

# UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO



## FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

### CARRERA DE CULTURA FÍSICA

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

#### TRABAJO DE TITULACIÓN

COMPARACIÓN DEL DESPLAZAMIENTO Y CALIDAD DE VIDA DE LOS  
ESTUDIANTES DE LAS UNIVERSIDADES DEL ECUADOR

#### AUTOR

Valeria Alejandra Ramos Castro

#### TUTORA

Mgs. Bertha Susana Paz Viteri

**Riobamba-Ecuador**  
**Año 2020**

# CALIFICACIÓN DEL TRABAJO ESCRITO DE GRADO



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

## CERTIFICADO DEL TRIBUNAL

Los miembros del tribunal de graduación del proyecto de investigación del título: **“COMPARACIÓN DEL DESPLAZAMIENTO Y CALIDAD DE VIDA DE LOS ESTUDIANTES DE LAS UNIVERSIDADES DEL ECUADOR”** presentado por **Valeria Alejandra Ramos Castro**, y dirigida por **Mgs. Susana Paz**, una vez revisado el informe final del proyecto de investigación con fines de graduación escrito en el cual se ha constatado el cumplimiento de las observaciones realizadas, se procede a la calificación del informe del proyecto de investigación.

**Mgs. Susana Paz**  
Tutora

.....  
Firma

**Mgs. Vinicio Sandoval**  
Delegado del Decano

.....  
Firma

**Mgs. Isaac Pérez**  
Miembro del Tribunal

.....  
Firma

**PhD. Edda Lorenzo**  
Miembro del tribunal

.....  
Firma

# CERTIFICADO DEL TUTOR



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

## CERTIFICADO DEL TUTOR

Yo, Bertha Susana Paz Viteri, con el número de C.I.: 060225541-6, docente de la Carrera de Cultura Física de la Universidad Nacional de Chimborazo, en calidad de tutora del proyecto de investigación titulado **“COMPARACIÓN DEL DESPLAZAMIENTO Y CALIDAD DE VIDA DE LOS ESTUDIANTES DE LAS UNIVERSIDADES DEL ECUADOR”** elaborado por la señorita Valeria Alejandra Ramos Castro con el número de CI: 060404047-7, una vez realizada la totalidad de correcciones certifico que se encuentra apto para realizar la defensa del proyecto. Esto es todo en cuanto puedo certificar en honor a la verdad facultando al interesado hacer uso para los trámites correspondientes.

Atentamente:

---

Mgs. Susana Paz Viteri.  
Docente de la carrera de Cultura física/UNACH

# CERTIFICADO PORCENTAJE DE PLAGIO



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

Riobamba, 20 de febrero de 2020  
Oficio N° 055-URKUND-FCS-2020

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

Estimado Profesor:

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

No	Documento número	Título del trabajo	Nombres y apellidos del estudiante	Nombres y apellidos del tutor	% reportado o por el tutor	% de validación verificado	Validación	
							Si	No
1	D- 63989481	Comparación del desplazamiento y calidad de vida de los estudiantes de las Universidades del Ecuador	Ramos Castro Valeria Alejandra	MSc. Bertha Susana Paz Viteri	7	7	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

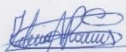
## AUTORÍA DE LA INVESTIGACIÓN

### AUTORÍA DE LA INVESTIGACIÓN

Quien suscribe VALERIA ALEJANDRA RAMOS CASTRO con C.I. 0604040477, declaro que el presente trabajo de titulación es de mi autoría el cual constituye una elaboración personal realizada únicamente con la dirección de la tutora, Mgs. Bertha Susana Paz Viteri. Como autora, asumo la responsabilidad legal y académica sobre este trabajo.

Los textos utilizados en el documento que provienen de otras fuentes, están debidamente citados y referenciados.

Febrero 2020



Valeria Alejandra Ramos Castro

C.I. 0604040477

## **DEDICATORIA**

Un trabajo investigativo requiere de dedicación, sacrificio y entrega y sobre todo de un gran equipo de personas que coadyuvan de una y otra forma para su excelente culminación, sin su ayuda nunca hubiera podido hacer realidad esta Tesis; a ellos dedico esta preciada y anhelada conquista de mi futura profesión: a Dios, por la vida que me prodiga día tras día y por la fuerza y la sabiduría que me proporciona para salir adelante en la contienda; a mis padres y hermanos por su apoyo incondicional; a mi esposo Fabián y mi hijo Félix, razón de mi existencia, a mi maestra, Máster Susana Paz, quien guió mis pasos con paciente prolijidad para la ejecución acertada de este estudio.

Valeria Ramos

## AGRADECIMIENTO

Al finalizar este arduo trabajo quiero ser justa y consecuente con Dios, mi Institución y con todas y cada una de las personas que han hecho posible que este, llegue a un feliz término. Por ello debo agradecer de manear especial y sincera al todo poderoso por permitir mi realización como ser humano y como profesional; a la Master, Susana Paz, por aceptarme para realizar esta tesis bajo su dirección, Su apoyo y confianza en mi trabajo y su capacidad para guiar mis ideas han sido un aporte invaluable, Gracias por su paciente y sabia guía.

Mi agradecimiento a todos mis maestros que han aportado con un granito de arena para ilustrar mis conocimientos que han sido la base primordial de mi investigación.

A mi familia padres y hermanos por su amor incondicional.

A mi esposo y mi hijo, que son mi inspiración.

Gracias mil.

“La gratitud es la gema más preciada de los valores humanos”

## INDICE

<b>CALIFICACIÓN DEL TRABAJO ESCRITO DE GRADO</b>	<b>II</b>
<b>CERTIFICADO DEL TUTOR</b>	<b>III</b>
<b>CERTIFICADO PORCENTAJE DE PLAGIO</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>INDICE</b>	<b>VIII</b>
<b>INDICE DE TABLAS</b>	<b>X</b>
<b>RESUMEN</b>	<b>XI</b>
<b>ABSTRACT</b>	<b>XII</b>
<b>INTRODUCCIÓN</b>	<b>1</b>
<b>CAPITULO I</b>	<b>3</b>
<b>1. PROBLEMATIZACIÓN</b>	<b>3</b>
1.1. ANTECEDENTES .....	3
1.2. JUSTIFICACIÓN .....	4
1.3. PROBLEMA.....	5
1.4. OBJETIVOS .....	6
1.4.1. OBJETIVO GENERAL .....	6
1.4.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS .....	6
<b>CAPITULO II</b>	<b>7</b>
<b>2. MARCO TEÓRICO O REFERENCIAL</b>	<b>7</b>
BUEN VIVIR.....	7
SALUD POR LA OMS .....	7
CALIDAD .....	8
CALIDAD DE VIDA POR LA OMS .....	8
IMPORTANCIA DE LA CALIDAD DE VIDA .....	9
MOVIMIENTO .....	9



MOTRICIDAD .....	9
DESPLAZAMIENTO .....	10
TIPOS DE DESPLAZAMIENTOS .....	10
IMPORTANCIA DEL DESPLAZAMIENTO ACTIVO .....	11
<b><i>CAPITULO III</i></b> .....	<b>12</b>
<b>3. MARCO METODOLÓGICO</b> .....	<b>12</b>
3.1. TIPO DE INVESTIGACIÓN .....	12
3.2. CORTE .....	12
3.3. CARÁCTER .....	12
3.4. DETERMINACIÓN DE LA POBLACIÓN Y MUESTRA .....	12
3.4.1. POBLACIÓN .....	12
3.4.2. MUESTRA .....	12
3.5. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS .....	13
3.5.1. TÉCNICA .....	13
3.5.2. INSTRUMENTO .....	13
3.6. DISEÑO DE LA INVESTIGACION .....	13
<b><i>CAPITULO IV</i></b> .....	<b>14</b>
<b>4. ANÁLISIS DE RESULTADOS</b> .....	<b>14</b>
4.1. ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE RESULTADOS .....	14
ANALISIS Y DISCUSION .....	14
Desplazamiento .....	15
ANALISIS Y DISCUSIÓN .....	16
<b><i>CAPITULO V</i></b> .....	<b>18</b>
<b>5. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES</b> .....	<b>18</b>
5.1. CONCLUSIONES .....	18
5.2. RECOMENDACIONES .....	18
<b>1. Referencias bibliográficas</b> .....	<b>19</b>

## INDICE DE TABLAS

Tabla 1.- Muestra.....	12
Tabla 2: Calidad de Vida .....	14
Tabla 3: Desplazamiento Colegio .....	15
Tabla 4: Desplazamiento hogar .....	15
Tabla 5: Desplazamiento Universidad .....	16
Tabla 6: Desplazamiento Regreso hogar .....	16

## RESUMEN

El siguiente proyecto nace del grupo de investigación Actividad Física, Salud y Deporte, forman un grupo de semilleros denominado “raíz” en el cual se trabajó con el proyecto nombrado Programa Recreativo sobre Actividades Físicas, Factores Asociados y Calidad de Vida.

Como principal es la calidad de vida mediante una percepción y la forma de desplazamiento de cada uno de los estudiantes de las Universidades del Ecuador, tiene como objetivo principal comparar la calidad de vida y el desplazamiento en los estudiantes universitarios.

La técnica que se utilizó fue el análisis de datos recolectados de las encuestas, el instrumento fueron las encuestas: Cuestionario sobre modo de Desplazamiento y Actividad Física en universitarios, y Cuestionario de Autoevaluación de la condición física y Calidad de Vida, se trabajó con una muestra de 494 estudiantes de diferentes carreras y Universidades como la UNACH, UTA, ESPN y UTMACH, con una muestra probabilística del 41.9% equivale a 207 de sexo masculino y el 58.1% equivale a 287 de sexo femenino, con un rango de edad de 18 a 27 años; tipo de investigación descriptiva, de corte transversal y carácter cualitativo.

El Cuestionario de Desplazamiento consta de 4 preguntas y de autovaloración para la calidad de vida consta de una pregunta.

Realizamos la tabulación con el programa estadístico SPSS. Los valores de calidad de vida, 253 equivalente al 51.2 % de los estudiantes es buena; 5 equivalente al 1.0% de los estudiantes es mala, desplazamiento con 254 equivalente 51.4% autobús y 152 equivalente al 30.8% de los estudiantes van caminando.

## ABSTRACT

### ABSTRACT

The following project is born from the Physical Activity, Health, and Sports research group; they form a group of seedlings called "root," which is specific with the project named Recreational Program on Physical Activities, Associated Factors, and Quality of Life.

The main point is the quality of life and the way of displacement of each one of the students of the Universities of Ecuador has as main objective to compare the quality of life and the displacement in the university students.

The technique was the analysis of data collected from the surveys; the instrument was the surveys: Questionnaire on Displacement Mode and Physical Activity in university students; and Self-Assessment Questionnaire of physical condition and Quality of Life, we worked with a sample of 494 students from different careers and Universities such as UNACH, UTA, ESPN and UTMACH, with a probabilistic example of 41.9% equals 207 males and 58.1% equals 287 females, with an age range of 18 to 27 years; type of descriptive research, cross-sectional and qualitative.

The Displacement Questionnaire consists of 4 questions and self-assessment for the quality of life consists of one issue.

We perform the tabulation with the statistical program SPSS. The values of quality of life, 253 equivalent to 51.2% of the students is ethical; 5 equivalent to 1.0% of the students is terrible, displacement with 254 equivalent 51.4% bus and 152 equivalent to 30.8% of the students are walking.



  
Reviewed by: Marcela González R.  
English Professor

## INTRODUCCIÓN

Según la OMS Organización Mundial de la Salud dice que la Calidad de Vida trata de cómo lleva su estado social, sentimental y psicológico de cada persona; tiene relación con el concepto de salud y se la mide en su estado emocional, psicológico, social y físico (Salud O. M., 2019)

La Calidad de vida es muy importante para el bienestar de las personas de todo el mundo, en su diario vivir por lo tanto desde muchos años atrás se ha tratado de medir con cuestionarios que se enfocan en la percepción de cada persona, por lo que es muy complejo y de ahí surgen varias definiciones y conceptos acerca de la Calidad de Vida. (Norma Lara Flores, 2015)

La Calidad de Vida es un concepto subjetivo y lo tomamos de la percepción del individuo con el estado actual de su salud. Los universitarios toman la calidad de vida como algo sin importancia; según su percepción el estado de salud actual con la anterior tiene cambios notorios en su estado de ánimo, físico y alimentación La mayoría se dedican a trabajar y estudiar, pasan sentados la gran parte del tiempo, y se han generado una vida sedentaria. Su alimentación es poco saludable, muy pocos realizan actividad física en bajas cantidades ya que lo toman como un pasatiempo de ocio. (Abilio Reig, 2000)

Existen actividades culturales y deportivas en las Universidades, los cuales son muy pocos los estudiantes que se interesan en practicarlos. Los hombres son los que más se benefician de estas actividades a diferencia de las mujeres. Sin una buena percepción de Calidad de Vida perjudicarían su salud y tendría problemas académicos y sociales (Norma Lara Flores, 2015).

Desplazamiento es trasladar una cosa o persona de un lugar a otro; para poder llegar a su lugar de destino, utilizan varias formas de desplazarse como; el desplazamiento activo: las personas necesitan voluntad propia para ejecutarla y decide el momento de llegada o finalización y el ritmo o velocidad con la que se traslade, los estudiantes no tomarían este desplazamiento por varios motivos como el tiempo, la distancia o el desconocimiento del lugar. Desplazamiento pasivo: necesita de un factor extra para poder realizarlo como un empujón de otra persona. Desplazamiento habitual: lo realiza en su vida diaria, como

correr o la marcha. El transporte lo utilizan para trasladarse de un lugar a otro, sus elementos son el transportador y transportado; es el más utilizado por los universitarios, por la facilidad, el tiempo o el simple hecho de tener uno; y pueden ser taxi, bus, carro propio, bicicleta, etc.

Es importante el cómo se desplazan a su destino, si caminan por lo menos dos horas semanales están realizando actividad física y mejorarían su calidad de vida, si toman un medio de transporte diario estarían aportando al sedentarismo (Significados.com, Significados.com, 2018)

La Universidad Nacional de Chimborazo realizó el proyecto denominado PREFACVID para medir la calidad de vida de los estudiantes ya que han sido un atractivo problemático para el campo de la salud. De ahí la partida para poder analizar y comparar los resultados de la calidad de vida y el desplazamiento que tienen los universitarios para tomar una solución a la problemática.

## CAPITULO I

### 1. PROBLEMATIZACIÓN

#### 1.1. ANTECEDENTES

En la Universidad de Alicante en España realizaron un estudio en el cual participaron un total de 62,5% (527) de los 845 que fueron elegidos para participar y responder un cuestionario para saber la calidad de vida de cada uno de los estudiantes. Las actividades culturales y deportivas son escasamente utilizadas, pero los varones son los que más lo realizan. Algunas de las preguntas que se les plantearon a los estudiantes dice que si realizan algún tipo de actividad física y deportiva; el resultado fue que el 60% de los universitarios trabajan y estudian sentados alrededor de 6 a 10 horas al día y como el 75% camina de 3 o menos km durante el día, esto nos dice que la vida de los estudiantes es absolutamente sedentaria por lo que no lo toman importante al ejercicio físico en su vida diaria (Abilio Reig, 2000).

En la Universidad Autónoma Metropolitana Xochimilco de México inicio en el año 2009 un programa denominado “Universidad Saludable”. Al realizar las encuestas de autopercepción de su salud Física y calidad de vida que les evaluaron a los estudiantes de la Universidad, saco como resultado de hombres y mujeres que el 50,3% de las mujeres no realizaba ejercicio físico o lo hacían en forma ligera y el 10,3% en forma intensa; así como los hombres que el 27,7% lo realiza en forma ligera o no lo hacía y el 31% en forma intensa. En este país a jóvenes de entre 18 a 22 años, un 52.6% en mujeres y el 31.5% en hombres se encuentran que no realizan actividad física (Norma Lara Flores, 2015)

En el Ecuador se ha realizado los estudios sobre la percepción de Calidad de Vida de los estudiantes universitarios, en la Universidad del Azuay en la facultad de medicina fueron evaluados 78 estudiantes en los cuales se dividen en 43 que cursaban el primer ciclo y los 35 restantes son los estudiantes que cursaban el quinto ciclo, que en el total de la población resulto que la Calidad de Vida buena fue un resultado del 27% a diferencia de los 73% como Calidad de Vida regular. En la mayor parte de los estudiantes califico a la Calidad de Vida regular, pero rescatamos que los que pertenecen a quinto fue el 35 % de

los estudiantes que obtuvieron una buena Calidad de Vida en comparación con los que cursan el primero que su puntuación fue del 21%. La mediana entre los dos grupos de estudiantes universitarios obtuvo como resultados tener una buena Calidad de Vida en comparación con los que tienen la Calidad de Vida regular, pero como no hubo significancia estadística, no pudieron quitar que los resultados puedan ser fruto de azar. (Monica Pazmiño, 2015)

En la Universidad Nacional de Chimborazo realizaron la evaluación de Calidad de Vida de los estudiantes de primero de semestre de la Facultad de Ciencias de la Educación que en total fueron 296 universitarios que con el proyecto de investigación PREFACVID evidenciaron los resultados que los hombres tienen un alto nivel de actividad física un total del 64,8% con relación a las mujeres que fue de un total del 38,2 %. En conclusión, decimos que la Calidad de Vida de los estudiantes se encuentra en un nivel aceptable. (Valle, 2019).

Por parte de la Universidad Nacional de Chimborazo se realizó una autovaloración de Calidad de Vida en la Universidad Nacional de Educación con un total de 100 estudiantes que dio como resultado que la autovaloración en condición física buena fue de 48 personas, 23 regula y solamente una persona dijo que mala, 25 personas las cuales dijeron que son muy buena. Una autoevaluación en salud dice que los 53 estudiantes tienen buena salud, 27 regular, nadie se considera mala y 17 en muy buena. Esto quiere decir que tienen una calidad de vida aceptable (Domínguez, 2019)

## **1.2. JUSTIFICACIÓN**

Este estudio se ha realizado en diferentes países, aplicando encuestas a estudiantes universitario, se nota la problemática, el cual los jóvenes universitarios no lo toman con seriedad la Calidad de Vida que llevan, llevan una alimentación no saludable; el porcentaje de los sujetos que no realizan actividad física es más alto a comparación de los que si realizan en un nivel regular o intensa, los hombres son quienes más realizan o participan en actividades deportivas y talleres a comparación de las mujeres.

Por parte del grupo de investigación Actividad Física, Salud y Deporte, forman un grupo de semilleros denominado “raíz” en el cual se trabajó con el proyecto nombrado Programa Recreativo sobre Actividades Físicas, Factores Asociados y Calidad de Vida.



El proyecto responde y proporciona información en relación a las preguntas siguientes ¿Qué niveles de actividad física? y ¿Qué grados de autovaloración? poseen y se encuentran los estudiantes universitarios encuestados.

Quiero realizar una comparación de los resultados que se obtuvieron con las encuestas aplicadas de las diferentes Universidades del Ecuador para poder identificar el mayor problema que afectan en la calidad de vida de los estudiantes universitarios y fomentar el desplazamiento activo para que con esto ayude a mejorar su Calidad de Vida y mejore en su estadía como estudiantes universitarios.

### **1.3. PROBLEMA**

¿Cómo el desplazamiento y la Calidad de Vida son importantes para los estudiantes de las Universidades del Ecuador?

## **1.4. OBJETIVOS**

### **1.4.1. OBJETIVO GENERAL**

- ❖ Cotejar el Desplazamiento y Calidad de Vida mediante la utilización de los datos obtenidos de encuestas aplicadas a los estudiantes de las Universidades del Ecuador.

### **1.4.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

- ❖ Analizar el desplazamiento mediante la utilización de los datos obtenidos de las encuestas aplicadas a los estudiantes de las Universidades del Ecuador.
- ❖ Determinar la Calidad de Vida mediante la utilización de los datos obtenidos de las encuestas aplicadas a los estudiantes de las Universidades del Ecuador.
- ❖ Comparar el Desplazamiento y Calidad de Vida mediante la utilización de los datos obtenidos de las encuestas aplicadas a los estudiantes de las Universidades del Ecuador.

## **CAPITULO II**

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

#### **BUEN VIVIR**

La definición del Buen Vivir o también conocido como vivir bien es un concepto que viene de la lengua quechua Sumak Kawsay o Suma Oamaña en aymara; que hablan verdaderamente de la Vida Plena, en paz e igualdad con la naturaleza y con la sociedad, esto quiere decir que le podemos llamar el Buen Convivir. El concepto remoto del Buen Vivir es un viejo-nuevo paradigma, que ofrece una vida en igualdad con un vínculo melódico entre los individuos, sociedad, pueblo y la madre tierra a la que correspondemos (Rodríguez, 2019)

El Buen Vivir es un paradigma en el cual las personas conviven en plenitud tanto en el lugar en donde reside, como con la sociedad en el que se relaciona; llevando una vida tranquila y de igualdad.

#### **SALUD POR LA OMS**

La salud es definida según la Organización Mundial de la Salud (OMS) como el estado de completo bienestar social, físico y mental, y no solo por la ausencia de afecciones o enfermedades. (Salud O. M., 2019)

Esto quiere decir que la definición de salud no habla solamente de las no manifestaciones de enfermedades o dolencias si no que trata del rango de eficiencia del funcionamiento del metabolismo y el papel de una persona en micro (celular) y macro (social). El estilo o Calidad de Vida se refiere a la rutina y costumbres diarios que tiene un individuo, esto quiere decir que puede ser ventajoso como perjudicial para la salud. En la vida diaria de una persona, para disfrutar de una buena salud debe tener una alimentación saludable conjuntamente del ejercicio físico (Merino, 2008)

La salud es un concepto en el cual no abarca solamente la ausencia de las enfermedades y molestias que afectan a la persona, si no que se relaciona en varios aspectos, el cómo

lleva su vida diaria, en su forma de alimentarse, y si tiene la costumbre de realizar actividad física.

## **CALIDAD**

El concepto de Calidad nos dice que es la facultad que tiene un objeto para cumplir las necesidades esenciales y las que considere satisfactorio según el factor, también es el cumplimiento de las condiciones de las características. El concepto de calidad es subjetivo porque tiene la captación de cada persona para realizar la comparación de un objeto con otro de su misma categoría, así como la cultura, el artículo o servicio, los requerimientos y la probabilidad que inciden en primera mano con esta definición. Así también la calidad va dirigida a la Calidad de Vida de los individuos de diferentes lugares del mundo como las necesidades que requieren para obtener bienes para sobrevivir (Significados.com, Significados.com, 2017)

## **CALIDAD DE VIDA POR LA OMS**

Según la OMS (Organización Mundial de la Salud) tiene como definición a la Calidad de vida en 1948 como la satisfacción total del individuo en el estado físico, mental y social, y no solamente en la carencia de enfermedades; de ahí en el año 2009 fue vigente el concepto de (Gill y Feinstein) que recomendaron que al referirse de Calidad de Vida debemos tomar en cuenta las cosas que las personas toman como principal en su vida diaria. Y para valuar debe introducir lo físico, psicológico y social.

A la Calidad de vida se la puede distribuir en dos partes: estudio del objetivo de un estado de salud y la captación subjetiva. Por lo que podemos decir que, si comparamos a dos sujetos con el mismo estado de salud y la una tiene mejor calidad de vida, tiene mayor apreciación de bienestar que percibe una larga apreciación subjetiva y propia del estar bien; en cambio sería todo lo contrario con una persona que no presenta una calidad de vida buena su percepción sería negativa (Andrea Isabel Robles-Espinoza, 2016)

La Calidad de Vida tiene mucha relación con la salud, que no significa que es la ausencia de enfermedades o dolencias, esto trata de como el individuo lleva su Calidad de Vida y como la percibe, Por esto decimos que para evaluar la Calidad de Vida es muy compleja ya que es la autovaloración de cada sujeto.

Una buena Calidad de Vida diríamos que aparte de cuidar su forma de alimentación su estado físico también es como están en su estado de ánimo, psicológico, he incluso como lleva su relación con la sociedad que le rodea.

### **IMPORTANCIA DE LA CALIDAD DE VIDA**

Entonces diremos que la Importancia de la Calidad de Vida se basa en, como surge su diario vivir, su alimentación, el interés de su estado físico, en la edad de la persona; esto quiere decir que quien tenga una buena Calidad de Vida tendría la facilidad y la mayor oportunidad de realizar y disfrutar las actividades que se ha propuesto o desea hacerlas en la vida (Importancia.de, 2019)

Diremos que es muy importante la Calidad de vida porque si una persona tiene una buena perspectiva de su Calidad de Vida, sobresaldría de cualquier situación y lograría realizar todos sus objetivos planteados, pero aun así no debemos dejar a un lado la buena alimentación, la ejecución de actividad física, el estado de ánimo y psicológico.

### **MOVIMIENTO**

Lo definimos como el cambio de sitio o posición de alguna cosa o de alguien, hay varias definiciones de movimiento como vibración, agitación, y tráfico (Significados.com, Significados.com, 2018)

Diremos que el movimiento es conmutar la posición de inicio de una cosa o de una persona, y de estos hay diferentes formas de movimiento como vibrar, agitar y tráfico.

### **MOTRICIDAD**

El conocimiento de Motricidad nos dice que tiene relación con la facultad que posee el cuerpo humano para generar movimiento o de desplazarse sin embargo este movimiento natural puede ser direccionado creativamente y producir movimientos estéticos. En este caso la motricidad tiene dos tipos la gruesa y fina en la cual las describimos

Motricidad fina: es el movimiento de los músculos más pequeños en los cuales se necesita bastante habilidad y exactitud.

Motricidad gruesa: son los movimientos más grandes que nos ayudan a tener la habilidad de controlar el movimiento del cuerpo y hace mención a la coordinación (Porto, 2019)

La motricidad es un factor que produce movimiento mediante el cuerpo humano esto también origina el desplazamiento.

La motricidad se divide en dos que es la motricidad fina y la motricidad gruesa

Motricidad fina es aquella que nos ayuda a realizar movimientos muy reducidos en los cuales participan los músculos pequeños y son movimientos precisos y exactos.

Motricidad gruesa es aquella que nos ayuda a realizar movimientos más extensos y necesitamos destreza para controlar el equilibrio del cuerpo tiene relación con la coordinación.

## **DESPLAZAMIENTO**

Se define como el movimiento o traslado de un cuerpo de un lugar a otro; las personas las cosas son capaces de desplazarse, así es la única manera de cambiar de posición relativa en el espacio. (Raffino, Concepto.de, 2019)

El desplazamiento es transportar un cuerpo de su sitio inicial a otros lugares, esto quiere decir que las personas y las cosas tienen aptitud para desplazarse.

## **TIPOS DE DESPLAZAMIENTOS**

Existen cuatro tipos de desplazamiento que son:

### **Desplazamiento Activo:**

Este tipo de desplazamiento tiene la facultad de que el sujeto decida la velocidad, tiempo, y lugar de llegada, así como la decisión de realizarlo.

### **Desplazamiento Pasivo:**

Este desplazamiento no requiere de decisión para que se lleve a cabo como por ejemplo que una persona le incite a otra a hacerlo.

### **Desplazamientos Habituales:**

Se refiere a lo que el individuo hace en su vida diaria.

Tipos de desplazamientos Habituales:

Carrera. – Aquí existe un aumento de velocidad y se produce una sensación de vuelo

Marcha. – de igual manera hay un incremento de velocidad, pero en este caso no tiene la sensación de vuelo, sino que los pies están siempre apoyados al suelo.

### **Desplazamientos no Habituales:**

Este tipo de desplazamiento se refiere a que lo realiza de vez en cuando, no se hace a diario, tiene relación con la práctica de ejercicios físicos o deportes.

Reptar: este tipo se realiza trasladándose con el cuerpo tendido en el suelo en decúbito ventral.

**Transporte:** Son aquellos que utilizamos las personas para trasladarnos de un sitio a otro y tienen dos elementos que son los transportados y el transportador.

Cuadrupedias: Este desplazamiento el sujeto lo desarrolla con las extremidades superiores apoyándose con las palmas de las manos en el suelo y desplazándose en forma horizontal.

Trepas: Es un desplazamiento en donde su centro de gravedad cambia al momento que empieza a subir la pendiente.

Deslizamientos: Se emplea cuando no hay ningún tipo de rozamiento y el sujeto puede resbalarse en la superficie liza comenzando con un impulso. Como, por Pasos girados son ejecutados al momento de realizar un desplazamiento lateral a la red.

Pasos deslizantes es la unión de pasos pequeños y acelerados y que son ejecutados de forma lateral, atrás o adelante.

Pasos Laterales el comienzo de este deslizamiento es con un pie que marca el sentido que se va a tomar, después le sigue el otro pie.

Carreras Frontales la pierna de atrás es la que da el inicio del desplazamiento.

Carrera de Espalda en este deslizamiento la pierna de adelante es la que da el inicio (ARQHYS, 2017)

## **IMPORTANCIA DEL DESPLAZAMIENTO ACTIVO**

Es importante porque les ayuda a aumentar su actividad física diaria en estudiantes y al ejecutar el desplazamiento activo estimula obtener una buena Calidad de Vida en los universitarios. Este hábito diario nos ayudaría a asegurar un buen estilo de salud en la población. (española, 2005)

El desplazamiento activo es muy importante ya que eso aporta para que las personas aumenten su estado salud buena y con esto ayuda a que su Calidad de vida sea buena.

## CAPITULO III

### 3. MARCO METODOLÓGICO

#### 3.1. TIPO DE INVESTIGACIÓN

Es descriptiva porque con los datos obtenidos en las diferentes universidades podemos ejecutar una comparación.

#### 3.2. CORTE

Transversal

#### 3.3. CARÁCTER

Cuantitativo

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

##### 3.4.1. POBLACIÓN

La suma total de la población es de 15881 estudiantes universitarios de diferentes facultades de las Universidades del Ecuador.

##### 3.4.2. MUESTRA

Es una Muestra de 494 estudiantes universitarios de diferentes carreras de las Universidades del Ecuador con un rango de edad de entre 18 a 27 años, de las cuales se tomó de: Universidad Técnica de Ambato, Universidad Nacional de Machala, Escuela Superior Politécnica Nacional, Universidad Nacional de Chimborazo.

*Tabla 1.- Muestra*

<b>SEXO</b>	<b>NUMEROS DE ESTUDIANTES</b>	<b>PORCENTAJE</b>
<b>MASCULINO</b>	207	41.9%
<b>FEMENINO</b>	287	58.1%
<b>TOTAL</b>	494	100%



### **3.5. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS**

#### **3.5.1. TÉCNICA**

Partimos de la recolección de los datos y realizamos el análisis de Datos

#### **3.5.2. INSTRUMENTO**

Los instrumentos de investigación para el desplazamiento fueron realizados del cuestionario (MODO DE DESPLAZAMIENTO Y BARRERAS), que conta de 4 preguntas, y calidad de vida con el cuestionario de (AUTOVALORACION DE LA CONDICION FISICA Y CALIDAD DE VIDA), que consta de una sola pregunta, el cual de estos se tomaron datos para la valoración de los mismos.

### **3.6. DISEÑO DE LA INVESTIGACION**

Para la compilación de datos se obtuvo de varios archivos en los cuales adquirimos los resultados de las encuestas que fueron aplicadas a los estudiantes de las diferentes carreras y Universidades.

Partimos de los datos recolectados, y los ordenamos en Microsoft EXCEL de acuerdo a las variables a estudiar, para la tabulación de estos nos ayudamos con el programa estadístico SPSS, se realizó en los análisis descriptivos y frecuencias de cada pregunta de las encuestas aplicadas y se analizó la desviación estándar, frecuencia, moda, media y porcentaje.

## CAPITULO IV

### 4. ANÁLISIS DE RESULTADOS

#### 4.1. ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE RESULTADOS

Tabulación de los datos obtenidos por las encuestas realizadas a los estudiantes de las diferentes carreras y Universidades de Ecuador.

#### Calidad de Vida

Tabla 2: Calidad de Vida

#### SALUD

		Frecuencia	Porcentaje válido
Válido	0	2	0.4
	Mala	5	1.0
	Regular	106	21.5
	Buena	253	51.2
	Muy Buena	110	22.3
	Excelente	18	3.6
	Total	494	100.0

$$\bar{x} = 3.05$$

$$\sigma = 0.812$$

#### ANÁLISIS Y DISCUSIÓN

Según los datos tomados de la muestra de los 494 estudiantes, los resultados nos dicen que 1.0% equivalente a 5 estudiantes, tienen una calidad de vida Mala; el 21.5% equivalente a 106 estudiantes tienen una Calidad de Vida regular el 51.2% equivalente a 253 estudiantes tienen una Calidad de Vida buena; el 22.3% equivalente a 110 estudiantes tiene una Calidad de Vida muy buena; el 3.6% equivalente a 18 estudiantes tienen una Calidad de Vida excelente. Decimos que la Calidad de vida de los estudiantes Universitarios es buena ya que su porcentaje es el más alto 51.2%, a diferencia del rango de calidad de vida mala que tiene el porcentaje más bajo 0.4%, por lo que podemos decir que los estudiantes según su percepción su Calidad de Vida es aceptable para llevar un estilo de vida saludable.

A comparación de los estudios realizados en la Universidad de Alicante de España con una población de 30.000 estudiantes y con una muestra de 527 estudiantes encuestados dicen que el 74% de los universitarios han tenido una Calidad de Vida buena a diferencia de un 4% que tienen una Calidad de Vida malo o muy malo. (Calidad de vida, s.f.)

## Desplazamiento

Tabla 3: Desplazamiento Colegio

<b>De su hogar al colegio</b>		
	Frecuencia	Porcentaje
Caminando	152	30,8%
Bicicleta	2	0,4%
Automóvil	73	14,8%
Moto	7	1,4%
Autobús	254	51,4%
Tren/Metro	0	0%
Otro	6	1,2%
<b>Total</b>	494	100%

$$\bar{x} = 3.5$$

$$\sigma = 1.8$$

Tabla 4: Desplazamiento hogar

<b>Volver desde su colegio a su hogar</b>		
	Frecuencia	Porcentaje
Caminando	161	32,6%
Bicicleta	4	0,8%
Automóvil	50	10,1%
Moto	4	0,8%
Autobús	270	54,2%
Tren/Metro	0	0%
Otro	5	1%
<b>Total</b>	494	100%

$$\bar{x} = 3.05$$

$$\sigma = 2$$

Tabla 5: Desplazamiento Universidad

<b>De su hogar a la Universidad</b>		
	Frecuencia	Porcentaje
Caminando	119	24,1%
Bicicleta	4	0,8%
Automóvil	64	13%
Moto	3	0,6%
Autobús	295	59,7%
Tren/Metro	0	0%
Otro	9	1,8%
<b>Total</b>	494	100%

$$\bar{x} = 3.8$$

$$\sigma = 2.1$$

Tabla 6: Desplazamiento Regreso hogar

<b>Volver de la Universidad a su hogar</b>		
	Frecuencia	Porcentaje
Caminando	123	24,9%
Bicicleta	2	0,4%
Automóvil	75	15,2%
Moto	5	1%
Autobús	283	57,3%
Tren/Metro	0	0%
Otro	6	1,2%
<b>Total</b>	494	100%

$$\bar{x} = 3.7$$

$$\sigma = 2.1$$

## ANÁLISIS Y DISCUSIÓN

Los datos obtenidos de la muestra de los 494 estudiantes, dio como resultado que los estudiantes van de su hogar a la Universidad; el 30.8% equivalente a 152 estudiantes caminan; el 0.4% equivalente a 2 estudiantes van en bicicleta; el 14.8% equivalente a 73 alumnos van en automóvil; el 1.4% equivalente a 7 estudiantes van en moto; el 51.4% equivalente a 254 estudiantes van en autobús; el 1.2% equivalente a 6 estudiantes van en

otros transportes; de igual manera los resultados del desplazamiento de volver de la Universidad a su hogar dice que, el 32,6% equivalente a 161 estudiantes van caminando; el 0.8% equivalente a 4 estudiantes van en bicicleta; el 10.1% equivalente a 50 estudiantes van en automóvil; el 0.8% equivalente a 4 estudiantes van en moto; el 54.2% equivalente a 270 estudiantes van en autobús; el 1% equivalente a 5 estudiantes van en otros transportes.

Esto nos quiere decir que los estudiantes utilizan más el transporte público o el autobús para poder trasladarse de su hogar a la universidad y viceversa por lo que el desplazamiento pasivo es el que predomina, también decimos que los estudiantes caminan por lo que están realizando actividad física y esto les ayuda en su salud para así mejorar su Calidad de Vida, pero el porcentaje no es bueno 24.9%.

En comparación con los trabajos de investigación de origen español nos dice que el desplazamiento activo es el más ocionado por los estudiantes universitarios es el caminar y el andar en bicicleta, pero tomando en cuenta los dos suman un 34% y los desplazamientos pasivos son de un 65.1% que dominan en los estudiantes así podemos decir que los resultados tienen casi similitud con los realizados nuestros (Hernández, 2015).

## **CAPITULO V**

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

#### **5.1. CONCLUSIONES**

- ❖ Se concluye que según las estadísticas obtenidas sobre el desplazamiento los datos de las encuestas aplicadas a los estudiantes de las Universidades del Ecuador nos muestran que no hay mucho desplazamiento activo ya que predomina más el desplazamiento pasivo, en que los estudiantes prefieren a tomar el autobús que caminar o andar en bicicleta.
- ❖ Se concluye que la Calidad de Vida mediante la utilización de los datos obtenidos de las encuestas aplicadas a los estudiantes de las Universidades del Ecuador es considerada buena esto quiere decir que es aceptable.
- ❖ Se concluye que el Desplazamiento y Calidad de Vida mediante la utilización de los datos obtenidos de las encuestas aplicadas a los estudiantes de las Universidades del Ecuador no son coherentes en los resultados debido a que el desplazamiento es pasivo y no activo y la calidad de vida tiene un rango aceptable.

#### **5.2. RECOMENDACIONES**

- ❖ Se recomienda que para que los estudiantes universitarios tengan mayor actividad física que existan talleres en el cual participen en sus tiempos libres o de ocio.
- ❖ Se recomienda que los estudiantes universitarios tengan charlas sobre la buena calidad de vida, para que así ellos tomen más conciencia sobre su cuidado de la salud.
- ❖ Se recomienda que exista mayor preocupación abriendo talleres y organicen charlas para la concientización del cuidado de su salud y para la realización de actividad física

## 1. Referencias bibliográficas

Abilio Reig, J. C. (2000). *La calidad de vida y el estado de salud de los estudiantes universitarios*. Alicante: Universidad de Alicante.

Andrea Isabel Robles-Espinoza, B. R.-J.-G.-Z. (28 de 09 de 2016). *El Residente*. Obtenido de <https://www.medigraphic.com/pdfs/residente/rr-2016/rr163d.pdf>

ARQHYS, R. (2017). *Arqhys.com*. Obtenido de [https://www.arqhys.com/tipos\\_de\\_desplazamientos.html](https://www.arqhys.com/tipos_de_desplazamientos.html)

Calidad de vida. (s.f.). Obtenido de [https://rua.ua.es/dspace/bitstream/10045/24985/1/2001\\_Reig\\_etal\\_Calidad\\_vida\\_UA.pdf](https://rua.ua.es/dspace/bitstream/10045/24985/1/2001_Reig_etal_Calidad_vida_UA.pdf)

Domínguez, A. A. (2019). *Universidad Nacional de Chimborazo*. Obtenido de <http://dspace.unach.edu.ec/bitstream/51000/5999/1/UNACH-EC-FCS-CULT-FISC-2019-0020.pdf>

española, I. d. (2005). Dra. Palma Chillòn Garzòn. 96.

Garzòn, D. P. (2005). Importancia del desplazamiento activo al colegio en la salud estudiantil española. 46.

Importancia.de. (2019). *Importancia.de*. Obtenido de <http://importancia.de/calidad-de-vida/#ixzz67cVAZ600>

Merino, J. P. (2008). *Definicion.de*. Obtenido de <https://definicion.de/salud/>

Monica Pazmiño, M. P. (2015). *Universidad del Azuay*. Obtenido de <https://pdfs.semanticscholar.org/ddf7/0f4fcbaa76af8ebfebb991979a8bd67e6bd3.pdf>

Norma Lara Flores, Y. S. (19 de 05 de 2015). *SALUD, CALIDAD DE VIDA Y ENTORNO UNIVERSITARIO EN ESTUDIANTES MEXICANOS DE UNA UNIVERSIDAD PÚBLICA*. Obtenido de Scielo: <http://www.scielo.org.co/pdf/hpsal/v20n2/v20n2a08.pdf>

Porto, J. P. (2019). *Definicion.de*. Obtenido de <https://definicion.de/motricidad/>

Raffino, M. E. (2018). *Baja Autoestima*.

Raffino, M. E. (10 de 12 de 2019). *Concepto.de*. Obtenido de <https://concepto.de/desplazamiento/>

Rodríguez, A. (2019). *Filosofía del Buen Vivir*. Obtenido de <https://filosofiadelbuenvivir.com/buen-vivir-2/>

Salud, O. M. (2013). *Plan de acción mundial para la prevención y el control de las enfermedades no transmisibles 2013-2020*. Ginebra.

Salud, O. M. (2019). *Organización Mundial de la Salud*. Obtenido de <https://www.who.int/es/about/who-we-are/frequently-asked-questions>

Significados.com. (2017). *Significados.com*. Obtenido de <https://www.significados.com/calidad/>

Significados.com. (2018). *Significados.com*. Obtenido de <https://www.significados.com/movimiento/>

Valle, C. A. (2019). *Universidad Nacional de Chimborazo*. Obtenido de <http://dspace.unach.edu.ec/bitstream/51000/5546/1/UNACH-EC-FCS-CULT-FISC-2019-0010.pdf>



## ANEXOS

# CUESTIONARIO SOBRE MODO DE DESPLAZAMIENTO Y ACTIVIDAD FÍSICA EN UNIVERSITARIOS

El siguiente cuestionario pretende recoger información y opiniones acerca de su información personal, modo de desplazamiento, nivel de actividad física y condición física. A la hora de completar este cuestionario, **marque** con una **X** la respuesta que desee contestar y **escriba** el dato que se le pide en aquellas preguntas sin opciones de respuesta. **Por favor, lea despacio las preguntas, entiéndalas y conteste con sinceridad a todas y cada una de ellas.**

### 1. INFORMACIÓN PERSONAL

Fecha de hoy: \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_

1.1 Nombre y apellidos: \_\_\_\_\_

1.2 Sexo: Hombre  Mujer

1.3 Fecha de nacimiento: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

1.4 Carrera: \_\_\_\_\_

1.5 Año de ingreso en esta Carrera: \_\_\_\_\_ 1.6 Año de ingreso en la Universidad: \_\_\_\_\_

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

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
Ciudad Sector/Población Calle  
Número

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

1.9 El área donde reside como estudiante es: Urbano  Rural

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

1.11 Indique los bienes de su grupo y casa familiar:

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

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

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

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

1.13 Horas de sueño promedio por noche (lunes-viernes): \_\_\_\_\_

1.14 ¿Desayunas habitualmente?: Sí  No

## 2. MODO DE DESPLAZAMIENTO Y BARRERAS

2.1 En su último año de enseñanza media, ¿como iba desde su hogar al liceo/colegio? (Marque sólo una opción).

Caminando  Bicicleta  Automóvil  Moto  Autobús  Tren/metro   
Otro: \_\_\_\_\_

2.4 En su último año de enseñanza media, ¿como volvía desde su liceo/colegio a su hogar? (Marque una opción).

Caminando  Bicicleta  Automóvil  Moto  Autobús  Tren/metro   
Otro: \_\_\_\_\_

2.7 ¿Cómo va habitualmente de su hogar a la universidad? (Marque sólo una opción).

Caminando  Bicicleta  Automóvil  Moto  Autobús  Tren/metro   
Otro: \_\_\_\_\_

¿Por qué se desplaza de esta forma?

\_\_\_\_\_

2.10 ¿Cómo vuelve habitualmente de la universidad a su hogar? (Marque sólo una opción).

Caminando  Bicicleta  Automóvil  Moto  Autobús  Tren/metro   
Otro: \_\_\_\_\_

¿Por qué se desplaza de esta forma?

\_\_\_\_\_

## 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.

4.6 En general, usted diría que su salud es:

Mala  Regular  Buena  Muy buena  Excelente

**MUCHAS GRACIAS POR SU ATENCIÓN Y DEDICACIÓN**