

# UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO



## FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

### CARRERA DE CULTURA FÍSICA

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

TRABAJO DE TITULACIÓN

CONDICIÓN FÍSICA Y DEPRESIÓN EN ESTUDIANTES  
UNIVERSITARIOS. ESCUELA POLITÉCNICA NACIONAL, 2019

**AUTOR**

**Silver Lenin Buele Montaleza**

**TUTORA**

**Mgs. Bertha Susana Paz Viteri**

**Riobamba - Ecuador**

**2019**

# CALIFICACIÓN DEL TRABAJO ESCRITO DE GRADO



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: **“Condición Física y Depresión en Estudiantes Universitarios. Escuela Politécnica Nacional, 2019”** presentado por **Buele Montaleza Silver Lenin**, 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

.....  
Firma

Mgtr Vinicio Sandoval G.  
Presidente del tribunal.

.....  
Firma

Mgs. Isaac Pérez  
Miembro del tribunal

.....  
Firma

PhD. Edda Lorenzo B.  
Miembro del tribunal

.....  
Firma

II

## CERTIFICADO DEL TUTOR



UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

CARRERA DE CULTURA FÍSICA

### CERTIFICADO DEL TUTOR

Yo: Bertha Susana Paz Viteri docente de la carrera de Cultura física de la Universidad Nacional Chimborazo, en calidad de tutora del proyecto de investigación titulado **“Condición Física y Depresión en Estudiantes Universitarios. Escuela Politécnica Nacional, 2019”**; elaborado por el señor: **Buele Montaleza Silver Lenin** con número de CI: 0941121337, una vez realizada la totalidad de correcciones certifico que se encuentra apto para realizar la defensa de proyecto. Es todo cuanto puedo certificar en honor a la verdad facultando al interesado hacer uso para los trámites correspondientes.

Atentamente:

Mgs. Susana Paz Viteri

# CERTIFICADO PORCENTAJE DE PLAGIO



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

Riobamba 26 de julio del 2019  
Oficio N° 468-URKUND-FCS-2019

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

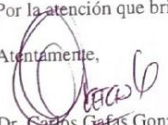
Estimado Profesor:

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


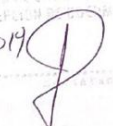
No	Documento número	Título del trabajo	Nombres y apellidos del estudiante	Nombres y apellidos del tutor	% reportado por el tutor	% de validación verificado	Validación	
							Si	No
1	D-54518273	Condición física y depresión en estudiantes universitarios. Escuela Politécnica Nacional, 2019	Silver Lenin Buele Montaleza	MSc. Susana Paz Viteri	8	8	x	

Por la atención que brinde a este pedido le agradezco

Atentamente,

  
Dr. Carlos Gafas González  
Delegado Programa URKUND  
FCS / UNACH

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

  
26/7/2019  
17:20  


1/1

## AUTORÍA DE LA INVESTIGACIÓN

---

### AUTORÍA DE LA INVESTIGACIÓN.

“La responsabilidad del contenido de este proyecto de graduación nos corresponde única y exclusivamente a: Silver Lenin Buele Montaleza y la directora del proyecto, Mgs. Bertha Susana Paz Viteri; y el dominio erudito de la misma a la Universidad Nacional de Chimborazo.



.....  
Silver Lenin Buele Montaleza

C.I.: 0941121337

## **DEDICATORIA.**

Dedico esta tesis a Dios quien me guio todo el tiempo por el buen camino por darme fuerza para seguir adelante y no renunciar en los problemas que se me presentaron.

A mi familia por ellos soy quien soy. Para mis queridos padres por su gran apoyo, confianza, comprensión y ayuda en los momentos difíciles, y por brindarme con los recursos necesarios para estudiar.

Gracias a todos mis compañeros por todo el apoyo brindado.

## **AGRADECIMIENTO.**

Principalmente agradezco a Dios por haberme dado salud a mí y a mi familia, ya que ellos han sido parte fundamental de mi proceso de formación como persona y profesional.

A mis padres por inculcarme valores que me guiaron por el camino correcto, por ser mi soporte e impulso para ser una persona con grandes aspiraciones y por brindarme la oportunidad de estudiar mi carrera en la prestigiosa institución de educación superior Universidad Nacional de Chimborazo.

A mis compañeros y amigos que fueron un pilar muy importante para continuar con mis estudios a pesar de los obstáculos que se presentaban en el camino; y a mi tutora por guiarme en el proceso de tesis.

A la Universidad y a todos los profesores, por darme la oportunidad de aprender y compartir nuevos conocimientos y experiencias que me han ayudado a

## INDICE

<b>DEDICATORIA.</b> ....	<b>VI</b>
<b>AGRADECIMIENTO.</b> .....	<b>VII</b>
<b>RESUMEN</b> .....	<b>XI</b>
<b>INDICE</b> .....	<b>VIII</b>
<b>ÍNDICE DE ILUSTRACIONES</b> .....	<b>X</b>
<b>INTRODUCCIÓN.</b> .....	<b>1</b>
<b>CAPÍTULO 1</b> .....	<b>2</b>
<b>1. PROBLEMATIZACIÓN.</b> .....	<b>2</b>
<b>1.1. ANTECEDENTES.</b> .....	<b>2</b>
<b>1.2. JUSTIFICACIÓN DEL PROBLEMA.</b> .....	<b>4</b>
<b>1.3. PROBLEMA.</b> .....	<b>4</b>
<b>1.4. OBJETIVOS.</b> .....	<b>5</b>
<b>1.4.1. OBJETIVO GENERAL.</b> .....	<b>5</b>
<b>1.4.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS.</b> .....	<b>5</b>
<b>CAPITULO II</b> .....	<b>6</b>
<b>2. MARCO TEÓRICO O REFERENCIAL</b> .....	<b>6</b>
<b>SALUD.</b> .....	<b>6</b>
<b>CALIDAD DE VIDA.</b> .....	<b>6</b>
<b>CONDICIÓN FÍSICA.</b> .....	<b>7</b>
<b>TIPOS DE CONDICIÓN FÍSICA.</b> .....	<b>7</b>
<b>CARACTERÍSTICAS DE LA CONDICIÓN FÍSICA.</b> .....	<b>8</b>
<b>SALUD MENTAL.</b> .....	<b>8</b>
<b>TRASTORNOS MENTALES.</b> .....	<b>9</b>
<b>DEPRESIÓN.</b> .....	<b>9</b>



EL TRATAMIENTO DE LA DEPRESIÓN.....	9
TIPOS DE DEPRESIONES.....	10
CAPITULO III .....	11
3. MARCO METODOLÓGICO.....	11
3.1. TIPO DE INVESTIGACIÓN.....	11
ANALÍTICA Y DE CAMPO.....	11
3.2. CORTE.....	11
3.3. CARÁCTER.....	11
3.4. DETERMINACIÓN DE LA POBLACIÓN Y MUESTRA.....	11
3.4.1. POBLACION.....	11
3.4.2. MUESTRA.....	11
3.5. TECNICAS E INSTRUMENTOS.....	11
3.5.1. TÉCNICA: .....	11
3.5.2. INSTRUMENTO: .....	12
3.6. DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN.....	12
3.7. ANÁLISIS DE DATOS.....	13
CAPITULO IV.....	14
4.1. ANALISIS DE RESULTADOS.....	14
4.2. ANALISIS Y DISCUSIÓN DE RESULTADOS.....	14
CONDICIÓN FÍSICA GENERAL.....	14
CONDICIÓN FÍSICA CARDIO-RESPIRATORIA.....	15
FUERZA MUSCULAR.....	16
VELOCIDAD-AGILIDAD.....	17
FLEXIBILIDAD.....	18
DEPRESIÓN GENERAL.....	19
CAPITULO V .....	20
5.1. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	20

<b>5.2. CONCLUSIONES.</b> .....	<b>20</b>
<b>5.3. RECOMENDACIONES.</b> .....	<b>20</b>
<b>BIBLIOGRAFÍA.</b> .....	<b>21</b>
<b>ANEXOS.</b> .....	<b>24</b>

### **ÍNDICE DE ILUSTRACIONES**

<b>ILUSTRACIÓN 1: MUESTRA</b> .....	<b>11</b>
<b>ILUSTRACIÓN 2: CONDICIÓN FÍSICA GENERAL</b> .....	<b>14</b>
<b>ILUSTRACIÓN 3: CONDICIÓN FÍSICA CARDIO-RESPIRATORIA</b> .....	<b>15</b>
<b>ILUSTRACIÓN 4: FUERZA MUSCULAR</b> .....	<b>16</b>
<b>ILUSTRACIÓN 5:VELOCIDAD-AGILIDAD</b> .....	<b>17</b>
<b>ILUSTRACIÓN 6: FLEXIBILIDAD</b> .....	<b>18</b>

## RESUMEN

En el presente proyecto de investigación se analiza la condición física y depresión en estudiantes de los primeros semestres de la Escuela Politécnica Nacional, teniendo como objetivo principal determinar el nivel de condición física y depresión de los estudiantes universitarios. La investigación es de tipo analítica, de campo con un corte transversal y de carácter cuali-cuantitativo. La población con la que se trabajó gracias a la autorización de las autoridades de la institución de educación superior cuenta con una cifra de 10000 estudiantes, se utilizó una muestra no aleatoria, conformada por 63 estudiantes de los primeros semestres, de las diferentes facultades, con 16 estudiantes de sexo femenino que refleja el 24,2% de la muestra y 47 estudiantes de sexo masculino que refleja el 75,8% de la muestra, ubicándose en un promedio de edad de 17 a 23 Años.

Como técnica se escogió la encuesta y con el instrumento se aplicó el cuestionario de autoevaluación de la condición física y calidad de vida. Procesando los datos y la tabulación mediante el programa estadístico SPSS 24 IBM,USA, se determinó que los estudiantes se encuentran en un rango aceptable con un---% y para la recopilación de datos para la variable depresión se utilizó el cuestionario denominado cuestionario de escala de autovaloración D.D por W.W.K.ZUNG donde los estudiantes se encuentran con los niveles moderados----- lo que es importante para iniciar la vida universitaria.

Palabras claves Condición - física – depresión.

## ABSTRACT

### Abstract

This research is intended to analyze the physical condition and depression in students of the first semesters of Escuela Politécnica Nacional. This research has the objective of determining the level of physical condition and depression of the university students. The types of research correspond to an analytical, field with a cross section and of cuali-cuantitativo process. The population with which it was worked thanks to the authorization of the authorities of the institution of higher education has a figure of 10.000 students, a non-random sample, consisting of 63 students of the first semesters of the different faculties, with 16 female students that reflects 24.2% of the sample and 47 male students that reflects 75.8% of the sample. The technique used was the survey, it was supported by a practical instrument that is the self-assessment questionnaire on physical condition and quality of life. In the presentation and discussion of results, the data obtained through of tabulation using the statistical program SPSS 24 IBM, USA, it was determined that the students are in an acceptable range with 1 % and for the data collection for the variable depression used the questionnaire of scale of DD by W.W.K.ZUNG where students are with moderate levels what is important to start university life.

Keywords: Condition - physical - depression.

Reviewed by: Granizo, Sonia

Language Center Teacher



## **Introducción.**

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. Generalmente esta variable se halla afectada por la presencia de algunos factores, un elemento común es la depresión, que lleva consigo cambios en la calidad de vida.

La investigación ha sido planteada en una muestra poblacional tomada de los primeros semestres, donde se determinó la condición física y depresión en que se hallan los estudiantes de la Escuela Politécnica Nacional. La mediación de esta propuesta es una encuesta encargada de analizar los cambios físicos que se producen en la vida universitaria y que en algunos estudiantes provoca enfermedades y trastornos mentales como la depresión, donde se ve afectado el estado ánimo.

El desarrollo de la investigación es importante ya que se establece una relación entre la Condición Física y la Depresión 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 y depresión del estudiante universitario.

Esta investigación fue factible gracias a la colaboración de los estudiantes, docentes y autoridades de la Escuela Politécnica Nacional que brindaron el apoyo para poder ejecutar los cuestionarios necesarios para la investigación y análisis de los niveles de depresión según la fuerza muscular, velocidad, agilidad, flexibilidad, capacidad cardio-respiratoria con la finalidad de obtener una comparación de las variables propuestas y el impacto que causa en los estudiantes del primer semestre.

# CAPÍTULO 1

## 1. PROBLEMATIZACIÓN.

### 1.1. ANTECEDENTES.

Una buena condición física es trascendental en la vida diaria y universitaria, permite tener una mejor calidad de vida y a su vez evita enfermedades como la obesidad, hipertensión, diabetes etc. La condición física se podría calificar como un estado del cuerpo para realizar algún tipo de trabajo sin importar el grado de dificultad.

A nivel mundial se encontró el siguiente artículo: Las relaciones entre la práctica de actividad física y el autoconcepto, la ansiedad y la depresión en chicas adolescentes. Estos estudios realizados indican que la práctica de ejercicio físico se relaciona con algunas variables psicológicas en mujeres. El propósito del presente trabajo es estudiar las relaciones que se establecen entre la práctica de ejercicio físico con algunas de estas variables (Ansiedad, depresión y autoconcepto) en chicas adolescentes de Murcia, y observar cómo influye el tipo de actividad física que realizan, la intensidad, la frecuencia y la satisfacción en dichas variables (Campillo, Zafra, del, & 2008, n.d.).

En otra investigación se analizó el Abandono Deportivo, Orientaciones de Metas, Práctica Deportiva, Estudiantes Universitarios, El objetivo de este estudio es analizar los motivos de retirada de la práctica deportiva y su relación con las orientaciones de metas. Han participado 83 estudiantes universitarios (48 hombres y 35 mujeres), con edades comprendidas entre 19 y 26 años, que habían abandonado su práctica deportiva. Para la evaluación de las variables se utilizaron tres cuestionarios, uno ad hoc para variables sociodemográficas, otro para la evaluación de las orientaciones motivacionales y un tercero para la evaluación de las causas de abandono deportivo. Los resultados indican que las principales causas de abandono fueron la dificultad en compaginar su práctica deportiva con los estudios y otras actividades, una disminución progresiva de la motivación y la influencia de los otros significativos; además se encontró una relación negativa entre la orientación a la Tarea y el factor Bajo Rendimiento(Carlin, Salguero, deporte, & 2009, n.d.)

A nivel latinoamericano se encontró la siguiente investigación la valoración de la condición física saludable en universitarios gallegos Venezuela. En la actualidad existen numerosas evidencias, de que la práctica regular de actividades físico-deportivas moderadas, es uno de los hábitos de vida, que tiene una repercusión más directa en la mejora y mantenimiento de nuestra salud. La condición física es un concepto diferente

del de actividad física, ya que se trata de la capacidad para hacer ejercicio, entendida como una medida integradora de todas las funciones y estructuras que intervienen en la realización de ésta (muscular, esquelética, cardiorrespiratoria, hematocirculatoria, psiconeurológica y endocrino-metabólica) (García-Soidán, ..., & 2011, n.d.).

A nivel país la actividad física y su incidencia con el rendimiento académico, en estudiantes de sexto y séptimo semestre de terapia física de la facultad de enfermería de la pontificia universidad católica del Ecuador. La población universitaria está predispuesta a una serie de cambios fisiológicos, sociológicos y culturales, debido a que constituye el inicio de un período crítico de adaptación, matizadas por estilos de vida muy variados o poco saludables, al igual que estilos de vida arrastrados como costumbres habituales diarias de dicha población. Una reducción en la actividad física de un estudiante se ve reflejada en sus calificaciones, haciendo que, el rendimiento académico de los estudiantes se vea afectado. En otras palabras, se podría decir que el rendimiento académico podría poseer una correlación con la actividad física que realiza el estudiante, y otros factores tales como sus hábitos diarios, género, condición socioeconómica, entre otras (Valencia Peña, 2018).

A nivel de la provincia Factores físicos, socio-económicos y psicológicos que inciden en la deserción deportiva en la Escuela Superior Politécnica de Chimborazo. En la transición del Bachillerato a la Educación Superior destacados deportistas deciden dejar de lado el ámbito deportivo. La presente investigación pretende determinar cómo influyen los factores socio económico, psicológico y físico en la deserción deportiva en los estudiantes de la Escuela Superior Politécnica de Chimborazo. La investigación es de tipo correlacional, lo cual se respalda por el enfoque fundamentalmente cuantitativo, la técnica que se utiliza es la encuesta. Se aplica un cuestionario a 179 ex deportistas, 69 deportistas y ocho entrenadores en el cual se analizan los diferentes factores. Los resultados, con la prueba de U Mann-Withney con un margen de error del 0,05, muestran que los factores socio-económicos, con una significación asintótica de 0,006, influye significativamente en la deserción deportiva; los factores psicológicos con una significación asintótica de 0,341 no influye significativamente; y los factores físicos con una significación asintótica de 0,000 influye significativamente en la deserción deportiva. Tener las condiciones deportivas supuestamente adecuadas, y haber estado en observación sistemática por los entrenadores, lo anterior se ve acentuado en la transición del bachillerato a la universidad, razón por la cual se

ha calificado, más de una ocasión, a la universidad como “el cementerio de los deportistas”, ya que existen deportistas que han jugado un papel importante en las instituciones de Educación General Básica y Bachillerato en donde han obtenido destacadas participaciones en competencias locales, regionales e incluso nacionales, han sido disciplinados, cuentan con un historial deportivo intachable; sin embargo, en esta etapa de transición, aparecen, a más de los cambios físicos y psicológicos, nuevos intereses, conflictos propios del cambio a una nueva institución y un alto grado de desmotivación para continuar la actividad deportiva(Chávez & Calero, 2015).

A nivel institucional calidad de vida y niveles de actividad física en estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Educación. El nivel de la calidad de vida es un campo tan amplio debido a que se enfoca en el desarrollo y bienestar de las personas, durante los últimos años se ha buscado realizar cambios demostrativos en la calidad de vida que llevan las personas, en lo que se ha enfocado es en renovar, en dar a conocer los beneficios que brinda a nuestra salud el llevar una calidad de vida muy buena. Lo cual va muy relacionado con la actividad física debido a los problemas que se pueden presentar en la actualidad al ser una persona sedentaria(Tapia Valle, 2019).

## **1.2. JUSTIFICACIÓN DEL PROBLEMA.**

De acuerdo a la intensa búsqueda se demostró que la condición física es indispensable para un buen rendimiento académico y es una excelente medicina para no caer en trastornos mentales como la depresión. La depresión puede ser crónica como leve depende la situación como se encuentre el estudiante. Por ese motivo se ha indagado 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 FÍSICAS, FACTORES ASOCIADOS Y CALIDAD DE VIDA para que las nuevas generaciones tengan presente sobre el beneficio de poseer una condición física aceptable lo que le hace a este proyecto investigativo original.

## **1.3. PROBLEMA.**

¿En qué nivel de condición física y depresión se encuentran los estudiantes universitarios de la Escuela Politécnica Nacional?



## **1.4. OBJETIVOS.**

### **1.4.1. OBJETIVO GENERAL.**

1. Determinar el nivel de condición física y depresión en estudiantes de la Escuela Politécnica Nacional mediante la aplicación de encuestas para recopilación de datos.

### **1.4.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS.**

1. Establecer el nivel de condición física en estudiantes de la Escuela Politécnica Nacional aplicando el Cuestionario sobre el Modo de Desplazamiento y Actividad Física en Universitarios.

2. Identificar el nivel de depresión en estudiantes de la Escuela Politécnica Nacional mediante el cuestionario de escala de autovaloración D.D por W.W.K.ZUNG.

3. Relacionar la condición física y su incidencia en la depresión en estudiantes Escuela Politécnica Nacional como parte del proceso de investigación.

## **CAPITULO II**

### **2. MARCO TEÓRICO O REFERENCIAL**

#### **SALUD.**

Según la Real Academia Española de la Lengua, en su primera acepción, “la salud es el estado en que el ser orgánico ejerce normalmente todas sus funciones”(Martínez-Ibáñez, 2017).

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), salud no es sólo la ausencia de enfermedad, sino también es el estado de bienestar somático, psicológico y social del individuo y de la colectividad(Navarro, 1998).

Según el libro medicina general integral “La salud es una continua interacción armónica, orgánica y funcional, entre el hombre y su medio, y se considera al proceso salud-enfermedad como una unidad dialéctica donde la lucha de contrarios y la solución de las contradicciones produce el desarrollo humano y de la sociedad”(Rodríguez, ..., & 1993, n.d.).

En otra definición Milton Terris (1975) la define como un estado de bienestar físico, mental y social y la capacidad para funcionar de manera efectiva. Consideró, por tanto, que la salud trasciende lo físico y que no es solo la ausencia de enfermedad(Martínez-Ibáñez, 2017).

Teniendo en cuenta las definiciones anteriores puedo decir que salud es estar a gusto con uno mismo tanto físicamente, mentalmente y con la sociedad que nos rodea para realizar las actividades diarias con la mayor efectividad posible.

#### **CALIDAD DE VIDA.**

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define calidad de vida como la manera en que el individuo percibe su vida, el lugar que ocupa en el contexto cultural y el sistema de valores en que vive, la relación con sus objetivos, expectativas, normas, criterios y preocupaciones, todo ello permeado por las actividades diarias, la salud física, el estado psicológico, el grado de independencia, las relaciones sociales, los factores ambientales

y sus creencias personales(Centro Nacional de Información de Ciencias Médicas. & Higuita-Gutiérrez, 1988).

## **CONDICIÓN FÍSICA.**

En definición la Condición Física es la capacidad de realizar esfuerzos físicos con vigor y efectividad, retardando la aparición de la fatiga (cansancio) y previniendo las lesiones.

Este estado está determinado por una serie de factores: nuestra genética, edad o género. De la misma manera que la genética confiere un color de piel determinado, también condiciona la calidad de nuestros músculos, huesos, tendones, etc. De manera que unas personas son muy flexibles (juan gago sampredo, 2018).

Para la determinación de la condición física también 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 y a la par con ello, ejercicios y un excelente entrenamiento que deben de ser planificado y monitoreado por profesionales de la rama.

Las cantidades moderadas e intensidades de actividad física se asocian con una mejor salud y reducen el riesgo de morbilidad y mortalidad en comparación con baja actividad o aptitud(Blair & Connelly, 1996).

En otra búsqueda la condición física es el estado de capacidad de rendimiento psico-físico de una persona en un momento dado (carlos betho perez, n.d.).

## **TIPOS DE CONDICIÓN FÍSICA.**

**General:** Es la que dota al sujeto del grado de eficacia necesario para desempeñar una actividad cotidiana, ya sea profesional, de ocio o de relación. Es la garantía para un organismo sano.

**Especial:** Es la condición física necesaria para una práctica deportiva competitiva; es particular para cada tipo de deporte y requiere de un entrenamiento continuado y perfectamente planificado.

Las cualidades o capacidades físicas son un conjunto de factores o atributos que determinan la condición física de un individuo y le orientan o clasifican para la realización de una determinada actividad física y posibilitan, mediante su

entrenamiento, que un sujeto desarrolle al máximo su potencial físico. (carlos betho perez, n.d.)

## **CARACTERÍSTICAS DE LA CONDICIÓN FÍSICA.**

Las características físicas básicas son:

- **La resistencia** para Zintl (1991) la resistencia es “la capacidad de resistir psíquica y físicamente una carga durante largo tiempo”, a su vez Álvarez del Villar (1983) la considera como “la capacidad de realizar un esfuerzo de mayor o menor intensidad durante el mayor tiempo posible”(Castillo & Hortencia, 2016)

-**La fuerza** para la revista (Educación Física Plus, 2018).Es 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. Esta a su vez se puede dividir en varios parámetros según ciertas características: Fuerza absoluta; Fuerza máxima; Fuerza resistencia; Fuerza explosiva o potencia(Robles, Olarte, & Portillo, 2019)

-**La velocidad** (García & Manso, 1998).Es 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. Esta a su vez se puede dividir en varios parámetros según ciertas características: Velocidad Máxima; Velocidad de Reacción; Velocidad Resistencia(Robles et al., 2019)

## **SALUD MENTAL.**

El concepto de salud mental es la que propone el doctor Ahmed Okasha (2005), Presidente de la Asociación Mundial de Psiquiatría, quien considera a la salud mental como “un estado de bienestar en el cual los individuos reconocen sus habilidades, son capaces de enfrentarse con los estresantes normales de la vida, pueden trabajar de una manera productiva y fructífera y hacer contribuciones en sus comunidades”(mental & 2007, n.d.).

## **TRASTORNOS MENTALES.**

No cabe duda que los trastornos mentales, también denominados neuropsiquiátricos y del comportamiento, se han convertido en verdadera preocupación para las personas que los padecen, para sus familiares, para los prestadores de servicios y para todas las personas e instituciones involucradas en este campo. De acuerdo con la OMS (2003, 2005) actualmente se calcula que 450 millones de personas en el mundo padecen alguna forma de trastorno mental, que les genera sufrimiento e incapacidad. Aproximadamente de 121 a 150 millones de ellos sufren depresión; entre 70 y 90 millones padecen trastornos por el abuso de alcohol o diversas drogas; de 24 a 25 millones sufren esquizofrenia; 37 millones tienen demencia, un millón de personas se suicidan cada año y entre 10 y 20 millones intentan suicidarse. Una de cada 4 personas se verá afectada por algún trastorno mental en su vida según estadísticas de la OMS, publicadas en 2001. Se calcula que una de cada 4 familias en el mundo tiene un miembro con algún trastorno mental (mental & 2007, n.d.).

### **DEPRESIÓN.**

Etimológicamente el término Depresión, viene del Latín depressio, que significa opresión, encogimiento o abatimiento.

“El Psiquiátrico hace referencia a un trastorno del estado de ánimo que se presenta como un estado de abatimiento e infelicidad que puede ser transitorio o permanente que provoca una incapacidad total o parcial para disfrutar de las cosas y acontecimientos de la vida cotidiana” (Ermelinda & Suárez, 2017)

La depresión es una enfermedad crónica recurrente que afecta la vida familiar y reduce la capacidad de adaptación social. Se estima que entre 60 y 80% de las personas con depresión pueden ser tratadas mediante terapia breve y el uso de antidepresivos. Se estima que para el año 2020 será la segunda causa de baja laboral en los países desarrollados. (Centro Mexicano de Estudios en Salud Mental. & Centro Mexicano de Estudios en Farmacodependencia., 2008)

### **EL TRATAMIENTO DE LA DEPRESIÓN.**

Se sabe que el tratamiento farmacológico en combinación con el tratamiento psicológico, es la mejor opción. De acuerdo con los resultados de otro meta-análisis, el

bupropión como tratamiento para la depresión es tan efectivo como los inhibidores selectivos de recaptura de serotonina (ISRS), los cuales son actualmente los antidepresivos más utilizados mundialmente. Además se sabe que, a diferencia de los ISRS, este fármaco no provoca alteraciones sexuales(Centro Mexicano de Estudios en Salud Mental. & Centro Mexicano de Estudios en Farmacodependencia., 2008).

## **TIPOS DE DEPRESIONES.**

### **Distimia**

Depresión crónica del humor, que dura al menos varios años y no es suficientemente grave, o bien cuyos episodios individuales no alcanzan a ser suficientemente prolongados como para justificar el diagnóstico tanto de las formas graves y moderadas como de las formas leves del trastorno depresivo recurrente.

### **Ciclotimia**

Manifestaciones leves e imprevisibles con cambios frecuentes de estado de ánimo (de la euforia a la tristeza) en varios días, sin motivo aparente; son sujetos muy inestables. Es difícil diferenciarla de los cambios normales(Martín-Vegue, Méd, & 2002, n.d.).

## CAPITULO III

### 3. MARCO METODOLÓGICO.

#### 3.1. TIPO DE INVESTIGACIÓN.

Analítica y de campo.

#### 3.2. CORTE.

Transversal.

#### 3.3. Carácter.

Cuali-cuatitativo

#### 3.4. Determinación de la población y muestra.

##### 3.4.1. POBLACION.

La población de estudio estuvo conformada por los 10.000 estudiantes de las diferentes facultades de la Escuela Politécnica Nacional, y acorde a la investigación se tomó a 63 estudiantes de las diferentes carreras.

##### 3.4.2. MUESTRA.

Es una muestra intencional, constituida por los estudiantes del primer semestre de la Escuela Politécnica Nacional, con un número de hombres 47 y mujeres 16, los mismos que se encuentran en el rango de 19 A 23 años de edad.

Ilustración 1: muestra

	Número de estudiantes	Porcentaje %
Hombre	47	75,8
Mujeres	16	24,2
<b>Total</b>	<b>63</b>	<b>100</b>

$\sigma=0,432$

#### 3.5. TECNICAS E INSTRUMENTOS.

##### 3.5.1. TÉCNICA:

La técnica de ejecución fue la encuesta.

### **3.5.2. INSTRUMENTO:**

El instrumento con que se evaluó la condición física fue un cuestionario de autoevaluación de la condición física y para valorar la depresión se denominó cuestionario de escala de autovaloración D.D por W.W.K.ZUNG.

#### **AUTOEVALUACIÓN DE LA 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)

#### **CUESTIONARIO DE ESCALA DE AUTOVALORACIÓN**

Consta de 40 preguntas que se califican mediante la escala de Likert (nunca o casi nunca, a veces, con bastante frecuencia, siempre o casi siempre) este cuestionario fue desarrollado por Zung en 1965.

### **3.6. DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN.**

Como parte del grupo semillero de investigación denominada RAIZ, 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 Escuela Politécnica Nacional.

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.

Mediante el programa estadístico SPSS versión 22 IBM, USA los resultados recogidos se sometieron a un proceso de clasificación donde se obtuvo los resultados que ayudaron a verificar y comprobar la investigación.



### **3.7. ANÁLISIS DE DATOS.**

Con asistencia del programa SPSS, se realizó el análisis descriptivo de frecuencias de cada uno de los ítems analizados dentro de los cuestionarios aplicados, en donde se analizó la frecuencia, la desviación estándar, mínimo máximo y media.

## CAPITULO IV

### 4.1. ANALISIS DE RESULTADOS.

### 4.2. ANALISIS Y DISCUSIÓN DE RESULTADOS.

#### CONDICIÓN FÍSICA GENERAL.

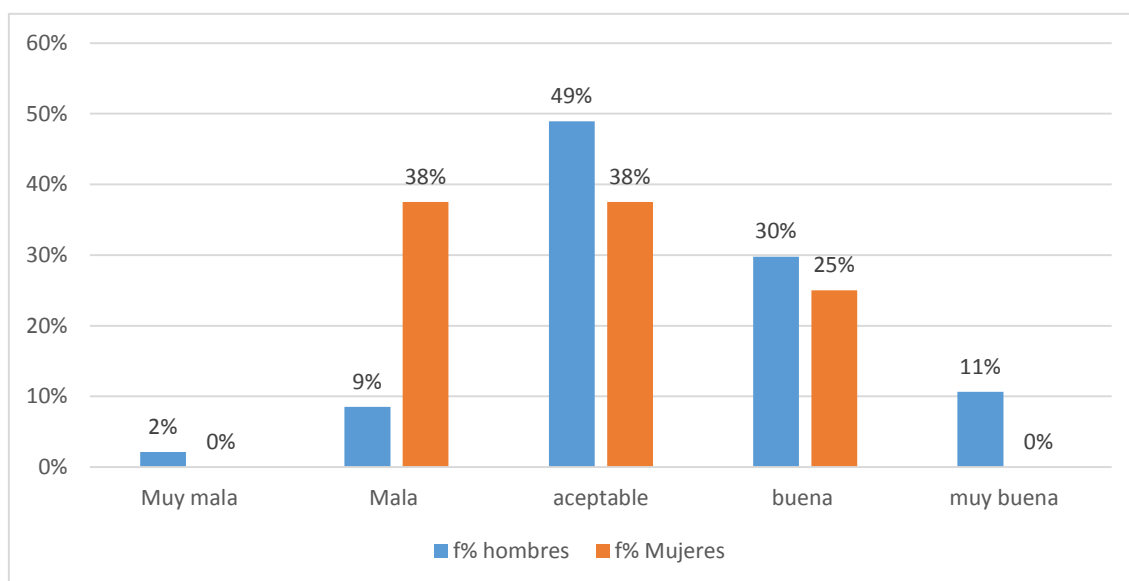


Ilustración 2: Condición Física General

#### ANÁLISIS Y DISCUSIÓN

Realizando la tabulación de los resultados se puede demostrar que de 16 mujeres, 6 de ellas (38%) tienen una condición física aceptable pero 6 de ellas también poseen un CFG mala, por el lado de los hombres 23 (49%) de los 47 estudiantes se encuentran con una CFG aceptable y solo 4 de ellos con CFG mala, lo que en general equivale a un 46% que se situó en un rango aceptable. En el año 2019 en la Universidad Nacional de Chimborazo en la Facultad de Ciencias de la Salud con un número total de 296 estudiantes con las edades iguales a nuestra investigación, se obtuvo un resultado general de un 49% de la muestra que tienen una CFG aceptable (Tapia Valle, 2019). Con estos datos se puede verificar que en las dos investigaciones los estudiantes se encuentran en un rango aceptable aunque su resultado final varía.

## CONDICIÓN FÍSICA CARDIO-RESPIRATORIA.

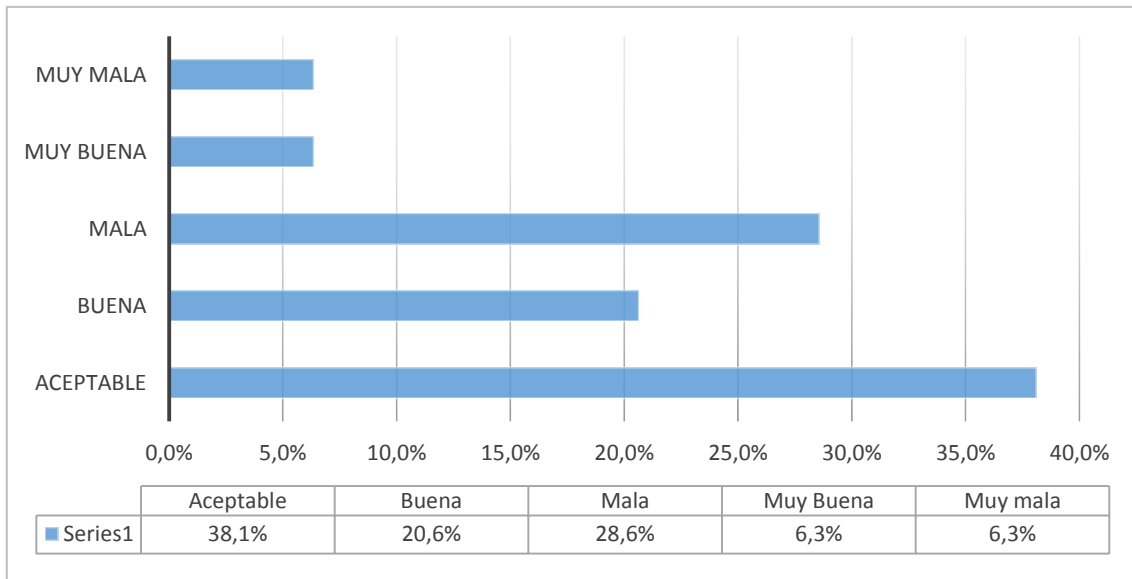


Ilustración 3: Condición Física Cardio-Respiratoria

### ANÁLISIS Y DISCUSIÓN.

Teniendo resultados de los datos de condición física cardio-respiratoria con capacidad para hacer ejercicio en los estudiantes de los primeros semestres la Escuela Politécnica Nacional se puede constatar que el rango que predomina en los estudiantes es de una capacidad aceptable con 38.1%, En la investigación realizada en la Universidad Nacional de Chimborazo, Facultad de Ciencias de la Educación en al año 2019 el resultado es de 42% que es un rango aceptable(Tapia Valle, 2019).

## FUERZA MUSCULAR.

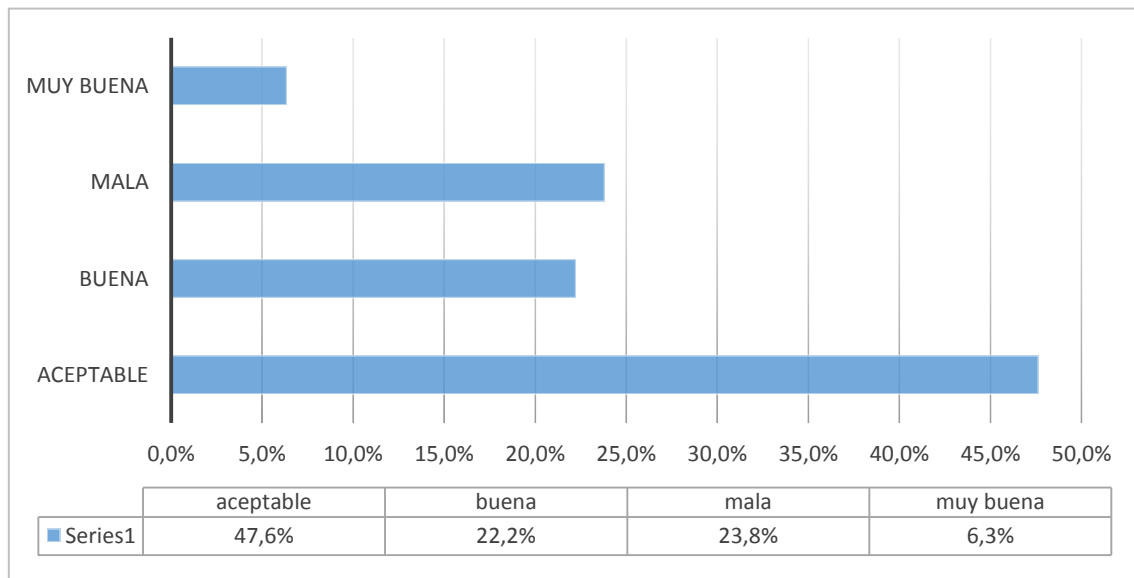


Ilustración 4: Fuerza Muscular

## ANÁLISIS Y DISCUSIÓN.

El rango de fuerza muscular en los estudiantes de los primeros semestres de la Escuela Politécnica Nacional es aceptable con un 47,6%, en una investigación en el año 2019 en la Universidad Nacional de Chimborazo en la Facultad de Ciencias de la Educación se realizó un investigación con un numero de 296 estudiantes donde el resultado obtenido fue de 52% lo que es un rango aceptable(Tapia Valle, 2019).

## VELOCIDAD-AGILIDAD.

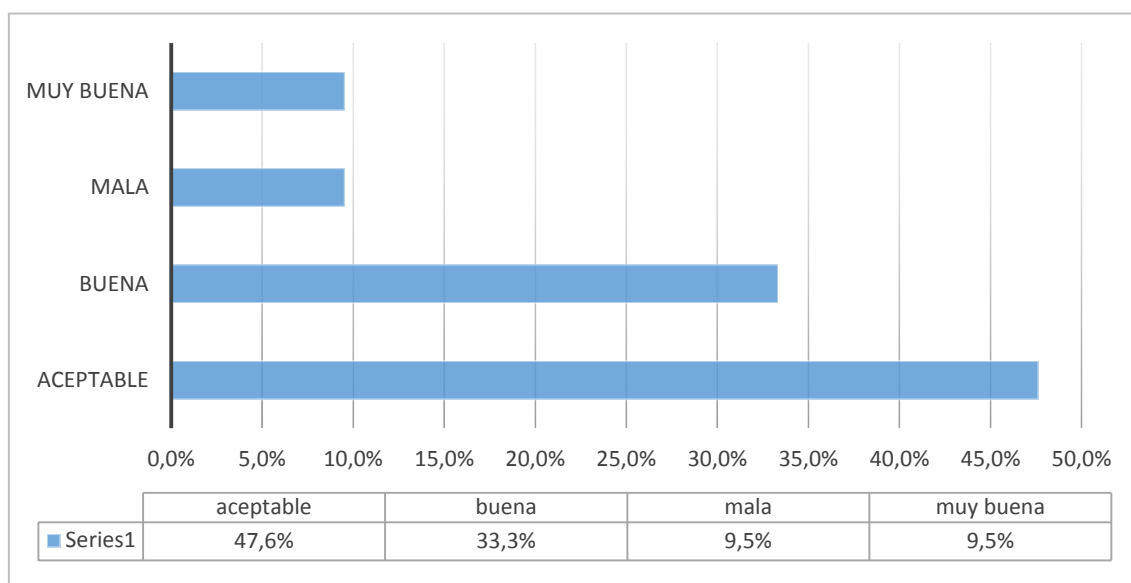


Ilustración 5:Velocidad-Agilidad

## ANÁLISIS Y DISCUSIÓN.

El rango de velocidad y agilidad en los estudiantes de los primeros semestres la Escuela Politécnica Nacional es aceptable con 47.6% a comparación del proyecto investigativo realizado en la universidad nacional de Chimborazo en la Facultad de Ciencias de la Educación en el años 2019 con una muestra de 296 con un promedio edad similar a esta investigación el rango obtenido fue de 38% que es aceptable(Tapia Valle, 2019).

## FLEXIBILIDAD.

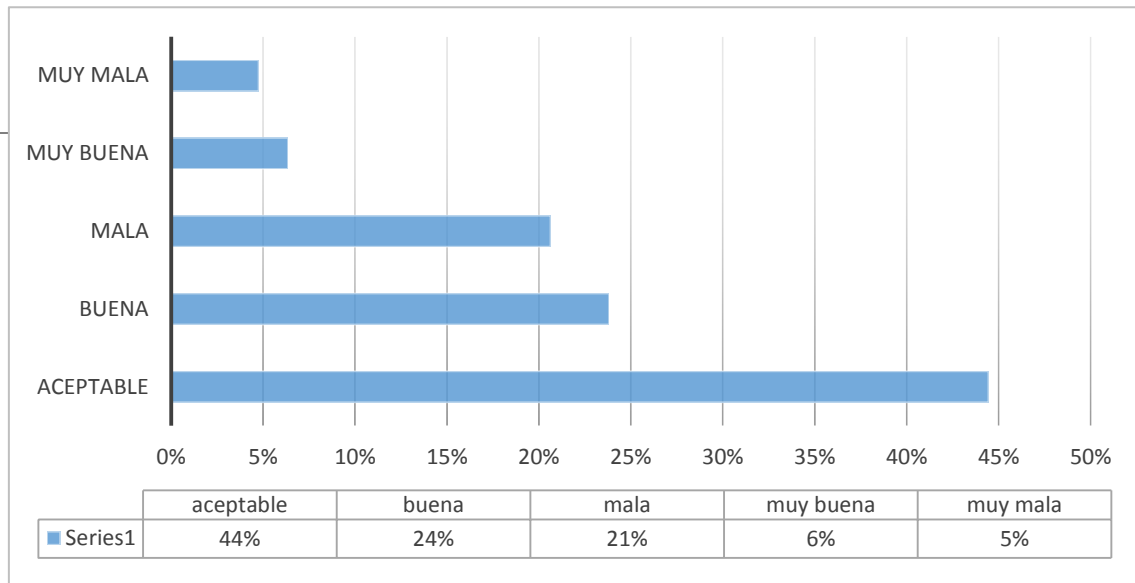


Ilustración 6: Flexibilidad

## ANÁLISIS Y DISCUSIÓN.

Mediante los resultados producidos en la tabla de flexibilidad general en los estudiantes de los primeros semestres de la Escuela Politécnica Nacional se refleja un resultado muy positivo ya que el rango predominante es aceptable con un valor de 44% y otro dato interesante es que el rango de muy mala es inferior lo que nos lleva a tener un análisis bueno en la tabla comparando con la investigación realizada en la Universidad Nacional de Chimborazo en la Facultad de Ciencias de la Educación en el año 2019 con un numero de 296 estudiantes con el mismo promedio de edad se pudo constatar que se obtuvo un rango de 45% que es equivalente a aceptable(Tapia Valle, 2019).

## DEPRESIÓN GENERAL.

$\sigma=0,502$

<i>A Veces</i>	34	54%
<i>Con Bastante Frecuencia</i>	29	46%
<i>Total</i>	63	100%

## ANÁLISIS Y DISCUSIÓN.

Elaborado el cuadro de tabulación mediante el programa estadístico SPSS versión 22 IBM, USA, se consigue expresar que los estudiantes de los primeros semestres de la Escuela Politécnica Nacional se encuentran en un rango de a veces con un 54%, y en un rango con bastante frecuencia en un 46%. Por otro lado en el año 2011 en la Universidad Pública de Santa Marta Colombia se realizó una investigación sobre la relación que tiene la depresión con el rendimiento académico de los estudiantes en esta investigación se tomó de muestra a 385 estudiantes y se utilizó el mismo instrumento (test de Zung), el resultado fue de un 38,5%, aunque sin importancia clínica (depresión mayor)(Mejía, Agudelo, Psicogente, & 2011, n.d.).

## **CAPITULO V**

### **5.1. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.**

#### **5.2. CONCLUSIONES.**

- Se concluye, que los estudiantes de los primeros semestres de la Escuela Politécnica Nacional se encuentran con niveles de condición física aceptables de condición.
- Se concluye, que los estudiantes de los primeros semestres de la Escuela Politécnica Nacional se encuentran con niveles moderados de depresión.
- La condición física y depresión en los estudiantes de los primeros semestres de la Escuela Politécnica Nacional se encuentran relacionados con un rango mediano.

#### **5.3. RECOMENDACIONES.**

- Se recomienda, buscar espacios en los predios universitarios para la práctica deportiva con el fin de mejorar la condición física.
- Se recomienda, dar charlas sobre el tema de la depresión para concientizar a los alumnos de este tema que es de suma importancia para el rendimiento académico y su salud.
- Se recomienda, enfocar el trabajo en los estudiantes en los diferentes ámbitos, tanto a nivel académico, de actividad física y emocional, cumpliendo con una formación integral.



## Bibliografía.

- Blair, S. N., & Connelly, J. C. (1996). How Much Physical Activity Should We Do? The Case for Moderate Amounts and intensities of Physical Activity. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 67(2), 193–205.  
<https://doi.org/10.1080/02701367.1996.10607943>
- Campillo, N., Zafra, A., del, A. R.-C. de P., & 2008, undefined. (n.d.). Relaciones entre la práctica de actividad física y el autoconcepto, la ansiedad y la depresión en chicas adolescentes. *Revistas.Um.Es*. Retrieved from <https://revistas.um.es/cpd/article/download/54541/52551/>
- Carlin, M., Salguero, A., deporte, S. R.-... psicología del, & 2009, undefined. (n.d.). Análisis de los motivos de retirada de la práctica deportiva y su relación con la orientación motivacional en deportistas universitarios. *Revistas.Um.Es*. Retrieved from <https://revistas.um.es/cpd/article/view/75401>
- carlos betho perez. (n.d.). Calaméo - condicion fisica. Retrieved June 13, 2019, from <https://es.calameo.com/books/002853285d1a11d3af8f1>
- Castillo, M., & Hortencia, Y. (2016). *La incidencia de la resistencia aeróbica en el rendimiento del juego de los estudiantes que practican baloncesto del 9no y 10mo año de educación básica, de la*. Retrieved from <http://dspace.utb.edu.ec/handle/49000/2901>
- Centro Mexicano de Estudios en Salud Mental., A., & Centro Mexicano de Estudios en Farmacodependencia., M. E. (2008). Salud mental. In *Salud mental* (Vol. 31). Retrieved from [http://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S0185-33252008000500009&script=sci\\_arttext](http://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S0185-33252008000500009&script=sci_arttext)
- Centro Nacional de Información de Ciencias Médicas., J. A., & Higuera-Gutiérrez, L. F. (1988). Revista cubana de salud pública. In *Revista Cubana de Salud Pública* (Vol. 40). Retrieved from [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0864-34662014000200003](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-34662014000200003)
- Chávez, J. P., & Calero, S. (2015). Factores físicos, socio-económicos y psicológicos que inciden en la deserción deportiva en la Escuela Superior Politécnica de

- Chimborazo. *Congreso de Ciencia y Tecnología ESPE*, 10(1), 313–316.  
<https://doi.org/10.24133/CCTESPE.V10I1.68>
- Ermelinda, R., & Suárez, R. (2017). *Ansiedad y Depresión y su influencia en el Rendimiento Académico de los adolescentes de 1ro de bachillerato de la Unidad Educativa “Juan de Velasco” de la*. Retrieved from  
<http://dspace.unach.edu.ec/handle/51000/3430>
- García-Soidán, J., ... D. A. F. la A. F. y, & 2011, undefined. (n.d.). Valoración de la condición física saludable en universitarios gallegos. *Redalyc.Org*. Retrieved from  
<https://www.redalyc.org/html/542/54222204009/>
- juan gago sampredo. (2018). La Condición Física | Deporte y Educacion. Retrieved May 14, 2019, from <https://deporteyeducacion.wordpress.com/2008/10/22/la-condicion-fisica/>
- Martín-Vegue, A., Méd, J. V.-B.-P., & 2002, undefined. (n.d.). CIE-10 (I): Introducción, historia y estructura general. *Sedom.Es*. Retrieved from  
<http://sedom.es/wp-content/themes/sedom/pdf/4cbc708c6225apm-11-1-005.pdf>
- Martínez-Ibáñez, M. (2017). *Propuesta sobre Primeros Auxilios en Educación Primaria*. Retrieved from <https://reunir.unir.net/handle/123456789/5747>
- Mejía, C., Agudelo, S., Psicogente, E. P.-, & 2011, undefined. (n.d.). Asociación entre depresión y bajo rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Redalyc.Org*. Retrieved from <https://www.redalyc.org/pdf/4975/497552358007.pdf>
- mental, M. C.-S., & 2007, undefined. (n.d.). Trastornos mentales y problemas de salud mental. Día Mundial de la Salud Mental 2007. *Medigraphic.Com*. Retrieved from  
<http://www.medigraphic.com/pdfs/salmen/sam-2007/sam072k.pdf>
- Navarro, V. (1998). Concepto actual de la salud pública. *Martínez, F., Castellanos, PL, Navarro, V., Salud Pública*, 49–54.
- Robles, B. J., Olarte, J. J., & Portillo, M. (2019). *Resistencia, fuerza, velocidad e índice de masa corporal (IMC) y su impacto en el rendimiento deportivo de jugadores de baloncesto categoría sub 17*. Retrieved from  
<http://repository.ucc.edu.co/handle/ucc/11018>
- Rodríguez, N., ... L. A.-E. médica y, & 1993, undefined. (n.d.). LA MEDICINA

GENERAL INTEGRAL Y LA INTEGRACION. *Hist.Library.Paho.Org.*

Retrieved from <http://hist.library.paho.org/Spanish/EMS/16336.pdf>

Tapia Valle, C. A. (2019). *Calidad De Vida Y Niveles De Actividad Física En Estudiantes De La Facultad De Ciencias De La Educación*. Retrieved from <http://dspace.unach.edu.ec/handle/51000/5546>

Valencia Peña, E. F. (2018). *La actividad física y su incidencia con el rendimiento académico, en estudiantes de sexto y séptimo semestre de Terapia Física de la Facultad de Enfermería de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador*. Retrieved from <http://repositorio.puce.edu.ec/handle/22000/14741>

## Anexos.



Realización de cuestionario en carrera de ingeniería de la producción.



Realización de cuestionario en la carrera de Ingeniería en Geología.

# Cuestionario de Condición Física.



## 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!



# Cuestionario de Autovaloración D.D.



**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	Aún me atraen las personas de sexo opuesto.					
7	Noto 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						