 600 MET-min/semana.

Nivel de actividad física bajo: Se define cuando el nivel de actividad física del sujeto no esté incluido en las categorías alta o moderada (Serón, Muñoz, & Lanas, 2010).

EL MOVIMIENTO

El movimiento es una acción de la unión de dos fuerzas en diferentes direcciones que producen el desplazamiento de un cuerpo en cualquier lugar del espacio.

Las diferentes formas de moverse generan muchas veces contradicciones, ya que no son adecuadas en ciertos desplazamientos para entender el movimiento humano. Por qué nos referimos a las disciplinas presionadas por una necesidad de reconocimiento en el campo académico y social, en el diario vivir tenemos que explicar permanentemente, y adherir ideas que nos den estrategias de contenidos y argumentaciones, para mejor comprenden al movimiento de las personas (Schnaidler, 2010).

En el mundo podemos incluir al movimiento dentro de las disciplinas de la educación física, la danza, el deporte, la expresión corporal, etc.; es decir que cuando hablamos de experiencia del movimiento, nos estamos refiriendo a una construcción de resultados de una intensa relación entre los aprendizajes y el uso del cuerpo en la vida cotidiana como la incorporación de técnicas del movimiento producto de nuestro contacto con la actividad física institucionalizada (Schnaidler, 2010).

Según el análisis de dos relatos de experiencia recientes en la danza de dos mujeres instaladas en Neuquén, nos puede revelar datos acerca de su vivencia con el movimiento estético y su relación con las dimensiones de género en el marco de las instituciones que representan aspectos de la conformación del patrimonio cultural neuquino (Schnaidler, 2010).

Podemos decir que, con la experiencia estética del movimiento cualquiera de nosotros, ante la presencia de diversas actividades, ya que establecer un puente de comunicación con ese grupo de acciones que se encuentra ante nuestra visión nos ayuda a podamos, reconocer y nombrar,

al menos de manera global, el conjunto de movimientos dinámicos y corporales que se encuentra frente a nosotros.

EL MOVIMIENTO EN RELACIÓN A LA ACTIVIDAD FÍSICA

Podemos nombrar, a este como conjunto de movimientos organizados, de una manera determinada, de acuerdo a las relaciones que descubrimos con el espacio, en las formas rítmicas y secuenciadas de las acciones y los desplazamientos, también en la identificación de las formas del movimiento utilizadas en la cualificación de esas formas (Gregerson, 2010).

Esto es partir de los datos primeros que nos brinda la visión del conjunto y sin la necesidad inicial de ingresar al conocimiento detallado de esa composición. Frente al desarrollo de un evento deportivo podemos nombrar, que no precisamos mayores datos que la imagen global de los movimientos que realizan los integrantes de esa composición, es decir, la percepción de determinados datos integrados a una totalidad que nos dan la certeza de encontrarnos frente a la realización de un evento deportivo (Gregerson, 2010).

También podemos identificar parámetros en este conjunto complejo de acciones que se presentan como un todo organizado, y en el caso de la actividad deportiva, este conjunto organizado podemos identificarlo con la eficacia y eficiencia de los movimientos corporales, la excelencia de la acción corporal sobre el tiempo, el espacio y los objetos (Gregerson, 2010).

También al conjunto de actividades, en este caso las deportivas, aparecen movimientos eficientes y eficaces que le dan unidad y sentido a nuestra visión. Podemos tener mayores o menores conocimientos acerca de la actividad deportiva, podemos contar con diferentes valoraciones en el gusto frente a los diferentes movimientos que estamos presenciando, como la construcción de nuestras capacidades perceptivas que nos permite identificar ciertos movimientos "organizados" que determinan y que pueden ser nombrados como experiencias corporales y que, en nuestro diario vivir podemos decir ejercicio o deporte.

LA MOTRICIDAD

La motricidad se caracteriza como ciencia ya que se dispone de una definición polisémica, de variadas interpretaciones y que parte de la comunidad científica rechaza su valor por cuanto ya ha sido abordada tradicionalmente por varias áreas biológicas. Podemos explicar algunos

fundamentos básicos de su denominación y origen epistémico y las relaciones con la educación física tradicional y los actuales problemas de salud instalados en la sociedad (Chilena).

Se concluye que la educación física debe estar permanentemente siendo revisada como disciplina tradicional que contempla la motricidad humana como eje de acción, que la ciencia de la motricidad humana está aún en proceso de consolidación y que se requieren más estudios para lograr su aplicabilidad en el plano de la educación formal (Baumeister, Campbell, Krueger, & Vohs, 2005).

La motricidad es la conexión de todos los sistemas del cuerpo humano que nos permite realizar ciertos tipos de movimientos para realizar desplazamientos con el fin de coordinar, combinar y equilibrar los gestos.

EL DESPLAZAMIENTO ACTIVO

Vendría a definirse como aquel tipo de desplazamiento en el que las personas tales como niños, jóvenes y adultos se trasladan utilizando varias formas en las que no impliquen vehículos motorizados, como podría ser caminar, ir en bici o desplazarse en monopatín y que requiera de movilidad y actividad física.

Encontramos, determinada experiencia corporal frente a la organización alrededor de algunos valores estéticos, que podemos reconocer a la danza ya que contiene un conjunto de acciones, movimientos eficaces que le permitan a los bailarines y las bailarinas realizar saltos, carreras y figuras en el espacio con notable maestría; las capacidades y su entrenamiento corporal forman parte del éxito con el cual podrán comunicar con su cuerpo en movimiento (Hernández, 2015). El desplazamiento activo no es más que la determinada movilidad de las personas utilizando varias formas de trasladarse de un lugar a otro, pero sin la utilidad de vehículos automotores que impidan realizar actividad física moderada o sincronizada.

CAPITULO III

3. MARCO METODOLÓGICO

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.

Diseño de la investigación.

3.1. TIPO DE INVESTIGACIÓN

El estudio es Descriptivo

3.2. CORTE

Transversal

3.3. CARÁCTER

La investigación tiene un enfoque cualitativo

3.4. DETERMINACIÓN DE LA POBLACIÓN Y MUESTRA

3.4.1. POBLACIÓN

La población son los 15.881 estudiantes de las diferentes Universidades Andina matriculados en las diferentes carreras, pertenecientes a Universidad Técnica de Ambato, Escuela Politécnica Nacional, Universidad Nacional de Machala y Universidad Nacional de Chimborazo.

3.4.2. MUESTRA

La muestra consta de 494 estudiantes de diferentes carreras y universidades a nivel andino.

Tabla 1: Muestra

| Sexo | Número de estudiantes | Porcentaje |
|-----------|-----------------------|------------|
| Femenino | 287 | 58.1% |
| Masculino | 207 | 41.9% |
| Total | 494 | 100% |

3.5. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS

3.5.1. TÉCNICA

Para la recolección de datos se utilizó como técnica el análisis de datos.

3.5.2. INSTRUMENTO

Como instrumento se elaboró una matriz de análisis, con la ayuda del cuestionario de actividad física (IPAQ) (internacional Physical Activity Questionnaire) consta de 4 preguntas la cual nos permitió valorar los niveles de actividad física mediante resultados previos, y del cuestionario de desplazamiento y barreras, consta de 4 preguntas la cual será valora mediante el rango caminar, bicicleta, automóvil, moto, autobús, metro/tren y otro.

3.6. DISEÑO DE LA INVESTIGACION

3.6.1 Procedimiento. - El estudio parte de la recopilación de datos de bibliografías actualizadas, pertenecientes a universidades andinas. Para la recopilación de forma ordenada y sistémica se aplica el instrumento matriz de análisis y se procede a la síntesis de los resultados obtenidos.

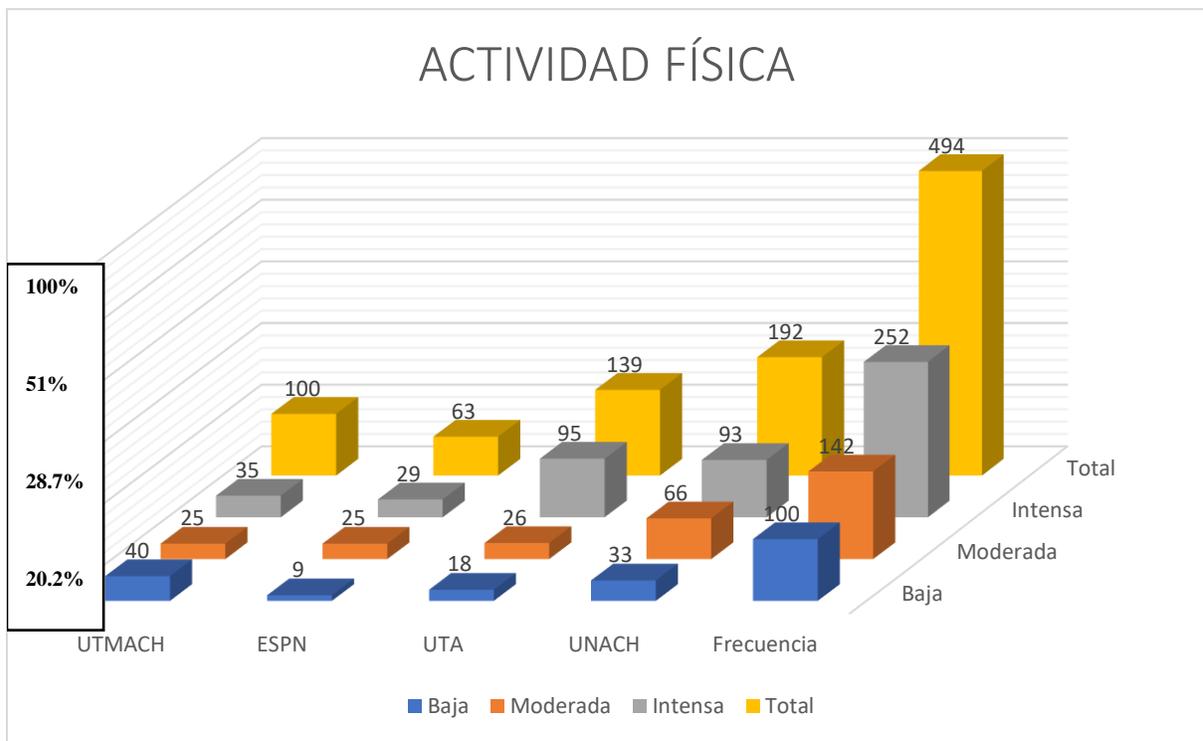
3.6.2 Análisis de datos. – Para el análisis de datos se recopiló la información, se ordenó para la posterior tabulación, finalmente para la representación de resultados se utilizó el paquete electrónico de Excel, apoyados en el programa SPSS, se realizó un análisis estadístico descriptivo de frecuencias de cada uno de los ítems analizados dentro de los cuestionarios aplicados en donde se analizará la desviación estándar, moda, media y/o porcentaje.

CAPITULO IV

4. ANÁLISIS DE RESULTADOS

4.1. ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE RESULTADOS

Gráfico 1: Tabulación del análisis de los estudiantes de las diferentes universidades andinas del ecuador de las distintas carreras y Facultades.



$$X = 3,27$$

$$\sigma = 1,6$$

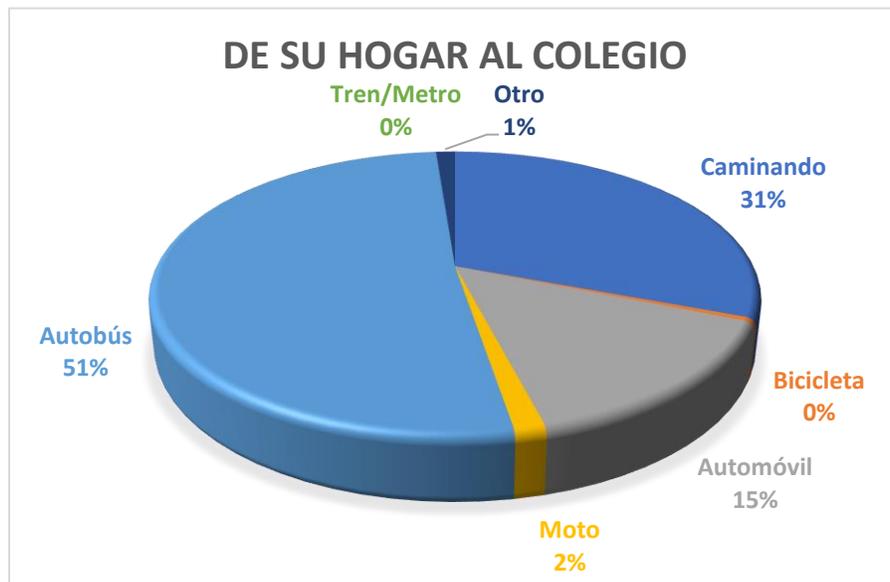
ANÁLISIS Y DISCUSIÓN

En la gráfica de las diferentes universidades según la muestra de 494 estudiantes los resultados de cada universidad indican que el 20.2% de los estudiantes posee un nivel de actividad física baja, del 28.7% posee un nivel de actividad física moderada y el 51% posee un nivel de actividad física intensa o alta.

De acuerdo a un estudio realizados en estudiantes universitarios de la Universidad de Las Palmas de Gran Canaria España, se analizaron los niveles de actividad física (AF) en función del género, edad y los estados de cambio del Modelo Transteórico. 901 estudiantes, 408 hombres y 493 mujeres. Entre los resultados obtenidos, se destaca que el 51.39% de los estudiantes no alcanzan los 30 minutos diarios de práctica recomendados por los organismos internacionales, siendo el grado de cumplimiento superior en los hombres (Práxedes et al., 2016).

DESPLAZAMIENTO

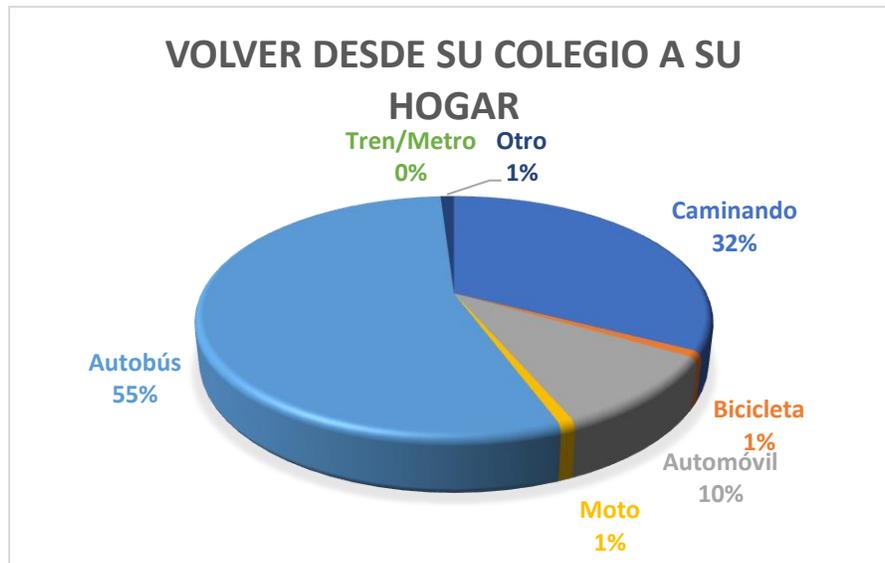
Gráfico 2: Porcentaje de desplazamiento del hogar al colegio.



$$X = 3,5$$

$$\sigma = 1,8$$

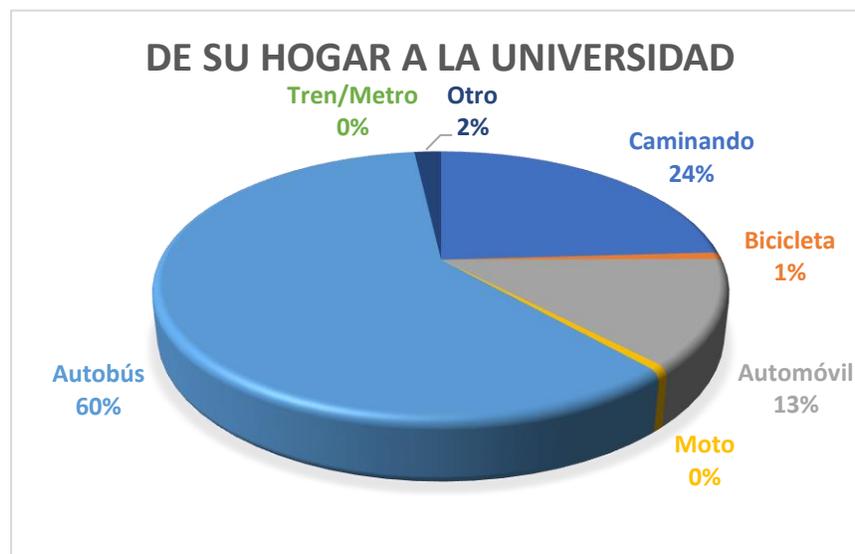
Gráfico 3: Porcentaje de desplazamiento del colegio al hogar.



$X = 3,5$

$\sigma = 2$

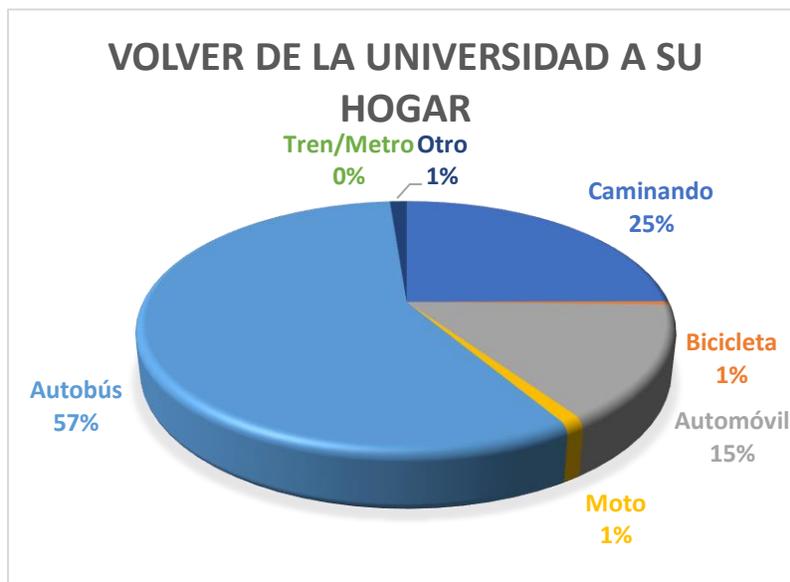
GRÁFICO 4: Porcentaje de desplazamiento del hogar a la universidad.



$X = 3,8$

$\sigma = 2,1$

Gráfico 5: Porcentaje de desplazamiento de la universidad al hogar.



$X = 3,7$

$\sigma = 2,1$

ANÁLISIS Y DISCUSIÓN

Luego de observar los resultados de las gráficas podemos decir que según los resultados de cada estudiantes universitarios se desplazan de diferentes maneras que son las siguientes: caminado 32.6%, bicicleta 0.8%, automóvil 14.8%, moto 1,4%, autobús 59.7% y otros 1,8% teniendo en cuenta también la distancia del hogar a la universidad de lo cual nos dio como resultado de un 48%, asociando así los diferentes factores tales como lo económico, distancia y preferencias de desplazamiento, podemos decir que los estudiantes en su gran mayoría se desplazan de manera pasiva y no incursionan mucho a la actividad física de manera correcta.

Comparado esto con un estudio revisado, de origen español nos revela que el desplazamiento activo más recurrente entre los estudiantes universitarios es la caminata seguido por el desplazamiento en bicicleta sim embargo entre ambos no logran sobrepasar el 50% de desplazamiento activo, logrando alcanzar solo un 34,9% esto evidencia que los desplazamientos pasivos logran un 65,1% que predominan en los estudiantes en relación con el estudio realizado tiene un resultado similar al nuestro (Hernández, 2015).

CAPITULO V

5. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1. CONCLUSIONES

- ❖ Según la comparación de los niveles de actividad física de la mayoría de los estudiantes universitarios de las universidades andinas del Ecuador se ubican en un nivel intenso o alto.
- ❖ El grado del desplazamiento en los estudiantes universitarios de las diferentes universidades andinas se determina en un nivel aceptable ya que no incursionan mucho a la actividad física de manera correcta.
- ❖ Se concluye, que la relación entre la actividad física y el desplazamiento de los estudiantes universitarios de las diferentes universidades andinas no es equivalente entre las dos ya que influyen algunos factores.

5.2. RECOMENDACIONES

- Se recomienda impulsar y fomentar la práctica de actividad física para que los estudiantes mantengan y mejoren su calidad de vida.
- Se recomienda, dar charlas a los estudiantes sobre la actividad física con el fin de ayudarlos a realizar algún tipo de deporte para concientizar y elevar los niveles de actividad física.
- Se recomienda mejorar el desplazamiento con movimientos sincronizados y organizados para mejorar su estilo de vida con la práctica de actividad física o deportiva creando nuevas formas de convivencia diaria.

BIBLIOGRAFÍA

- Alberto, P., & Carrión, A. (2018). Universidad san francisco de quito usfq colegio ciencias de la salud.
- Cabezas, M. (2018). Actividad física en los universitarios. In *Diario concepción*. Retrieved from <https://www.diarioconcepcion.cl/deportes/2018/04/30/actividad-fisica-en-los-universitarios.html>
- Chaves, W. (2000). Actividad Física. In *Guías Alimentarias para la educación nutricional en costa rica*. (pp. 1–1).
- Baumeister, R. F., Campbell, J. D., Krueger, J. I., & Vohs, K. D. (2005). Exploding the self-esteem myth. *Scientific American*, 292(1), 84–91.
- García-Puello, F., Herazo-Beltrán, Y., Vidarte-Claros, J. A., García-Jiménez, R., & Crissien-Quiroz, E. (2018). Physical activity level assessment in university students by direct method. *Revista de Salud Pública*, 20(5), 606–611. <https://doi.org/10.15446/rsap.V20n5.59003>
- Gregerson, M. B. (2010). The cinematic mirror for psychology and life coaching. In *The Cinematic Mirror for Psychology and Life Coaching*. <https://doi.org/10.1007/978-1-4419-1114-8>
- Hernández, M. (2015). *Desplazamiento Activo*.
- Logerfo, J. (2006). ¿Cuál es su nivel de actividad física? In *Evaluación del nivel de intensidad de actividad física* (pp. 3–3).
- López, J., Gonzalez de Cossio, M., & Rodríguez, M. (2006). La actividad física en estudiantes. *Actividad Física En Estudiantes Univercitarios.*, 190–1991. Retrieved from www.revistasmedicasmexicanas.com.mx
- Matvéev, L. (1985). *Fundamentos Del Entrenamiento Deportivo - Lev Pavlovich Matveev - Google Libros*. Retrieved from [https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=8ePsyMY0y0cC&oi=fnd&pg=PA1&dq=definición+del+movimiento+deportivo&ots=NNIzUhfzYC&sig=GfI9cK_Lhk8GfXTH882Eu5LuRlg#v=onepage&q=definición del movimiento deportivo&f=false](https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=8ePsyMY0y0cC&oi=fnd&pg=PA1&dq=definición+del+movimiento+deportivo&ots=NNIzUhfzYC&sig=GfI9cK_Lhk8GfXTH882Eu5LuRlg#v=onepage&q=definición+del+movimiento+deportivo&f=false)
- Moreno, J. (2018). Niveles de sedentarismo en estudiantes universitarios de pregrado en Colombia. 8–8. Retrieved from <http://scielo.sld.cu>

Organización Mundial de la Salud. (2018). Actividad física. Retrieved November 11, 2019, from 23-02-2018 website: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

Práxedes, A., Sevil, J., Moreno, A., del Villar, F., & García-González, L. (2016). Niveles de actividad física en estudiantes universitarios: diferencias en función del género, la edad y los estados de cambio. *Revista Iberoamericana de Psicología Del Ejercicio y El Deporte*, 11(1), 132.

Rocha, C. L., Garrido Méndez, A., Pacheco Carrillo, J., Jocimar, D., Luarte, C., Garrido, A., & Daolio, J. (2016). Antecedentes históricos de la actividad física para la salud Historical background of physical activity in health related issues. In *Revista Ciencias de la Actividad Física UCM*. N° (Vol. 17).

Sanz, E. (1980). *Fundamentos Del Entrenamiento Deportivo - Lev Pavlovich Matveev* - Google Libros. Retrieved December 2, 2019, from [https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=8ePsyMY0y0cC&oi=fnd&pg=PA1&dq=definición+del+movimiento+deportivo&ots=NNIzUhfzYC&sig=GfI9cK_Lhk8GfXTH882Eu5LuRlg#v=onepage&q=definición del movimiento deportivo&f=false](https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=8ePsyMY0y0cC&oi=fnd&pg=PA1&dq=definición+del+movimiento+deportivo&ots=NNIzUhfzYC&sig=GfI9cK_Lhk8GfXTH882Eu5LuRlg#v=onepage&q=definición+del+movimiento+deportivo&f=false)

Schnaidler, R. (2010). La aljaba versión On-line. Universidades Nacionales de Luján, La Pampa y Del Comahue, 6–6.

Serón, P., Muñoz, S., & Lanas, F. (2010). Nivel de actividad física medida a través del cuestionario internacional de actividad física en población chilena. In *de investigación rev Med chile* (Vol. 138).

Simón Carballo, R., Fleitas Estévez, A., Pantaleón Bernal, O., & Alvarez Sánchez, J. (2018). Nivel de actividad física en estudiantes de administración de empresas y medicina de la ESPOCH. *Rev. Cuba. Invest. Biomed*, 14(2), 4–4.

ANEXOS

3. CUESTIONARIO DE ACTIVIDAD FÍSICA (IPAQ)

Las preguntas a continuación se referirán acerca del tiempo que usted utilizó siendo físicamente activo(a) en los últimos 7 días. Por favor responda cada pregunta aún si usted no se considera una persona activa. Piense en aquellas actividades que usted hace como parte del estudio, trabajo, si es así, y en la casa, para ir de un sitio a otro, y en su tiempo libre de descanso, ejercicio o deporte.

3.1 Piense en todas las actividades INTENSAS que usted realizó en los últimos 7 días. Las actividades físicas intensas son aquellas que implican un esfuerzo físico intenso y que le hacen respirar mucho más intensamente que lo normal. Piense sólo en aquellas actividades físicas que realizó durante por lo menos 10 MINUTOS continuos.

Durante los últimos 7 días, ¿en cuántos realizó actividades físicas INTENSAS, tales como levantar pesos pesados, cavar, deportes y juegos competitivos, hacer ejercicios aeróbicos de alta demanda energética o andar rápido en bicicleta?

_____ Días por semana

Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a una actividad física INTENSA en uno de esos días?

_____ Minutos por día

3.2 Piense acerca de todas aquellas actividades MODERADAS que usted realizó en los últimos 7 días. Actividades moderadas son aquellas que requieren un esfuerzo físico moderado y le hace respirar algo más fuerte que lo normal.

Durante los últimos 7 días, ¿en cuántos días hizo actividades físicas MODERADAS como transportar pesos livianos, andar en bicicleta a velocidad regular o bailar? No incluya caminar.

_____ Días por semana

Habitualmente, ¿Cuánto tiempo en total dedicó a una actividad física moderada en uno de esos días?

_____ Minutos por día

3.3 Piense en el tiempo que usted dedicó a CAMINAR en los últimos 7 días. Esto incluye caminar en el trabajo o en la casa, para trasladarse de un lugar a otro, o cualquier otra caminata que usted podría hacer solamente para la recreación, el deporte, el ejercicio o el ocio.

Durante los últimos 7 días, ¿En cuántos caminó por lo menos 10 minutos seguidos?

_____ Días por semana

Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a caminar en uno de esos días?

_____ Minutos por día

3.4 Piense acerca del tiempo que pasó usted SENTADO durante los últimos 7 días. Esto incluye el tiempo dedicado al trabajo, en la casa, en una clase, y durante el tiempo libre. Puede incluir el tiempo que pasó sentado ante un escritorio, visitando amigos, leyendo, viajando en ómnibus, o sentado o recostado mirando la televisión.

Durante los últimos 7 días ¿cuánto tiempo pasó sentado durante un día?

_____ Minutos por día

CUESTIONARIO SOBRE MODO DE DESPLAZAMIENTO Y BARRERAS

El siguiente cuestionario pretende recoger información y opiniones acerca de su información personal, modo de desplazamiento, nivel de actividad física y condición física.

A la hora de completar este cuestionario, **marque** con una **X** la respuesta que desee contestar y **escriba** el dato que se le pide en aquellas preguntas sin opciones de respuesta. **Por favor, lea despacio las preguntas, entiéndalas y conteste con sinceridad a todas y cada una de ellas.**

1. INFORMACIÓN PERSONAL

Fecha de hoy: ____ / ____ / ____

1.1 Nombre y apellidos: _____ 1.2 Sexo: Hombre Mujer

1.3 Fecha de nacimiento: ____/____/____

1.4 Carrera: _____

1.5 Año de ingreso en esta Carrera: _____ 1.6 Año de ingreso en la Universidad:

1.7 Dirección donde reside como estudiante (POR FAVOR SEA PRECISO/A):

Ciudad Sector/Población Calle Número

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: _____

2.4 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: _____

2.7 ¿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?

2.10 ¿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?
