

**UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO**



**FACULTAD 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:**  
ACTIVIDAD FÍSICA Y CALIDAD DE VIDA EN UNIVERSITARIOS. ESCUELA  
POLITÉCNICA NACIONAL, 2019.

**AUTOR:**  
Hugo César Lupera Vizúete

**TUTORA:**  
Mgs. Bertha Susana Paz Viteri

**Riobamba – Ecuador  
Año 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: **“Actividad Física y Calidad de Vida en Universitarios. Escuela Politécnica Nacional, 2019”** presentado por **Lupera Vizuite Hugo César**, 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

## 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: **“Actividad Física y Calidad de Vida en Universitarios. Escuela Politécnica Nacional, 2019”**; elaborado por el señor: **Lupera Vizuete Hugo César** con número de CI: 0604589606, 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

Tutora

## CERTIFICADO DEL URKUND.



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

Riobamba 24 de julio del 2019  
Oficio N° 472-URKUND-FCS-2019

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

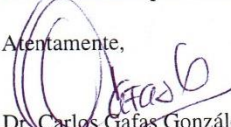
Estimado Profesor:

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:


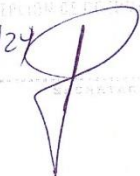
No	Documento número	Título del trabajo	Nombres y apellidos del estudiante	Nombres y apellidos del tutor	% reportado por el tutor	% de validación verificado	Validación	
							Si	No
1	D- 54587148	Actividad física y calidad de vida en universitarios. Escuela Politécnica Nacional, 2019	Hugo Cesar Lupera Vizquete	MSc. Susana Paz Viteri	12	12	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

  
2019/7/24  
16:10  


1/1

## **AUTORÍA DE LA INVESTIGACIÓN.**

### **AUTORÍA DE LA INVESTIGACIÓN.**

“La responsabilidad del contenido de este proyecto de graduación nos corresponde única y exclusivamente al alumno Hugo Lupera Vizuete y a la directora del proyecto, Mgs. Bertha Susana Paz Viteri; y el dominio erudito de la misma a la Universidad Nacional de Chimborazo.”



**Hugo César Lupera Vizuete**

**C.I.: 0604589606**

## **DEDICATORIA.**

Quiero dedicar este trabajo de tesis, a mi papi y a mi mami que han sido ellos quienes pusieron su confianza en mí y poder llevar a cabo este gran paso en mi vida.

Mis hermanos y hermanas que de igual forma tuvieron un protagonismo fundamental y hacer esto posible.

*¡Familia, vamos por mucho más!*

*Con amor, Huguito...*

## **AGRADECIMIENTO.**

Agradezco infinitamente a Dios por darme la sabiduría y la completa disposición para llevar a cabo esta investigación, también agradezco a mis padres que además de ser el apoyo incondicional, el motor y la razón por la cual me debo a cumplir mis objetivos y metas.

Y como no agradecer a mis hermanas Ady y Raquel por los ánimos y alientos que me echaban siempre, además a mis hermanos Jean y Moisés por ser unos buenos hermanos y amigos por estar tan pendiente de mí y darme el apoyo suficiente que necesitaba, a todos ellos que son

MI FAMILIA, con mucha dedicación y sin desmayar.

Además, estoy muy agradecido con todos mis maestros por compartir sus conocimientos en mí y así tener un respaldo de lo aprendido durante mi vida universitaria. Y desde luego, como no estar agradecido con mi tutora Mgs. Susana Paz Viteri por ser una excelente persona y poder guiarme muy bien en este proceso investigativo.

*Huguito*

## ÍNDICE.

<b>CALIFICACIÓN DEL TRABAJO ESCRITO DE GRADO.....</b>	<b>ii</b>
<b>CERTIFICADO DEL TUTOR.....</b>	<b>iii</b>
<b>CERTIFICADO DEL URKUND.....</b>	<b>iv</b>
<b>AUTORÍA DE LA INVESTIGACIÓN.....</b>	<b>v</b>
<b>DEDICATORIA.....</b>	<b>vi</b>
<b>AGRADECIMIENTO.....</b>	<b>vii</b>
<b>ÍNDICE.....</b>	<b>viii</b>
<b>ÍNDICE DE ILUSTRACIÓN.....</b>	<b>ix</b>
<b>RESUMEN.....</b>	<b>x</b>
<b>ABSTRACT.....</b>	<b>xi</b>
<b>INTRODUCCIÓN.....</b>	<b>1</b>
<b>CAPITULO I.....</b>	<b>3</b>
<b>1. PROBLEMATIZACIÓN.....</b>	<b>3</b>
<b>1.1 ANTECEDENTES.....</b>	<b>3</b>
<b>1.2 JUSTIFICACIÓN.....</b>	<b>5</b>
<b>1.3 PROBLEMA.....</b>	<b>5</b>
<b>1.4 OBJETIVOS.....</b>	<b>5</b>
1.4.1 Objetivo General: .....	5
1.4.2 Objetivos Específicos: .....	5
<b>CAPITULO II.....</b>	<b>6</b>
<b>2. MARCO TEÓRICO O REFERENCIAL.....</b>	<b>6</b>
<b>LA SALUD.....</b>	<b>6</b>
<b>MOVIMIENTO.....</b>	<b>7</b>
<b>ACTIVIDAD FÍSICA.....</b>	<b>7</b>
<b>BUEN VIVIR.....</b>	<b>8</b>
<b>CALIDAD DE VIDA.....</b>	<b>9</b>
Concepto:.....	9
<b>CAPITULO III.....</b>	<b>11</b>
<b>3. MARCO METODOLÓGICO.....</b>	<b>11</b>
3.1 TIPO DE INVESTIGACIÓN: .....	11
3.2 CORTE: .....	11
3.3 CARÁCTER: .....	11
3.4 DETERMINACIÓN DE LA POBLACIÓN Y MUESTRA.....	11
3.4.1 POBLACIÓN:.....	11
3.4.2 MUESTRA:.....	11
<b>3.5 TÉCNICAS E INSTRUMENTOS.....</b>	<b>12</b>



3.5.1 TÉCNICA: .....	12
3.5.2 INSTRUMENTO: .....	12
<b>3.6 DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN. ....</b>	<b>12</b>
<b>3.7 ANÁLISIS DE DATOS: .....</b>	<b>12</b>
<b><i>CAPITULO IV</i> .....</b>	<b><i>13</i></b>
<b>4. ANÁLISIS DE RESULTADOS. ....</b>	<b>13</b>
<b>4.1 ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS.....</b>	<b>13</b>
<b><i>CAPITULO V</i>.....</b>	<b><i>18</i></b>
<b>5. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES. ....</b>	<b>18</b>
CONCLUSIONES. ....	18
RECOMENDACIONES. ....	18
<b><i>BIBLIOGRAFÍA.</i> .....</b>	<b><i>19</i></b>
<b><i>ANEXOS</i> .....</b>	<b><i>23</i></b>
INSTRUMENTOS APLICADOS .....	23
CREDENCIAL. ....	25

## ÍNDICE DE ILUSTRACIÓN.

Ilustración 1: Muestra.....	11
Ilustración 2: Sexo .....	13
Ilustración 3: Nivel de Actividad Física .....	14
Ilustración 4: Nivel de actividad física. Sexo masculino.....	15
Ilustración 5: Niveles de actividad física. Sexo femenino.....	16
Ilustración 6 Calidad de vida. ....	17

## **RESUMEN.**

La presente investigación titulada Actividad Física y Calidad de Vida en estudiantes universitarios de la Escuela Politécnica Nacional, que cursan el primero y segundo semestre de la Facultad de Ingeniería, la misma que tiene el interés y el objetivo de determinar el nivel de calidad de vida mediante la actividad física.

Se trabajó con una población de 10000 estudiantes en dicha Institución de Educación Superior, por lo cual trabajamos con una muestra probabilística de 63 estudiantes de los dos primeros semestres de cada carrera de la Facultad de Ingeniería. La misma que la conforman 16 estudiantes de sexo femenino que corresponde al 24% de la muestra y 47 de sexo masculino correspondiente al 76%, con una desviación estándar de 0.432. Con un intervalo de edad entre 17 a 23 años de edad.

El tipo de investigación es analítica y de campo, que según su nivel es descriptivo de secuencia temporal transversal y su cronología de los hechos fueron prospectivos, se utilizó como técnica test e instrumento IPAQ y de condición física y calidad de vida. El análisis y tabulación de datos se realizó con el programa estadístico SPSS, versión 24 IBM, USA. En conclusión, se determina que el nivel de actividad física de los primeros semestres de la Escuela Politécnica Nacional es intenso, además se concluye sobre la calidad de vida de los estudiantes de la Escuela Politécnica Nacional es Buena.

Palabras claves: Actividad Física – Calidad de Vida.

## ABSTRACT

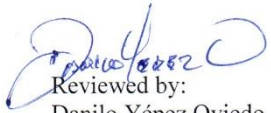
### ABSTRACT

This research titled Physical Activity and Quality of Life in college students of Escuela Politécnica Nacional, enrolled in the first and second semester of the Faculty of Engineering, the same as has the interest and the objective of determining the level of quality of life through physical activity.

We worked with a population of 10,000 students in this institution of higher education, so we work with a probability sample of 63 students of the first two semesters of each stroke of the Faculty of Engineering. The same as the form 16 female students corresponding to 24% of the sample and corresponding male 47 to 76%, with a standard deviation of 0.432. With an age range from 17 to 23 years old.

The research is analytical and field, which according to their level descriptive cross timing and chronology of events were prospective, was used as a technical test and instrument IPAQ and fitness and quality of life. Analysis and tabulation was performed using SPSS, version 24 IBM, USA. In conclusion, it determined that the level of physical activity for the first semester of the Escuela Politécnica Nacional is intense, also concluded on the quality of life of students of the Escuela Politécnica Nacional is good.

Keywords: Physical Activity - Quality of Life.



Reviewed by:  
Danilo Yépez Oviedo  
English professor UNACH



## INTRODUCCIÓN.

La inactividad física en estudiantes universitarios influye directamente en una mala calidad de vida, hoy en día, el desarrollo de la tecnología y de las grandes ciudades ha provocado que las personas ya no realicen actividad física suficiente que le permita gozar de los beneficios que brinda el ejercicio para cuidar de su salud, por ello vemos la necesidad de contrarrestar este problema partiendo de lo que la Organización Mundial de la Salud define a la Actividad Física como cualquier movimiento corporal o trabajo producido y que el mismo exija gasto energético, producido por los músculos esqueléticos, relacionados con el consumo de energía.

Asumimos un objetivo principal, que es exponer el nivel de actividad física en cada uno de los evaluados y así poder dar nuestro punto de vista que posteriormente daremos unas recomendaciones para mejorar su estilo de vida, ya que es muy esencial llevar una vida sana y tener una calidad de vida excelente.

Para analizar detenidamente esta problemática, y teniendo en cuenta que la Organización Mundial de la Salud define que la calidad de vida es la percepción que un individuo tiene de su lugar en la existencia, en el contexto de la cultura y del sistema de valores en los que vive y en relación con sus objetivos, sus expectativas, sus normas, sus inquietudes. Se trata de un concepto que está influido por la salud física del sujeto, su estado psicológico, su nivel de independencia, sus relaciones sociales, así como su relación con el entorno.

Así también, la calidad de vida va de la mano con la actividad física y teniendo en cuenta que según la Organización Mundial de la Salud la considera como el factor que interviene en el estado de la salud de las personas, y la define como la principal estrategia en la prevención de la obesidad entendiéndola como “cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos y que produce un gasto energético por encima de la tasa de metabolismo basal. Incluye actividades de rutina diaria, como las tareas del hogar y del trabajo” (Colombia et al., 2011).

Proponemos trabajar con un proyecto denominado Programa Recreativo sobre Actividades Físicas, Factores Asociados y Calidad de Vida y hacer una intervención mediante encuestas donde podremos constatar el tipo de actividad física que se realiza normalmente, y con qué frecuencia. La misma que tendrá una duración de 60 minutos por facultad de la Escuela Politécnica Nacional para así determinar, analizar y proponer una mejor calidad de vida.

Esta investigación será efectuada en la Escuela Politécnica Nacional, con la participación de los estudiantes que cursan los dos primeros semestres de carrera de la misma y nuestra intervención como grupo semillero de investigación denominado **RAIZ** de la Universidad Nacional de Chimborazo.

## **CAPITULO I**

### **1. PROBLEMATIZACIÓN.**

#### **1.1 ANTECEDENTES.**

La calidad de vida del hombre en gran medida está determinada por la actividad física y la salud humana. En las nuevas condiciones de desarrollo de Rusia, el componente social de la actividad física en la sociedad aumenta y su papel en la formación de un estilo de vida saludable y la calidad aumenta. El mejoramiento de la calidad de vida de los jóvenes y el desarrollo del país se definen como una tarea estratégica (Leifa & Zheleznyak, 2017).

Y como consecuencia de la investigación mencionare los antecedentes bibliográficos que están delimitados a nivel macro, meso y micro. Las mismas que se relacionan con investigaciones realizadas a nivel Mundial, nacional y local respectivamente.

A nivel mundial se encontró el artículo con el tema **ACTIVIDAD FÍSICA, CALIDAD DE VIDA RELACIONADA CON LA SALUD Y DOLOR MUSCULOESQUELÉTICO EN ESTUDIANTES DE FISIOTERAPIA Y CIENCIAS SOCIALES EN EL ESTE DE CROACIA - ENCUESTA TRANSVERSAL** en la que se ha demostrado que los bajos niveles de actividad física (AP) y el estilo de vida sedentario se han convertido en un importante problema de salud pública en los países desarrollados, incluso entre la población joven. El objetivo del estudio fue determinar y comparar los niveles de actividad física, la calidad de vida relacionada con la salud y la prevalencia de síntomas de dolor musculoesquelético entre los estudiantes de fisioterapia y ciencias sociales (Sklempe Kokic, Znika, & Brumnic, 2019).

De la misma manera a nivel mundial se encontró la siguiente investigación: **CALIDAD DE VIDA RELACIONADA CON LA SALUD DE ESTUDIANTES DE UNA ESCUELA DE MEDICINA PRIVADA EN BRASIL** donde la calidad de vida relacionada con la salud de los estudiantes de medicina puede verse afectada por muchos factores estresantes ocupacionales. Tener un perfil perfeccionista, estar bajo una gran presión de aprendizaje, procesar grandes cantidades de información nueva, carecer de tiempo para actividades sociales y tener contacto con enfermedades graves y con la muerte puede contribuir al inicio de la sintomatología

depresiva entre los estudiantes de medicina. La depresión, el estrés y el agotamiento se asociaron con una baja entre los estudiantes de medicina. El curso de medicina de grado parece afectar la calidad de vida de los estudiantes relacionada con la salud, particularmente su componente de salud mental (Lins, Carvalho, Menezes, Porto-Silva, & Damasceno, 2015).

A nivel nacional se encontró el siguiente artículo: 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.

Del total de estudiantes universitarios el 76,9 % corresponde al sexo femenino y el 23,1% al masculino, de los cuales se puede observar que la mayoría de esta muestra se encuentra en una actividad física moderada con relación a promedios con puntajes entre 35 y 40, a pesar de existir estudiantes con un nivel de actividad física vigorosa y una actividad física nula sus promedios no sobrepasan el rango mencionado anteriormente, dichos resultados se pueden mencionar al determinar el coeficiente de correlación de Spearman entre la actividad física y el rendimiento académico (De, Peña, & Fernando, n.d.).

A nivel local, en la Universidad Nacional de Chimborazo se pudo encontrar un artículo que decía: CALIDAD DE VIDA Y NIVELES DE ACTIVIDAD FÍSICA EN ESTUDIANTES DE LA FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN.

La población con la que se trabajó fue de 1750 de los cuales utilizamos una muestra de 296 estudiantes todos pertenecientes a los primeros semestres de las diferentes carreras de la Facultad de Ciencias de la Educación siendo así una muestra intencional conformada por 184 estudiantes de género femenino y 112 estudiantes de género masculino los mismos que se encuentran dentro de las edades de 18 a 25 años de edad, esta investigación se basó en un tipo de investigación analítica – descriptiva con un corte transversal y de carácter cuali-cuantitativo (Tapia Valle, 2019).

## **1.2 JUSTIFICACIÓN.**

Como parte del grupo de investigación de Actividad Física, Salud y Deporte, con el grupo de semilleros denominado “raíz”, se trabajó en el proyecto que lleva el nombre de: Programa Recreativo sobre Actividades Físicas, Factores Asociados y Calidad de Vida.

El siguiente proyecto aporta mucha información valiosa en cuanto al nivel de actividad física que se realiza, por lo que responde a las siguientes preguntas: ¿Qué niveles de actividad física? y ¿Qué grados de autovaloración? conservan y se encuentran los estudiantes universitarios que participaron en esta encuesta.

La investigación se basa en la calidad de vida que tienen cada uno de los estudiantes mediante la actividad física, teniendo en cuenta que la actividad física es toda acción que se realice durante el día y que genere gasto energético.

## **1.3 PROBLEMA.**

¿Cómo se encuentra la actividad física y la calidad de vida de los estudiantes de la Escuela Politécnica Nacional?

## **1.4 OBJETIVOS.**

### **1.4.1 Objetivo General:**

- Determinar la actividad física y calidad de vida en universitarios de la Escuela Politécnica Nacional 2019.

### **1.4.2 Objetivos Específicos:**

- Establecer el nivel de Actividad Física en estudiantes de la Escuela Politécnica Nacional como parte del proceso de recopilación de información para la investigación.
- Identificar el nivel de calidad de vida aplicando el Cuestionario de autoevaluación de la condición física y calidad de vida, Escuela Politécnica Nacional.
- Relacionar la Actividad Física en estudiantes de la Escuela Politécnica Nacional con el nivel de calidad de vida.



## CAPITULO II

### 2. MARCO TEÓRICO O REFERENCIAL.

#### LA SALUD.

La definición de calidad en la atención a la salud no es un concepto estático ni universal, existen conceptualizaciones que enriquecen el término en función de elementos que se han agregado en el tiempo. Se presentan algunos conceptos de calidad que se han utilizado en la industria y cómo varios de ellos han dado origen a los que se emplean en los servicios de salud. Finalmente se presentan conceptos explícitos de la calidad en la atención a la salud, desde diferentes perspectivas y considerando distintos componentes (Galván, Moctezuma, Dolci, & López, 2016).

Los principios básicos provienen de la teoría de la historia de la vida, que analiza la asignación de cantidades finitas de energía entre cuatro funciones en competencia: mantenimiento, crecimiento, reproducción y defensa. Un principio central de la teoría evolutiva es que los organismos se seleccionan para asignar energía y tiempo para maximizar el éxito reproductivo, en lugar de la salud o la longevidad (Wells, Nesse, Sear, Johnstone, & Stearns, 2017).

Según la OMS define a la salud mental como un estado de bienestar en el cual el individuo es consciente de sus propias capacidades, puede afrontar las tensiones normales de la vida, puede trabajar de forma productiva y fructífera y es capaz de hacer una contribución a su comunidad (Pimentel, 2019).

Salud es un estado físico y mental razonablemente libre de incomodidad y dolor, que permite a la persona en cuestión funcionar efectivamente por el más largo tiempo posible en el ambiente donde por elección está ubicado. Rene Dubos. En esta definición, Dubos circunscribe a la salud entre dos dimensiones, una física y la otra mental (GOMEZ PACHECO & VERGEL BELTRAN, 2019).

La salud se expresa correctamente cuando el hombre vive comprendiendo y luchando frente a los conflictos que la interacción con su mundo físico, mental y social le imponen, y cuando en esta lucha logra resolver tales conflictos, aunque para ello deba respetar la situación física, mental o social en la que vive o modificarla de acuerdo a sus necesidades y aspiraciones. De tal forma, que la salud corresponde al estado de optimismo, vitalidad, que surge de la actuación del hombre frente a sus conflictos y a la solución de los mismos...” (López & Michelli, 2016).

## **MOVIMIENTO.**

Son los que aparecen en las personas sin necesidad de un aprendizaje previo (caminar, correr, lanzar, atrapar, saltar, trepar) (REPOSITARIO NACIONAL EN CIENCIA Y TECNOLOGÍA FICHA DE REGISTRO DE TESIS PALABRAS CLAVE: Motricidad Gruesa, Expresión Corporal, Habilidades, n.d.).

El movimiento, lo define como acción y efecto de mover, estado de los cuerpos mientras cambian de lugar o de posición, alteración, inquietud o conmoción, alzamiento o rebelión; primera manifestación de un afecto, pasión o sentimiento, como los celos, la risa, la ira, etc. (Tōhoku Nōseikyoku., 東北農政局, & Torres Contreras, 2000).

La imitación es movimiento. En un principio la imitación es espontánea y automática, posteriormente se hace selectiva y diferenciada. La motricidad, encaminada a diversos objetivos, puede ir buscando un objetivo provocando un movimiento concreto con una finalidad concreta (Gomendio, Fuentes, & Zulaika, n.d.).

## **ACTIVIDAD FÍSICA.**

### **Concepto:**

La actividad física se define como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que produce un gasto de energía. El gasto energético puede medirse en kilocalorías. La actividad física en la vida diaria se puede clasificar en actividades ocupacionales, deportivas, de acondicionamiento físico, domésticas u otras (Caspersen, Powell, & Christenson, 1985).

### **Características:**

Actividades cardiovasculares: que engloban todos aquellos ejercicios de baja o media intensidad y de larga duración. Estas actividades ayudan al fortalecimiento del corazón, refuerzan el sistema inmunológico, mejoran el sistema respiratorio y el sueño, así como también reducen el riesgo de presión arterial alta, diabetes, y colesterol alto.

Actividades de fuerza y resistencia muscular: que incluyen tanto ejercicios de corta duración y alta intensidad como de baja intensidad y larga duración. Las ventajas de practicarlas van desde el aumento de fuerza y resistencia en músculos, huesos y ligamentos, a la mejora de la coordinación y el equilibrio.

Actividades de flexibilidad, que resultan beneficiosas para el mantenimiento de la tonificación corporal y la movilidad articular.

Actividades de coordinación son muy importantes para la prevención de caídas, sobre todo en la edad avanzada(*UNIVERSIDAD DE GUAYAQUIL FACULTAD DE EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTES Y RECREACIÓN CARRERA DE EDUCACIÓN FÍSICA PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE LICENCIADA EN CULTURA*, n.d.).

### **Importancia:**

La actividad física incluye todo movimiento que aumenta el uso de energía, mientras que el ejercicio es actividad física estructurada y planificada. El ejercicio mejora el control de la glucosa en la sangre en la diabetes tipo 2, reduce los factores de riesgo cardiovascular, contribuye a la pérdida de peso y mejora el bienestar (Colberg et al., 2016).

Clasificación: según la OMS, La actividad física abarca el ejercicio, pero también otras actividades que entrañan movimiento corporal y se realizan como parte de los momentos de juego, del trabajo, de formas de transporte activas, de las tareas domésticas y de actividades recreativas.

### **Características:**

Dentro de esto las principales características con las que debe contar la actividad física para conseguir beneficios en el bienestar estudiantil y la calidad de vida se encuentran, el ejecutar la actividad física de forma óptima en la ejecución y de manera regular, el trabajar con una intensidad adecuada al soporte de la misma, realizar la sesión de actividades físicas en un lapso de unos 20 a 30 minuto como mínimo, que la actividad se la realice a diario o por lo menos 3 sesiones a la semana en días alternos, contar con un programa de ejercicios a desarrollar los mismos que se adecuen a cada uno de los individuos, cubriendo las necesidades individuales de cada uno (Tapia Valle, 2019).

### **BUEN VIVIR.**

La satisfacción de las necesidades, la consecución de una calidad de vida y muerte digna, el amar y ser amado, el florecimiento saludable de todos y todas, en paz y armonía con la naturaleza y la prolongación indefinida de las culturas humanas (Ramírez, n.d.).

Sumak Kawsay o Buen Vivir, es un término que se ha popularizado en los últimos años y cuyo significado está muy ligado a lo ancestral. Estas dos palabras se traducen al español como “Buen Vivir” y se refieren a la cosmovisión ancestral kichwa de la vida (Pazmay Pazmay, 2017).

El concepto de Sumak Kawsay (quechua) o Buen Vivir pertenece a una cosmovisión incardinada en el modelo de sociedad de distintos países sudamericanos e integrado en sus normativas sociales y educativas (Universidad de Sevilla., n.d.).

El buen vivir es un principio basado en una visión en el ser humano a su entorno social de una calidad de vida y muerte digna, el amar y ser amado, en paz y armonía con la naturaleza y la prolongación de las culturas. El buen vivir contempla la libertad y oportunidades de todos los individuos dentro de la sociedad (Ecuador, 2015).

El concepto o definición del buen vivir no es nuevo, es tan antiguo como el interés del hombre agruparse y vivir bajo estructuras organizadas: vivir en sociedad. Algunos tratadistas manifiestan que “el Buen Vivir es un concepto en construcción” y, lógicamente esta construcción desde hace millones de años, desde las primeras sociedades (Gudynas, n.d.).

## **CALIDAD DE VIDA.**

### **Concepto:**

Ferrans (1990) Calidad de vida general definida como el bienestar personal derivado de la satisfacción o insatisfacción con áreas que son importantes para él o ella.

Hornquist (1982) Define en términos de satisfacción de necesidades en las esferas física, psicológica, social, de actividades, material y estructural.

En 1948 la Organización Mundial de la Salud (OMS) definió a la salud como el completo estado de bienestar físico, mental y social, y no sólo la ausencia de enfermedad, con lo cual el término evolucionó, desde una definición conceptual, hasta métodos objetivos, los cuales, mediante cuestionarios o instrumentos generan escalas e índices que permiten medir las dimensiones que conforman el estado de salud. Actualmente, la salud de una persona se evalúa más allá de su capacidad física y se toman en cuenta su contexto social y su salud mental (Mexico. Secretaría de Salubridad y Asistencia., Instituto Nacional de Salud Pública (Mexico), & Centro Nacional de Información y Documentación en Salud (Mexico), 2002).

Shaw (1977) Define la calidad de vida de manera objetiva y cuantitativa, diseñando una ecuación que determina la calidad de vida individual:  $QL=NE \times (H+S)$ , en donde NE representa la dotación natural del paciente, H la contribución hecha por su hogar y su familia a la persona y S la contribución hecha por la sociedad. Críticas: la persona no evalúa por sí misma, segundo, no puede haber cero calidades de vida.

Lawton (2001) Evaluación multidimensional, de acuerdo a criterios intrapersonales y socio-normativos, del sistema personal y ambiental de un individuo.

Haas (1999) Evaluación multidimensional de circunstancias individuales de vida en el contexto cultural y valórico al que se pertenece (Urzúa, 2012).

### **Características:**

- **Indirectamente medible:** Se trata de un concepto que resulta indirectamente medible, por eso se utilizan indicadores sociales para obtener una aproximación a este concepto. Es por eso que algunos investigadores comentan que “La medición del bienestar es un objetivo imposible de alcanzar”.

Muchas veces la propia felicidad no podemos medirla de manera física o que se palpable es por eso es indirecta. Dada esta característica, se hace necesario definir el tipo de ambiente o ámbito en el cual se investigará o medirá.

- **Concepto dinámico:** En la mayoría de las investigaciones sobre calidad de vida se asume que la actitud de las personas permanece estable. Más sin embargo no permanecen inalterables, variando en el tiempo a causa de la experiencia y la adaptación (Somarriba Arechavala & Pena Trapero, 2009).

### **Importancia:**

Tradicionalmente la determinación del estado de salud o enfermedad de los individuos se ha centrado en métodos objetivos basados en la elaboración e implementación de medidas, tales como marcadores bioquímicos, fisiológicos y anatómicos, o simplemente empleando el uso de indicadores epidemiológicos (tasas) para caracterizar una población. Sin embargo, existía un vacío instrumental para medir la calidad de vida o estado de salud individual en función de la definición de salud planteada por la Organización Mundial de la Salud (1-5) (Molina & Rafael, 2012).

La importancia de la calidad de vida es vivir bien con uno mismo, el cumplir con un excelente papel en cada paso que demos en nuestra vida, ya que si contamos con una buena salud, un buen estado económico, permanecer rodeado de gente positiva y sobre toda la seguridad en nosotros mismos, así es como la calidad de vida se vuelve demasiado importante para el desarrollo de una persona, donde pueda crecer de manera auténtica en todos los aspectos de su vida, manteniendo así una calidad de vida excelente (Tapia Valle, 2019).

## CAPITULO III

### 3. MARCO METODOLÓGICO.

#### 3.1 TIPO DE INVESTIGACIÓN:

Analítica y de campo.

#### 3.2 CORTE:

Transversal.

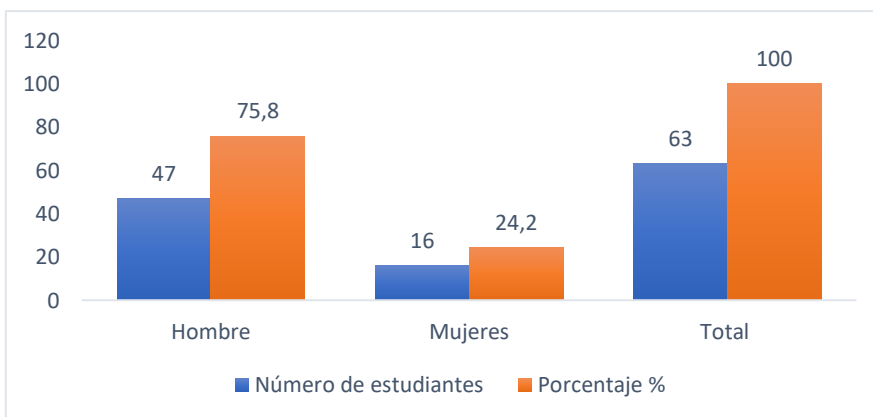
#### 3.3 CARÁCTER:

Cuali-Cuantitativo.

#### 3.4 DETERMINACIÓN DE LA POBLACIÓN Y MUESTRA.

**3.4.1 POBLACIÓN:** la población se compuso por 10.000 estudiantes de diferentes facultades que cursaban los dos primeros semestres de la Escuela Politécnica Nacional, y acorde a la investigación se tomó a 63 estudiantes de diferentes carreras.

**3.4.2 MUESTRA:** En la muestra los criterios de inclusión estuvieron conformada por 47 hombres y 16 mujeres estudiantes que cursan el primer semestre de la Escuela Politécnica Nacional la misma que tuvo un rango de entre 19 y 23 años de edad.



**Media:** 50

**Moda:** 24,76

Ilustración 1: Muestra

### **3.5 TÉCNICAS E INSTRUMENTOS.**

#### **3.5.1 TÉCNICA:**

Se utilizó la técnica de la encuesta.

#### **3.5.2 INSTRUMENTO:**

En la presente investigación se ejecutó un cuestionario sobre el modo de desplazamiento y actividad física en universitarios, para determinar la actividad física. que consta de un Cuestionario de Actividad Física IPAQ y para la Calidad de Vida se implementó el cuestionario de autoevaluación de la condición física y calidad de vida.

- **Modo de desplazamiento y actividad física en universitarios.**

Esta encuesta tiene la autoría de IPAQ en versión corta que por sus siglas (International Physical Activity Questionnaire), la misma que consta de 3 ítems y pregunta sobre 3 tipos de actividad. Los tipos específicos de actividad son “andar”, “actividades de intensidad moderada” y “actividades de intensidad vigorosa”.

- **Calidad de vida.**

Utilizamos el mismo cuestionario IPAQ para determinar la calidad de vida en los universitarios, que consta de una pregunta.

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

La recolección de datos se llevó a cabo previo un permiso por parte del personal administrativo de la Escuela Politécnica Nacional.

Por consiguiente, para tabular la información se realizaron los siguientes pasos.

- Base de datos estadísticos.
- Análisis de datos.
- Interpretación de los datos.
- Establecimos las conclusiones
- Planteamiento de recomendaciones respectivamente.

### **3.7 ANÁLISIS DE DATOS:**

Los datos fueron sometidos a un proceso de clasificación por medio de un registro de tabulación estadístico en el programa SPSS versión 22 IBM, USA para comprobar resultados que ayudo a verificar el proyecto.

Con la asistencia del programa SPSS, se realizó un análisis estadístico descriptivo de frecuencias de los ítems analizados, en la cual se analizará la media, mediana, moda y la desviación estándar. También calcular los MET's de acuerdo a los valores arrojados.

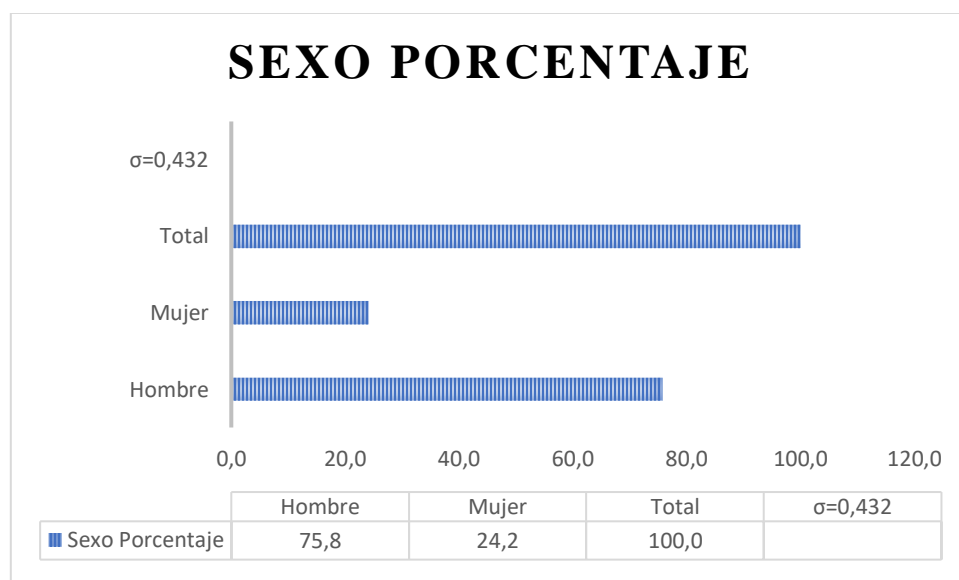
## CAPITULO IV

### 4. ANÁLISIS DE RESULTADOS.

#### 4.1 ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS.

Tabulación de los resultados según las encuestas realizadas a los estudiantes de la Facultad de Ingeniería en la Escuela Politécnica Nacional.

#### Actividad Física.



**Media:** 50  
 **$\sigma$ :** 0,432

Ilustración 2: Sexo

### ANÁLISIS Y DISCUSIÓN.

Podemos observar en la ilustración No. 1 que hubo la intervención del 75.8% de participantes que fueron de sexo masculino, mientras que del sexo femenino pudimos constatar que existe un 24.2%. Lo que podemos notar es que existe una media de 50 y una desviación estándar de  $\sigma=0,432$ , dándonos así un resultado del 100% de participantes en esta encuesta.



**Gráfico No. 2**

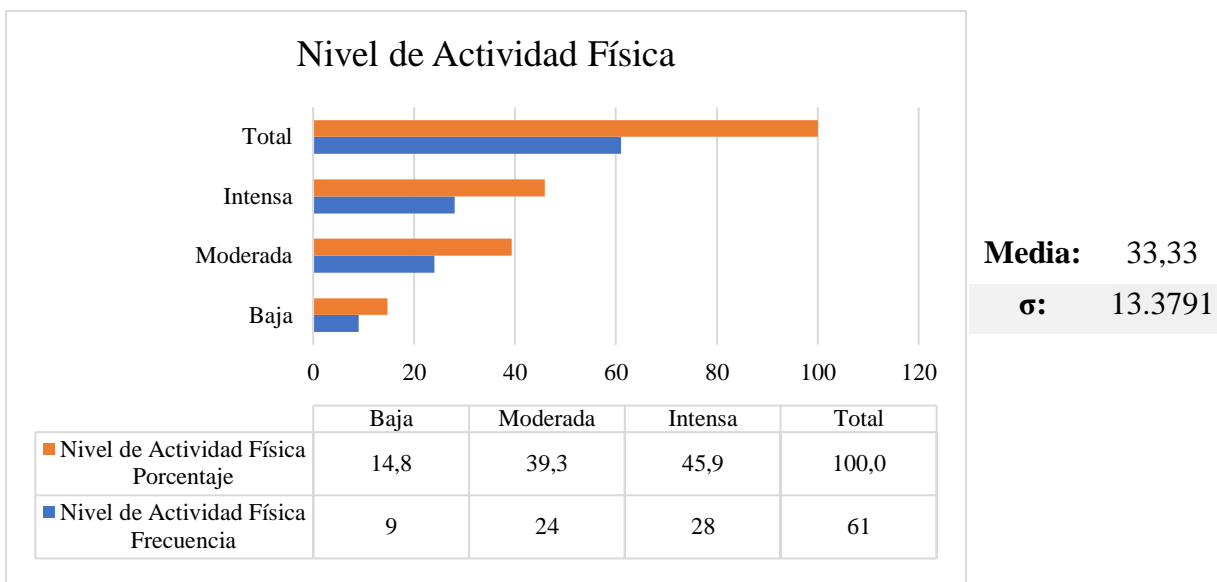
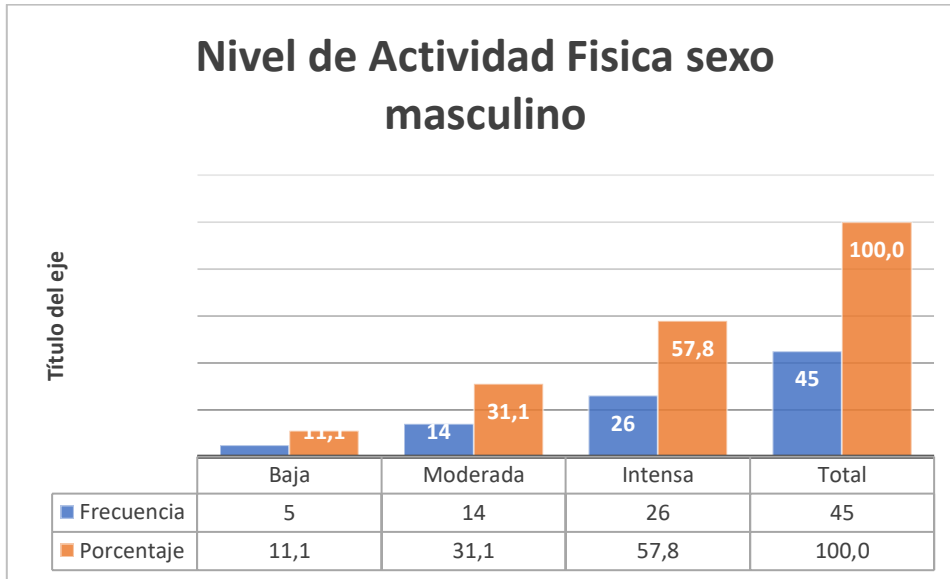


Ilustración 3: Nivel de Actividad Física

### **ANÁLISIS Y DISCUSIÓN.**

Lo que podemos evidenciar en la ilustración N.º 2 es que ambos sexos presentan un nivel de actividad física baja que corresponde al 14.8%, mientras que el 39.3% realiza actividad física de manera moderada. Y por último el 45.9% hace actividad física intensa. Partiendo de los datos obtenidos podemos decir que los estudiantes de la Facultad de Ingeniería, la mayor parte realiza actividad física intensa. En la Universidad de Kentucky, EE.UU. afirman que los estudiantes con buena actividad física recopilaron fluidez en la lectura y matemáticas (SPARC (Organization), Fedewa, & Ahn, 2017).

**Gráfico No. 3**



**Media:** 33,33

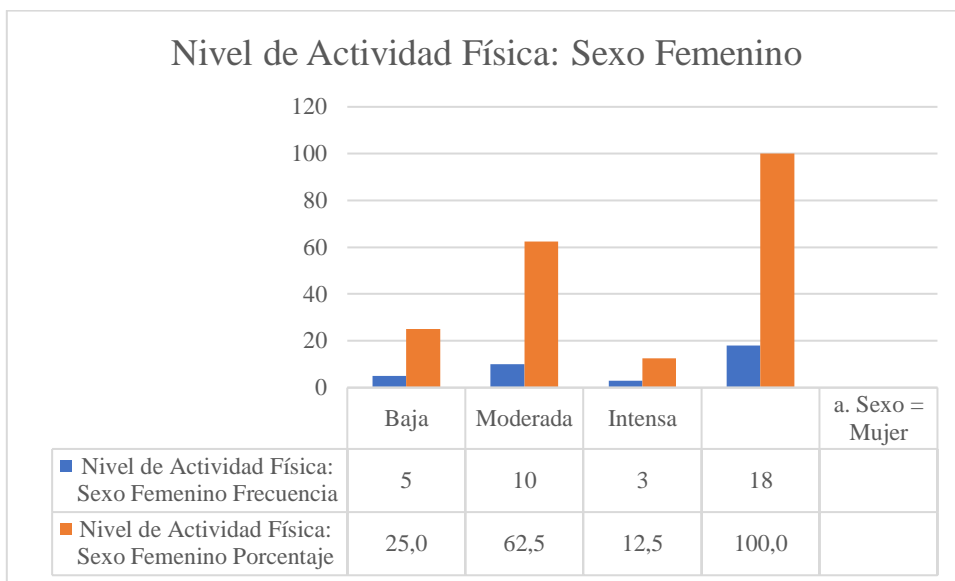
**$\sigma$ :** 19.13

Ilustración 4: Nivel de actividad física. Sexo masculino.

## ANÁLISIS Y DISCUSION

De forma detalla, analizamos detenidamente los resultados que obtuvimos en el género masculino, es decir el 76% de la muestra. Siendo este el 100% pudimos constatar que el 11.1% realiza actividad física baja, mientras que el 31.1 tiene una actividad moderada. A diferencia de que el 57.8% de personas de género masculino, presentan una actividad física intensa. Según la OMS los adultos de entre 18 y 64 años de edad deben realizar actividad física moderada para obtener una vida plena y saludable. Nuestro análisis pudo evidenciar que los estudiantes de la Escuela Politécnica Nacional disfrutaban una actividad física intensa. Lo cual hace que estén en buenas condiciones (“OMS | La actividad física en los adultos,” 2013).

**Gráfico No. 4**



**Media:** 33,33

**σ:** 21.24

Ilustración 5: Niveles de actividad física. Sexo femenino.

## ANÁLISIS Y DISCUSION.

En el gráfico que se evidencia en cuanto al género femenino perteneciente al 24% de la muestra total siendo esta el 100% para analizar exclusivamente la actividad física realizada en el sexo femenino; el 25.0% realiza actividad baja, mientras que el 62.5% moderada, y por último el 12.5% realiza de manera intensa. Nos darnos cuenta que en el género femenino, la actividad física moderada es la que predomina en su vida universitaria siendo el 62.5% de personas que la realizan, mientras que el 25.00% de la población tiene una actividad física baja. Por último, podemos evidenciar que el 12.5% de las féminas presenta un nivel de actividad física intensa que corresponde al 25%.

En la Universidad Nacional de Chimborazo se puede reflejar que el número de estudiantes de sexo femenino, realizan una actividad física de manera intensa o alta que es la que predomina en su análisis (Tapia Valle, 2019).

**Gráfico No. 5**

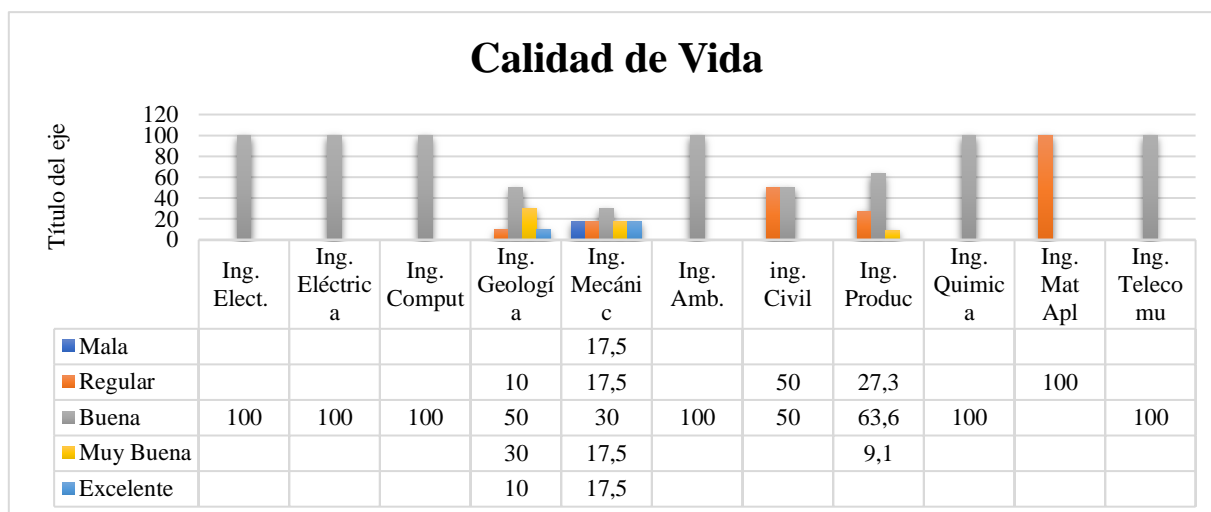


Ilustración 6 Calidad de vida.

## ANÁLISIS Y DISCUSION

En cuanto a la calidad de vida de los estudiantes, se hizo un análisis en general en el cual pudimos evidenciar que tanto la carrera de ingeniería en geología e ingeniería mecánica poseen una calidad de vida excelente, obteniendo el 10% y el 17.5% respectivamente. A lo que, en la carrera de ingeniería mecánica, y con un porcentaje del 17.5%, tienen un déficit de calidad de vida, poniendo en riesgo su salud mental. En la Universidad Nacional de Chimborazo que hace referencia a la salud o calidad de vida se vio que tanto los estudiantes de género masculino y femenino gozan de una salud aceptable, donde hay muchos factores que pueden ser el impedimento de tener una buena o muy buena salud, dentro de esto está la poca actividad física que realizan y un factor muy importante también la alimentación que, por su vida universitaria, sea por falta de tiempo, economía u organización no pueden realizarlo de la mejor manera (Tapia Valle, 2019).

## **CAPITULO V**

### **5. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.**

#### **CONCLUSIONES.**

- Se concluye, que la Actividad Física en los estudiantes de la Escuela Politécnica Nacional se encuentran en un rango moderado.
- Como conclusión la calidad de vida queda demostrada que en la gran mayoría de los estudiantes de los primeros semestres de la Escuela Politécnica Nacional está en un rango de Buena.
- La Actividad Física y Calidad de Vida de los estudiantes de los dos primeros semestres de la Escuela Politécnica Nacional no se encuentra relacionadas, por encontrarse en diferentes rangos.

#### **RECOMENDACIONES.**

- Se recomienda implementar actividades recreativas y dar paso de los escenarios deportivos para que los estudiantes gocen de una buena actividad física y así que mejoren el rendimiento tanto físico como académico y evitar el sedentarismo.
- Como recomendación de calidad de vida y como se pudo evidenciar que tienen un rango de buena, lo cual sugerimos que se les motiven a seguir teniendo una vida activa para evitar el sedentarismo.
- Se recomienda que exista charlas de motivación deportivas dirigidas a estudiantes y así concientizar que la práctica deportiva y recreacional como la mejor manera de llevar una buena calidad de vida.

## BIBLIOGRAFÍA.

- Caspersen, C. J., Powell, K. E., & Christenson, G. M. (1985). Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. *Public Health Reports (Washington, D.C. : 1974)*, 100(2), 126–131. Retrieved from <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/3920711>
- Colberg, S. R., Sigal, R. J., Yardley, J. E., Riddell, M. C., Dunstan, D. W., Dempsey, P. C., ... Tate, D. F. (2016). Physical Activity/Exercise and Diabetes: A Position Statement of the American Diabetes Association. *Diabetes Care*, 39(11), 2065–2079. <https://doi.org/10.2337/dc16-1728>
- Colombia, V., Claros, A. ;, Vélez Álvarez, C. ;, Sandoval Cuellar, C. ;, Mora, A., & Lorena, M. (2011). Revista Hacia la Promoción de la Salud. *Revista Hacia La Promoción de La Salud*, 16(1), 202–218. Retrieved from <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=309126695014>
- De, C., Peña, V., & Fernando, E. (n.d.). *PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DEL ECUADOR FACULTAD DE ENFERMERIA*. Retrieved from <http://repositorio.puce.edu.ec/bitstream/handle/22000/14741/TESIS.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Galván, H. R., Moctezuma, J. M., Dolci, G. F., & López, D. O.-L. O. (2016). De la idea al concepto en la calidad en los servicios de salud. *Revista CONAMED*, 17(4). Retrieved from <http://www.dgdi-conamed.salud.gob.mx/ojs-conamed/index.php/revconamed/article/view/320>
- Gomendio, M., Fuentes, M. Y., & Zulaika, L. (n.d.). *EL MOVIMIENTO EN EL DESARROLLO INFANTIL 1.1. FUNDAMENTOS TEÓRICOS DEL PROGRAMA. 1.1.1. Precursores de la Educación Psicomotora. 1.1.2. Líneas pedagógicas de la Educación Psicomotora. 1.1.3. La educación por el movimiento: Educación Física Integral*. Retrieved from [https://ocw.ehu.es/pluginfile.php/167/mod\\_resource/content/1/2\\_MATERIALES\\_DE\\_ESTUDIO/3\\_3\\_Nuevas\\_vias\\_para\\_la\\_intervencion\\_en\\_EF.pdf](https://ocw.ehu.es/pluginfile.php/167/mod_resource/content/1/2_MATERIALES_DE_ESTUDIO/3_3_Nuevas_vias_para_la_intervencion_en_EF.pdf)

- GOMEZ PACHECO, J. A., & VERGEL BELTRAN, T. (2019). *ANÁLISIS PARA CONOCER EL NIVEL DE SATISFACCIÓN DEL SERVICIO AL CLIENTE Y LAS FALENCIAS PRESENTADAS EN SALUD & ESTÉTICA CLINICA ODONTOLOGÍA IPS LTDA*. Retrieved from <http://repositorio.ufpso.edu.co:8080/dspaceufpso/handle/123456789/2104>
- Gudynas, E. (n.d.). *DESARROLLO, DERECHOS DE LA NATURALEZA Y BUEN VIVIR DESPUES DE MONTECRISTI*. Retrieved from [www.ambiental.net](http://www.ambiental.net)
- Leifa, A. V., & Zheleznyak, Y. D. (2017). Influence of physical activity on students' life quality. *Physical Education of Students*, 21(5), 244. <https://doi.org/10.15561/20755279.2017.0507>
- Lins, L., Carvalho, F. M., Menezes, M. S., Porto-Silva, L., & Damasceno, H. (2015). Health-related quality of life of students from a private medical school in Brazil. *International Journal of Medical Education*, 6, 149–154. <https://doi.org/10.5116/ijme.563a.5dec>
- López, G. S., & Michelli, V. (2016). *Problematizando la salud*. Retrieved from <http://sedici.unlp.edu.ar/handle/10915/57874>
- Malmborg, J., Bremander, A., Olsson, M. C., & Bergman, S. (2017). Health status, physical activity, and orthorexia nervosa: A comparison between exercise science students and business students. *Appetite*. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2016.11.028>
- Mexico. Secretaría de Salubridad y Asistencia., E., Instituto Nacional de Salud Pública (Mexico), C., & Centro Nacional de Información y Documentación en Salud (Mexico). (2002). Salud pública de México. In *Salud Pública de México* (Vol. 44). Retrieved from [http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0036-36342002000400009](http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0036-36342002000400009)
- Molina, T., & Rafael. (2012). Salud Uninorte. In *Revista Científica Salud Uninorte* (Vol. 21). Retrieved from <http://rcientificas.uninorte.edu.co/index.php/salud/article/viewArticle/4113/5676>
- OMS | La actividad física en los adultos. (2013). *WHO*. Retrieved from [https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet\\_adults/es/](https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_adults/es/)

- Pazmay Pazmay, P. D. (2017). *SUMAK KAWSAY -EL BUEN VIVIR- Y EL DESARROLLO HOLÍSTICO EN LA EDUCACIÓN*. Retrieved from <http://repositorio.pucesa.edu.ec/handle/123456789/2287>
- Pimentel, L. (2019). The Importance of Mental Health in the Mexican Public Health System. *Mexican Journal of Medical Research*, 7(13), 1–6. <https://doi.org/10.29057/mjmr.v7i13.3794>
- Ramírez, R. (n.d.). *La transición ecuatoriana hacia el Buen Vivir*. Retrieved from [http://www.fedaeps.org/IMG/pdf/La\\_transicion\\_ecuatoriana\\_hacia\\_el\\_Buen\\_Vivir.pdf](http://www.fedaeps.org/IMG/pdf/La_transicion_ecuatoriana_hacia_el_Buen_Vivir.pdf)
- Sklempe Kokic, I., Znika, M., & Brumnic, V. (2019). Physical activity, health-related quality of life and musculoskeletal pain among students of physiotherapy and social sciences in Eastern Croatia – Cross-sectional survey. *Annals of Agricultural and Environmental Medicine*, 26(1), 182–190. <https://doi.org/10.26444/aaem/102723>
- Somarriba Arechavala, N., & Pena Traperero, J. B. (2009). Estudios de Economía Aplicada. In *Estudios de economía aplicada, ISSN-e 1133-3197, Vol. 27, N° 2, 2009 (Ejemplar dedicado a: Bienestar y pobreza)*, págs. 373-396 (Vol. 27). Retrieved from <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3056893>
- SPARC (Organization), H., Fedewa, A., & Ahn, S. (2017). International electronic journal of elementary education. In *International Electronic Journal of Elementary Education* (Vol. 4). Retrieved from <https://www.iejee.com/index.php/IEJEE/article/view/191>
- 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/bitstream/51000/5546/1/UNACH-EC-FCS-CULT-FISC-2019-0010.pdf>
- Tōhoku Nōseikyoku., M. E., 東北農政局 V., & Torres Contreras, O. J. (2000). Hojō seibi jigyō ankēto chōsa kekka : Akitaken ni okeru hojō seibi jigyō jueki nōka no ishiki. In *Movimiento Científico, ISSN-e 2011-7191, Vol. 4, N° 1, 2010*, págs. 73-79 (Vol. 4). Retrieved from <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4781929>



*UNIVERSIDAD DE GUAYAQUIL FACULTAD DE EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTES Y RECREACIÓN CARRERA DE EDUCACIÓN FÍSICA PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE LICENCIADA EN CULTURA.* (n.d.). Retrieved from [http://repositorio.ug.edu.ec/bitstream/redug/32547/1/Coba Calderón Esthela Antonieta 091-2018.pdf](http://repositorio.ug.edu.ec/bitstream/redug/32547/1/Coba%20Calder%C3%B3n%20Esthela%20Antonieta%20091-2018.pdf)

Universidad de Sevilla. (n.d.). *Araucaria*. Retrieved from <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5781906>

Urzúa, A. (2012). Calidad de vida: Una revisión teórica del concepto Quality of life: A theoretical review. *TERAPIA PSICOLÓGICA*, 30, 61–71. Retrieved from <https://scielo.conicyt.cl/pdf/terpsicol/v30n1/art06.pdf>

## ANEXOS



Aplicación de la Encuesta en la Escuela Politécnica Nacional, 2019

### INSTRUMENTOS APLICADOS

#### 3. CUESTIONARIO DE ACTIVIDAD FÍSICA (IPAQ)

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

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

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

\_\_\_\_\_ Días por semana

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

\_\_\_\_\_ Minutos por día

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

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

\_\_\_\_\_ Días por semana

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

\_\_\_\_\_ Minutos por día

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

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

\_\_\_\_\_ Días por semana

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

\_\_\_\_\_ Minutos por día

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

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

\_\_\_\_\_ 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.**

**4.6** En general, usted diría que su salud es:

**Mala**

**Regular**

**Buena**

**Muy Buena**

**Excelente**

**CREDENCIAL.**