

UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO



FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

CARRERA DE CULTURA FÍSICA

Proyecto de Investigación previo a la obtención al título de Licenciado en Cultura Física
y Entrenamiento Deportivo

TRABAJO DE TITULACIÓN

DESPLAZAMIENTO Y CONDICIÓN FÍSICA EN LOS ESTUDIANTES DE LA
UNIVERSIDAD NACIONAL DE EDUCACIÓN

AUTOR:

Danilo Fernando Pilco Remache

TUTORA:

Mgtr. Bertha Susana Paz Viteri.

Riobamba - Ecuador

2020



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 Condición Física en los Estudiantes de la Universidad Nacional de Educación”** presentado por el Sr. **Pilco Remache Danilo Fernando**, y dirigida por la Mgtr. 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.

Mgtr. Susana Paz V.

Tutor

**BERTHA
SUSANA
PAZ VITERI**

Firmado digitalmente por BERTHA
SUSANA PAZ VITERI
DN: cn=BERTHA SUSANA PAZ VITERI,
gn=BERTHA SUSANA VITERI,
o=RODAMBA, ou=Certificado de Clase 3
de Persona Física CC (FIRMA),
email=susana@unach.edu.ec,
serial=Doy el actor de este documento
Ubicación:
Fecha: 2022-12-09 09:36:05-05:00

Firma

Mgtr. Vinicio Sandoval G.

Presidente del Tribunal

Firma

Mgts. Isaac Pérez

Miembro del Tribunal

Firma

Phd. Edda Lorenzo

Miembro del Tribunal

Firma



**UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD**

CARRERA DE CULTURA FÍSICA

CERTIFICADO DEL TUTOR

Yo, Paz Viteri Bertha Susana docente de la carrera de Cultura Física de la Universidad Nacional de Chimborazo, en calidad de tutora del proyecto de investigación titulado **“DESPLAZAMIENTO Y CONDICIÓN FÍSICA EN LOS ESTUDIANTES DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE EDUCACIÓN”** elaborado por el Sr. **Pilco Remache Danilo Fernando** con número de CI. 060490217-1, una vez realizada la totalidad de las 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,

**BERTHA
SUSANA
PAZ
VITERI**

Firmado digitalmente
porBERTHA SUSANA PAZ
VITERI
DN: cn=BERTHA SUSANA PAZ
VITERI, gn=BERTHA SUSANA
c=EC, i=RIOBAMBA
ou=Certificado de Clase 2 de
Persona Física EC (FIRMA)
e=spaz@snach.edu.ec
Motivo Soy el autor de este
documento
Utiación:
Fecha:2020-12-15 11:26:10:00

Mgs.Susana Paz Viteri

Tutora



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

Riobamba 27 de octubre del 2020
Oficio N° 141-URKUND-CU-CID-TELETRABAJO-2020

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

Estimado Profesor:

Luego de expresarle un cordial saludo, en atención al pedido realizado por la **MSc. Bertha Susana Paz Viteri** docente tutor de la carrera que dignamente usted dirige, para que en correspondencia con lo indicado por el señor Decano mediante Oficio N° 1898-D-FCS-TELETRABAJO-2020, realice validación del porcentaje de similitud de coincidencias presentes en el trabajo de investigación con fines de titulación que se detalla a continuación; tengo a bien remitir el resultado obtenido a través del empleo del programa URKUND, lo cual comunico para la continuidad al trámite correspondiente.

No	Documento número	Titulo del trabajo	Nombres y apellidos del estudiante	% URKUND verificado	Validación	
					Si	No
1	D- 82841703	Desplazamiento y condición física en los estudiantes de la Universidad Nacional de Educación	Danilo Fernando Pilco Remache	12	x	

Atentamente,

Trabajo
Firma
FCS / UNACH
Dr. Carlos Gafas González

Dr. Carlos Gafas González
Delegado Programa URKUND
FCS / UNACH
C/c Dr. Gonzalo E. Bonilla Pulgar – Decano FCS

Debido a que la respuesta del análisis de validación del porcentaje de similitud se realiza mediante el empleo de la modalidad de Teletrabajo, una vez que concluya la Emergencia Sanitaria por COVID-19 e inicie el trabajo de forma presencial, se procederá a recoger las firmas de recepción del documento en las Secretarías de Carreras y de Decanato.

1/1



AUTORÍA DE LA INVESTIGACIÓN

La responsabilidad del contenido de este proyecto de graduación nos corresponde única y exclusivamente a: Danilo Fernando Pilco Remache y a la Directora del proyecto, Mgs. Susana Paz Viteri y el dominio erudito de la misma a la Universidad Nacional de Chimborazo.

A handwritten signature in black ink, appearing to read "Danilo Pilco Remache", enclosed within a circular scribble.

Danilo Fernando Pilco Remache

C.I. 060490217-1

DEDICATORIA

Dedico esta tesis a Dios por darme la vida la fuerza para seguir adelante y no rendirme en los momentos difíciles.

A mí querida esposa Lady y mi hijo Keyled por estar a mi lado y ayudarme incondicionalmente en todo momento.

A mis queridos padres por su gran apoyo, confianza y ayuda en los momentos difíciles y por brindarme los recursos económicos necesarios para estudiar.

AGRADECIMIENTO

Principalmente agradezco a Dios por haberme dado una familia hermosa, ya que ellos han sido la parte principal en apoyo de mi formación como persona y profesional.

A mis compañeros y amigos que me ayudaron a sobresalir en los estudios a pesar de los obstáculos que se presentaban en el camino, y a mi tutora por guiarme en la elaboración de mi tesis.

A la Universidad y a todos mis profesores por darme la oportunidad de aprender y compartir nuevos conocimientos y experiencias que me han ayudado a formarme profesionalmente.

ÍNDICE

CARATULA.....	i
CERTIFICADO DEL TRIBUNAL	ii
CERTIFICADO DEL TUTOR	iii
RESULTADO URKUND.....	iv
AUTORÍA DE LA INVESTIGACIÓN	v
DEDICATORIA	vi
AGRADECIMIENTO	vii
ÍNDICE.....	viii
RESUMEN	xi
ABSTRACT	1
INTRODUCCIÓN	2
CAPITULO I.....	5
1. PROBLEMATIZACIÓN	5
1.1. ANTECEDENTES.....	5
1.2 JUSTIFICACIÓN DEL PROBLEMA.....	7
1.3 PROBLEMA	7
1.4 OBJETIVOS	8
1.4.1Objetivo general	8
1.4.2 Objetivo específico.....	8
CAPITULO II.....	15
2. MARCO TEÓRICO O REFERENCIAL	15
ACTIVIDAD FÍSICA EN JÓVENES	15
DEFINICIÓN DE ACTIVIDAD FÍSICA	16
DEFINICIÓN DE MOVIMIENTO.....	16
DESPLAZAMIENTO ACTIVO	17
TIPOS DE DESPLAZAMIENTO	17
Desplazamiento activo	17
Desplazamiento pasivo.....	17
Desplazamientos habituales	18
Desplazamientos no habituales	18

SALUD DEFINICIÓN	18
PREPARACIÓN FÍSICA.....	18
TIPOS DE CONDICIÓN FÍSICA	19
CARACTERÍSTICAS CONDICIÓN FÍSICA.....	20
La resistencia.....	20
Velocidad	20
Fuerza.....	20
CAPITULO III	21
3. MARCO METODOLÓGICO.....	21
3.1. TIPO DE INVESTIGACIÓN.....	21
3.2. CORTE.....	21
3.3. CARÁCTER.	21
3.4. DETERMINACIÓN DE LA POBLACIÓN Y MUESTRA.	21
3.4.1. POBLACIÓN.....	21
3.4.2. MUESTRA.....	21
3.5. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS.	22
3.5.1. TÉCNICA:	22
3.5.2. INSTRUMENTO:	22
3.5.3. Desplazamiento.....	22
3,5.4. Condición Física	22
3.6. DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN.....	22
CAPITULO IV	24
RESULTADOS Y DISCUSIÓN.....	24
4.1. Análisis de datos	24
Como va habitualmente de la casa a la Universidad – Sexo Hombre	24
Cómo vuelve habitualmente de la Universidad a su casa Sexo Hombre	25
Como va habitualmente de la casa a la universidad Sexo - Mujer.....	25
Cómo vuelve habitualmente de la universidad a su casa Sexo - Mujer	26
CONDICIÓN FÍSICA EN RELACIÓN CON EL SEXO.....	27
CONDICIÓN FÍSICA MUJERES.....	27
CONDICIÓN FÍSICA HOMBRES.....	27
CONCLUSIONES	29

RECOMENDACIONES	29
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	30
ANEXOS.....	31

RESUMEN

La presente investigación indaga el desarrollo de los desplazamientos y su relación con la condición física en los estudiantes de la Universidad Nacional de Educación de nivel universitario.

El objetivo principal fue investigar el desplazamiento y condición física en estudiantes del primer semestre de la carrera de Ciencias de la Educación Inicial, en la Universidad Nacional de Educación mediante la aplicación de encuestas

La población fue compuesta por estudiantes de los primeros semestres de la carrera de Ciencias de la Educación Inicial, en la Universidad Nacional de Educación, con una muestra no intencional de 80 jóvenes conformada por 35 hombres y 45 mujeres entre las edades de 18 a 24 años de edad, la presente investigación posee una muestra no probabilística, con un modelo casi experimental, de diseño transversal y de tipo cuanti-cualitativa.

La condición física representa la esencial consideración del estado de salud actual, sobre la capacidad que posee el individuo para lograr y mantener un nivel completo de actividad que permite seguir aquellas actividades importantes que afectan su estado general de bienestar, usando como técnica de investigación la aplicación de las encuestas denominadas, Cuestionario sobre modo de Desplazamiento y actividad Física en Universitarios y el cuestionario de autovaloración de la condición física y Calidad de Vida, luego del análisis estadístico se obtiene como resultado que los estudiantes cuentan con una condición física aceptable.

Palabras clave: desplazamiento, condición física, actividad física.

ABSTRACT

This research investigates the development of travel and its relationship with physical condition in students of the National University of Education at University level. The main goal was to investigate the displacement and physical condition in students of the First Semester of the Initial Education Sciences Career, at the National University of Education by means of surveys.

The population composed of students from the first semesters of the Initial Education Science Career, at the National University of Education, with an unintentional sample of 80 young people made up of 35 men and 45 women between the ages of 18 to 24 years of age; the present investigation has a non-probabilistic sample, with an almost experimental model, of cross-sectional design and of a quantitative type. The physical condition represented an essential consideration of the current state of health, on the ability of the individual to achieve and maintain a full level of activity that allowed to follow those important activities that affect their general state of well-being, using the application as a research technique from the surveys called, Questionnaire on Displacement Mode and Physical Activity in University Students and the Self-Assessment Questionnaire on Physical Condition and Quality of Life, after statistical analysis it obtained as a result that the students have an acceptable physical condition.

Keywords: Displacement, Physical Condition, Physical Activity

Reviewed by:

Mgs. Maritza Chávez Aguagallo

ENGLISH PROFESSOR

c.c. 0602232324

INTRODUCCIÓN

Los desplazamientos y condición física en los estudiantes de la Universidad Nacional de Educación llegan a ser uno de los problemas de salud más notables en la sociedad ya que afecta el desarrollo y actividad normal de los estudiantes en su entorno, por lo que debemos orientar en mejorar la actividad física para obtener un mejor desplazamiento y una buena condición física en los jóvenes universitarios.

El traslado o desplazamiento activo es el uso de medios activos tales como andar o ir en un medio de transporte como, patín, bicicleta, etc.; desde o hacia la universidad, proporciona la conveniencia para incrementar los niveles de actividad física en los jóvenes.

Como podemos darnos cuenta el desplazamiento es un problema frecuente en los jóvenes en la actualidad, que puede influir positiva o negativamente en el estilo de vida y condición física, de ahí la importancia de buscar nuevas maneras de incentivar a la actividad física, ayudando además a que las poblaciones no opten por medios de transporte y se dediquen más a usar bicicleta, patín, o caminar y realizar actividades deportivas que promuevan la actividad física.

La condición física definida como la habilidad de realizar un trabajo diario, con vigor y efectividad, con el menor gasto energético posible. El recurso que se emplea para mejorar este estado es el movimiento intencionado, mediante algún deporte o ejercicio físico.

El desarrollo de la investigación es importante ya que se establece una relación entre el desplazamiento y la condición física para que estas variables sean analizadas independientemente y posterior a ello con los resultados de los cuestionarios sean asociados y examinados para determinar el nivel de condición física del estudiante universitario. Por lo que considerando que las principales dimensiones básicas relacionadas con la calidad de vida es el bienestar emocional

y físico el mismo que se ha visto frecuentemente afectado en los estudiantes universitarios por el estilo de vida que conllevan por lo que resulta importante investigar la calidad de vida y autovaloración del estado físico en estudiantes de la carrera de Ciencias de la Educación Inicial, en la Universidad Nacional de Educación.

La presente investigación se refiere al tema “Desplazamiento y Condición Física en estudiantes de la Universidad Nacional de Educación 2020”. El cual se deriva del proyecto de investigación llamado programa recreativo sobre actividades físicas, factores asociados y calidad de vida que abreviadamente se escribe PRAFACVID.

El programa tiene por objetivo determinar los desplazamientos y condición física en estudiantes de la facultad de Educación Inicial de la Universidad Nacional de Educación. La característica principal en esta investigación está tomada en dos variables que serán: la condición física y desplazamiento. Las mismas que serán determinadas mediante la técnica de encuestas con su instrumento el cuestionario, en las cuales se verificara en qué grado estarán las variables en los estudiantes universitarios.

La condición física en los jóvenes universitarios, es un componente muy importante por el cual se realizará esta investigación debido a que los índices de déficit de actividad física en ellos es más grande de lo normal ante la presión de lograr o consagrar sus metas en su vida académica, es así que el sedentarismo se hace presente por un nivel bajo de condición física, y los consumos que se presentan en esta vida universitaria vinculados al tabaco, el alcohol y las drogas infieren en su calidad de vida tanto como en su condición física, y también en relación con su desarrollo social y humano de sí mismos como personas. Desde otro punto de vista la condición física nos permite desempeñarnos de mejor manera en nuestras labores diarias lo cual nos traerá beneficios en todos los aspectos.

Para lograr el cumplimiento de los objetivos propuestos se realizará el empleo de técnicas de investigación, utilizando para ello como instrumento el uso de encuestas dirigido a los estudiantes de la facultad de Educación Inicial Universidad Nacional de Educación para posteriormente establecer los niveles de condición física en los que se encuentran.

CAPITULO I

1. PROBLEMATIZACIÓN

1.1. ANTECEDENTES

La Organización Mundial de la Salud considera la actividad física como el elemento que interviene en el estado de la salud de las personas, y la define como la principal táctica 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”. También involucra dentro de este concepto actividades que requieren de algún grado de esfuerzo como, por ejemplo, trasladarse de un lugar a otro para satisfacer las necesidades, limpiar la casa, lavar el carro, realizar un deporte de alto rendimiento y muchas otras más que el ser humano realiza diariamente. (García Saisó, 2019)

Demostrándonos que más de 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 en el día con día.

Por estos motivos los niveles de condición física serían totalmente bajos, causando inconvenientes tanto físicos dentro del medio en el que se encuentran.

El presente trabajo persigue aportar y responder a la sociedad las siguientes preguntas ¿Qué grado de condición física? y ¿Qué nivel de desplazamiento? poseen y se encuentran los universitarios encuestados, también tener presente o saber que impacto tienen estas dos interrogantes en la vida estudiantil y su influencia en el rendimiento de los mismos.

Con los antecedentes ya mencionados, encontramos los problemas de calidad de vida que tienen o poseen los estudiantes universitarios por falta de condición física dentro de su vida académica, es

por ese motivo que me he decidido investigar esta problemática para poder dar una solución, aportando con mi investigación a la comunidad universitaria a mejorar su condición física, evidenciando los beneficios que pueden llegar a tener por practicar una vida sana.

En cuanto al plano local exactamente en la Universidad Nacional de Chimborazo se da la investigación recurrente a la condición física y depresión en donde se realizó encuestas sobre dichas variables a los estudiantes de la facultad de educación dando como resultado que la condición física y depresión de los estudiantes de los primeros semestres de la facultad de ciencias de la educación es aceptable ya que es un buen porcentaje para la edad en que se encuentran.(Cifuentes, 2017)

1.2 JUSTIFICACIÓN DEL PROBLEMA

Se demostró que realizar desplazamientos activos ayuda a mejorar notablemente la condición física ya que es indispensable para un buen rendimiento. Por ese motivo se ha investigado sobre esta problemática y como parte del grupo de investigación denominada raíz del grupo investigador de actividad física, salud y deporte, se trabajó en el proyecto denominado PROGRAMA RECREATIVO SOBRE ACTIVIDADES FISICAS, FACTORES ASOCIADOS Y CALIDAD DE VIDA, para que las futuras generaciones tengan presente sobre el beneficio e importancia de poseer una condición física aceptable, todo lo anterior expuesto es lo que le hace a este proyecto investigativo original e interesante.

1.3 PROBLEMA

¿En qué nivel de desplazamiento y condición física se encuentran los estudiantes de la Universidad Nacional de Educación?

1.4 OBJETIVOS

1.4.1 Objetivo general

Investigar el desplazamiento y condición física en estudiantes del primer semestre de la carrera de Ciencias de la Educación Inicial, en la Universidad Nacional de Educación mediante la aplicación de encuestas.

1.4.2 Objetivo específico

- Identificar el nivel de desplazamiento en los estudiantes del primer semestre de la carrera de ciencias de la educación inicial, en la Universidad Nacional de Educación mediante el cuestionario sobre el modo de desplazamiento y actividad física.
- Establecer el nivel de condición física en estudiantes del primer semestre de la carrera de ciencias de la educación inicial, en la Universidad Nacional de Educación aplicando el cuestionario sobre autovaloración de la condición física en universitarios.
- Relacionar el desplazamiento y la condición física en estudiantes del primer semestre de la carrera de ciencias de la educación inicial, en la Universidad Nacional de Educación

CAPITULO II

2. MARCO TEÓRICO O REFERENCIAL

ACTIVIDAD FÍSICA EN JÓVENES

La actividad física es un elemento esencial y fundamental en la instauración ideal de la salud. Adolescentes, ya que dicha actividad física, puede considerarse como un elemento básico para su desarrollo. Hay que tener en cuenta la actividad del universitario para administrar la energía que necesita, ya que la tendencia actual a la vida sedentaria, favorecida por los horarios prolongados de la universidad y el abuso de la televisión, hace que las necesidades energéticas sean menores y se vuelvan más sedentarios.(Mur de Frenne et al., 1997)

Se apropia la actividad física como una herramienta eficaz para optimizar los procesos relacionados con el sedentarismo. Lo anterior permite establecer las intervenciones individuales y colectivas desde la actividad y el ejercicio físico , y se vincula al concepto de salud y calidad de vida como una estrategia o intervención efectiva que permite mejorar la autopercepción y el nivel de satisfacción de las necesidades individuales y colectivas (16).(Camacho Rodríguez, Doriam, & Pabón Varela, 2014)

Desde sus orígenes la actividad física ha desempeñado un papel fundamental en la vida cotidiana del hombre, ya que gracias a los movimientos que le permite 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. Con el pasar de la historia los ejercicios físicos adquirieron más complejidad y organización, hasta encontrar en la actualidad muchas expresiones, como: la danza, la recreación e incluso el deporte, el cual podría tener excepcionalmente y de acuerdo a sus fines, una orientación

saludable.(Mur De Frenne, Fleta Zaragozano, Garagorri Otero, Moreno Aznar, & Bueno Sánchez, 1997)

DEFINICIÓN DE ACTIVIDAD FÍSICA

La Organización Mundial de la Salud la define como la principal maniobra en la prevención de la obesidad entendiéndola como “el 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”. También involucra dentro de este concepto actividades que requieren de algún grado de esfuerzo como, por ejemplo, trasladarse de un lugar a otro para satisfacer las necesidades, limpiar la casa, lavar el carro, realizar un deporte de alto rendimiento y muchas otras más que el ser humano realiza diariamente. (García Saisó, 2019)

Se considera actividad física cualquier movimiento corporal producido por los 23 músculos esqueléticos que exija gasto de energía mayor a la tasa de metabolismo basal. (Loaiza, 2013)

DEFINICIÓN DE MOVIMIENTO

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, alzamiento o rebelión; primera manifestación de un afecto, pasión o sentimiento, como los celos, la risa, la ira, etc., desarrollo y propagación de una tendencia religiosa, política, social, estética, etc.(González Gaita, Mojica Matus, & Torres Contreras, 2010)

El movimiento corporal humano (MCH) como constructo, sustenta el saber y hacer, 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, el problema del cuerpo y sus relaciones con la conciencia que se encuentra oscurecido por el hecho

que el cuerpo se presenta como cierta cosa que tiene sus leyes propias y que es susceptible de ser definida desde fuera.(González Gaita et al., 2010)

DESPLAZAMIENTO ACTIVO

El desplazamiento activo se define como la acción de dirigirse al Centro educativo o lugares de destino, por medios 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. El desplazamiento activo se ha asociado a una mejor salud y rendimiento cognitivo. (Ruiz-Ariza, De La Torre-Cruz, Suárez-Manzano, & Martínez-López, 2017)

El desplazamiento activo consiste en una propuesta que se plantea a la población para que el itinerario de casa al centro escolar, al trabajo o a lugares de ocio, tanto de ida como vuelta, se realice andando o en bicicleta. Frente al desplazamiento pasivo, que se realiza en transportes motorizados o mecánicos, tales como: coche, autobús, metro, tren, moto.(Sancho Arranz, 2009)

TIPOS DE DESPLAZAMIENTO

Desplazamiento activo

Tipo de desplazamiento donde se requiere de 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 o viceversa.

Desplazamientos habituales

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

Desplazamientos no habituales

Se trata de aquellos desplazamientos poco cotidianos no tan utilizados, 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, n.d.)

SALUD DEFINICIÓN

La OMS define la salud como un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades..(Copple, 1991)

PREPARACIÓN FÍSICA

Proceso orientado al fortalecimiento de los órganos y sistemas, a una elevación de sus posibilidades funcionales al desarrollo de las cualidades motoras fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad. La preparación física tiene su punto de inicio esencialmente del desarrollo del individuo, en la búsqueda de fortalecer las bases de las capacidades motoras condicionales y coordinativas que posibilitara precisar el desarrollo y aprendizaje de la técnica y la táctica.

(PROGRAMA: ENTRENAMIENTO DEPORTIVO. UNIDAD CURRICULAR: PREPARACION FISICA. UNIDAD I. PREPARACION FISICA. Preparación Física, n.d.)

También pudiéramos señalar que la preparación física es el conjunto de actividades físicas que preparan al deportista para la competición. Representan el aspecto físico del entrenamiento, con un fin eminentemente competitivo (no de mantenimiento) y con un carácter específico. Su

finalidad es la mejora de las cualidades físicas del sujeto para un posterior rendimiento más elevado.(PROGRAMA: ENTRENAMIENTO DEPORTIVO. UNIDAD CURRICULAR: PREPARACION FISICA. UNIDAD I. PREPARACION FISICA. Preparación Física, n.d.)

Una de las definiciones que a nuestro juicio resulta más apropiada es la de Genérel y La petra (1993) que define la condición física o el acondicionamiento físico como el desarrollo intencionado de las cualidades o capacidades físicas y cuyo resultado sería el grado de condición física.(Guillén & Ramírez, 2011)

La condición física es la capacidad de realizar esfuerzos físicos con vigor y efectividad, retardando la aparición de la fatiga y previniendo de futuras lesiones.

Para definir también a la condición física se toman en cuenta elementos como la alimentación, la hidratación, el reposo que se le da al cuerpo y sus músculos. Esto es de suma importancia para lograr una buena condición física.

TIPOS DE CONDICIÓN FÍSICA

Condición Física General: Es la condición física innata, es decir, la que todos los seres humanos poseemos al nacer. No obstante, determinadas enfermedades que sufren algunas personas pueden alterar o incluso inhibir la posibilidad de desarrollarlas correctamente.

Condición Física Específica: Es aquella condición resultante del trabajo y práctica de ejercicio o actividad física. Son el resultado del trabajo de las condiciones físicas generales. Se pueden considerar como adaptaciones a la práctica de ejercicio físico.(“La Condición Física o Motriz - El Entrenamiento Deportivo - Fundamentos Biológicos - TAFAD - TAFAD y Cursos,” n.d.)

CARACTERÍSTICAS CONDICIÓN FÍSICA

La resistencia

Es fundamental para cualquier actividad que estemos desempeñando, incluso si se trata de alguna actividad rutinaria de trabajo, pues desarrolla esa capacidad de aguante que naturalmente tiene el cuerpo, pero que se pierde por no entrenarla adecuadamente.(Brayan Leonardo Jaimes Robles, 2019)

Velocidad

La velocidad se ha definido como: la capacidad corporal propia del ser humano y otras especies para realizar acciones motrices en un mínimo tiempo posible, y requiere un adecuado desarrollo de la fuerza explosiva.(Brayan Leonardo Jaimes Robles, 2019)

Fuerza

La fuerza en condiciones físicas del ser humano ha sido definida como: La capacidad de generar una tensión o una contracción muscular/intramuscular suficiente para superar una carga externa independiente del movimiento, que tiene un importante factor biomecánico.(Brayan Leonardo Jaimes Robles, 2019)

CAPITULO III

3. MARCO METODOLÓGICO.

3.1. TIPO DE INVESTIGACIÓN.

Analítica y de campo.

3.2. CORTE.

Transversal.

3.3. CARÁCTER.

Cuali-cuatitativo ya que vamos a determinar los tipos de factores que intervienen en el desplazamiento y condición física

3.4. DETERMINACIÓN DE LA POBLACIÓN Y MUESTRA.

3.4.1. POBLACIÓN.

La población de estudio estuvo conformada por los 300 estudiantes de la facultad de ciencias de la educación inicial de la Universidad Nacional de Educación, y acorde a la investigación se tomó a 80 estudiantes.

3.4.2. MUESTRA.

Es una muestra intencional, constituida por los estudiantes de la facultad de educación inicial de la Universidad Nacional de Educación., con un número de hombres 35 y mujeres 45, los mismos que se encuentran en el rango de 18 A 24 años de edad.

Tabla 1: muestra

Sexo	Número	Porcentaje
Femenino	45	56.25%
Masculino	35	43.75%
Total	80	100%

3.5. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS.

3.5.1. TÉCNICA:

La técnica de ejecución implementada fue la encuesta.

3.5.2. INSTRUMENTO:

3.5.3. Desplazamiento

Para evaluar el desplazamiento se utilizó el cuestionario sobre modo de desplazamiento y actividad física en universitarios (Alberto), que tratan sobre modo de desplazamiento en estudiantes para estandarizar la interpretación de los ítems, barreras y desplazamientos.

3.5.4. Condición Física

El cuestionario de autoevaluación de la condición física forma parte del cuestionario internacional de actividad física IPAQ consta de 6 preguntas que se califican mediante la escala de Likert (muy mala, mala, aceptable, buena, muy buena)

3.6. DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN.

Como parte del grupo semillero que pertenece al grupo de investigación Actividad Física, Salud y Deporte, se trabajó en el proyecto denominado PROGRAMA RECREATIVO SOBRE ACTIVIDADES FISICAS, FACTORES ASOCIADOS Y CALIDAD DE VIDA con abreviatura PRAFACVID, la información recogida se pudo obtener mediante la aprobación de las autoridades de la Universidad Nacional de Educación.

Recogida la información se procedió a interpretar los resultados para obtener las conclusiones.

Para tabular los resultados se realizaron los siguientes pasos:

- Realizar los cuadros estadísticos y gráficos.
- Análisis de datos.
- Interpretación de datos.
- Determinar conclusiones y recomendaciones.

Los resultados recogidos se sometieron a un proceso de clasificación donde se obtuvo los resultados que ayudaron a verificar y comprobar la investigación de sus dos variables:

- Variable Independiente: Desplazamiento
- Variable Dependiente: Condición Física

CAPITULO IV RESULTADOS Y DISCUSIÓN

4.1. Análisis de datos

Se realizará 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, mínimo máximo, media, frecuencia y/o porcentaje.

Cuadro 1. De la casa a la universidad
Como va habitualmente de la casa a la Universidad – Sexo

Hombre

	Frecuencia	Porcentaje
Caminando	10	28,57
Automóvil	3	8,57
Moto	1	2,85
Autobús	18	51,42
Otro	3	8,57
Total	35	100,0

Luego de observar los resultados realizados por la encuesta en las preguntas ,existe diferentes variaciones, dando como resultado que los estudiantes universitarios de la Universidad Nacional de Educación a quienes aplicamos la encuesta se desplazan de diferentes maneras que son las siguientes: caminado con 28,57%, automóvil 8,5%, moto 2,8%, autobús 51,42% y otros con 8,57% , 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.

Cuadro 2. De la universidad a la casa

Cómo vuelve habitualmente de la Universidad a su casa Sexo Hombre

	Frecuencia	Porcentaje
Caminando	5	14,28
Automóvil	5	14,28
Moto	1	2,85
Autobús	23	65,71
Otro	1	2,85
Total	35	100,0

En los resultados de la tabla se pudo observar que 82,8% se desplazaban de manera pasiva y el 14,2% 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.

Cuadro 3. De la casa a la universidad

Como va habitualmente de la casa a la universidad Sexo - Mujer

	Frecuencia	Porcentaje
Caminando	15	33,33
Automovil	05	11,11
Autobús	25	55,5
Total	45	100,0

Luego de visualizar los resultados del cuadro se pudo evidenciar que el 55,5% y el 11,1% de las mujeres se trasladan de una manera pasiva y que el 33,3% lo hacía caminando empleando una vida saludable y activa en su vida del diario vivir.

Cuadro 4. De la universidad a la casa

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

	Frecuencia	Porcentaje
Caminando	5	11,1
Bicicleta	1	2,2
Automóvil	13	28,8
Autobús	25	55,5
Otro	1	2,2
Total	45	100,0

En los resultados adquiridos de la universidad a su casa se logró comprobar que el 55,5% y el 28,8% de las estudiantes se movilizan de una forma pasiva y el 15,5% restante lo efectúa de una manera activa empleando una vida sana en su vivir, con una condición física adecuada.

CONDICIÓN FÍSICA EN RELACIÓN CON EL SEXO

Cuadro 5. Condición física mujeres

CONDICIÓN FÍSICA MUJERES

RANGO	FRECUENCIA	PORCENTAJE
MUY MALA	2	4.4%
MALA	4	8.8%
ACEPTABLE	30	66.6%
BUENA	7	15.5%
MUY BUENA	2	4.4%
TOTAL	45	100%

Cuadro 6. Condición física hombre

CONDICIÓN FÍSICA HOMBRES

RANGO	FRECUENCIA	PORCENTAJE
MUY MALA	1	2.85%
MALA	2	4.4%
ACEPTABLE	25	71.42%
BUENA	5	14.28%
MUY BUENA	2	4.4%
TOTAL	35	100%

Realizando la tabulación de la tabla podemos denotar que de 45 mujeres 30 de ellas tienen una condición física aceptable correspondiente al 66.6%, 2 de las mismas están en el rango de muy buena y solo 2 tienen una muy mala condición física, por su parte los hombres 25 de ellos tienen una condición física aceptable que representa el 71.42%, también podemos observar que 5 están en el rango de buena y solo 1 podemos denotar que está en el rango de muy mala. Como lo señala anteriormente y basándonos en la investigación podemos denotar que las mujeres tienen un alto índice de condición física ya que en la actualidad para ellas el practicar una actividad física va más allá de verse bien sino también de sentirse bien y eso se le denomina salud.

CONCLUSIONES

Se concluye que, al investigar el desplazamiento y condición física en estudiantes del primer semestre de la carrera de Ciencias de la Educación Inicial, en la Universidad Nacional de Educación mediante la aplicación de encuestas, se encuentran con niveles aceptables de condición física.

Al identificar los niveles de desplazamiento en los estudiantes del primer semestre de la carrera de ciencias de la educación inicial, en la Universidad Nacional de Educación mediante el cuestionario sobre el modo de desplazamiento y actividad física, se concluye que tienen un nivel aceptable, indicando que la mayoría tiene un desplazamiento pasivo.

Se concluye que la condición física y desplazamientos en los estudiantes de los primeros semestres de la facultad de educación inicial de la Universidad Nacional de Educación se encuentran relacionados ya que las dos variables al ser utilizadas de una forma correcta practicando cualquier actividad física ayudan para tener una mejor calidad de vida.

RECOMENDACIONES

Se recomienda seguir realizando más pruebas de mayor alcance con el fin de mitigar los resultados con aquellos obtenidos en la presente investigación, realizada con estudiantes universitarios de la Universidad Nacional de Educación.

El proyecto de investigación se mostró con un enfoque de gran alcance por lo cual se recomienda a los futuros estudiantes que tengan intereses en este tipo de trabajos, la complementación de las variables con el fin de sustentar los hallazgos manifestados en este trabajo.

Se recomienda que los estudiantes busquen espacios para la práctica del deporte y de esa forma mejorar su condición física.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Brayan Leonardo Jaimes Robles. (2019). No Title (Universidad Cooperativa de Colombia; Vol. 1). <https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>
- Camacho Rodríguez, C., Doriam, E. , & Pabón Varela, Y. (2014). Revista Hacia la Promoción de la Salud. *I*, *19*(1), 54–67. Retrieved from <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=309126695014>
- Cifuentes, A. (2017). Universidad Nacional De Chimborazo (motivación). *Universidad Nacional de Chimborazo*, 112. Retrieved from <http://dspace.unach.edu.ec/bitstream/51000/1381/1/UNACH-EC-AGR-2016-0002.pdf>
- Cople, J. F. (1991). *Punto de vista l Que es Ia salud? 12*. Retrieved from <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/52056/WHF-1991-12-n4-p453-457-spa.pdf>
- García Saisó, S. (2019). Hacia la Promoción de la salud. *Hacia La Promoción de La Salud*, *24*(2), 9–10. <https://doi.org/10.17151/hpsal.2019.24.2.1>
- González Gaita, M. E., Mojica Matus, V., & Torres Contreras, O. J. (2010). Cuerpo Y Movimiento Humano: Perspectiva Histórica Desde El Conocimiento. *Movimiento Científico*, *4*(1), 73–79. <https://doi.org/10.33881/2011-7191.mct.04109>
- Guillén, F., & Ramírez, M. (2011). Relación entre el autoconcepto y la condición física en alumnos del Tercer Ciclo de Primaria. *Revista de Psicología Del Deporte*, *20*(1), 45–59. Retrieved from <https://www.redalyc.org/pdf/2351/235119302005.pdf>
- La Condición Física o Motriz - El Entrenamiento Deportivo - Fundamentos Biológicos - TAFAD - TAFAD y Cursos. (n.d.). Retrieved May 7, 2020, from http://www.tafadycursos.com/load/fundamentos_biologicos/entrenamiento_deportivo/condicion_fisica_motriz/84-1-0-15
- Loaiza, L. (2013). Caracterización De Los Centros De Acondicionamiento Y Preparación Física De Risaralda En Cuanto a Recursos Físicos, Talento Humano Y Servicios. 2013 Lina. *Journal of Chemical Information and Modeling*, *53*(9), 1689–1699. <https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>
- Mur De Frenne, L., Fleta Zaragoza, J., Garagorri Otero, J. M., Moreno Aznar, L., & Bueno Sánchez, M. (1997). Actividad física y ocio en jóvenes. I: Influencia del nivel socioeconómico. *Anales Espanoles de Pediatría*, *46*(2), 119–125. Retrieved from <https://www.aeped.es/sites/default/files/anales/46-2-5.pdf>
- Mur de Frenne, L., Fleta Zaragoza, J., Garagorri Otero, J., Moreno Aznar, L., Bueno Sánchez, M., & Miral, D. (1997). *Actividad física y ocio en jóvenes. I: Influencia del nivel socioeconómico* (Vol. 46).
- PROGRAMA: ENTRENAMIENTO DEPORTIVO. UNIDAD CURRICULAR: PREPARACION FISICA. UNIDAD I. PREPARACION FISICA. Preparación Física.** (n.d.).
- Revista ARQHYS. 2017. (n.d.). *tipos_de_desplazamientos @ www.arqhys.com*. Retrieved from https://www.arqhys.com/tipos_de_desplazamientos.html
- Ruiz-Ariza, A., De La Torre-Cruz, M. J., Suárez-Manzano, S., & Martínez-López, E. J. (2017). El desplazamiento activo al Centro educativo influye en el rendimiento académico de las adolescentes españolas. *Retos*, *2017*(32), 39–43. Retrieved from <file:///C:/Users/DELL/Downloads/Dialnet-ElDesplazamientoActivoAlCentroEducativoInfluyeEnEl-6352271.pdf>
- Sancho Arranz, V. (2009). *Desplazamiento Activo Escolar*. Retrieved from <https://uvadoc.uva.es/bitstream/10324/30519/1/TFG-B 1120.pdf>

ANEXOS





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

ESCALA DE AUTOVALORACIÓN D. D.
 POR W. W. K. ZUNG

NOMBRES: _____ Edad: ____ Sexo: ____ Religión: _____
 Grado: ____ Sección: ____ Fecha: ____/____/____ Fecha de nacimiento: ____/____/____
 Dirección: _____ Teléfono: _____

		Nunca o Casi Nunca	A veces	Con bastante frecuencia	Siempre o casi siempre	puntos
1	Me siento abatido y melancólico.					
2	Por las mañanas es cuando me siento mejor.					
3	Tengo acceso de llanto o ganas de llorar.					
4	Duermo mal.					
5	Tengo tanto apetito como antes.					
6	Me atraen las personas de sexo opuesto.					
7	Nota que estoy perdiendo peso.					
8	Tengo trastornos intestinales y estreñimiento.					
9	Me late el corazón más a prisa que de costumbre.					
10	Me canso sin motivo.					
11	Tengo la mente tan clara como antes.					
12	Hago las cosas con la misma facilidad que antes.					
13	Me siento nervioso(a) y no puedo estar quieto.					
14	Tengo esperanza en el futuro.					
15	Estoy más irritable que antes.					
16	Me es fácil tomar decisiones.					
17	Me siento útil y necesario.					
18	Me satisface mi vida actual.					
19	Creo que los demás estarían mejor si yo muriera.					
20	Disfruto de las mismas cosas que antes.					
TOTAL DE PUNTOS						



PRAFACVID

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

Minutos por día

4. CUESTIONARIO DE AUTOEVALUACIÓN DE LA CONDICIÓN FÍSICA Y CALIDAD DE VIDA

Por favor, es muy importante que conteste a las siguientes preguntas usted solo, sin tener en cuenta las respuestas de otras personas. Sus respuestas sólo son útiles para el progreso de la ciencia. Por favor, conteste todas las preguntas con sinceridad y no las deje en blanco. Y aún más importante, sea sincero. Gracias por su cooperación con la ciencia.

Piense sobre su nivel de condición física (comparado con sus amigos/as) y elija la opción más adecuada para cada pregunta.

4.1 Mi condición física general es:

Muy mala Mala Aceptable Buena Muy buena

4.2 Mi condición física cardio-respiratoria (capacidad para hacer ejercicio, por ejemplo, correr durante mucho tiempo) es:

Muy mala Mala Aceptable Buena Muy buena

4.3 Mi fuerza muscular es:

Muy mala Mala Aceptable Buena Muy buena

4.4 Mi velocidad / agilidad es:

Muy mala Mala Aceptable Buena Muy buena

4.5 Mi flexibilidad es:

Muy mala Mala Aceptable Buena Muy buena

4.6 En general, usted diría que su salud es:

Mala Regular Buena Muy buena Excelente

¿Tiene alguna sugerencia/observación sobre el cuestionario? ¡Cuéntenosla!

Aquí termina su cuestionario.

MUCHAS GRACIAS POR SU ATENCIÓN Y DEDICACIÓN



PRAFACVID

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

CUESTIONARIO SOBRE MODO DE DESPLAZAMIENTO Y ACTIVIDAD FÍSICA EN UNIVERSITARIOS

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: 10 / 02 / 2020

1.1 Nombre y apellidos: Diana Rosario Masabanda Tipán 1.2 Sexo: Hombre Mujer

1.3 Fecha de nacimiento: 23 / 12 / 1989

1.4 Carrera: Ingeniería en Sistemas de la Información

1.5 Año de ingreso en esta Carrera: 2019 1.6 Año de ingreso en la Universidad: 2019

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

Quito Beaterio SSD 549-91
Ciudad Sector/Población Calle Número

1.8 Distancia desde donde reside como estudiante a la universidad: < 2 km 2-5 km > 5 km

1.9 El área donde reside como estudiante es: Urbano Rural

1.10 Donde reside como estudiante, ¿vives con familia?: Sí No

1.11 Indique los bienes de su grupo y casa familiar:

¿Tiene algún vehículo motorizado de 4 ruedas? No Sí, uno Sí, dos o más

Si respondió Sí en la pregunta anterior, indique si el/los vehículos de su hogar son de su uso personal. Sí No

¿Cuántos computadores (fijos y portátiles) hay en su casa? Ninguno Uno Dos Más de dos

¿Tiene su propia habitación? Sí No ¿Hay acceso a internet en casa? Sí No

1.13 Horas de sueño promedio por noche (lunes-viernes): 6 horas

1.14 ¿Desayunas habitualmente? Sí No