



**UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN HUMANAS Y  
TECNOLOGÍAS  
CARRERA DE PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y  
DEPORTE**

**Título:**

Las lesiones deportivas y la calidad de vida en estudiantes universitarios

**Trabajo de Titulación para optar al título de Licenciado en Pedagogía  
de la Actividad Física y Deporte**

**Autor:**

Fernández Maigua Alejandro Javier

**Tutor:**

Msc. Satán Gunza Luis Gerardo

**Riobamba, Ecuador. 2024**

## DECLARATORIA DE AUTORÍA

Yo, Alejandro Javier Fernández Maigua, con cédula de ciudadanía 0604603332, autor del trabajo de investigación titulado: Las lesiones deportivas y la calidad de vida en estudiantes universitarios, certifico que la producción, ideas, opiniones, criterios, contenidos y conclusiones expuestas son de mi exclusiva responsabilidad.

Asimismo, cedo a la Universidad Nacional de Chimborazo, en forma no exclusiva, los derechos para su uso, comunicación pública, distribución, divulgación y/o reproducción total o parcial, por medio físico o digital; en esta cesión se entiende que el cesionario no podrá obtener beneficios económicos. La posible reclamación de terceros respecto de los derechos de autor (a) de la obra referida, será de mi entera responsabilidad; librando a la Universidad Nacional de Chimborazo de posibles obligaciones.

En Riobamba, 22 de noviembre del 2024.



Alejandro Javier Fernández Maigua

C.I: 0604603332



## DICTAMEN FAVORABLE DEL PROFESOR TUTOR

Quien suscribe, Mgs. Luis Gerardo Satán Gunza, catedrático adscrito a la Facultad de Ciencias de la Educación Humanas Y tecnologías por medio del presente documento certifico haber asesorado y revisado el desarrollo del trabajo de investigación titulado: **"LAS LESIONES DEPORTIVAS Y LA CALIDAD DE VIDA EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS"**, bajo la autoría de **FERNANDEZ MAIGUA ALEJANDRO JAVIER** con CC: **0604603332**; por lo que se autoriza ejecutar los trámites legales para su sustentación.

Es todo cuanto informar en honor a la verdad; en Riobamba, 22 de noviembre del 2024.

---

Mgs. Luis Gerardo Satán Gunza  
C.I: 0601347503



## CERTIFICADO DE LOS MIEMBROS DEL TRIBUNAL

Quienes suscribimos, catedráticos designados Miembros del Tribunal de Titulación para la evaluación del trabajo de investigación titulado **“LAS LESIONES DEPORTIVAS Y LA CALIDAD DE VIDA EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS”**, presentado por **FERNÁNDEZ MAIGUA ALEJANDRO JAVIER** con CC: **0604603332**, bajo la tutoría de Mgs. Luis Satán Gunza; certificamos que recomendamos la **APROBACIÓN** de este con fines de titulación. Previamente se ha evaluado el trabajo de investigación y escuchada la sustentación por parte de su autor; no teniendo más nada que observar.

De conformidad a la normativa aplicable firmamos, en Riobamba 22 de noviembre del 2024

Mgs. Susana Paz V.  
PRESIDENTE DEL TRIBUNAL

FIRMA

Mgs. Henry Gutiérrez C.  
MIEMBROS DEL TRIBUNAL

FIRMA

Mgs. Vinicio Sandoval  
MIEMBROS DEL TRIBUNAL

FIRMA

Mgs. Luis Satán  
TUTOR

FIRMA



# CERTIFICACIÓN

Que, **FERNANDEZ MAIGUA ALEJANDRO JAVIER** con CC: **0604603332**, estudiante de la Carrera **Pedagogía de la Actividad Física y Deporte**, Facultad de Ciencias de Educación, Humanas y Tecnologías; ha trabajado bajo mi tutoría el trabajo de investigación titulado " **Las lesiones deportivas y la calidad de vida en estudiantes universitarios**", cumple con el 6%, de acuerdo al reporte del sistema Anti plagio Turnitin porcentaje aceptado de acuerdo a la reglamentación institucional, por consiguiente autorizo continuar con el proceso.

Riobamba, 30 de octubre del 2024

Mgs. Luis Gerardo Satán Gunza  
**TUTOR(A)**

## **DEDICATORIA**

Con amor y gratitud dedico esta tesis a:

En primer lugar, a Dios, fuente de sabiduría y fortaleza, que me ha guiado en este camino.

A mi hija Ainhoa, luz de mi vida, que con su sonrisa y amor me ha inspirado a perseverar.

A mi esposa Camila, compañera y apoyo incondicional, que ha sido mi roca en momentos de duda y desánimo.

A mis padres Mercedes y Geovanni, que con su amor y sacrificio me han formado como persona y profesional.

A todos ellos, mi más profundo agradecimiento por su amor, apoyo y paciencia.

Esta meta es un reflejo de su influencia en mi vida y un tributo a su amor."

**Alejandro Javier Fernández Maigua**

## **AGRADECIMIENTO**

Quiero expresar mi más sincero reconocimiento a todas las personas que han contribuido significativamente a este logro en mi vida.

A mi familia, gracias por ser mi base sólida, por su amor incondicional y apoyo constante en cada paso de mi formación. Su motivación ha sido fundamental para mi perseverancia.

A los docentes de la Universidad Nacional de Chimborazo, agradezco su dedicación y pasión por transmitir conocimientos. Sus enseñanzas han sido cruciales en mi crecimiento académico y personal.

A mis amigos, gracias por su compañía y apoyo en momentos difíciles. Su presencia ha sido invaluable y cada palabra de aliento ha sido un estímulo para seguir adelante.

A mi tutor Luis Satán, a mi directora de carrera, Mgs. Bertha Susana Paz Viteri, gracias por su paciencia, orientación y consejos sabios. Su compromiso y guía han sido esenciales para la culminación exitosa de esta tesis."

**Alejandro Javier Fernández Maigua**

# ÍNDICE GENERAL

**PORTADA**

**DECLARATORIA DE AUTORÍA**

**DICTAMEN FAVORABLE DEL PROFESOR TUTOR**

**CERTIFICADO DE LOS MIEMBROS DEL TRIBUNAL**

**CERTIFICADO ANTIPLAGIO**

**DEDICATORIA**

**AGRADECIMIENTO**

**ÍNDICE GENERAL**

**RESUMEN**

**ABSTRACT**

1. INTRODUCCION.....	12
1.1 Antecedentes de la investigación.....	14
1.2 Planteamiento del problema.....	15
1.3 Formulación del problema .....	16
1.4 Justificación .....	16
1.5 Objetivos .....	17
1.5.1 General.....	17
1.5.2 Específicos .....	17
2. MARCO TEÓRICO. ....	18
2.1 LESIONES DEPORTIVAS.....	18
2.2 Tipo de lesiones deportivas más frecuentes.....	18
2.2.1 Fractura de hueso .....	19
2.2.2 Dislocación.....	19



2.2.3	Esguince .....	19
2.2.4	Desgarro.....	19
2.2.5	Tendinitis.....	19
2.2.6	Bursitis.....	19
2.3	Causas.....	20
	Importancia de la prevención de lesiones deportivas.....	20
2.5	Beneficios de la prevención de lesiones deportivas.....	21
2.5.1	Mantenimiento del bienestar físico.....	21
2.5.2	Mejora del rendimiento deportivo.....	21
2.5.3	Ahorro de tiempo y recursos.....	21
2.6	CALIDAD DE VIDA.....	21
2.6.1	Definiciones de Calidad de Vida.....	21
2.6.2	Para qué sirve evaluar la calidad de vida.....	22
2.6.3	La calidad de vida en estudiantes universitarios.....	22
2.6.4	Importancia de calidad de vida.....	23
2.6.5	Dimensiones de la Calidad de Vida.....	23
2.6.6	Bienestar Emocional.....	24
2.6.7	Importancia del bienestar emocional.....	25
3.	METODOLOGÍA.....	26
3.1	Enfoque de la investigación.....	26
3.2	Diseño de Investigación.....	26
3.3	Tipos de Investigación.....	26
3.3.1	Según el tipo: Descriptiva.....	26
3.3.2	Según la aplicación: No experimental.....	26
3.3.3	De campo.....	26

3.3.4 Según el lugar: Documental.....	27
3.3.5 Bibliográfica.....	27
3.3.6 Según el tiempo: Transversal.....	27
3.4 Técnicas e Instrumento de recolección de Datos .....	27
3.4.1 Técnica.....	27
3.4.2 Instrumento .....	27
3.5 Población.....	28
3.6 Métodos de análisis, y procesamiento de datos.....	29
4. RESULTADOS Y DISCUSIÓN .....	30
4.1 Resultados .....	30
4.2 Discusión.....	35
5. CONCLUSIONES y RECOMENDACIONES .....	37
5.1 Conclusiones.....	37
5.2 RECOMENDACIONES.....	38
REFERENCIAS .....	39
ANEXOS .....	43

## ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Baremos del Cuestionario EQ-5D-Y .....	28
Tabla 2 Población de estudio .....	29
Tabla 3 Resumen Lesionados .....	30
Tabla 4 Resumen calidad de vida hombres / mujeres .....	30
Tabla 5 Lesiones más frecuentes en hombres .....	31
Tabla 6 Lesiones más frecuentes en mujeres .....	32
Tabla 7 Resumen calidad de vida en general hombres .....	32
Tabla 8 Resumen Calidad de vida en general mujeres .....	33
Tabla 9 Prueba de normalidad .....	34
Tabla 10 Correlación Rho Spearman.....	35

## RESUMEN

El presente trabajo de investigación nominado “Las lesiones deportivas y la calidad de vida en estudiantes universitarios.”, tiene como objetivo investigar las lesiones deportivas y la calidad de vida en los estudiantes universitarios en la carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte. Como instrumentos de investigación para las lesiones deportivas se empleó una versión adaptada del Cuestionario “Injury Surveillance System”, donde 5 docentes de la Carrera de PAFYD revisaron y validaron su contenido. El Cuestionario EQ-5D-Y es aquel que permite evaluar la calidad de vida relacionada con la salud de los participantes que ha demostrado ser fiable y validado en diversas poblaciones. La metodología es cuantitativa la cual permite medir de manera objetiva la frecuencia y gravedad de las lesiones, así como su impacto en la calidad de vida. Este tipo de investigación se deriva del proyecto de investigación “hacia la excelencia atlética un sistema pionero de vigilancia de lesiones deportivas en la carrera de Pedagogía de la Actividad física y Deporte”. La investigación se clasifica como descriptiva ya que esta caracteriza la frecuencia y gravedad de las lesiones, así como su impacto en la calidad de vida de los participantes. De campo ya que se llevó a cabo en el entorno natural de los estudiantes de la carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte en la Universidad Nacional de Chimborazo. Documental ya que implica la recopilación y análisis de información existente y relevante sobre el tema. Bibliográfica se basa en la revisión de fuentes escritas, como libros y artículos académicos. Transversal ya que recopiló datos sobre lesiones y calidad de vida en un período determinado.

Esta investigación corrobora la relación que tienen las lesiones deportivas con respecto a una buena o mala calidad de vida.

**Palabras claves:** calidad, vida, lesiones, deportivas, buena, mala.

## Abstract

The present research work titled "Sports Injuries and Quality of Life in University Students" aims to investigate sports injuries and quality of life among university students majoring in Physical Activity and Sports Pedagogy. To assess sports injuries, an adapted version of the "Injury Surveillance System" questionnaire was used, with content reviewed and validated by five faculty members of the PAFYD program. The EQ-5D-Y questionnaire, which has proven reliable and validated in various populations, was employed to evaluate the health-related quality of life of the participants. The methodology is quantitative, allowing for objective measurement of injury frequency and severity, as well as their impact on quality of life. This research is part of the project "Towards Athletic Excellence: A Pioneering Injury Surveillance System in the Physical Activity and Sports Pedagogy Program." The study is classified as descriptive, as it characterizes the frequency and severity of injuries and their impact on participants' quality of life; field-based, as it was conducted in the natural setting of students in the Physical Activity and Sports Pedagogy program at the National University of Chimborazo; documentary, involving the collection and analysis of existing, relevant information on the topic; bibliographic, based on a review of written sources such as books and academic articles; and cross-sectional, as it collected data on injuries and quality of life within a specific time period. This research confirms the relationship between sports injuries and a good or poor quality of life.

**Keywords:** quality, life, injuries, sports, good, poor.



Reviewed by:

Mgs. Hugo Solis V.

**ENGLISH PROFESSOR**

## CAPITULO I

### 1. INTRODUCCION.

Las lesiones deportivas son un problema creciente en la población universitaria, afectando no solo la salud física sino también la calidad de vida de los estudiantes. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la actividad física regular es fundamental para mantener una buena salud y prevenir enfermedades crónicas. Sin embargo, la práctica deportiva también conlleva riesgos de lesiones, las cuales pueden tener un impacto significativo en la calidad de vida de los estudiantes.

Las lesiones deportivas son una problemática frecuente entre los estudiantes universitarios que participan en actividades físicas, ya sea a nivel recreativo, intramuros o competitivo. Estas lesiones, que pueden variar desde esguinces menores hasta fracturas y desgarros musculares, no solo tienen un impacto directo en la salud física, sino que también afectan múltiples dimensiones del bienestar general, influyendo en la calidad de vida de los estudiantes afectados. La calidad de vida, entendida como un concepto multidimensional que abarca el bienestar físico, mental, emocional y social, se ve especialmente comprometida cuando las actividades diarias, académicas y extracurriculares se limitan debido a una lesión.

En el contexto universitario, donde el equilibrio entre las responsabilidades académicas y sociales ya puede resultar desafiante, una lesión deportiva añade una capa adicional de dificultad. Los estudiantes lesionados suelen experimentar dolor físico, que puede limitar su movilidad y afectar su participación en actividades académicas, laborales y recreativas. Sin embargo, el impacto no es únicamente físico; muchos estudiantes enfrentan también problemas emocionales como el estrés, la ansiedad o incluso la depresión, al verse incapaces de continuar con sus rutinas deportivas y sociales, lo que contribuye al aislamiento y a una percepción negativa de su bienestar general.

Además, las presiones académicas en el entorno universitario pueden complicar aún más la situación. El manejo del tiempo, las obligaciones relacionadas con los estudios y las demandas sociales pueden verse afectadas, generando un círculo vicioso donde el estudiante lesionado no solo debe lidiar con su recuperación física, sino también con un descenso en su

rendimiento académico y un aumento del estrés. El sentimiento de frustración por no poder rendir al máximo, tanto en lo académico como en lo deportivo, puede agravar el impacto psicológico de la lesión, lo que afecta profundamente la calidad de vida.

Por tanto, este trabajo tiene como objetivo analizar de manera detallada cómo las lesiones deportivas inciden negativamente en la calidad de vida de los estudiantes universitarios. Se examinarán factores como la salud física, el bienestar psicológico, las relaciones interpersonales y el rendimiento académico, para ofrecer una visión integral de las consecuencias de las lesiones en este grupo poblacional. Además, se abordará la importancia de desarrollar estrategias preventivas, programas de rehabilitación y sistemas de apoyo que no solo faciliten la recuperación física, sino también el bienestar emocional y social, ayudando a los estudiantes a integrarse plenamente en sus actividades académicas y deportivas una vez superada la lesión.

La elaboración de la tesis se estructura en secciones que faciliten la comprensión del proyecto de investigación:

**Capítulo I. Introducción:** Esta sección se va a dar una breve descripción del tema de estudio y su importancia. Se abordan los antecedentes de la investigación, se plantea el problema, se justifica el estudio y se establecen los objetivos tanto general como específicos.

**Capítulo II. Marco Teórico:** En este apartado se recopilan y analizan las teorías relacionadas con el tema de estudio. Se emplean fuentes como revistas electrónicas y trabajos de investigación para examinar las variables dependiente e independiente.

**Capítulo III. Metodología:** Aquí se describe el tipo de investigación, el diseño empleado, las técnicas de recolección de datos, la población de estudio, el tamaño de la muestra, así como el método de análisis y procesamiento de datos.

**Capítulo IV. Resultados y Discusión:** En esta sección se presenta el análisis e interpretación de los resultados obtenidos, de la aplicación del cuestionario.

**Capítulo V. Conclusiones y Recomendaciones:** En este capítulo se exponen las conclusiones derivadas de la investigación y se ofrecen recomendaciones basadas en los hallazgos obtenidos. Finalmente se incluyen las citas bibliográficas utilizadas durante el desarrollo de la investigación, junto con una variedad de anexos.

## **1.1 Antecedentes de la investigación**

El presente trabajo realizado por (Coba, 2023) titulado “Dependencia emocional y calidad de vida en estudiantes universitarios”, en la Universidad Técnica de Ambato, que tiene como objetivo determinar la relación entre la dependencia emocional y la calidad de vida en estudiantes de la carrera de Psicología Clínica de la Universidad Técnica de Ambato, dicha investigación utilizó la siguiente metodología con enfoque cualitativo, se obtendrán datos numéricos mediante un análisis estadístico permitirá la obtención de respuestas para las hipótesis de esta investigación a través de instrumentos validados y estandarizados como el Inventario de dependencia emocional IDE para evaluar dependencia emocional de una persona. Los resultados de dicha investigación revelan que es eficaz para el mejoramiento de la calidad de vida de los estudiantes universitarios que pueden tener dependencia emocional en cualquier ámbito de su vida

El presente trabajo de investigación realizado por (Micaela, 2024) titulado “Depresión y calidad de vida en estudiantes universitarios del norte de la ciudad de Quito”, en la Universidad Indoamérica, tiene como objetivo estimar la relación entre la depresión y la calidad de vida de los estudiantes universitarios del norte de la ciudad de Quito, dicha investigación utilizó la siguiente metodología que es el enfoque cuantitativo ya que nuestra investigación es medible y cuantificable siendo el centro de su proceso las mediciones numéricas utilizando la técnica de la observación, la recolección, el alcance de las frecuencias y datos estadísticos de la población a estudiar. El resultado de esta investigación se concluye que en la presente investigación: Se correlacionó la depresión y los datos sociodemográficos donde no se encontró ninguna correlación, se identificó los niveles de depresión, se describió las dimensiones de la calidad de vida y finalmente se estimó la relación que existe entre la depresión y la calidad de vida, donde se obtuvo una correlación altamente significativa en los estudiantes universitarios del norte de la ciudad de Quito.

El presente trabajo realizado por (Llanga & Oña, 2024) titulado “El fortalecimiento físico y su influencia en las lesiones deportivas en la práctica del fútbol.”, en la Universidad Nacional de Chimborazo, tiene como objetivo establecer la influencia del fortalecimiento físico y las lesiones deportivas en futbolistas durante una temporada de ascenso a segunda categoría, la metodología de esta investigación es cuasiexperimental debido a que implica la



aplicación de un programa de fortalecimiento físico en una población específica de futbolistas para evaluar su influencia en las lesiones deportivas. El propósito de dicha investigación es investigar la relación entre el fortalecimiento físico y la incidencia de lesiones deportivas en jugadores de fútbol. Se busca determinar si un programa estructurado de fortalecimiento muscular puede reducir la frecuencia y la gravedad de las lesiones, así como acortar el tiempo de recuperación y el tiempo fuera de competencias. Las lesiones deportivas son una preocupación constante en el fútbol, ya que pueden afectar significativamente el rendimiento de los jugadores y el éxito de los equipos, con el objetivo de mejorar su rendimiento y bienestar general.

## **1.2 Planteamiento del problema**

La calidad de vida de los estudiantes universitarios es un tema de creciente interés y relevancia en la investigación académica, especialmente en el contexto de las lesiones físicas que pueden afectar su bienestar general.

A nivel mundial, las lesiones deportivas y accidentes relacionados con la actividad física son comunes entre los jóvenes, lo que puede tener un impacto significativo en su rendimiento académico y calidad de vida. Según un estudio realizado por (Rueda, 2017), un alto porcentaje de estudiantes ha experimentado lesiones que han afectado negativamente su desempeño académico, lo que sugiere una relación directa entre la salud física y el éxito educativo. Las lesiones deportivas son un problema prevalente entre los estudiantes universitarios. Estas lesiones no solo pueden limitar la participación en actividades académicas y recreativas, sino que también pueden contribuir a problemas de salud mental, como la ansiedad y la depresión. La Organización Mundial de la Salud (OMS) ha señalado que el bienestar físico y mental son componentes esenciales para una buena calidad de vida, lo que resalta la importancia de abordar este problema en el contexto educativo.

En América Latina, la calidad de vida se ha visto afectada por varios factores, incluidos los problemas de salud derivados de lesiones físicas. Según un informe de la OCDE, aunque ha habido mejoras en salud y educación en la región, persisten desafíos significativos. La pandemia de COVID-19 exacerbó problemas preexistentes, como el acceso limitado a atención médica y el aumento del estrés emocional entre los estudiantes. Las lesiones deportivas se suman a estos desafíos, afectando el rendimiento académico y

generando un impacto negativo en la calidad de vida. Un estudio específico sobre estudiantes latinoamericanos indica que un alto porcentaje ha sufrido lesiones que han influido en su capacidad para cumplir con sus responsabilidades académicas (Carmona-Reyes, 2022).

En Ecuador, el problema es igualmente preocupante. Las universidades enfrentan altos índices de lesiones entre sus estudiantes debido a la falta de conocimiento sobre prácticas seguras en actividades deportivas y recreativas. Un estudio realizado en la Escuela Superior Naval se encontró que un 83% de los estudiantes encuestados había sufrido alguna lesión durante su periodo académico y el 17% de estudiantes restantes no han tenido lesiones, por lo que se concluye que la mayoría de estudiantes ha tenido una lesión en las actividades deportivas realizadas., lo que impactó negativamente su rendimiento escolar. Esta situación pone de manifiesto la necesidad urgente de implementar programas educativos sobre prevención de lesiones y promoción del bienestar físico (Merino Narvaez, 2017).

### **1.3 Formulación del problema**

¿De qué manera las lesiones deportivas afectan la calidad de vida de estudiantes universitarios?

¿Cuál es la relación entre las lesiones deportivas y la calidad de vida en estudiantes universitarios?

### **1.4 Justificación**

El presente trabajo tiene su relevancia en las lesiones deportivas ya que representan un problema de gran relevancia dentro del ámbito universitario, afectando tanto el rendimiento académico como la calidad de vida de los estudiantes. En el contexto actual, la práctica deportiva ha sido reconocida no solo como un medio para mantener la salud física, sino también como una herramienta esencial para el bienestar emocional, el desarrollo social y la integración en la vida universitaria. Sin embargo, el aumento en la incidencia de lesiones relacionadas con la práctica deportiva en esta población plantea una preocupación significativa.

La creciente participación de estudiantes universitarios en actividades deportivas, tanto competitivas como recreativas, pone en evidencia la importancia de garantizar su bienestar físico. No obstante, la falta de educación adecuada en cuanto a prevención de

lesiones, el acceso limitado a profesionales de la salud especializados en medicina deportiva y el uso de instalaciones que no siempre cumplen con los estándares adecuados, incrementan el riesgo de lesiones. Estas lesiones no solo afectan el rendimiento deportivo, sino también la calidad de vida general del estudiante, impactando áreas como el bienestar físico, mental, emocional y social.

Es crucial entender que los estudiantes universitarios son un grupo particularmente vulnerable debido a la presión académica, la falta de acceso a tratamientos especializados y el poco conocimiento sobre las prácticas de prevención.

Esta investigación pretende llenar este vacío, proporcionando evidencia clara sobre el impacto real de las lesiones deportivas en esta población. La investigación contiene aportes científicos, significativos y empíricos que ayudaron a consolidar la formación académica con el estudio de las lesiones deportivas y su impacto en la calidad de vida de los estudiantes universitarios es fundamental para entender cómo estas afectaciones físicas pueden influir negativamente en su bienestar general y en su desempeño académico.

A través de esta investigación, se espera identificar las lesiones más comunes y su aparición, para proponer soluciones de mejora en las condiciones deportivas y promover prácticas seguras, se puede garantizar una mejor calidad de vida para los estudiantes, fomentando un entorno universitario más saludable y productivo.

## **1.5 Objetivos**

### **1.5.1 General**

- Valorar las lesiones deportivas y la calidad de vida de los estudiantes universitarios de la carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte.

### **1.5.2 Específicos**

- Identificar las lesiones deportivas más comunes en hombres y mujeres universitarios.
- Evaluar las lesiones deportivas de los estudiantes universitarios de la carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte.
- Relacionar la calidad de vida y las lesiones deportivas en estudiantes universitarios.

## **CAPÍTULO II**

### **2. MARCO TEÓRICO.**

#### **2.1 LESIONES DEPORTIVAS**

(Moreno & María: Sanchez, 2023) dice que:

Una lesión deportiva se refiere a cualquier alteración o daño en alguna parte del cuerpo, causado por un golpe, enfermedad o una actividad deportiva. La ausencia de una única causa traumática identificable se ha usado tradicionalmente para definir las lesiones por uso excesivo. En este contexto, factores como la sobrecarga, una recuperación inadecuada y la falta de preparación aumentan el riesgo de lesiones, ya que exponen a los atletas a cambios de carga significativos. Esto puede llevar a que el sistema musculo esquelético, bajo un estrés excesivo, sufra diferentes tipos de lesiones, afectando huesos, músculos, tendones y ligamentos (p.15).

Una lesión deportiva varía en gravedad desde leves hasta graves, dependiendo del tipo de deporte y la naturaleza del incidente. En cuanto al tratamiento, depende de la gravedad de la lesión, pero puede incluir reposo, fisioterapia, medicación antiinflamatoria, e incluso cirugía en casos más graves. Además, la rehabilitación es clave para asegurar que el atleta recupere su fuerza, flexibilidad y confianza antes de volver al deporte.

Las lesiones deportivas no solo afectan el rendimiento físico, sino que también tienen implicaciones personales y sociales significativas.

De acuerdo con (Ortín Montero, Garcés de los Fayos Ruiz, & Olmedilla Zafra, 2021) “Las lesiones deportivas afectan tanto al entorno deportivo como a la vida diaria del individuo. Pueden interrumpir actividades cotidianas y extradeportivas, así como provocar alteraciones psicológicas, incluyendo irritabilidad, pensamientos negativos y tristeza, impactando también a nivel familiar” (p.5).

#### **2.2 Tipo de lesiones deportivas más frecuentes**

(Instituto Nacional de Artritis y Enfermedades Musculoesqueléticas de la Piel, 2021) manifiesta que: “Las lesiones deportivas frecuentes incluyen fracturas, dislocaciones, esguinces, distensiones, tendinitis o bursitis. Estos términos se definen a continuación”.

### **2.2.1 Fractura de hueso**

Una fractura es una ruptura en un hueso que puede ocurrir por una sola lesión rápida (conocida como fractura aguda), o por estrés repetido (conocida como fractura por estrés). La mayoría de las fracturas agudas son emergencias. Las fracturas en las placas de crecimiento pueden ocurrir en niños que todavía están en etapa de desarrollo.

### **2.2.2 Dislocación**

Cuando los dos huesos que se juntan para formar una articulación se separan, se dice que la articulación está dislocada. Una dislocación es una lesión dolorosa y es más común en los hombros, los codos, los dedos, la rótula y la rodilla.

### **2.2.3 Esguince**

Los esguinces son estiramientos o desgarros de los ligamentos, las bandas de tejido conectivo que unen el extremo de un hueso con otro. Los esguinces son más comunes en los tobillos, las rodillas y las muñecas.

### **2.2.4 Desgarro**

Una distensión es una torsión, un tirón o un desgarro de un músculo o tendón, un cordón de tejido que conecta el músculo con el hueso. Las distensiones pueden ocurrir durante los deportes de contacto, pero también pueden ocurrir cuando se repite el mismo movimiento una y otra vez, como en el tenis o el golf.

### **2.2.5 Tendinitis**

La tendinitis es la inflamación de un tendón, una banda flexible de tejido fibroso que conecta los músculos con los huesos. Es posible que una lesión repentina cause tendinitis, pero generalmente ocurre después de hacer el mismo movimiento una y otra vez. Las personas con ciertos oficios como carpinteros, jardineros, músicos, golfistas y tenistas tienen un mayor riesgo de tendinitis. A menudo afecta el hombro, el codo, la muñeca, la cadera, la rodilla o el tobillo.

### **2.2.6 Bursitis**

La bursitis es la inflamación de la Bursa, un pequeño saco lleno de líquido que actúa como un cojín entre un hueso y otras partes móviles, como los músculos, los tendones o la

piel. La bursitis puede ser causada por un golpe o una caída, pero también puede ser el resultado de repetir el mismo movimiento muchas veces, como lanzar una pelota, arrodillarse sobre una superficie dura o apoyarse en los codos a menudo durante un largo período de tiempo. Por lo general, afecta los hombros, los codos, las caderas o las rodillas.

### **2.3 Causas**

(Basto-Mancipe Z, 2020) expuso que: las lesiones deportivas pueden ser causadas por:

- Falta de acondicionamiento físico en el calentamiento o estiramiento
- No tomar en cuenta las medidas de seguridad
- Alimentación inadecuada
- Falta de fuerza y coordinación
- Caídas durante el entrenamiento o campeonato.

Como manifiesta (Liebert, 2023):

Una lesión siempre causa dolor, el cual puede variar de lo más leve a lo más intenso. El tejido afectado puede presentar una combinación de las siguientes características:

- Inflamación.
- Aumento de temperatura.
- Sensibilidad aumentada al tacto.
- Moretones.
- Restricción en el rango de movimiento.

### **2.4 Importancia de la prevención de lesiones deportivas**

(Castro & Cuervo, 2022) da a conocer que:

Para evitar lesiones, es esencial considerar la actividad, duración, intensidad y otros factores relevantes. La prevención implica seguir pautas adecuadas y sustituir elementos cuando sea posible. La percepción kinestésica durante el esfuerzo es clave en la prevención de lesiones.

- Realizar un calentamiento adecuado antes de la actividad principal.
- Utilizar un equipamiento apropiado (calzado, vestimenta, protectores).

- Mantener un control regular de la salud mediante análisis y chequeos médicos.
- Llevar un estilo de vida saludable (alimentación equilibrada, evitar sustancias nocivas, descansar, etc.).
- Detener la actividad física ante cualquier síntoma de dolor o fatiga.

## **2.5 Beneficios de la prevención de lesiones deportivas**

Para quienes deciden adoptar medidas preventivas, la prevención de lesiones brinda diversas ventajas significativas. Algunas de las principales son:

### **2.5.1 Mantenimiento del bienestar físico**

La prevención de lesiones contribuye a conservar un estado físico adecuado al evitar daños que podrían restringir la capacidad para realizar actividades cotidianas, practicar deportes o hacer ejercicio.

### **2.5.2 Mejora del rendimiento deportivo**

Al prevenir lesiones, se logra mantener una regularidad en el entrenamiento y la competencia, lo que resulta en un mejor rendimiento deportivo. Al evitar interrupciones causadas por lesiones, los atletas pueden preservar su nivel de habilidad y alcanzar sus objetivos deportivos de manera más eficiente.

### **2.5.3 Ahorro de tiempo y recursos**

La prevención de lesiones permite eludir tratamientos médicos costosos, largas terapias de rehabilitación y la pérdida de tiempo en actividades físicas o deportivas. Al invertir tiempo y esfuerzo en la prevención, se pueden evitar gastos y complicaciones relacionadas con las lesiones.

## **2.6 CALIDAD DE VIDA**

### **2.6.1 Definiciones de Calidad de Vida**

“La calidad de vida se refiere al conjunto de circunstancias que enriquecen y hacen placentera la existencia de una persona, hasta el punto de que permiten experimentar felicidad o satisfacción, en áreas relacionadas con la salud y aspectos de su vida” (Fernández, Fernández, & Cieza, 2023).

En la actualidad, el término "calidad de vida" se refiere a un concepto que abarca diferentes niveles, desde las necesidades biológicas, económicas y sociales hasta las psicológicas, tanto a nivel individual como comunitario. Este concepto está intrínsecamente ligado a aspectos del bienestar social. Por lo tanto, la calidad de vida incluye elementos tanto objetivos como subjetivos del bienestar social, basados en experiencias individuales y colectivas dentro de la vida social (Chiluiza Siza & Paz Viteri, 2019).

Si consideramos la definición de calidad de vida según la OMS, se describe como la percepción que una persona tiene de su lugar en el mundo, en el marco de la cultura y los valores que la rodean, así como en relación con sus metas, expectativas, normas y preocupaciones. Con este enfoque, podemos afirmar que se trata de un ámbito amplio que abarca factores relacionados con la salud emocional y física, la independencia, el establecimiento de relaciones que favorezcan un mejor desarrollo y la conexión con el entorno en el que vivimos (Guaipacha Aguagallo & Lorenzo Bertheau, 2017).

### **2.6.2 Para qué sirve evaluar la calidad de vida**

“Evaluar la calidad de vida de manera individual permite planificar, asignar recursos, priorizar políticas y analizar resultados desde una perspectiva social” (López & Fernández, 2023).

En el contexto de las intervenciones dirigidas a personas con demencia, la calidad de vida (CV) ha emergido como una de las variables más relevantes para su estudio.

Evaluar la calidad de vida en estudiantes universitarios es esencial para comprender su bienestar integral y desarrollar estrategias efectivas que mejoren su experiencia educativa. Esta evaluación no solo beneficia a los estudiantes al abordar sus necesidades y preocupaciones, sino que también fortalece las instituciones educativas al crear un entorno más saludable y propicio para el aprendizaje.

### **2.6.3 La calidad de vida en estudiantes universitarios**

(Lara, Saldaña, & Fernández, 2019) manifiesta que:

Las universidades e instituciones de educación superior deben integrar de manera directa los valores relacionados con la promoción de la salud en su misión, visión y planes estratégicos. Esto debe considerarse un proceso transversal que impulse el



desarrollo institucional y que genere un impacto positivo en las oportunidades para lograr un desarrollo humano y social integral, así como para mejorar la calidad de vida de todos sus miembros

(Hernández, 2021) dio a conocer que:

En este contexto, la calidad de vida del estudiante se identifica como un elemento clave para alcanzar un alto rendimiento académico. El rendimiento estudiantil se entiende como el avance que el alumno logra en relación con los diferentes objetivos establecidos en su plan de estudios. Un bienestar óptimo no solo contribuye al equilibrio emocional y físico del estudiante, sino que también mejora su capacidad para concentrarse, participar activamente en las actividades académicas y cumplir con sus obligaciones. Por lo tanto, es esencial que las instituciones educativas promuevan un ambiente que respalde el bienestar integral de los estudiantes, ya que esto tendrá un efecto positivo en su desarrollo tanto académico como personal.

#### **2.6.4 Importancia de calidad de vida**

“Un ambiente que favorece la calidad de vida impulsa el crecimiento personal y profesional, lo que permite a las personas sentirse satisfechas y seguras, aumentando su productividad laboral y su capacidad para alcanzar objetivos” (Urzúa & Caquéo, 2021).

Un entorno que promueve la calidad de vida ayuda a las personas a crecer tanto en lo personal como en lo profesional, brindándoles satisfacción y seguridad, lo cual incrementa su productividad y les facilita alcanzar sus metas. La calidad de vida es un concepto amplio que abarca el bienestar general en áreas como la salud, el entorno, la educación, el bienestar emocional y la situación económica, siendo fundamental en diferentes aspectos de la vida.

#### **2.6.5 Dimensiones de la Calidad de Vida**

De acuerdo con (Westreicher, 2024) “La calidad de vida es un concepto amplio que abarca diversos aspectos que podemos medir con indicadores específicos. Sin embargo, es fundamental recordar que elementos como el trabajo, deporte, educación y recursos económicos están profundamente influenciados por nuestras prioridades y necesidades individuales”.

Estas prioridades no surgen en un vacío; están moldeadas por el entorno social en el que vivimos. Cada persona tiene su propia visión de lo que significa una buena calidad de vida, y eso varía según la cultura, las experiencias y las circunstancias de cada uno. Por lo tanto, al hablar de calidad de vida, es esencial considerar tanto las dimensiones personales como las sociales que la afectan.

El modelo de calidad de vida propuesto por Schalock y Verdugo se diseñó inicialmente para mejorar las condiciones de las personas con discapacidad, pero sus ocho dimensiones se han adaptado para evaluar la calidad de vida en cualquier grupo humano. Estas dimensiones son:

- **Bienestar físico:** Relacionado con la salud, incluye atención médica, nutrición y actividades recreativas, promoviendo un estilo de vida saludable.
- **Bienestar emocional:** Se enfoca en la seguridad, felicidad, espiritualidad y autoestima.
- **Relaciones interpersonales:** Evalúa la calidad de las conexiones sociales, como el afecto y el apoyo familiar.
- **Bienestar material:** Considera el acceso a recursos económicos, empleo y vivienda.
- **Desarrollo personal:** Se refiere a oportunidades de educación y autorrealización.
- **Autodeterminación:** Implica la capacidad de tomar decisiones y establecer metas personales.
- **Inclusión social:** Mide la aceptación y participación en la comunidad.
- **Derechos:** Incluye aspectos como la privacidad y la participación democrática (Macías, 2023).

#### **2.6.6 Bienestar Emocional**

El bienestar emocional se compone de un conjunto de sensaciones positivas que surgen de un funcionamiento mental adecuado, lo que nos permite enfrentar y adaptarnos a las circunstancias y exigencias del entorno. De manera similar a la salud física, la salud mental puede fluctuar a lo largo de la vida. A través de las diversas experiencias vividas, es posible adquirir estrategias que ayuden a mejorar y mantener un buen estado de salud mental (Méndez, Varela, & Lázaro, 2019).

### 2.6.7 Importancia del bienestar emocional

De acuerdo con (Escobar, 2024), “La salud emocional es fundamental para mejorar la calidad de vida, ya que las emociones influyen en el pensamiento, el comportamiento y las relaciones interpersonales. Una buena salud emocional promueve el bienestar físico y psicológico, mientras que una mala salud emocional puede dificultar las relaciones y la gestión del estrés”.

(Rodríguez, 2023) Expresa que:

Al cuidar de nuestra salud emocional, podemos experimentar mayores niveles de felicidad, satisfacción y resiliencia frente a los desafíos. Además, una buena salud emocional contribuye a una mejor salud física y a una mayor capacidad para enfrentar enfermedades. Existen diversas maneras de cuidar la salud emocional, entre las cuales se destacan:

- **Consciencia Emocional:** Desarrollar la consciencia emocional implica reconocer y comprender las propias emociones. Esto requiere prestar atención a los sentimientos y pensamientos, aceptándolos sin juicio.
- **Manejo Emocional:** Aprender a gestionar las emociones de manera efectiva es crucial. Esto puede incluir técnicas como la respiración profunda, la meditación, el ejercicio físico y la terapia.
- **Relaciones Interpersonales Saludables:** Mantener relaciones satisfactorias es fundamental para la salud emocional. Esto implica una comunicación abierta, establecer límites saludables y evitar relaciones tóxicas que generen estrés.
- **Establecer un Equilibrio en la Vida:** Cuidar la salud emocional también requiere encontrar un equilibrio en la vida, dedicando tiempo a actividades placenteras y gestionando adecuadamente el trabajo y el descanso.
- **Buscar Ayuda Profesional:** Si surgen problemas emocionales graves, es esencial buscar ayuda profesional. Terapeutas y psicólogos pueden ofrecer apoyo y ayudar a desarrollar habilidades emocionales para enfrentar situaciones difíciles.

## CAPÍTULO III

### 3. METODOLOGÍA.

#### 3.1 Enfoque de la investigación

La presente investigación se desarrolló bajo un enfoque cuantitativo, el cual permite medir de manera objetiva la frecuencia y gravedad de las lesiones, así como su impacto en diversos aspectos de la calidad de vida. A través de encuestas, se obtuvieron datos numéricos que facilitaron el análisis estadístico, permitiendo identificar correlaciones y patrones entre las variables, lo que resulta en resultados precisos y generalizables.

#### 3.2 Diseño de Investigación

La presente investigación se deriva del proyecto de investigación **“Hacia la excelencia atlética un sistema pionero de vigilancia de lesiones deportivas en la carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte”** (programa del semillero estudiantil donde los estudiantes aprenden hacer investigación), de la Universidad Nacional de Chimborazo.

#### 3.3 Tipos de Investigación

##### 3.3.1 Según el tipo: Descriptiva

La presente investigación se clasifica como un estudio descriptivo, ya que su objetivo principal es caracterizar la frecuencia y gravedad de las lesiones, así como su impacto en la calidad de vida de los participantes. Se recopilan datos a través de encuestas y cuestionarios sin manipular variables ni establecer relaciones causales.

##### 3.3.2 Según la aplicación: No experimental

Es un tipo de investigación en la que el investigador no manipula las variables, sino que observa y registra los fenómenos tal como ocurren en la realidad. En este enfoque, el investigador no introduce cambios ni intervenciones, sino que estudia las relaciones o los efectos de las variables de manera pasiva.

##### 3.3.3 De campo

La investigación se llevó a cabo en el entorno natural de los estudiantes de la carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte en la Universidad Nacional de Chimborazo. Este enfoque permite recolectar datos directamente de los estudiantes sobre sus experiencias

con lesiones y su calidad de vida, asegurando que la información refleje su situación real y cotidiana.

### **3.3.4 Según el lugar: Documental**

La investigación tiene un enfoque documental, ya que implica la recopilación y análisis de información existente y relevante sobre el tema. Se examinaron estudios previos, artículos académicos, informes y otros documentos que abordan las lesiones deportivas y su impacto en la calidad de vida. Este enfoque en la revisión y análisis de información previamente publicada enriquece la investigación y proporciona un fundamento sólido para los hallazgos.

### **3.3.5 Bibliográfica**

La presente investigación es de carácter bibliográfico, dado que se basa en la revisión de fuentes escritas, como libros y artículos académicos, que analizan las lesiones deportivas y su impacto en la calidad de vida. Este enfoque permitió fundamentar la investigación en teorías y hallazgos previos, ofreciendo un contexto sólido para el análisis de los datos recopilados.

### **3.3.6 Según el tiempo: Transversal**

La presente investigación se clasifica como un estudio transversal, ya que recopiló datos sobre lesiones y calidad de vida en un período determinado. Este enfoque permitió analizar la relación entre ambas variables de manera simultánea, proporcionando una visión actualizada de la situación.

## **3.4 Técnicas e Instrumento de recolección de Datos**

### **3.4.1 Técnica**

Encuesta

### **3.4.2 Instrumento**

Para la variable de Lesiones Deportiva se utilizó una versión adaptada del cuestionario “Injury Surveillance System” como herramienta de evaluación. Cinco docentes expertos en práctica deportiva y estadística de la carrera de Pedagogía de la Actividad Física y el Deporte revisaron el cuestionario para validar su contenido. Para la recolección de datos,

se diseñó un cuestionario en línea específico para este estudio utilizando Microsoft Forms, el cual fue completado por los estudiantes a través de su correo electrónico institucional, y los datos fueron almacenados en formato Excel. Cada estudiante recibió un enlace único para completar el cuestionario individualmente en dos ocasiones: en marzo de 2023 y nuevamente en agosto del mismo año, con el fin de evaluar los cambios en la incidencia de lesiones. Este proceso fue llevado a cabo por investigadores de la Universidad Nacional de Chimborazo (UNACH), quienes implementaron medidas de control, como preguntas validadoras y seguimientos telefónicos aleatorios para verificar las respuestas (Silva Sarabia, Silva Guayasamin, Pérez Vargas, & Morales Fiallos, 2024).

Para la variable calidad de vida se utilizó el cuestionario EQ-5D-Y, que es un instrumento validado para evaluar la calidad de vida relacionada con la salud de los participantes. Este instrumento ha demostrado ser fiable y válido en diversas poblaciones. La puntuación va de 0 a 100, donde 0 representa la peor calidad de vida que se pueda imaginar y 100 la mejor calidad de vida que se pueda imaginar (Olivares Sánchez, 2011).

Los baremos o las escalas de puntuación establecidas para este instrumento son:

**Tabla 1.** *Baremos del Cuestionario EQ-5D-Y*

<b>Valoración</b>	<b>Porcentajes</b>
Muy mala	0 - 0,20%
Mala	0,21 - 0,40%
Moderada	0,41 - 0,60%
Buena	0,61 - 0,80%
Excelente	0,81 - 100%

### **3.5 Población**

La población de estudio de la presente investigación está conformada por los estudiantes matriculados legalmente de la “Universidad Nacional de Chimborazo” de la carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte, quienes fueron invitados a participar, durante el período de estudio 2024 1S, siendo un total de estudiantes matriculados (306). De

ellos participaron (171) estudiantes, pero se descarta a 58 estudiantes que proporcionaron información errónea para llevar a cabo el proceso investigativo, quedando finalmente un total de 113 estudiantes.

**Tabla 2** *Población de estudio*

<b>Población de Estudio</b>		
	Frecuencia	Porcentaje
Hombres	84	74,3%
Mujeres	29	25,7%
<b>Total</b>	<b>133</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Elaboración Propia

### **3.6 Métodos de análisis, y procesamiento de datos.**

Una vez recolectados los datos, La información fue organizada y codificada en hojas de cálculo utilizando Microsoft Excel. Se llevó a cabo una revisión detallada de los datos recopilados para identificar posibles errores o inconsistencias, realizando las correcciones necesarias. Con esta herramienta, se realizaron cálculos estadísticos y se generaron representaciones gráficas de los resultados obtenidos. Además, se utilizó IBM SPSS Statistics, un software estadístico que permitió realizar pruebas de normalidad sobre los datos recopilados y, posteriormente, aplicar estadísticos paramétricos o no paramétricos para determinar el impacto del programa en los niveles de calidad de vida de los participantes.

## CAPÍTULO IV

### 4. RESULTADOS Y DISCUSIÓN

#### 4.1 Resultados

#### LESIONADOS

**Tabla 3** *Resumen Lesionados*

<b>Lesionados / No Lesionados</b>		
	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
Hombres lesionados	26	23%
Hombres no lesionados	59	52,2%
Mujeres lesionadas	7	6,2%
Mujeres no lesionadas	21	18,6%
<b>Total</b>	<b>133</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Elaboración Propia

De un total de 113 participantes, se indica que, 26 hombres se encuentran lesionados 23,0% y 59 hombres no se encuentran lesionados 52,2%. Los datos recolectados de mujeres indican que, 7 se encuentran lesionadas 6,2% y 21 no se encuentran lesionadas 18,6%. El 78,6% de los lesionados representa a hombres, mientras que solo el 21,4% de los lesionados representa a mujeres.

**Tabla 4** *Resumen calidad de vida hombres / mujeres*

<b>Calidad de Vida Hombres / Calidad de Vida Mujeres</b>		
	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
Buena CV Hombres	19	57,5%
Mala CV Hombres	7	21,2%
Buena CV Mujeres	5	15,2%
Mala CV Mujeres	2	6,1%
<b>Total</b>	<b>33</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Elaboración Propia



Asimismo, se puede señalar que, de un total de 33 participantes, 24 indican que tienen buena calidad de vida (19 hombres y 5 mujeres), lo que representa aproximadamente el 72,7% del total. A diferencia de, 9 participantes que indican que tienen mala calidad de vida (7 hombres y 2 mujeres), lo que equivale al 27,3% del total.

El 21,2% de los hombres está evidenciado que mantienen una mala calidad de vida, mientras que el 9,1% de las mujeres presenta lo antes mencionado.

**Interpretación:** Tras llevar a cabo las encuestas, en referencia al género, se observa que los hombres presentan una mayor frecuencia de lesiones en comparación con las mujeres. Los datos obtenidos en cuanto a CV sugieren que, aunque la mayoría de los participantes reportan una buena calidad de vida, existe una parte significativa que enfrenta desafíos en este aspecto, especialmente en el caso de los hombres que presentan una mayor proporción de mala calidad de vida en comparación con las mujeres. Esto podría incluir programas educativos sobre prevención y manejo de lesiones deportivas, así como apoyo psicológico para ayudar a los estudiantes a lidiar con el impacto emocional y físico de las lesiones.

**Tabla 5** Lesiones más frecuentes en hombres

<b>Lesiones más frecuentes en hombres</b>		
	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
Fractura de Muñeca	1	3,8%
Contusión de Muslo	3	11,5%
Lesión de Rodilla	17	65,4%
Esguince de Tobillo	5	19,2%
<b>Total</b>	<b>26</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Elaboración Propia.

**Tabla 6** Lesiones más frecuentes en mujeres

<b>Lesiones más frecuentes en mujeres</b>		
	Frecuencia	Porcentaje
Fractura de Muñeca	3	42,9%
Distensión de Muslo	1	14,3%
Lesión de Rodilla	1	14,3%
Esguince de Tobillo	2	28,6%
<b>Total</b>	<b>7</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Elaboración Propia

Las lesiones deportivas fueron más comunes en las extremidades inferiores de ambos géneros. Pero, en el caso de los hombres, se encontró que el 65,4% de las lesiones afectaron la rodilla, el 19,2% el tobillo, el 11,5% el muslo y el 3,8% la muñeca. Esto sugiere que los hombres experimentaron un mayor porcentaje de lesiones en diversas áreas anatómicas en comparación con las mujeres. En particular, los hombres mostraron proporciones significativamente más elevadas de lesiones en la rodilla. Por otro lado, las mujeres presentaron un mayor porcentaje de lesiones en el muslo 42,9%, seguidas de la rodilla 28,6%, la muñeca 14,3% y el tobillo 14,3%.

**Interpretación:** Esta diferencia en la distribución de lesiones entre géneros sugiere que los hombres y las mujeres pueden estar expuestos a distintos tipos de riesgos durante la práctica deportiva. La alta incidencia de lesiones en la rodilla entre los hombres podría estar relacionada con movimientos bruscos y tipos de deportes practicados, mientras que las mujeres podrían estar más expuestas a lesiones por movimientos repetitivos o sobrecarga que afectan el muslo y la rodilla.

## **CALIDAD DE VIDA**

**Tabla 7** Resumen calidad de vida en general hombres

<b>Calidad de vida hombres</b>		
Valoración	Frecuencia	Total
Muy mala	0	0%

Mala	7	26,9%
Moderada	0	0%
Buena	19	73,1%
Excelente	0	0%
<b>Total</b>	<b>26</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Elaboración Propia

**Tabla 8** *Resumen Calidad de vida en general mujeres*

<b>Calidad de vida mujeres</b>		
	Valoración	Frecuencia
Total		
Muy mala	0	0%
Mala	2	28,6%
Moderada	0	0%
Buena	5	71,4%
Excelente	0	0%
<b>Total</b>	<b>7</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Elaboración Propia

De un total de 33 estudiantes, 26 eran hombres correspondiendo el 78,8%, donde 19 respondieron que mantienen una buena calidad de vida siendo el 73,1% y 7 la evaluaron como mala que corresponde al 26,9%. Del total de 7 mujeres correspondiendo el 21,2%, donde 5 respondieron que mantienen una buena calidad de vida correspondiendo el 71,4%, mientras que 2 participantes dieron a conocer que mantienen una mala CV correspondiendo el 28,6%.

**Interpretación:** La mayoría de los estudiantes consideran que mantienen una buena calidad de vida, esta es una cuestión importante para ambos géneros, pero cabe recalcar que también existe un porcentaje mínimo quienes evalúan su calidad de vida como “mala” no deja de ser relevante, lo cual sugiere que existe un espacio para mejorar.

**Tabla 9 Prueba de normalidad**

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Estadístico	gl	Sig.	Estadístico	gl	Sig.
Lesionados Hombres / Lesionados Mujeres	,483	33	,000	,505	33	,000
CV Hombres / CV Mujeres	,340	33	,000	,728	33	,000

a. Corrección de significación de Lilliefors

**Fuente:** Elaboración propia.

**a) Hipótesis**

H0: Los datos tienen una distribución normal.

H1: Los datos no tienen una distribución normal.

**b) Nivel de Significancia**

Confianza: 95%

Significancia: 5%

**c) Criterio de decisión**

Si  $p < 0,05$  rechazamos la H0 y aceptamos la H1

Si  $p > 0,05$  aceptamos la H0 y rechazamos la H1

**Discusión:**

A través de una prueba de normalidad realizada a datos correspondientes a los resultados obtenidos por el grupo experimental, se ha dado un valor para  $p=0,000 < 0,05$  por lo cual se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna, es decir los datos no tienen una distribución normal por lo cual se aplicará un estadístico no paramétrico.

**Tabla 10 Correlación Rho Spearman**

Pruebas Rho Spearman							
					Lesionados	CV	
					Hombres /	Hombres /	
					Lesionados	CV	
					Mujeres		
							Mujeres
Rho	de	Lesionados	Hombres /	Coeficiente	de	1,000	,793**
Spearman		Lesionados	Mujeres	correlación			
				Sig. (bilateral)		.	,000
				N		33	33
		CV	Hombres / CV	Coeficiente	de	,793**	1,000
		Mujeres		correlación			
				Sig. (bilateral)		,000	.
				N		33	33

**\*\*.** La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

**a) Hipotesis:**

H0: Las lesiones deportivas, no afectaron la buena calidad de vida de los estudiantes.

H1: Las lesiones deportivas, afectaron la buena calidad de vida de los estudiantes.

**b) Nivel de significancia:**

5%=0,05

**c) Estimación de p valor**

p = 0,00

**4.2 Discusión**

Dado que el valor de **p = 0,00** es menor que **0,05**, se rechaza la hipótesis nula (H<sub>0</sub>) y se acepta la hipótesis alterna (H<sub>1</sub>). Esto indica que las lesiones deportivas, afectaron la buena

calidad de vida de los estudiantes del grupo experimental, influyendo de manera considerable en el nivel de calidad de vida de los participantes, con un **95% de confiabilidad**. Además, tiene una correlación positiva alta.

Al ejecutar el análisis estadístico de los resultados de la prueba de correlación de Spearman revelaron que existe una correlación lineal moderada directa ( $R=,793$ ) con un nivel de significancia de 0,01. Lo que indica que las lesiones deportivas tienen una influencia negativa para una buena calidad de vida en los estudiantes.

En comparación con un estudio realizado por (Boneti & Cristina, 2014)

Se han utilizado diferentes cuestionarios para evaluar las lesiones deportivas, y la mayoría han sido creados por los propios autores y no ofrecen una evaluación clasificada. Para valorar la CV la mayoría de estudios utilizó SF-36. La asociación entre la lesión y la CV mostró una relación negativa y por encima del 65% en aspectos físicos, y entre el 20% y el 33,3% en aspectos psicológicos. Estos resultados muestran que la lesión afecta negativamente a la CV de los deportistas, especialmente en los aspectos físico y psicológicos. Son necesarios más estudios que evalúen las lesiones de una manera estandarizada y traten sobre deportes individuales, para que se puedan hacer comparaciones específicas.

Ambas investigaciones tienen en común el objetivo de evaluar el impacto de las lesiones deportivas en la calidad de vida (CV) de los estudiantes o deportistas. Ambas investigaciones concluyen que las lesiones afectan negativamente la CV. Además, ambas sugieren la necesidad de un enfoque más estandarizado en la evaluación de estas lesiones para obtener resultados más comparables y precisos.

## **CAPÍTULO V**

### **5. CONCLUSIONES y RECOMENDACIONES**

#### **5.1 Conclusiones**

- Un alto porcentaje de estudiantes de la carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte sufre al menos una lesión deportiva durante el período académico, lo que resalta la necesidad de mejorar las estrategias de prevención y preparación física en entrenamientos y competencias para reducir los riesgos.
- En los hombres, las lesiones más comunes son esguinces de tobillo y lesiones de rodilla, mientras que en las mujeres predominan fracturas de muñeca y esguinces de tobillo. A pesar de estas diferencias, la tasa de lesiones es similar en ambos, lo que indica un riesgo comparable en ambos grupos.
- Los estudiantes con lesiones deportivas experimentan una menor calidad de vida, afectando el bienestar físico y las actividades diarias. Las lesiones más graves están relacionadas con un mayor impacto negativo en el bienestar emocional y físico.

## **5.2 RECOMENDACIONES**

- Implementar programas de prevención de lesiones deportivas en la universidad con sesiones de fortalecimiento muscular, estiramientos y calentamientos adecuados. Promover la correcta ejecución de técnicas, el uso de equipo adecuado y descansos para reducir riesgos. Monitorear las lesiones, permitiendo a los estudiantes reportarlas y recibir atención de especialistas en medicina deportiva, fisioterapia o rehabilitación.
- Adaptar los planes de entrenamiento a las necesidades y características físicas de hombres y mujeres, asegurando que los ejercicios sean adecuados para reducir el riesgo de lesiones comunes en cada grupo. Discutir la prevención de estas lesiones, abordando aspectos como biomecánica, nutrición y recuperación.
- Fomentar la conciencia sobre la calidad de vida entre los estudiantes, promoviendo hábitos saludables como descanso, nutrición balanceada y manejo emocional para prevenir lesiones y deterioro del bienestar. Crear un equipo multidisciplinario (fisioterapeutas, psicólogos y médicos) para ofrecer un enfoque preventivo en el manejo de lesiones y facilitar una recuperación rápida sin comprometer la calidad de vida.



## REFERENCIAS

- Basto-Mancipe Z, M.-G. S. (25 de Septiembre de 2020). *Lesiones deportivas y enfermedades presentadas durante los Juegos Universitarios Nacionales ASCUN 2018*.
- Boneti, N., & Cristina, V. (2014). Asociación entre lesión y calidad de vida en deportistas: una revisión sistemática, 1980-2013. *Apunts*, 12-15.
- Carmona-Reyes, J. T.-d.-l.-R. (18 de Julio de 2022). *Enseñanza e Investigación en Psicología*. Obtenido de Impacto de la calidad de vida en el rendimiento académico: <file:///C:/Users/USUARIO/Downloads/8.+Impacto+de+la+calidad+de+vida+en+el+rendimiento+acad%C3%A9mico+para+reducir+la+deserci%C3%B3n+escolar.pdf>
- Castro, L., & Cuervo, J. (2022). *Universidad Santo Tomas*. Obtenido de Caracterización de lesiones deportivas en deportistas de alto: <https://repository.usta.edu.co/bitstream/handle/11634/20734/Proyecto%20000028-Laura%20Elizabeth%20Castro.pdf?sequence=9>
- Chiluiza Siza, S., & Paz Viteri, S. (2019). *Calidad de vida y depresión en estudiantes de la facultad de educación. universidad técnica de ambato*. Univeridad Nacional de Chimborazo, Riobamba. Obtenido de <http://dspace.unach.edu.ec/bitstream/51000/5990/1/UNACH-EC-FCS-CULT-FISC-2019-0018.pdf#page22>
- Coba, G. (2023). *Dependencia emocional y calidad de vida en estudiantes universitarios*. Investigación, Ambato. Obtenido de [https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/38030/1/coba\\_mayorga%2c\\_gualupe\\_ximena\\_%20final.pdf](https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/38030/1/coba_mayorga%2c_gualupe_ximena_%20final.pdf)
- Escobar, V. (16 de Julio de 2024). *Universidad Nacional de Avellaneda*. Obtenido de La importancia de la salud mental en el entorno universitario: <https://adn.undav.edu.ar/la-importancia-de-la-salud-mental-en-el-entorno-universitario.html>

- Escuela Colombiana de Rehabilitación. (2024). *Prevención de lesiones: Consejos y estrategias para mantener un estilo de vida activo y saludable*. Obtenido de <https://www.ecr.edu.co/prevencion-de-lesiones>
- Fernández, J., Fernández, M., & Cieza, A. (04 de Febrero de 2023). *Revista Española de Salud Pública*. Obtenido de Los conceptos de calidad de vida, salud y bienestar analizados desde la perspectiva de la Clasificación Internacional del Funcionamiento (CIF): [chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://www.scielosp.org/pdf/resp/2010.v84n2/169-184/es](https://www.scielosp.org/pdf/resp/2010.v84n2/169-184/es)
- Galván, M. A. (2024). *Universidad Autónoma Regional de Hidalgo*. Obtenido de ¿Que es calidad de vida?: <https://www.uaeh.edu.mx/scige/boletin/prepa2/n2/m2.html#nota0>
- Guaipacha Aguagallo, J., & Lorenzo Bertheau, E. (2017). *Universidad Nacional de Chimborazo*. Obtenido de Calidad de vida y niveles de actividad física en el personal administrativo de la Escuela Superior Politécnica de Chimborazo: <http://dspace.unach.edu.ec/bitstream/51000/3760/1/UNACH-EC-FCS-CULT-FIS-2017-0016.pdf>
- Hernández, J. (2021). *Dialnet*. Obtenido de Calidad de vida, inclusión social y bienestar humano: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/libro?codigo=794611>
- Instituto Nacional de Artritis y Enfermedades Musculoesqueléticas de la Piel. (Septiembre de 2021). *Lesiones Deportivas*. Obtenido de <https://www.niams.nih.gov/es/informacion-de-salud/lesiones-deportivas>
- Lara, N., Saldaña, Y., & Fernández, N. (Julio de 2019). *Revista hacia la promoción de la salud*. Obtenido de Salud, calidad de vida y entorno universitario en estudiantes.: <https://www.redalyc.org/pdf/3091/309143500008.pdf>
- Liebert, P. (Noviembre de 2023). *Manual Msd*. Obtenido de Introducción a las lesiones deportivas: <https://www.msdmanuals.com/es/hogar/traumatismos-y-envenenamientos/lesiones-deportivas/introducci%C3%B3n-a-las-lesiones-deportivas?ruleredirectid=755>

- Llanga, E., & Oña, L. (2024). *El fortalecimiento físico y su influencia en las lesiones deportivas en la práctica del fútbol*. Investigación, Universidad Nacional de Chimborazo, Riobamba. Obtenido de <http://dspace.unach.edu.ec/bitstream/51000/13750/1/Erika%20Llanga-Lady%20On%cc%83a%20-El%20fortalecimiento%20f%cc%81sico%20y%20su%20influencia%20en%20las%20lesiones%20deportivas%20en%20la%20pra%cc%81ctica%20del%20fu%cc%81tbol.pdf>
- López, J., & Fernández, A. (09 de Septiembre de 2023). *Fisiología Del Ejercicio*. Obtenido de Scribd: <https://es.scribd.com/document/670194770/Fisiologia-De-Ejercicio>
- Macías, I. (07 de Junio de 2023). *Go Fit*. Obtenido de Cómo se miden la calidad de vida y sus dimensiones: <https://go-fit.es/blog/motivacion/como-se-mide-la-calidad-de-vida/>
- Méndez, I., Varela, E., & Lázaro, L. (07 de Octubre de 2019). *Clinic Barcelona*. Obtenido de Salud Mental en la Infancia y la Adolescencia: <https://www.clinicbarcelona.org/asistencia/enfermedades/salud-mental-en-la-infancia-y-la-adolescencia/bienestar-emocional>
- Merino Narvaez, W. C. (2017). *Revista Publicando*. Obtenido de Percepción de los estudiantes sobre el posible impacto de las lesiones deportivas en el rendimiento académico: <file:///C:/Users/USUARIO/Downloads/974-Texto%20del%20art%C3%ADculo-3855-2-10-20190619.pdf>
- Micaela, A. (2024). *Depresión y calidad de vida en estudiantes universitarios del norte de la ciudad de Quito*. Investigación, Universidad Indoamérica, Quito. Obtenido de <https://repositorio.uti.edu.ec/bitstream/123456789/6739/1/ROMAN%20SOTO%20AYLEEN%20MICAELA.pdf>
- Moreno, C. M., & María: Sanchez, J. (03 de Noviembre de 2023). Fundación Universitaria de Ciencias de la Salud. 15. Obtenido de Lesiones Deportivas en estudiantes universitarios de la FUCS:

<https://repositorio.fucsalud.edu.co/server/api/core/bitstreams/ac48cc61-a4b7-4e87-abb0-57ac4c1f1cb3/content>

Olivares Sánchez, P. (09 de 2011). *Calidad de vida relacionada con la salud en niños y adolescentes: la versión española del EQ-5D-Y*. Obtenido de El cuestionario EQ-5D-Y para niños y adolescentes:  
<https://www.educacion.gob.es/teseo/imprimirFicheroTesis.do?idFichero=IOML7eJL1oQ%3D>

Ortín Montero, F. J., Garcés de los Fayos Ruiz, E. J., & Olmedilla Zafra, A. (03 de Septiembre de 2021). Influencia de los factores psicologicos en las lesiones deportivas. 05. Obtenido de Papeles del Psicólogo:  
<https://www.redalyc.org/pdf/778/77815136007.pdf>

Rodríguez, A. (02 de Mayo de 2023). *UP Informa Diario Digital*. Obtenido de Salud Emocional: La Importancia de cuidar Nuestro Bienestar Emocional:  
<https://upinforma.com/nuevo/info.php?cat=opinion&id=1317>

Rueda, J. (Julio de 2017). *Universidad El Bosque*. Obtenido de Caracterizacion de las lesiones deportivas en estudiantes.:  
<https://repositorio.unbosque.edu.co/server/api/core/bitstreams/c1e84d2c-d6f7-4cfeb341-9a379e2aa7d3/content>

Silva Sarabia, C., Silva Guayasamin, L., Pérez Vargas, I., & Morales Fiallos, J. (08 de Agosto de 2024). Lesiones deportivas comunes en estudiantes universitarios. *Revista Habanera de Ciencias Médicas*. Obtenido de  
[file:///C:/Users/USUARIO/Downloads/5778-27344-1-PB%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/USUARIO/Downloads/5778-27344-1-PB%20(1).pdf)

Urzúa, A., & Caquéo, A. (10 de Enero de 2021). *Calidad de vida: Una revisión teórica del concepto*. Obtenido de <https://www.scielo.cl/pdf/terpsicol/v30n1/art06.pdf>

Westreicher, G. (2024 de Julio de 2024). *Economipedia*. Obtenido de Calidad de vida: qué es y factores clave: [https://economipedia.com/definiciones/calidad-de-vida.html#google\\_vignette](https://economipedia.com/definiciones/calidad-de-vida.html#google_vignette)

## ANEXOS

### 1. GALERÍA DE FOTOS



**Descripción:** Aplicación de encuestas a los estudiantes de la carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte.



**Descripción:** Aplicación de encuestas a los estudiantes de la carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte.

## Lista de estudiantes matriculados de la carrera de Pedagogía de la Actividad Física



### UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO

Total de estudiantes legalmente matriculados en el Ciclo Académico Periodo 2024 -1S, de la Carrera

jueves, 3 octubre, 2024

CARRERA	Total	Hombres	Mujeres	Nacionales	Extranjeros
	306	241	65	306	0
<b>NIVEL: PRIMER SEMESTRE</b>					
PARALELO: A	50	42	8	50	0
<b>TOTAL DE ESTUDIANTES:</b>	50	42	8	50	0
<b>NIVEL: SEGUNDO SEMESTRE</b>					
PARALELO: A	51	36	15	51	0
<b>TOTAL DE ESTUDIANTES:</b>	51	36	15	51	0
<b>NIVEL: TERCER SEMESTRE</b>					
PARALELO: A	28	23	5	28	0
<b>TOTAL DE ESTUDIANTES:</b>	28	23	5	28	0
<b>NIVEL: CUARTO SEMESTRE</b>					
PARALELO: A	30	20	10	30	0
<b>TOTAL DE ESTUDIANTES:</b>	30	20	10	30	0
<b>NIVEL: QUINTO SEMESTRE</b>					
PARALELO: A	34	25	9	34	0
<b>TOTAL DE ESTUDIANTES:</b>	34	25	9	34	0
<b>NIVEL: SEXTO SEMESTRE</b>					
PARALELO: A	40	36	4	40	0
<b>TOTAL DE ESTUDIANTES:</b>	40	36	4	40	0
<b>NIVEL: SEPTIMO SEMESTRE</b>					
PARALELO: A	35	28	7	35	0
<b>TOTAL DE ESTUDIANTES:</b>	35	28	7	35	0
<b>NIVEL: OCTAVO SEMESTRE</b>					
PARALELO: A	38	31	7	38	0
<b>TOTAL DE ESTUDIANTES:</b>	38	31	7	38	0

Deporte.

## 2. Instrumentos de investigación

### Cuestionario "Injury Surveillance System"



80

\* Obligatoria

#### Indicaciones Generales y Consentimiento

Este formulario se enfoca en el proyecto de implementación de Un Sistema Pionero de Vigilancia de Lesiones Deportivas en la Carrera de la Pedagogía de la Actividad Física y el Deporte de la UNACH. Tiene como objetivo: promover la prevención, el control y la reducción de las lesiones sufridas por los estudiantes durante el ejercicio, entrenamiento o competencia.

Se solicita se complete el cuestionario con todos los campos requeridos, proporcionar información verídica, revisar tus respuestas antes de enviar el formulario.

En caso de dudas, busca aclaraciones a los responsables de la actividad.

Se mantendrá la confidencialidad de la información, por lo que no se requiere que ud. ingrese sus nombres o número de documentos de identidad.

*Agradecemos su participación.*

**El tiempo aproximado del cuestionario es de 8 a 10 minutos.**

1. "Acepto participar en este estudio y autorizo el uso de la información proporcionada con fines académicos e investigativos. Entiendo que mi información será tratada de manera confidencial y que se mantendrá en estricta privacidad. Tengo la libertad de aceptar o rechazar el llenado de este formulario sin ninguna consecuencia negativa." \*

Si

No



## CRITERIOS PARA LA VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO DE RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN.

### CUESTIONARIO DE VALIDACIÓN POR ESPECIALISTAS

Luego de expresar un cordial saludo le solicitamos que emita su criterio en calidad de especialista y docente de la carrera, acerca del formulario adjunto, el cual constituye el instrumento para la recolección de los datos durante la implantación del PROYECTO: *Hacia la Excelencia Atlética: Un Sistema Pionero de Vigilancia de Lesiones Deportivas en la Carrera de la Pedagogía de la Actividad Física y el Deporte de la UNACHI*; los criterios evaluativos deberán ser expresados atendiendo las siguientes categorías: **muy adecuado (MA)**, **adecuado (A)**, **poco adecuado (PA)**, **inadecuado (I)**.

**Objetivo:** promover la prevención, el control y la reducción de las lesiones sufridas por los estudiantes durante el ejercicio, entrenamiento o competencia.

Expresar lo que considere pertinente con el fin del perfeccionamiento del referido instrumento.

N°	ASPECTOS	Muy Adecuado	Adecuado	Poco Adecuado	Inadecuado
1	Claridad de las preguntas	X			
2	Pertinencia de las preguntas	X			
3	Aplicabilidad en el área	X			
4	Confiabilidad del instrumento	X			
5	Analiza la actuación ética del evaluador en caso de aplicación de instrumentos de evaluación de conocimiento	X			
6	El resultado de este instrumento es coherente con el objetivo que se persigue	X			
7	Veracidad en la información	X			
8	Analiza la actuación ética en el instrumento	X			
9	Describe las características, condiciones y procedimientos del uso del instrumento en la recogida de información	X			
10	Relaciona el instrumento de desempeño profesional con la técnica correspondiente a la evidencia a recoger	X			

**Recomendaciones:** \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_





### EVALUACIÓN CUANTITATIVA

Por favor marque con una equis (X) la opción que considere debe aplicarse en cada ítem y realice, de ser necesarias, sus observaciones.

Ítem	Dejar (1)	Modificar (2)	Eliminar (3)	Observaciones
1	✓			
2	✓			
3	✓			
4	✓			
5	✓			
6	✓			
7	✓			
8	✓			
9	✓			
10	✓			
11	✓			
12	✓			
13	✓			
14	✓			
15	✓			
16	✓			
17	✓			
18	✓			
19	✓			
20	✓			
21	✓			
22	✓			
23	✓			
24	✓			
25	✓			
26	✓			
27	✓			
28	✓			
29	✓			
30	✓			
31	✓			
32	✓			
33	✓			
34	✓			
35	✓			
36	✓			
37	✓			

Nombre del entrevistado: Eda Lorenzo



## CRITERIOS PARA LA VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO DE RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN.

### CUESTIONARIO DE VALIDACIÓN POR ESPECIALISTAS

Luego de expresar un cordial saludo le solicitamos que emita su criterio en calidad de especialista y docente de la carrera, acerca del formulario adjunto, el cual constituye el instrumento para la recolección de los datos durante la implantación del PROYECTO: Hacia la Excelencia Atlética: Un Sistema Pionero de Vigilancia de Lesiones Deportivas en la Carrera de la Pedagogía de la Actividad Física y el Deporte de la UNACH; los criterios evaluativos deberán ser expresados atendiendo las siguientes categorías: **muy adecuado (MA)**, **adecuado (A)**, **poco adecuado (PA)**, **inadecuado (I)**.

**Objetivo:** promover la prevención, el control y la reducción de las lesiones sufridas por los estudiantes durante el ejercicio, entrenamiento o competencia.

Expresé lo que considere pertinente con el fin del perfeccionamiento del referido instrumento.

N°	ASPECTOS	Muy Adecuado	Adecuado	Poco Adecuado	Inadecuado
1	Claridad de las preguntas	✓			
2	Pertinencia de las preguntas	✓			
3	Aplicabilidad en el área	✓			
4	Confiabilidad del instrumento	✓			
5	Analiza la actuación ética del evaluador en caso de aplicación de instrumentos de evaluación de conocimiento	✓			
6	El resultado de este instrumento es coherente con el objetivo que se persigue	✓			
7	Veracidad en la información	✓			
8	Analiza la actuación ética en el instrumento	✓			
9	Describe las características, condiciones y procedimientos del uso del instrumento en la recogida de información	✓			
10	Relaciona el instrumento de desempeño profesional con la técnica correspondiente a la evidencia a recoger	✓			

**Recomendaciones:** \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_




### EVALUACIÓN CUANTITATIVA

Por favor marque con una equis (X) la opción que considere debe aplicarse en cada ítem y realice, de ser necesarias, sus observaciones.

Ítem	Dejar (1)	Modificar (2)	Eliminar (3)	Observaciones
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				
8.				
9.				
10.				
11.				
12.				
13.				
14.				
15.				
16.				
17.				
18.				
19.				
20.				
21.				
22.				
23.				
24.				
25.				
26.				
27.				
28.				
29.				
30.				
31.				
32.				
33.				
34.				
35.				
36.				
37.				

Nombre del entrevistado:

 SUSANA PAZ.



## CRITERIOS PARA LA VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO DE RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN.

### CUESTIONARIO DE VALIDACIÓN POR ESPECIALISTAS

Luego de expresar un cordial saludo le solicitamos que emita su criterio en calidad de especialista y docente de la carrera, acerca del formulario adjunto, el cual constituye el instrumento para la recolección de los datos durante la implantación del PROYECTO: Hacia la Excelencia Atlética: Un Sistema Pionero de Vigilancia de Lesiones Deportivas en la Carrera de la Pedagogía de la Actividad Física y el Deporte de la UNACH; los criterios evaluativos deberán ser expresados atendiendo las siguientes categorías: muy adecuado (MA), adecuado (A), poco adecuado (PA), inadecuado (I).

**Objetivo:** promover la prevención, el control y la reducción de las lesiones sufridas por los estudiantes durante el ejercicio, entrenamiento o competencia.

Expresar lo que considere pertinente con el fin del perfeccionamiento del referido instrumento.

N°	ASPECTOS	Muy Adecuado	Adecuado	Poco Adecuado	Inadecuado
1	Claridad de las preguntas	X			
2	Pertinencia de las preguntas	X			
3	Aplicabilidad en el área	X			
4	Confiabilidad del instrumento	X			
5	Analiza la actuación ética del evaluador en caso de aplicación de instrumentos de evaluación de conocimiento	X			
6	El resultado de este instrumento es coherente con el objetivo que se persigue	X			
7	Veracidad en la información	X			
8	Analiza la actuación ética en el instrumento	X			
9	Describe las características, condiciones y procedimientos del uso del instrumento en la recogida de información	X			
10	Relaciona el instrumento de desempeño profesional con la técnica correspondiente a la evidencia a recoger	X			


Recomendaciones: \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_



### EVALUACIÓN CUANTITATIVA

Por favor marque con una equis (X) la opción que considere debe aplicarse en cada ítem y realice, de ser necesarias, sus observaciones.

Ítem	Dejar (1)	Modificar (2)	Eliminar (3)	Observaciones
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				
8.				
9.				
10.				
11.		X		
12.				
13.				
14.				
15.				
16.		X		
17.				
18.				
19.				
20.				
21.				
22.				
23.				
24.				
25.				
26.				
27.				
28.				
29.				
30.				
31.				
32.				
33.				
34.				
35.				
36.				
37.				

Nombre del entrevistado: Harley Gorenica 



## CRITERIOS PARA LA VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO DE RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN.

### CUESTIONARIO DE VALIDACIÓN POR ESPECIALISTAS

Luego de expresar un cordial saludo le solicitamos que emita su criterio en calidad de especialista y docente de la carrera, acerca del formulario adjunto, el cual constituye el instrumento para la recolección de los datos durante la implantación del PROYECTO: Hacia la Excelencia Atlética: Un Sistema Pionero de Vigilancia de Lesiones Deportivas en la Carrera de la Pedagogía de la Actividad Física y el Deporte de la UNACII; los criterios evaluativos deberán ser expresados atendiendo las siguientes categorías: muy adecuado (MA), adecuado (A), poco adecuado (PA), inadecuado (I).

Objetivo: promover la prevención, el control y la reducción de las lesiones sufridas por los estudiantes durante el ejercicio, entrenamiento o competencia.

Expresé lo que considere pertinente con el fin del perfeccionamiento del referido instrumento.

N°	ASPECTOS	Muy Adecuado	Adecuado	Poco Adecuado	Inadecuado
1	Claridad de las preguntas	✓			
2	Pertinencia de las preguntas	✓			
3	Aplicabilidad en el área	✓			
4	Confiabilidad del instrumento	✓			
5	Analiza la actuación ética del evaluador en caso de aplicación de instrumentos de evaluación de conocimiento	✓			
6	El resultado de este instrumento es coherente con el objetivo que se persigue	✓			
7	Veracidad en la información	✓			
8	Analiza la actuación ética en el instrumento	✓			
9	Describe las características, condiciones y procedimientos del uso del instrumento en la recogida de información	✓			
10	Relaciona el instrumento de desempeño profesional con la técnica correspondiente a la evidencia a recoger	✓			

Recomendaciones: Colocar encabezado en 1ª hoja.

A quién se lo aplica.

Falta objetivo en la primera hoja.



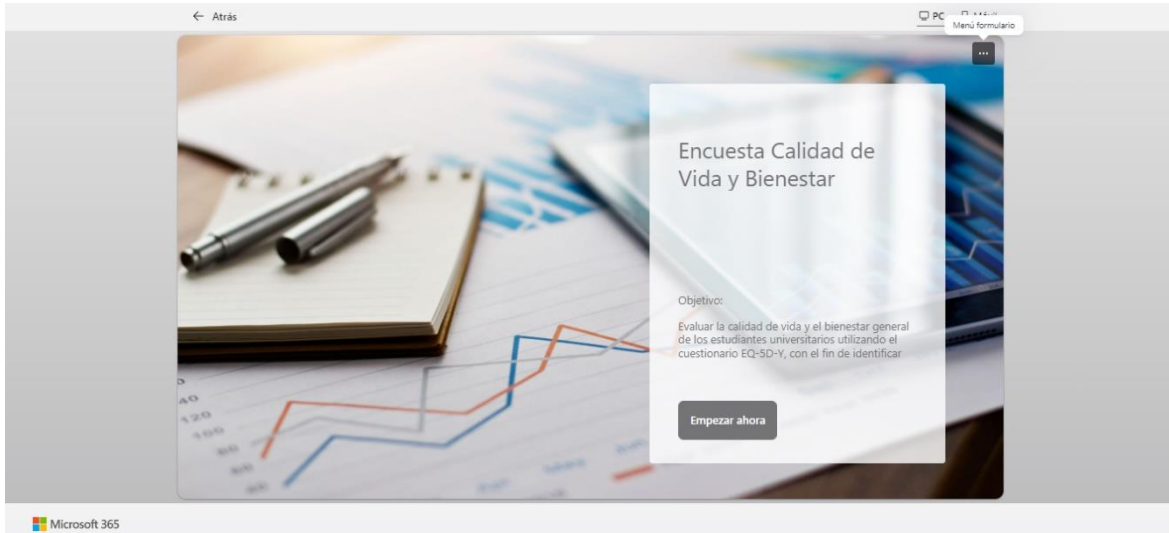
### EVALUACIÓN CUANTITATIVA

Por favor marque con una equis (X) la opción que considere debe aplicarse en cada ítem y realice, de ser necesarias, sus observaciones.

Ítem	Dejar (1)	Modificar (2)	Eliminar (3)	Observaciones
1.	/			
2.	/			
3.	/			
4.	/			
5.	/			
6.	/			
7.	/			
8.	/			
9.	/			
10.	/			
11.	/			
12.	/			
13.	/			
14.	/			
15.	/			
16.	/			
17.	/			
18.	/			
19.	/			
20.	/			
21.	/			
22.	/			
23.	/			
24.	/			
25.	/			
26.	/			
27.	/			
28.	/			
29.	/			
30.	/			
31.	/			
32.	/			
33.	/			
34.	/			
35.	/			
36.	/			
37.	/			

Nombre del entrevistado: Vinicio Sandoval

## Cuestionario EQ-5D-Y



The image shows a screenshot of a web-based survey form. The background is a blurred image of a desk with a laptop, a notebook, and a pen. A white semi-transparent box is overlaid on the center of the image, containing the following text:

← Atrás

PC Menú formulario

### Encuesta Calidad de Vida y Bienestar

Objetivo:  
Evaluar la calidad de vida y el bienestar general de los estudiantes universitarios utilizando el cuestionario EQ-5D-Y, con el fin de identificar

[Empezar ahora](#)

Microsoft 365