



**unl**

Universidad  
Nacional  
de Loja

**Universidad Nacional de Loja**

**Facultad de la Salud Humana**

**Carrera de Medicina Humana**

**Actividad física y calidad de vida en estudiantes de décimo  
ciclo de la carrera de medicina de la Universidad Nacional  
de Loja**

**Trabajo de Titulación, previa a la  
obtención del título de Médico  
General**

**AUTOR:**

Wilson Fabian Calva Reyes

**DIRECTOR:**

Dr. Claudio Hernán Torres Valdiviezo, Esp.

Loja- Ecuador

2023

## Certificación

Loja, 23 de noviembre de 2023

Dr. Claudio Hernán Torres Valdiviezo, Esp.

**DIRECTOR DEL TRABAJO DE**

**TITULACIÓN CERTIFICO:**

Que he revisado y orientado todo el proceso de elaboración del trabajo de titulación denominado: **Actividad física y calidad de vida en estudiantes de décimo ciclo de la Carrera de Medicina de la Universidad Nacional de Loja**”, previo a la obtención del título de Médico General, de la autoría del estudiante **Wilson Fabian Calva Reyes, con cédula de identidad Nro. 1104327760**, una vez que el trabajo cumple con todos los requisitos exigidos por la Universidad Nacional de Loja, para el efecto, autorizo la presentación del mismo para su respectiva sustentación y defensa.

Atentamente:



Firmado electrónicamente por:  
**CLAUDIO  
HERNAN TORRES  
VALDIVIESO**

Dr. Claudio Hernán Torres Valdiviezo, Esp.

**DIRECTOR DEL TRABAJO DE TITULACIÓN**

## **Autoría**

Yo, **Wilson Fabian Calva Reyes** declaro ser autor del presente Trabajo de Titulación y eximo expresamente a la Universidad Nacional de Loja y a sus representantes jurídicos de posibles reclamos o acciones legales por el contenido de la misma. Adicionalmente, acepto y autorizo a la Universidad Nacional de Loja, la publicación de mi trabajo de titulación en el Repositorio Institucional-Biblioteca Virtual.

**Firma:** .....

**Cédula de Identidad:** 1104327760

**Fecha:** 01/12/2023

**Correo electrónico:** [wilson.calva@unl.edu.ec](mailto:wilson.calva@unl.edu.ec)

**Teléfono:** 0997526014

**Carta de Autorización por parte del autor, para consulta, reproducción parcial o total, y/o publicación electrónica del texto completo, del Trabajo de Titulación**

Yo, **Wilson Fabian Calva Reyes**, declaro ser el autor del Trabajo de Titulación denominado: **Actividad física y calidad de vida en estudiantes de décimo ciclo de la Carrera de Medicina de la Universidad Nacional de Loja**, como requisito para optar por el título de **Médico General**, autorizo al sistema Bibliotecario de la Universidad Nacional de Loja para que, con fines académicos, muestre la producción intelectual de la Universidad, a través de la visibilidad de su contenido en el Repositorio Institucional.

Los usuarios pueden consultar el contenido de este trabajo en el Repositorio Institucional, en las redes de información del país y del exterior, con las cuales tenga convenio la universidad.

La Universidad Nacional de Loja, no se responsabiliza por el plagio o copia del Trabajo de Titulación que realice un tercero.

Para constancia de esta autorización, suscribo, en la ciudad de Loja, a los uno días del mes de diciembre del dos mil veintitrés.

**Firma:**

.....

**Autor:** Wilson Fabian Calva Reyes

**Cédula de Identidad:** 1104327760

**Dirección:** Calle Ramon Pinto y José Antonio Eguiguren

**Correo electrónico:** [wilson.calva@unl.edu.ec](mailto:wilson.calva@unl.edu.ec)

**Teléfono:** 0997526014

**DATOS COMPLEMENTARIOS:**

**Directora de Titulación:** Dr. Claudio Hernán Torres Valdivieso, Esp.

## **v. Dedicatoria**

Dedico este trabajo primeramente a Dios por ser mi guía espiritual y fortaleza a lo largo de mis estudios. A mis padres, cimiento y pilares fundamentales de mi vida, por su apoyo incondicional, sabios consejos y comprensión; por ayudarme con todos los recursos que necesité desde el principio hasta el final de mi carrera. A mi hermano, por estar siempre a mi lado animándome a seguir adelante y ser mi compañero incondicional.

A todos los que me apoyaron y creyeron en mí, porque gracias a todos ellos he llegado a este importante momento en mi formación profesional.

*Wilson Fabian Calva Reyes*

## **Agradecimiento**

Agradezco en primer lugar a Dios por ser mi guía, darme salud y fortaleza para llegar a estas instancias de mi carrera. A mis padres y hermano, gracias por su apoyo, amor y confianza, me han dado la fuerza y ánimos para culminar mi carrera. A toda mi familia por alentarme a seguir adelante y darme alegría en todo momento. Mi agradecimiento sincero a mi director de trabajo de titulación, Dr. Claudio Hernán Torres Valdivieso Esp, quien me brindó su ayuda en todo momento. Gracias a la Universidad Nacional de Loja por ser el pilar fundamental de mi desarrollo profesional, gracias a cada docente en Medicina Humana que ha jugado un papel fundamental como mentores y docentes, inculcando en nuestras mentes y corazones el amor por la profesión, y el don del servicio comunitario al que estamos en deuda. A los estudiantes de décimo ciclo de la carrera de medicina, que siempre estuvieron prestos a colaborarme para la recolección de datos, a fin de llegar a la culminación del presente trabajo de investigación.

***Wilson Fabian Calva Reyes***

## Índice de Contenidos

<b>Portada</b> .....	<b>i</b>
<b>Certificación</b> .....	<b>ii</b>
<b>Autoría</b> .....	<b>iii</b>
<b>Carta de autorización</b> .....	<b>iv</b>
<b>Dedicatoria</b> .....	<b>v</b>
<b>Agradecimiento</b> .....	<b>vi</b>
<b>Índice de contenidos</b> .....	<b>vii</b>
Índice de tablas.....	
Índice de anexos.....	
<b>1.Título</b> .....	<b>12</b>
<b>2.Resumen</b> .....	<b>13</b>
Abstract .....	<b>¡Error! Marcador no definido.</b>
<b>3.Introducción</b> .....	<b>15</b>
<b>4.Marco Teórico</b> .....	<b>17</b>
4.1.La Salud .....	17
4.1.1. Definición.....	17
4.1.2. Componentes.....	7
4.2. Motricidad .....	18
4.3. Buen Vivir .....	19
4.4. Calidad de vida .....	9
4.5.1 Características:.....	10
4.5.2 Importancia.....	11
4.6 Actividad física.....	22
4.6.1 Definición .....	22
4.6.2 Aspectos cuantificables de la actividad física.....	22
4.6.3 Clasificación .....	23
4.6.3.1 Según el tipo de actividad física .....	23
4.6.3.1.2 Estructurada .....	23
4.6.3.2.1 Actividad física moderada.....	23

4.6.3.2.2 Actividad física intensa.....	24
4.6.4 Adaptaciones Orgánicas durante la Actividad Física.....	24
4.6.5 Beneficios al realizar actividad física.....	25
4.7 Inactividad física.....	26
4.7.1 Definición.....	26
4.8 Inactividad física en jóvenes universitarios.....	26
4.9 Actividad física, riesgo cardiovascular y calidad de vida.....	27
4.10 Actividad física, obesidad y calidad de vida.....	27
4.11 Efectos de la inactividad física.....	28
<b>5. Metodología.....</b>	<b>30</b>
5.1 Tipo de estudio.....	30
5.2 Área de estudio.....	30
5.3 Período.....	30
5.4 Universo y Muestra.....	30
5.5 Criterios de inclusión.....	30
5.6 Criterios de exclusión.....	30
5.7 Técnicas.....	20
5.8 Instrumentos.....	20
5.8.1 Consentimiento informado.....	20
5.8.2 Escala de medición tipo Likert (Anexo 7).....	20
5.8.3 Escala de medición tipo Likert (Anexo 8).....	21
5.9 Procedimiento.....	22
5.10 Recursos humanos y materiales.....	23
<b>6. Resultados.....</b>	<b>35</b>
6.1. Resultados para el primer Objetivo.....	35
6.2. Resultados para el segundo objetivo.....	36
6.3. Resultados para el tercer objetivo.....	37
<b>7. Discusión.....</b>	<b>39</b>
<b>8. Conclusiones.....</b>	<b>31</b>
<b>9. Recomendaciones.....</b>	<b>32</b>
<b>10. Bibliografía.....</b>	<b>33</b>



**11. Anexos ..... 37**

## Índice de Tablas

<b>Tabla 1.</b> Relación entre la intensidad de la actividad física y calidad de vida en estudiantes de décimo ciclo de la carrera de medicina de la Universidad Nacional de Loja, período septiembre 2021 – abril 2022 .....	24
<b>Tabla 2.</b> Relación entre la frecuencia de la actividad física y calidad de vida en estudiantes de décimo ciclo de la carrera de medicina de la Universidad Nacional de Loja, período septiembre 2021 – abril 2022 .....	25
<b>Tabla 3.</b> Relación entre la duración de la actividad física y calidad de vida en estudiantes de décimo ciclo de la carrera de medicina de la Universidad Nacional de Loja, período septiembre 2021 – abril 2022 .....	26

## **Índice de Anexos**

<b>Anexo 1.</b> Aprobación de Tema.....	37
<b>Anexo 2.</b> Pertinencia del Tema.....	38
<b>Anexo 3.</b> Designación del director .....	39
<b>Anexo 4.</b> Permiso para el desarrollo de investigación en la universidad nacional de Loja .....	40
<b>Anexo 5.</b> Certificación del tribunal de Grado .....	41
<b>Anexo 6.</b> Consentimiento informado.....	42
<b>Anexo 7.</b> Cuestionario para medir la actividad física.....	44
<b>Anexo 8.</b> Cuestionario para medir la calidad de vida.....	45
<b>Anexo 8.</b> Certificación de traducción al idioma inglés.....	48

## **1. Título**

Actividad física y calidad de vida en estudiantes de décimo ciclo de la Carrera de Medicina de la Universidad Nacional de Loja.

## 2. Resumen

El sedentarismo se ha convertido en una enfermedad del siglo XXI y sus efectos sistémicos, que pueden incluir efectos cardiovasculares, así como metabólicos y psicológicos, son causas importantes de obesidad, morbilidad, mortalidad y calidad de vida de la población en general. Aunque la actividad física, es un factor completamente modificable, es la forma más rentable y efectiva de controlar las complicaciones secundarias del sedentarismo como la obesidad, la hipertensión arterial y la diabetes tipo II, mejorando así la calidad de vida de las personas. Se llevo a cabo la investigación la cual tuvo como objetivo determinar la relación existente entre la actividad física y la calidad de vida en estudiantes de décimo ciclo de la carrera de medicina de la Universidad Nacional de Loja durante septiembre 2021 – abril 2022, con un enfoque cuantitativo de cohorte transversal, tuvo la participación de 70 estudiantes que cumplieron con los criterios de inclusión y exclusión, a quienes se les aplicó dos escalas tipo Likert obteniendo que el 91,43% de los estudiantes tenían una práctica moderada de actividad física, el 71,43% tiene una calidad de vida media y el 28,57% tiene una calidad de vida alta. Concluyendo que en dicha población existe una relación significativa  $0,001$  ( $p < 0,420$ ) entre la actividad física y calidad de vida siendo una relación positiva.

***Palabras clave:** Sedentarismo, deporte, calidad de vida relacionada con salud, estado emocional, bien estar físico, atención primaria en salud.*

## Abstract

Sedentary lifestyle has become a disease of the 21st century and its systemic effects, which may include cardiovascular, as well as metabolic and psychological effects, are important causes of obesity, morbidity, mortality and quality of life in the general population. Although physical activity is a completely modifiable factor, it is the most cost-effective and efficient way to control the secondary complications of sedentary lifestyles such as obesity, arterial hypertension and type II diabetes, thus improving people's quality of life. The research was carried out with the objective of determining the relationship between physical activity and quality of life in tenth cycle students of the medical career at Universidad Nacional de Loja during September 2021 - April 2022, with a quantitative approach of transversal cohort, It had the participation of 70 students who met the inclusion and exclusion criteria, to whom two Likert-type scales were applied, obtaining that 91.43% of the students had a moderate practice of physical activity, 71.43% have a medium quality of life and 28.57% have a high quality of life. We conclude that in this population there is a significant relationship 0.001 ( $p < 0.420$ ) between physical activity and quality of life being a positive relationship.

**Keywords:** *sedentary lifestyle, sport, health-related quality of life, emotional state, physical well-being, primary health care.*

### 3. Introducción

La práctica de ejercicio se vinculó con diversos aspectos relacionados con la calidad de vida, demostrándose que el ejercicio constituye un factor significativo para mejorar dicha calidad. Esta conexión ha sido constantemente observada en investigaciones previas, evidenciando que aquellos que se mantienen físicamente activos califican algunos aspectos de su calidad de vida más positivamente en comparación con aquellos que no realizan actividad física. (Benítez et al., 2022)

Además, involucrarse en actividades físicas representa una efectiva vía para que las personas mejoren su salud en aspectos físicos, psicológicos y emocionales, teniendo un impacto positivo en la percepción personal y, consecuentemente, en el bienestar general. La calidad de vida se entiende como una construcción compleja que abarca dimensiones psicológicas, físicas, sociales y ambientales. Existen cuatro entornos fundamentales donde las personas pueden llevar a cabo actividades físicas: el entorno laboral, el transporte (como caminar o andar en bicicleta), los hogares y las actividades recreativas en el tiempo libre, que incluyen deportes y otras formas de recreación. Estudios anteriores han señalado asociaciones positivas entre la actividad física y diversos aspectos que indican una mejor calidad de vida. (Benítez et al., 2022)

En Ecuador sólo el 1% de las personas hace ejercicio; El Ministerio del Deporte, luego de realizar una serie de análisis y diagnósticos, determinó que existen varias razones por las cuales las personas no se ejercitan físicamente. Posteriormente, los estilos de vida sedentarios han aumentado dramáticamente en las últimas décadas a medida que el trabajo manual ha disminuido y el realizar caminatas ya no es un medio de transporte popular. Se estima que el aumento del sedentarismo facilita la aparición de graves problemas de salud. (INEC, 2018)

Si se toma en cuenta que el sedentarismo físico se presenta con mayor frecuencia en la vida urbana moderna, las sociedades que se han industrializado y donde en mayor medida están pensadas para evitar grandes esfuerzos físicos, y generalmente en personas que integran la población dada por estudiantes, profesionales, etc., en las que el trabajo intelectual se realiza con mayor abundancia que el esfuerzo físico, tal como ocurre en los estudiantes de la carrera de Medicina del Área de la Salud Humana. (INEC, 2018)

Según lo expuesto anteriormente se planteó y buscó dar contestación a la siguiente pregunta de investigación: ¿Cuál es el nivel de Actividad física y calidad de vida en estudiantes de décimo ciclo de la Carrera de Medicina de la Universidad Nacional del Loja, durante el período septiembre 2021 – abril 2022?

Por tal motivo, es esencial llevar a cabo estudios que permitan determinar la utilidad de estos indicadores de actividad física y calidad de vida, para identificar grupos de riesgo, a través de criterios uniformes y objetivos.

La investigación efectuada pertenece a la tercera línea de investigación, “Salud enfermedad del adulto y adulto mayor en la Región Sur del Ecuador o Región Siete” de la Carrera de Medicina Humana de la Facultad de Salud Humana de la Universidad Nacional de Loja.

Para dar cumplimiento al trabajo de investigación se planteó como objetivo general: Analizar la relación de la actividad física y calidad de vida en estudiantes de décimo ciclo de la Carrera de Medicina de la Universidad Nacional del Loja, durante el período septiembre 2021 – abril 2022. Y como objetivos específicos: Establecer la relación entre la intensidad que se realiza la actividad física y el nivel de calidad de vida que presentan los estudiantes de décimo ciclo de la Carrera de Medicina de la Universidad Nacional del Loja, durante el período septiembre 2021 – abril 2022, establecer la relación entre la frecuencia con la que se realiza la actividad física y el nivel de calidad de vida existente en los estudiantes de décimo ciclo de la Carrera de Medicina de la Universidad Nacional del Loja, durante el período septiembre 2021 – abril 2022 y establecer la relación entre la duración de la actividad física realizada y el nivel de calidad de vida concreto en estudiantes de décimo ciclo de la Carrera de Medicina de la Universidad Nacional del Loja, durante el período septiembre 2021 – abril 2022.



## 4. Marco Teórico

### 4.1. La Salud

#### 4.1.1. Definición

La noción de salud, a pesar de haber estado históricamente ligada al modelo de atención médica, ha experimentado cambios a lo largo del tiempo. Desde los inicios de la medicina, desde la Antigüedad hasta mediados del siglo XX, mantuvo características similares. Inicialmente centrada en la enfermedad del ser humano, la concepción de salud fue evolucionando y modificando su enfoque, alejándose del tradicional vínculo médico-paciente que, entre otras actitudes, se caracterizaba por un paternalismo valorado. A partir de la segunda mitad del siglo pasado, se observaron una serie de transformaciones socio-políticas, culturales y filosóficas a nivel mundial, lo que ha impulsado la necesidad actual de ampliar el concepto de salud. (Hurtado et al., 2021)

Desde una perspectiva sociológica, la salud se percibe como una construcción social, siendo la salud o la enfermedad resultado de diversos factores históricos y sociales que afectan a los individuos. Elementos económicos, sociales y políticos, así como la pertenencia a una determinada clase social, son determinantes que ejercen influencia en el estado de salud, influyendo en el proceso de envejecimiento. Asimismo, el género y, sobre todo, el nivel educativo de la persona desempeña un papel crucial. Es esencial tener en cuenta que la edad actúa como un factor determinante en la condición de salud. Además, la naturaleza del trabajo o la actividad profesional desempeñada durante la etapa productiva también tiene un impacto directo en el estado de salud de cada individuo. (Rodríguez, 2018)

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la salud mental la define como un estado de bienestar en el que un individuo es consciente de sus capacidades, puede afrontar las tensiones normales de la vida y puede trabajar de forma productiva y eficiente inclusive echar una mano o ayuda comunitaria. (Pimentel, 2019)

Es un estado físico y mental que se encuentra libre de malestar y dolor, que permite al individuo funcionar eficazmente durante el mayor tiempo posible en el entorno de su elección, René Dubos Según nos indica o limita la salud entre dos dimensiones, una física y otra mental. (Gómez & Beltran, 2019)

#### **4.1.2. Componentes**

El estado de salud abarca cinco dimensiones fundamentales que son intrínsecas a la persona y se fundamentan en características genéticas transmitidas por la familia. Estas dimensiones incluyen parámetros bioquímicos, fisiológicos o anatómicos, que abordan aspectos como enfermedades, discapacidades o desventajas. Asimismo, se considera el estado funcional, que engloba actividades diarias como el trabajo, la movilidad y las interacciones sociales. La dimensión mental abarca la autopercepción del estado de ánimo y las emociones. Finalmente, el potencial de salud individual incluye factores como la edad, el potencial funcional y las evaluaciones sobre posibles enfermedades e incapacidades. (Medina, 2022)

Recientemente, un estudio ha evaluado diversas variables que comprenden la calidad de vida, proponiendo ocho dimensiones que, a su vez, pueden evaluarse mediante varios indicadores, tales como el bienestar físico, bienestar emocional, inclusión social, derechos, autodeterminación, desarrollo personal, relaciones interpersonales y bienestar material. (Medina, 2022)

#### **4.2. Motricidad**

Para comprender la motricidad, es esencial explorar sus fases iniciales y conceptualizarla de manera adecuada. La motricidad se divide en dos ramas fundamentales que configuran la capacidad humana. Por un lado, encontramos la motricidad gruesa, la cual abarca todas las partes del cuerpo que se mueven mediante la armonía de músculos y huesos, logrando equilibrio y coordinación. Este aspecto, aplicado a las acciones diarias, facilita un desenvolvimiento óptimo en la sociedad, sin importar el contexto en el que se lleven a cabo. Por otro lado, se presenta la motricidad fina, que comprende movimientos precisos realizados con la mano y la muñeca. La habilidad de la pinza manual y una coordinación manual eficiente constituyen metas esenciales para el desarrollo de destrezas. (Andrey & Tarazona, 2021)

Al observar nuestras actividades cotidianas, la presencia de la motricidad es evidente en todo momento. Este concepto no se limita exclusivamente a atletas o individuos que participan regularmente en actividades físicas, sino que abarca a la totalidad de la población global. A partir de esta premisa, resulta crucial destacar la relevancia de la motricidad y comprender por qué se le otorga tanto énfasis en áreas como la educación física, la educación inicial y la escuela, esencialmente en todos los contextos que constituyen las primeras experiencias del ser humano. (Andrey & Tarazona, 2021)

El imitar el movimiento al principio esta imitación es espontánea y automática, luego se vuelve selectiva y diferenciada. Las habilidades motoras, dirigidas hacia diferentes objetivos, pueden buscar una finalidad, provocando un movimiento concreto con un fin concreto. (Gomendio, Fuentes & Zulaika, s.f.)

### **4.3. Buen Vivir**

#### **4.3.1. Definición**

Se basa en principios y valores ancestrales, surgiendo como respuesta a crisis generales originadas desde occidente. Los pueblos indígenas proponen una nueva forma de valorar tanto a los Estados como a sus sociedades, considerando indicadores en un contexto más amplio con el objetivo de buscar el equilibrio y la armonía que estabilizan la vida de cada ser humano. (Redrobán, 2022)

Está intrínsecamente relacionado con vivir bien en el ámbito espiritual, encontrando un equilibrio entre el pensamiento y la sensación. Por lo tanto, dentro de esta perspectiva, la sociedad ecuatoriana debe crear y fomentar espacios para la expresión material, emocional y espiritual de todos sus miembros, basándose en su identidad, no solo desde una perspectiva individual, sino desde la comunidad en su conjunto, como parte de las formas de existencia de la sociedad. (Redrobán, 2022)

Siendo Ecuador un estado que se rige por principios constitucionales de derechos y justicia, se reconoce la importancia de satisfacer las necesidades, mejorar la calidad de vida, experimentar el amor y ser amado, así como el derecho de todas las personas a vivir en paz y armonía con la naturaleza y preservar las diversas culturas humanas existentes. En este contexto, el concepto de Buen Vivir puede entenderse como un principio arraigado en la Constitución, fundamentado en el Sumak Kawsay, donde se valora al ser humano como una parte esencial tanto del entorno natural como social. Esto destaca la estrecha relación entre el individuo, el Estado y la sociedad, sirviendo como premisa para fomentar una convivencia armónica y equilibrada en el país. (Redrobán, 2022)

Dentro del Plan Nacional del Buen Vivir 2017-2021 elaborado por la Secretaría Nacional de Planificación y Desarrollo del Ecuador (SENPLADES), se propone que el Buen Vivir implica tener tiempo libre para contemplar y buscar el desarrollo de las libertades, oportunidades, capacidades y potencialidades de cada persona. Además, busca lograr todo lo que corresponde a la sociedad, los territorios y las comunidades como un propósito de vida deseable. En este sentido,

se puede afirmar que el "Sumak Kawsay" tiene como objetivo fundamental desarrollar oportunidades que contribuyan a construir colectivamente un nuevo régimen de vida en el territorio ecuatoriano. (Redrobán, 2022)

#### **4.4. Calidad de vida**

La noción de una vida plena o calidad de vida (CV) no es un tema nuevo, aunque su integración en el ámbito de la salud es relativamente reciente. Su inicio quizás se remonta a la definición de salud por parte de la Organización Mundial de la Salud (OMS) en 1948, que la concebía como un completo bienestar físico, mental y social, no limitándola simplemente a la ausencia de enfermedad. Sin embargo, su mayor relevancia se dio a partir de los años 90 y sigue siendo destacada en la actualidad. (González, 2018)

La expresión "calidad de vida" se ha vuelto ampliamente utilizada no solo por profesionales de diversas disciplinas, sino también por políticos, planificadores, medios de comunicación y la sociedad en general. Este concepto complejo tiene definiciones que abarcan puntos de vista sociológicos, políticos, médicos y económicos. Engloba una amplia gama de temas, desde la vida en sociedad hasta aspectos físicos y mentales. Por lo tanto, los sistemas de valores, estándares o perspectivas que la definen varían de persona a persona, de grupo a grupo y de lugar a lugar. La calidad de vida se traduce en la sensación de bienestar que cada individuo puede experimentar, representando la suma de sensaciones subjetivas y personales de sentirse bien. (González, 2018)

Al relacionar este concepto con el de salud, se considera como el estado de bienestar tanto psicológico como físico de la persona, influenciado por múltiples variables en su entorno. Va más allá de simplemente tener un nivel socioeconómico elevado, ya que este último puede asociarse a expectativas más altas que aquellos con menos ingresos económicos. La calidad de vida es, en cierto modo, el equilibrio entre las expectativas individuales sobre la vida y la percepción de los logros alcanzados, teniendo en cuenta los complejos determinantes del bienestar según la percepción de la persona y la comunidad respecto a su bienestar. Se destaca la relatividad del concepto en relación con tres puntos fundamentales: en primer lugar, cada sociedad tiene parámetros distintos de CV en diferentes momentos históricos; en segundo lugar, las diversas comunidades poseen criterios diferentes debido a sus tradiciones culturales que moldean valores y necesidades; y finalmente, las expectativas individuales en relación con la vida están

estrechamente vinculadas a la clase social a la que se pertenece, independientemente de las consideraciones éticas que este último aspecto pueda conllevar. (González, 2018)

#### **4.5.1 Características:**

##### **4.5.1.1 Calidad de vida y salud**

En la actualidad, no contamos con una definición universal de calidad de vida (CV), ya que este concepto varía según el enfoque de la disciplina que lo aborde, ya sea medicina, filosofía, economía, ética, sociología, política o medio ambiente. Aunque en sus inicios predominó la perspectiva política y económica, relacionando la calidad de vida con el bienestar material, también se utiliza como indicador para evaluar la salud, la enfermedad e incluso los tratamientos. (Medina, 2022)

La Organización Mundial de la Salud (OMS), en su Grupo de Estudio de Calidad de Vida (WHOQOL Group; World Health Organization quality of life assessment), la definió como la percepción que un individuo tiene de su posición en la existencia, en el contexto de la cultura y el sistema de valores en los que vive, en relación con sus metas, expectativas, estándares y normas, así como sus inquietudes. Este concepto también ha sido empleado como un indicador para evaluar resultados en el ámbito de la salud. Se ha caracterizado como una perspectiva centrada en el paciente y el bienestar individual, que identifica la definición de salud como una definición de calidad de vida. En este sentido, la salud es uno de los componentes principales de la calidad de vida, pero agrega una nueva dimensión: la salud perceptual. El enfoque se centra en cómo el individuo percibe su salud, sin normas predefinidas sobre lo que debería considerarse en esa percepción. De este contexto surge el término "calidad de vida relacionada con la salud" (CVRS), que se ocupa de los aspectos relativos a la percepción de la salud experimentada y declarada por el paciente. Según el Centro de Control y Prevención de Enfermedades (CDC), a nivel individual, las áreas que la componen incluirían: percepción de la salud física y mental, riesgos para la salud, estado funcional, apoyo social y estado socioeconómico. A nivel comunitario o social, la calidad de vida relacionada con la salud también abarcaría los recursos, condiciones, políticas y prácticas que influyen en las percepciones que la población tiene sobre su salud y estado funcional. (González, 2018)

## **4.5.12 Importancia**

La calidad de vida, es vivir bien con uno mismo, desempeñar un excelente papel en cada etapa de la vida, porque si tenemos buena salud, buena situación económica, estar con personas que sean positivas y sobre todo confiadas. Para nosotros es por esto que la calidad de vida se ha vuelto tan importante para el desarrollo de una persona, donde pueda desarrollarse auténticamente en todos los aspectos de la vida, sosteniéndose así mismo con una excelente calidad de vida. (Tapia Valle, 2019)

Es crucial considerar que las expectativas de salud, el respaldo social, la autoestima y la capacidad para afrontar limitaciones y discapacidades afectan la calidad de vida de manera única. Dos individuos con el mismo estado de salud pueden percibir su bienestar de manera distinta, incluso si comparten criterios clínicos similares. Es por eso que resulta esencial que la evaluación del bienestar no provenga del personal de salud ni de los familiares, sino que sea proporcionada por el propio paciente. La evolución del término calidad de vida desde las ciencias sociales hacia la investigación en salud ha estado acompañada por una prioridad: desarrollar cuestionarios, encuestas o instrumentos de medición. Dado que la calidad de vida implica la evaluación de aspectos subjetivos, se necesita un método coherente para recopilar información directa del individuo. (González, 2018)

## **4.6 Actividad física**

### **4.6.1 Definición**

Se define como cualquier movimiento intencional del cuerpo, realizado por los músculos esqueléticos, que resulta del gasto de energía que permite la interacción con los organismos y ambientes circundantes. Por tanto, podemos distinguir entre: actividades necesarias para mantener la vida y actividades cuyo objetivo es entretener, establecer relaciones, mejorar la salud o el bienestar físico de las personas e incluso competir. (Barbosa & Urrea, 2018)

Es la actividad física que implica que la persona utilice más energía que la requerida en el metabolismo basal, activando los grupos musculares mediante la participación en actividades físicas, ya sean estructuradas o no estructuradas. (Cabello, 2018)

### **4.6.2 Aspectos cuantificables de la actividad física.**

**Intensidad:** Es el nivel de esfuerzo requerido por una actividad física y equivale a la potencia necesaria para llevarla a cabo. Se define como una medida de esfuerzo máximo necesario para realizar la actividad física y se asemeja a la potencia necesaria para actividades físicas de corta duración, que implican entre 170 y 220 pulsaciones por minuto aproximadamente. (Cabello, 2018)

**Frecuencia:** Número de veces con la que la persona lleva a cabo actividades físicas, por semana. (Chicaiza & Santamaría, 2019)

**Duración:** Corresponde al tiempo total dedicado a la actividad física, que puede llevarse a cabo de manera continua en una única sesión o de forma intermitente, acumulando sesiones de al menos 10 minutos de duración a lo largo del día. (Cabello, 2018)

### **4.6.3 Clasificación**

La actividad física se clasifica según el tipo de actividad y con la intensidad que se realiza dicha actividad.

#### **4.6.3.1 Según el tipo de actividad física**

##### **4.6.3.1.1 No estructurada**

Labores del hogar o trabajos de jardinería que impliquen movimiento como el realizado al tener que usar escaleras, poner música y bailar, el desplazamiento para realizar las tareas cotidianas. (Campo & Gamarra, 2018)

##### **4.6.3.1.2 Estructurada**

Participar en clases de fitness o ejercicios de gimnasio bajo la supervisión de técnicos entrenadores para realizar baloncesto, fútbol, voleibol, con normas de competición, participar en carreras callejeras. Reservar parte del día para caminar, en un horario con duración e intensidad programados. (Campo & Gamarra, 2018)

#### **4.6.3.2 Según la intensidad física**

##### **4.6.3.2.1 Actividad física modera**

Requiere un esfuerzo moderado para aumentar significativamente la frecuencia cardiaca, acompañado de un incremento de la frecuencia respiratoria y de la temperatura corporal. Por

ejemplo: caminar o trotar a paso ligero, bailar, hacer jardinería, hacer tareas domésticas, participar activamente en juegos y deportes con niños y caminar con mascotas. (Campo & Gamarra, 2018)

#### **4.6.3.2 Actividad física intensa**

Demanda mucho esfuerzo y provoca respiración rápida, ritmo cardiaco, así como un aumento importante de la temperatura corporal, por lo que se libera sudor que se evapora y pierde calor debido a ejercicios aeróbicos como nadar, bailes rítmicos, deportes competitivos y jugar futbol, voleibol y baloncesto. (Campo & Gamarra, 2018)

#### **4.6.4 Adaptaciones orgánicas durante la actividad física**

Ocurren durante la actividad física, siendo los más cruciales:

Aparato Cardiovascular:

- Ajusta el flujo sanguíneo a los músculos activos.
- Elimina productos innecesarios del metabolismo.
- Contribuye a procesos de termorregulación.

Durante el ejercicio intenso, el flujo sanguíneo muscular puede aumentar hasta un 25%, gracias a la vasodilatación, el incremento de la presión arterial y la reducción de la resistencia vascular. El gasto cardíaco aumenta linealmente y proporcionalmente a la intensidad del ejercicio, llegando a los 23 litros/minuto debido al mayor retorno venoso, especialmente de los miembros inferiores. Adaptaciones cardiovasculares incluyen la hipertrofia cardíaca, aumento del volumen sistólico y bradicardia en reposo. (Chicaiza & Santamaría, 2019)

Aparato Respiratorio:

- Oxigena y reduce la acidosis metabólica de la sangre venosa.
- Mantiene baja la resistencia vascular pulmonar.

La capacidad de difusión de oxígeno mejora debido a una mayor superficie de intercambio gaseoso. En términos de gases sanguíneos, se logra un equilibrio entre el dióxido de carbono y el oxígeno. (Chicaiza & Santamaría, 2019)

Sistema Musculoesquelético:

- Mejora la consistencia y distensibilidad de músculos, tendones y ligamentos.



- Mantiene la densidad ósea para facilitar la locomoción y prevenir lesiones osteomusculares.

La actividad física regular genera adaptaciones musculares, incluyendo el aumento de enzimas mitocondriales, mayor número de miofibrillas y hasta un 50% de aumento en el glucógeno almacenado. (Chicaiza & Santamaría, 2019)

Sistema Endócrino:

- Aumenta la liberación de endorfinas, relacionadas con la sensación de bienestar.
- Reduce la sensación de dolor y genera un estado de euforia.

La práctica de actividad física provoca la liberación de hormonas como endorfinas, catecolaminas, dopamina y serotonina, contribuyendo a la relajación muscular, aumento de la temperatura corporal y oxigenación del sistema nervioso central. (Chicaiza & Santamaría, 2019)

#### **4.6.5 Beneficios al realizar actividad física**

Físicamente existe un aumento de la densidad ósea, optimiza la movilidad de las articulaciones y fortalece la estructura de ligamentos y tendones, mejorando las capacidades físicas como fuerza, velocidad, resistencia, flexibilidad y equilibrio. (Chicaiza & Santamaría, 2019)

Mejora la función del corazón, aumenta la red coronaria colateral, reduce la presión arterial en reposo, disminuye la agregación plaquetaria, reduce el riesgo de trombosis y aumenta la sensibilidad a la insulina. (Chicaiza & Santamaría, 2019)

La práctica de ejercicio aeróbico genera una disminución aproximada de 10 mmHg tanto en la presión sistólica como diastólica en personas con hipertensión arterial (HTA), e incluso se observan reducciones más significativas en pacientes con HTA secundaria a enfermedad renal. Dado los beneficios para la salud asociados con la actividad física, en comparación con el bajo riesgo en términos de morbilidad y mortalidad, la recomendación de su inclusión se convierte en una parte integral del tratamiento para individuos con HTA leve o moderada. (Valdez, 2020)

Disminuye los niveles de triglicéridos y grasa corporal, optimiza la utilización de las grasas previniendo el sobrepeso y la obesidad. (Chicaiza & Santamaría, 2019)

Mentalmente disminuye los niveles de estrés y contribuye a la relajación, promoviendo un estado de ánimo mejorado y reduciendo la incidencia de depresión y ansiedad. (Chicaiza & Santamaría, 2019)

Socialmente mejora el bienestar psicológico y potencia las funciones cognitivas y de memoria. Favorece la integración y las relaciones sociales, manifestándose en una mejor autopercepción y confianza personal. Fortalece los lazos afectivos y estimula el desarrollo de relaciones interpersonales. (Chicaiza & Santamaría, 2019)

## **4.7 Inactividad física**

### **4.7.1 Definición**

Es el incumplimiento de las recomendaciones mínimas internacionales de actividad física, que establecen más de 150 minutos de actividad física moderada a intensa por semana o alcanzar un gasto energético mayor o igual a 600 MET/minuto/semana. Esto está asociado al comportamiento sedentario, que implica la falta de movimiento durante las horas de vigilia a lo largo del día o la participación en actividades físicas de bajo costo energético (1 a 1,5 METs), como estar sentado viendo televisión, jugando videojuegos o usando la computadora. El Colegio Americano de Medicina Deportiva define el sedentarismo cuando una persona no participa en al menos 30 minutos de actividad física de intensidad moderada en al menos 3 días de la semana durante al menos 3 meses. (Chicaiza & Santamaría, 2019)

La Organización Mundial de la Salud ha identificado la Inactividad física como el cuarto factor de riesgo asociado a la mortalidad a nivel global. Además, se posiciona como uno de los principales factores de riesgo modificables para el desarrollo de enfermedades crónicas no transmisibles. (Chicaiza & Santamaría, 2019)

## **4.8 Inactividad física en jóvenes universitarios**

La actividad física tiende a disminuir al ingresar a la universidad, siendo la población estudiantil propensa a la inactividad y a adoptar comportamientos sedentarios. Este fenómeno puede atribuirse al avance tecnológico, jornadas académicas extensas y la preferencia por medios de transporte pasivos. Como resultado, los estudiantes universitarios suelen carecer de la actividad necesaria para mantener una buena salud. (Chicaiza & Santamaría, 2019)

Varios motivos contribuyen a la falta de actividad física entre los estudiantes universitarios, incluyendo la falta de tiempo, horarios académicos exigentes y la pereza. Además, factores relacionados con el entorno urbano, como el transporte motorizado, la sobrepoblación, la

inseguridad, el ocio pasivo, el uso de nuevas tecnologías y la escasez de instalaciones, también ejercen influencia en las conductas sedentarias de esta población. (Chicaiza & Santamaría, 2019)

#### **4.9 Actividad física, riesgo cardiovascular y calidad de vida**

Las enfermedades cardiovasculares representan una de las principales causas de discapacidad y mortalidad prematura a nivel global. La identificación y gestión de factores de riesgo cardiovascular (FRCV) como la hipertensión arterial (HTA), la diabetes mellitus, la obesidad, la dislipidemia y el tabaquismo, entre otros, sigue siendo la estrategia clave para su prevención. Una herramienta efectiva en la priorización de la prevención primaria consiste en la evaluación del riesgo de desarrollar una enfermedad cardiovascular en los próximos 10 años. (Paramio et al., 2020)

Existen comportamientos de riesgo que aumentan la probabilidad de desarrollar Enfermedades Cardiovasculares (ECV). Tanto informes de la OMS como investigaciones realizadas en varios países coinciden en que el consumo de tabaco, bebidas alcohólicas y alimentos altamente procesados, combinados con la falta de actividad física o el sedentarismo, tienen un impacto significativo en el desarrollo de enfermedades cardiovasculares, especialmente durante los años más productivos de la vida. Esto afecta la productividad individual y contribuye a un aumento en los costos para los sistemas de salud. Estos factores de riesgo pueden manifestarse en la forma de hipertensión arterial, hiperglucemia, hiperlipidemia y sobrepeso u obesidad. Algunos de estos riesgos están estrechamente vinculados al tipo de trabajo que las personas realizan, lo que expone a ciertos grupos laborales a una mayor susceptibilidad. Un ejemplo relevante en nuestra región es el sedentarismo, que es especialmente común entre los conductores de transporte público en América Latina. (Ururi et al., 2019)

#### **4.10 Actividad física, obesidad y calidad de vida**

El aumento global de la obesidad es un fenómeno evidente, generando preocupación sobre las causas subyacentes. Según la Organización Mundial de la Salud, al menos mil millones de personas en todo el mundo presentan un índice de masa corporal (IMC) que indica sobrepeso (IMC de 25), y al menos 300 millones sufren de obesidad (IMC de 30), lo que se establece como un factor de riesgo para diversas condiciones de salud, incluyendo diabetes e hipertensión. La etiología de la obesidad involucra una interacción compleja de factores genéticos, psicológicos y sociales, entre los cuales destaca el estrés psicosocial, que impacta negativamente en la calidad de

vida. Se ha observado que el estrés puede llevar a la elección de alimentos ricos en grasa y calorías, así como a una menor disposición para preparar comidas saludables y participar en actividades físicas y recreativas, contribuyendo al aumento de la adiposidad abdominal. (Terrazas et al., 2018)

Además, diversos estudios han revelado que las personas con obesidad experimentan una mayor vulnerabilidad, enfrentándose a burlas relacionadas con su peso, una autoimagen desfavorable, mayor dolor corporal, elección de alimentos de baja calidad, baja actividad física y un aumento en el tiempo dedicado a ver televisión. La percepción reducida de estrés se vincula con una mejor calidad de vida, especialmente en la dimensión de salud mental, para aquellos con obesidad o sobrepeso. (Terrazas et al., 2018)

En los últimos tiempos, se ha observado un aumento significativo en la prevalencia de obesidad en niños y adolescentes, generando preocupación. Esta condición puede tener un impacto negativo en la salud y el bienestar de los jóvenes, aumentando el riesgo de problemas cardiovasculares como hipertensión, dislipemia, síndrome metabólico, intolerancia a la glucosa y resistencia insulínica. Adicionalmente, los niños obesos a menudo experimentan niveles bajos de autoestima debido al acoso escolar por parte de sus compañeros. Algunos estudios sugieren que la implementación de intervenciones basadas en la actividad física podría mejorar la calidad de vida de los niños con sobrepeso u obesidad. (M. Aguilar et al., 2019)

#### **4.11 Efectos de la inactividad física**

- La falta de actividad física y el estilo de vida sedentario pueden ocasionar diversas consecuencias, entre las cuales se destacan:
  - Aumento del peso corporal debido a un desequilibrio entre la ingesta calórica y el gasto energético, lo que puede llevar al sobrepeso y la obesidad.
  - Disminución de la elasticidad, movilidad articular, capacidad de reacción reducida, disfunción muscular y desarrollo deficiente del sistema de soporte, provocando dolores lumbares y de espalda.
  - Factor de riesgo para el desarrollo de enfermedades crónicas no transmisibles como hipertensión, diabetes mellitus tipo 2, accidentes cerebrovasculares y enfermedades cardiovasculares.
  - Aumento del riesgo de desarrollar ciertos tipos de cáncer, como los de mama, ovario, endometrio, colon y recto.

- Influencia en el desarrollo de enfermedades mentales, como Alzheimer y otros tipos de demencia. (Chicaiza & Santamaría, 2019)

Adoptar un estilo de vida sedentario incrementa la probabilidad a largo plazo de sufrir afectaciones en órganos y sistemas, elevando la posibilidad de experimentar una muerte prematura en un rango del 20 al 30%. (Chicaiza & Santamaría, 2019)

## **5. Metodología**

### **5.1 Tipo de estudio**

Se trató de un estudio de corte transversal de tipo descriptivo y cuantitativo, porque describe la actividad física y la calidad de vida en los estudiantes de décimo ciclo de la Carrera de Medicina de la Universidad Nacional de Loja.

Es de tipo cuantitativa, porque busca establecer el tipo de relación de causa y efecto entre dos fenómenos. Dicha relación está ligada con la interconexión entre conceptos que supone la hipótesis. La validación de la hipótesis supone explicar esa relación de causa efecto latente en dicha hipótesis.

Transversal, porque se analiza datos de variables recopiladas en un período de tiempo sobre una población muestra o subconjunto predefinido.

### **5.2 Área de estudio**

La presente investigación se llevó a cabo en la Universidad Nacional de Loja en la Facultad de Medicina, ubicada en la calle Manuel Monteros de la ciudad de Loja.

### **5.3 Período**

Se llevó a cabo durante el período septiembre 2021- abril 2022.

### **5.4 Universo y Muestra**

El universo constó de 73 estudiantes y la muestra fue constituida por 70 estudiantes de décimo ciclo de la carrera de medicina de la Universidad Nacional de Loja de la provincia de Loja, que cumplieron con los criterios de inclusión

### **5.5 Criterios de inclusión**

- Los estudiantes de décimo ciclo de la Carrera de Medicina de la Universidad Nacional de Loja.

### **5.6 Criterios de exclusión**

- Estudiantes que no pertenezcan al décimo ciclo de la carrera de medicina de la Universidad Nacional de Loja.

## **5.7 Técnicas**

Se presentó el debido consentimiento informado a los estudiantes de décimo ciclo de la carrera de medicina de la Universidad Nacional de Loja, posteriormente se realizó la aplicación de los test tipo Likert, para valorar la actividad física y la calidad de vida con una duración de 10 a 15 minutos, aproximadamente, por cada participante.

## **5.8 Instrumentos**

### **5.8.1 Consentimiento informado**

(Anexo No. 3). Se presentó un documento con el encabezado de la Carrera de Medicina y la Universidad Nacional de Loja, se inició con la presentación del tema de investigación y una introducción para la guía del participante; se detalló el propósito de la investigación, el tipo de intervención, se explicó que la participación es voluntaria, los beneficios que se tendrán a partir de esta y la confidencialidad de los datos de los participantes, se explicó que los resultados obtenidos y la investigación estarán disponibles en el repositorio virtual de la Universidad, guardando siempre la confidencialidad, se indicó a los participantes que pueden negarse o retirarse si así lo desean, y se adjuntó medios de contacto para esclarecer cualquier duda que pudiese presentar el participante.

### **5.8.2 Escala de medición tipo Likert (Anexo 7)**

Autor: Cirilo Juan Cabello Rivadeneyra. El primer instrumento recoge información sobre variables de actividad física, se construye a través de 24 ítems, tres dimensiones: Intensidad, Frecuencia y Duración. La estructura de este instrumento consta de tres dimensiones: La intensidad de la actividad física con 8 artículo, la frecuencia de la actividad física con 8 artículos y finalmente cuenta con la duración de la actividad física con 8 artículos, resultando en 24 artículos o ítems para aplicar los siguientes niveles y rangos:

- A nunca
- A casi nunca
- A veces
- A casi siempre
- A Siempre

Con niveles y rangos de la siguiente manera:

**La actividad física**

**Bajo** (24 - 55)

**Medio** (56 -87)

**Alto** (88-119)

**La Intensidad de la actividad física**

**Bajo** (8-39)

**Medio** (40 -71)

**Alto** (72-103)

**La frecuencia con que se realiza la actividad física**

**Bajo** (8-39)

**Medio** (40 -71)

**Alto** (72-103)

**La duración realizada de la actividad**

**física Bajo** (8-39)

**Medio** (40 -71)

**Alto** (72-103)

**5.8.3 Escala de medición tipo Likert (Anexo 8)**

Autor: Cirilo Juan Cabello Rivadeneyra. El segundo cuestionario de calidad de vida consta de 40 artículos y cubre cinco dimensiones: la física, la psicológica, social, emocional e interpersonales. La estructura de este instrumento consta de cinco dimensiones físicas con 8 artículos, dimensión psicológica con 8 artículos, dimensión social con 8 artículos, bienestar emocional con 8 artículos, Las relaciones interpersonales con 8 artículos, resultando en un total de 40 artículos o ítems para aplicar los siguientes niveles y rangos:

- A nunca
- A casi nunca
- A veces
- A casi siempre
- A Siempre



Con niveles y rangos:

**Calidad de vida**

**Bajo** (40-93)

**Medio** (94 -146)

**Alto** (147 -200)

**Dimensión física**

**Bajo** (8-18)

**Medio** (19-29)

**Alto** (30-40)

**Dimensión Psicológica**

**Bajo** (8-18)

**Medio** (19-29)

**Alto** (30-40)

**Dimensión Social**

**Bajo** (8-18)

**Medio** (19-29)

**Alto** (30-40)

**Dimensión Emocional**

**Bajo** (8-18)

**Medio** (19-29)

**Alto** (30-40)

**Relaciones interpersonales**

**Bajo** (8-18)

**Medio** (19-29)

**Alto** (30 - 40)

**5.9 Procedimiento**

- Este proyecto de investigación comenzó realizando una revisión bibliográfica completa, que a su vez condujo al desarrollo del proyecto.
- Se solicitó la aprobación del tema y la pertinencia del proyecto de investigación a la gestora de la Carrera de Medicina Humana de la Universidad Nacional de Loja.
- Se aplicaron escalas tipo Likert para medir la actividad física y la calidad de Vida en los estudiantes. (Anexo 7 y 8).
- Una vez obtenidos todos los datos necesarios, se analizará la información, enfocándose principalmente en determinar el nivel de actividad física y la calidad de vida del estudiante.
- La base de datos creada será analizada en el programa Excel 2019 y el programa IBM SPSS Statistics.

#### **5.10 Recursos humanos y materiales**

- Hoja de consentimiento informado
- Cuestionario tipo Likert para valorar la actividad física
- Cuestionario tipo Likert para valorar la calidad de vida
- Computadora con los programas Microsoft Word, Excel e IBM SPSS Statistics.

#### **5.11 Análisis estadístico**

Los datos fueron procesados mediante técnicas estadísticas descriptivas e inferenciales, presentando sus frecuencias absolutas y porcentajes, según niveles organizados para cada variable, tablas enlazadas y barras. La prueba de hipótesis se realizó mediante la prueba estadística Rho ( $\rho$ ) de Spearman, ya que mide la relación y calcula el grado de asociación entre dos variables ordinales no paramétricas.

## 6. Resultados

### 6.1. Resultados para el primer Objetivo

Establecer la relación entre la intensidad con la que se realiza la actividad física y el nivel de calidad de vida en estudiantes de décimo ciclo de la Carrera de Medicina de la Universidad Nacional del Loja.

**Tabla 1.**

*Relación entre la intensidad de la actividad física y calidad de vida en estudiantes de décimo ciclo de la carrera de medicina de la Universidad Nacional de Loja, período septiembre 2021 – abril 2022*

		Correlaciones	
		<i>Intensidad de la actividad Física</i>	<i>Calidad de Vida</i>
Rho de Spearman	<i>Intensidad de la actividad Física</i>	Coeficiente de correlación	1,000
		Sig. (bilateral)	.
		N	70
	<i>Calidad de Vida</i>	Coeficiente de correlación	-,084**
		Sig. (bilateral)	,490
		N	70

*Fuente: base de datos*

*Elaboración Wilson Fabian Calva Reyes*

**Análisis:** El análisis estadístico reveló un valor p de 0,490, el cual es mayor que el nivel de significancia de 0,05. En consecuencia, se acepta la hipótesis nula (Ho) y se rechaza la hipótesis alternativa (Ha), indicando que no existe una relación estadísticamente significativa entre la intensidad física y la calidad de vida en la muestra o población analizada. En otras palabras, los resultados sugieren que los cambios en la intensidad física no parecen tener un impacto significativo en la calidad de vida según los parámetros evaluados en este estudio.

## 6.2. Resultados para el segundo objetivo

Establecer la relación entre la frecuencia con la que se realiza la actividad física y el nivel de calidad de vida en estudiantes de décimo ciclo de la Carrera de Medicina de la Universidad Nacional del Loja.

**Tabla 2.**

*Relación entre la frecuencia de la actividad física y calidad de vida en estudiantes de décimo ciclo de la carrera de medicina de la Universidad Nacional de Loja, período septiembre 2021 – abril 2022*

		Correlaciones		
			<i>Frecuencia de la actividad Física</i>	<i>Calidad de Vida</i>
Rho de Spearman	<i>Frecuencia de la actividad Física</i>	Coefficiente de correlación	1,000	,924**
		Sig. (bilateral)	.	<,001
		N	70	70
	<i>Calidad de Vida</i>	Coefficiente de correlación	,924**	1,000
		Sig. (bilateral)	<,001	.
		N	70	70

*Fuente: base de datos*

*Elaboración Wilson Fabian Calva Reyes*

**Análisis:** El análisis estadístico arrojó un p valor de 0,001, que es significativamente menor que el nivel de significancia establecido de 0,01. Por lo tanto, se rechaza la hipótesis nula (Ho) que afirmaba que no existe correlación entre la frecuencia de la actividad física y la calidad de vida. En su lugar, se acepta la hipótesis alternativa (Ha) que sugiere la presencia de una correlación significativa entre estas dos variables.

El coeficiente de correlación de Rho de Spearman obtenido fue de 0,924, indicando una relación directa entre la frecuencia de la actividad física y la calidad de vida. Este valor alto de correlación sugiere que a medida que la frecuencia de la actividad física aumenta, la calidad de vida tiende a mejorar de manera sustancial.

En resumen, los resultados respaldan la existencia de una fuerte correlación positiva entre la frecuencia de la actividad física y la calidad de vida en la muestra estudiada, destacando la

importancia de la actividad física regular para mejorar la percepción de calidad de vida en la población analizada.

### 6.3. Resultados para el tercer objetivo

Establecer la relación entre la duración de la actividad física realizada y el nivel de calidad de vida en estudiantes de décimo ciclo de la Carrera de Medicina de la Universidad Nacional del Loja.

**Tabla 3.**

*Relación entre la duración de la actividad física y calidad de vida en estudiantes de décimo ciclo de la carrera de medicina de la Universidad Nacional de Loja, período septiembre 2021 – abril 2022*

		Correlaciones		
			<i>Duración de la actividad Física</i>	<i>Calidad de Vida</i>
Rho de Spearman	<i>Duración de la actividad Física</i>	Coefficiente de correlación	1,000	,938**
		Sig. (bilateral)	.	<,001
		N	70	70
	<i>Calidad de Vida</i>	Coefficiente de correlación	,938**	1,000
		Sig. (bilateral)	<,001	.
		N	70	70

*Fuente: base de datos*

*Elaboración Wilson Fabian Calva Reyes*

**Análisis:** El análisis estadístico reveló un p-valor calculado de 0,001, significativamente menor que el nivel de significancia establecido de 0,01. En consecuencia, se rechaza la hipótesis nula (Ho) que afirmaba la inexistencia de correlación entre la duración de la actividad física y la calidad de vida. En cambio, se acepta la hipótesis alternativa (Ha) que sostiene la presencia de una correlación significativa entre estas dos variables.

El coeficiente de correlación de Rho de Spearman obtenido fue de 0,938, indicando una relación directa altamente significativa entre la duración de la actividad física y la calidad de vida. Este resultado subraya la fuerte asociación entre la duración de la actividad física y la mejora en la calidad de vida en la muestra estudiada.

En resumen, los hallazgos respaldan la existencia de una correlación positiva sustancial entre la duración de la actividad física y la calidad de vida, enfatizando la importancia de la duración de la actividad física regular para la mejora general de la percepción de calidad de vida en la población analizada.

## 7. Discusión

### **Relación de la actividad física con la calidad de vida**

En la presente investigación, el objetivo general se centró en analizar la relación entre la actividad física y la calidad de vida. Los objetivos específicos se diseñaron para explorar aspectos particulares de esta relación: la intensidad, frecuencia y duración de la actividad física. A través de un análisis exhaustivo de estos elementos, buscamos arrojar luz sobre la complejidad de cómo la actividad física puede influir en la percepción general de la calidad de vida.

Se determinó mediante los resultados obtenidos que existe relación entre la Actividad física y la calidad de vida una correlación de  $r=0,420$  entre la actividad física y calidad de vida, resultados muy similares obtenidos por (Cabello, 2018) donde  $r=0,316$  afirmando que a mayor actividad física mejor calidad de vida, concordando con diferentes estudios realizados por (Pérez, 2018); que estableció relación entre el ejercicio físico y la salud en funcionarios administrativos. Así mismo los estudios revisados coinciden en reconocer que la actividad física se percibe como un factor crucial para la calidad de vida, dada su influencia tanto en aspectos físicos como psicológicos. (Aranda, 2018)

### **Relación entre la intensidad de la actividad física y la calidad de vida**

El análisis del primer objetivo específico, centrado en la relación entre la intensidad de la actividad física y el nivel de calidad de vida, reveló resultados inesperados ( $r= -0,084$  y  $p= 0,490$ ). Estos hallazgos discrepan con los resultados presentados por Cabello (2018), quien, al estudiar un grupo de niños, encontró una correlación positiva pero baja entre la intensidad de la actividad física y la calidad de vida, con un coeficiente de correlación de ( $r=0,268$ ,  $p=0,000$ ). Asimismo, otros estudios, como los de (A. Aguilar et al., 2020) y (Alda et al., 2021) respaldan la existencia de una relación estadísticamente significativa entre la intensidad física y la calidad de vida en adultos mayores.

La discrepancia en los resultados podría atribuirse a diferencias en el grupo etario o al diseño particular de cada estudio. A pesar de no encontrar una correlación significativa en nuestra muestra, es crucial destacar la importancia de informar sobre resultados no significativos. Estos hallazgos, aunque no respalden la hipótesis inicial, contribuyen significativamente a la comprensión global del tema y ayudan a definir los límites del conocimiento científico.

Es esencial reconocer las limitaciones inherentes a la medición de la intensidad física, ya que este parámetro puede variar según la interpretación individual y otros factores contextuales. Por lo tanto, se sugiere que futuras investigaciones aborden esta relación en otros grupos de estudio, considerando posibles variaciones en la intensidad de la actividad física y su impacto en la calidad de vida. Esta aproximación diversificada contribuirá a una comprensión más completa y matizada de la relación entre la intensidad de la actividad física y la calidad de vida

### **Relación entre la frecuencia de la actividad física y la calidad de vida**

Los resultados de esta investigación revelaron una correlación significativa entre la frecuencia de la actividad física y la calidad de vida en el grupo de estudiantes, con un coeficiente de correlación ( $r=0,924$ ,  $p<0,001$ ). Este hallazgo respalda la noción de que la actividad física regular impacta positivamente la calidad de vida, corroborando estudios previos como el de (Valdez, 2020). Este autor encontró que el ejercicio físico tiene un impacto positivo en la capacidad cardiorrespiratoria, reduciendo los factores de riesgo cardiovascular y contribuyendo a la mejora general de la salud y calidad de vida.

Además (Paredes, 2022), en una revisión documental sistemática, respalda la conexión entre la actividad física habitual y una buena calidad de vida en adultos mayores. Estos resultados indican la importancia de mantener niveles regulares de actividad física para mejorar y preservar la salud en diferentes grupos de edad.

Es esencial destacar que estos resultados coinciden con la literatura existente, reforzando la idea de que la frecuencia de la actividad física desempeña un papel crucial en la percepción general de la calidad de vida. Sin embargo, se sugiere la realización de futuras investigaciones que exploren aún más los mecanismos específicos mediante los cuales la actividad física regular influye en diferentes dimensiones de la calidad de vida, proporcionando una comprensión más completa y detallada de esta relación

### **Relación entre la duración de la actividad física y la calidad de vida**

Los datos obtenidos ( $r=0,938$ ,  $p<0,001$ ) señalan una relación positiva muy alta entre la duración de la actividad física y la calidad de vida. Estos resultados encuentran respaldo en la investigación de (Moral et al., 2021) donde se exploró la relación entre motivación, género, edad, composición corporal y actividad física en estudiantes. Este estudio sugiere que el entrenamiento físico y el deporte pueden mejorar aspectos fundamentales como la autoestima y el respeto por uno mismo,



siempre que se cumplan ciertas condiciones, tales como la frecuencia, duración y tipo específico de ejercicio realizado. Sin embargo, debido a la limitación de una muestra pequeña con un nivel moderado de actividad física, se destaca la importancia de realizar estudios futuros enfocados en grupos diversos, como trabajadores de oficina y aquellos que realizan esfuerzo físico considerable. Estos enfoques adicionales podrían enriquecer nuestra comprensión de la relación entre la duración de la actividad física y la calidad de vida, contribuyendo al avance de la investigación científica en este campo.

## **8. Conclusiones**

En cuanto a la relación entre la intensidad de la actividad física y la calidad de vida, se evidencia hallazgos que indican que no existe una asociación significativa entre estas dos variables en los estudiantes de décimo ciclo de la Carrera de Medicina de la Universidad Nacional de Loja.

En relación con la frecuencia de la actividad física, observamos una asociación directa con la calidad de vida en los estudiantes de décimo ciclo de la Carrera de Medicina de la Universidad Nacional de Loja. Es fundamental considerar este hallazgo al abordar temas de promoción de la salud y de la corresponsabilidad de las personas

Así mismo, encontramos que la duración de la actividad física guarda una relación directa con la calidad de vida en los estudiantes de décimo ciclo de la Carrera de Medicina de la Universidad Nacional de Loja. Este hallazgo destaca que, a mayor duración, se evidencia una mejora en la calidad de vida, especialmente en la dimensión de la salud física de los estudiantes."

## 9. Recomendaciones

Al área de investigación de Universidad Nacional de Loja se recomienda replicar estudios sobre actividad física y calidad de vida en pacientes sedentarios en poblaciones rurales y urbanas en los diferentes niveles de atención especialmente en el nivel I y II en los programas de promoción y prevención.

Se recomienda que el personal médico y de Bienestar Universitario refuerce su capacitación y emplee estrategias de liderazgo para dirigir las acciones de los programas de promoción de la salud y prevención de enfermedades crónico-degenerativas. Esto puede lograrse a través de una comunicación efectiva, adaptando las estrategias según el nivel de escolaridad de los pacientes. Asimismo, se sugiere su participación activa en actividades educativas dirigidas a la comunidad, en coordinación con programas específicos de promoción y prevención diseñados por profesionales de enfermería y medicina. Estas actividades podrían incluir seguimientos regulares y la prevención de enfermedades crónico-degenerativas mediante visitas de control, sesiones educativas y evaluaciones interdisciplinarias que involucren a profesionales de la salud como nutricionistas y psicólogos

Se sugiere a los estudiantes del décimo ciclo de la carrera de Medicina de la Universidad Nacional de Loja mantener una actividad física moderada a alta, o realizar al menos 30 minutos de actividad física de intensidad moderada, durante al menos 5 días a la semana, preferiblemente, ya sea de manera continua o acumulada. Ser activo se logra al gastar al menos 1.500 kcal/semana con actividades físicas como caminar o subir escaleras, lo que brinda beneficios para la salud.

## 10. Bibliografía

- Aguilar, A., Florez, J. A., & Saavedra, Y. (2020). Capacidad aeróbica: Actividad física musicalizada, adulto mayor, promoción de la salud (Aerobic capacity: Musicalized physical activity, older adult, health promotion). *Retos*, 2041(39), 953–960. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i39.67622>
- Aguilar, M., Rodríguez, R., Menor, M., Guisado, R., León, X., & Sánchez, A. M. (2019). Influencia de la actividad física sobre la calidad de vida de los niños con sobrepeso u obesidad. *Salud Publica de Mexico*, 61(4), 550–551. <https://doi.org/10.21149/10013>
- Alda, C. ., Guerrero, P. J., Chara, N. ., & Flores, R. S. (2021). ACTIVIDAD FÍSICA EN EL ADULTO MAYOR - Ciencias de la Salud Artículo de investigación. *Revista Científica Dominio De Las Ciencias*, 7(5), 64–77. <http://dominiodelasciencias.com/ojs/index.php/es/index>
- Andrey, J., & Tarazona, L. (2021). Revisión Documental de la Importancia de la Motricidad en el ámbito humano Documentary Review Importance of Motor Skills in the Human Environment Este documento posee una licencia Creative Commons Reconocimiento-No Comercial Compartir igual 4.0 Internacio. 6(1), 17–32. <http://revistas.reduc.edu.cu/index.php/cienciaydeporte/>
- Aranda, R. M. (2018). Physical activity and quality of life in the elderly. A narrative review. *Revista Habanera de Ciencias Medicas*, 17(5), 813–825.
- Barbosa, S., & Urrea, A. (2018). Influencia del deporte y la actividad física en el estado de salud físico y mental. *Katharsis*, 25, 141–160. <https://doi.org/10.25057/25005731.1023>
- Benítez, V. B., de Lourdes, D., Simaleza, A., & Salguero, R. (2022). Physical Activity and Quality of Life of Ecuadorian University Students. *Ciencia y Educación*, 4(3), 21–30.
- Cabello, C. J. (2018). Actividad física y calidad de vida en estudiantes de V ciclo de primaria, Institución Educativa, “Antonio Raimondi” San Juan de Miraflores 2018. Universidad César Vallejo, 1–114. [https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/18481/Cabello\\_RCJ.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/18481/Cabello_RCJ.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Campo, C., & Gamarra, M. (2018). A moverse. Guía de actividad física. Ministerio de Salud - Secretaría Nacional Del Deporte- República Oriental Del Uruguay-OPS 2019, 33. [https://www.paho.org/uru/index.php?option=com\\_docman&view=download&slug=guia-](https://www.paho.org/uru/index.php?option=com_docman&view=download&slug=guia-)

de-actividad-fisica-msp-compressed&Itemid=307

- Chicaiza, D., & Santamaría, M. (2019). Relación entre nivel de actividad física y calidad de vida en estudiantes de primero a octavo semestres de las facultades de medicina e ingeniería de la pontificia universidad católica del ecuador en el periodo de diciembre del 2018 a enero del 2019. Cobuec, 0, 90.  
[http://repositorio.puce.edu.ec/bitstream/handle/22000/16490/TRABAJO DE TITULACIÓN MA. ANGÉLICA SANTAMARÍA Y DENNYS CHICAIZA.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.puce.edu.ec/bitstream/handle/22000/16490/TRABAJO_DE_TITULACIÓN_MA_ANGÉLICA_SANTAMARÍA_Y_DENNYS_CHICAIZA.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- 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.  
[https://ocw.ehu.eus/pluginfile.php/167/mod\\_resource/content/1/2\\_MATERIALES\\_DE\\_ESTUDIO/3\\_3\\_Nuevas\\_vias\\_para\\_la\\_intervencion\\_en\\_EF.pdf](https://ocw.ehu.eus/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 Clínica Odontología Ips Ltda.  
<http://repositorio.ufpso.edu.co:8080/dspaceufpso/handle/123456789/2104>
- González, M. (2018). Calidad de vida relacionada con la salud. Revista de Obstetricia y Ginecología de Venezuela, 78(1), 4.  
[http://saber.ucv.ve/ojs/index.php/rev\\_ogv/article/view/20400](http://saber.ucv.ve/ojs/index.php/rev_ogv/article/view/20400)
- Hurtado, E., Losardo, R. J., & Bianchi, R. I. (2021). Salud plena e integral: un concepto más amplio de salud. Revista de La Asociación Médica Argentina, 134(1), 18–25.
- INEC. (2018). Juntos para combatir el sedentarismo mediante el deporte y la actividad física. Obtenido de Instituto Nacional de Estadística y Censos: <https://www.ecuadorencifras.gob.ec/juntos-para-combatir-el-sedentarismo-mediante-el-deporte-y-la-actividad-fisica/>
- Medina, B. (2022). Calidad de vida en pacientes con uveítis [Universidad de Murcia]. In DIGITUM. [https://digitum.um.es/digitum/bitstream/10201/122945/1/TESIS\\_BLANCA\\_MEDINA\\_TOVAR.pdf](https://digitum.um.es/digitum/bitstream/10201/122945/1/TESIS_BLANCA_MEDINA_TOVAR.pdf)
- Moral, J. E., López, S., Urchaga, J. D., Maneiro, R., & Guevara, R. M. (2021). Relación entre motivación, sexo, edad, composición corporal y actividad física en escolares. Apuntes

- Educación Física y Deportes, 144, 1–9. [https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.\(2021/2\).144.01](https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.(2021/2).144.01)
- Paramio, A., González, L., Lasoncex, D., Pérez, E., & Carrazana, E. (2020). Riesgo cardiovascular global en el adulto mayor vinculado a los programas de actividad física comunitaria. *CorSalud*, 12(3), 318–326. <http://www.revcorsalud.sld.cu/index.php/cors/article/view/464/1286>
- Paredes, J. (2022). Actividad física y calidad de vida en el adulto mayor: revisión sistemática. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8878526>
- Pérez, J. C. (2018). La actividad física en la salud del personal que labora en la Dirección General del Servicio de Rentas Internas en el primer trimestre del año 2017. *Repositorio, Universidad Central Del Ecuador*, 89. <https://www.dspace.uce.edu.ec/server/api/core/bitstreams/29bbe566-146a-4514-be55-989f580c1158/content>
- 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>
- Redrobán, W. (2022). El Buen Vivir y su impacto en la Constitución ecuatoriana. *Sociedad & Tecnología*, 5(S1), 30–41. <https://doi.org/10.51247/st.v5is1.231>
- Rodríguez, N. (2018). Envejecimiento: Edad, Salud y Sociedad. *Horizonte Sanitario*, 17(2), 87–88. [https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2007-74592018000200087](https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2007-74592018000200087)
- Tapia Valle, C. A. (2019). Calidad De Vida Y Niveles De Actividad Física En Estudiantes De La Facultad De Ciencias De La Educación. <http://dspace.unach.edu.ec/bitstream/51000/5546/1/UNACH-EC-FCS-CULT-FISC2019-0010.pdf>
- Terrazas, M. E., Flores, G. J., Zenil, N. T., Landa, E., & Reséndiz, A. M. (2018). Estrategias de afrontamiento para el manejo del estrés y su relación con el nivel de obesidad y calidad de vida en pacientes candidatos a cirugía bariátrica. *Gaceta Medica de Mexico*, 154(5), 569–574. <https://doi.org/10.24875/GMM.18004175>
- Ururi, Y. E., Illanes, D. E., Mamani, Y., & Abasto, D. S. (2019). Asociación entre actividad física y riesgo cardiovascular en conductores de transporte público de Cochabamba, 2018. *Rev*

Cient Cienc Méd, 22(1), 10. [http://www.scielo.org.bo/pdf/rccm/v22n1/v22n1\\_a02.pdf](http://www.scielo.org.bo/pdf/rccm/v22n1/v22n1_a02.pdf)  
Valdez, M. (2020). Evaluación del efecto del programa de activación física sobre la capacidad  
cardiorrespiratoria en académicos con factores de riesgo del síndrome metabólico de la  
Universidad de Sonora.  
[http://www.repositorioinstitucional.uson.mx/bitstream/20.500.12984/4208/1/valdezgarcia  
melaniem.pdf](http://www.repositorioinstitucional.uson.mx/bitstream/20.500.12984/4208/1/valdezgarcia_melaniem.pdf)

## 11. Anexos

### Anexo 1. Aprobación de tema



**UNIVERSIDAD  
NACIONAL DE LOJA**

**CARRERA DE  
MEDICINA HUMANA**

---

Oficio Nro. 1024-D-CMH-FSH-UNL  
Loja, 17 de Mayo de 2022

Sr. Wilson Fabian Calva Reyes  
**ESTUDIANTE DE LA CARRERA DE MEDICINA**

Ciudad.

De mi consideración:

Mediante el presente me permito informarle sobre el proyecto de investigación titulado: “**Actividad física y calidad de vida en estudiantes de décimo ciclo de la Carrera de Medicina de la Universidad Nacional del Loja**”, de su autoría, de acuerdo a la comunicación suscrita el 17 de Mayo de 2022, por el Dr. Claudio Torres, Docente de la Carrera, una vez revisado y corregido, considera **aprobado y pertinente**, puede continuar con el trámite respectivo.

Atentamente,



Firmado electrónicamente por:

**TANIA  
VERONICA  
CABRERA  
PARRA**

Dra. Tania Cabrera  
**DIRECTORA DE LA CARRERA DE MEDICINA**

C.c.- Archivo.

TVCP/NOT



## Anexo 2. Pertinencia del Tema

**Facultad de la Salud Humana**



**UNIVERSIDAD  
NACIONAL DE LOJA**

Loja, 17 de mayo de 2022

**Doctora.  
Tania Cabrera  
DIRECTORA DE LA CARRERA DE MEDICINA  
Ciudad. –**

En su despacho:

Con un cordial y atento saludo, me dirijo a Usted en respuesta al Oficio Nro. 1008-D-CMH-FSH-UNL, en el cual se me solicita: "... se sirva emitir la respectiva aprobación e informe de pertinencia, en cuanto a su coherencia y organización..." del proyecto denominado: "Actividad física y calidad de vida en estudiantes de décimo ciclo de la Carrera de Medicina de la Universidad Nacional de Loja", autoría del Sr. WILSON FABIAN CALVA REYES, motivo por el cual pongo en su conocimiento y mejor criterio lo siguiente:

Luego de haber revisado el trabajo remitido a mi correo, y realizado algunas sugerencias, mismas que fueron aceptadas por el autor, considero que el trabajo es pertinente y puede ser realizado.

Por su atención a la presente, le doy mis sinceros agradecimientos.

Atentamente,



Firmado digitalmente por:  
**CLAUDIO HERNAN  
TORRES  
VALDIVIESO**

**Dr. Claudio Torres Valdivieso  
DOCENTE DE LA FSH – UNL**

### Anexo 3. Designación del director



**UNIVERSIDAD  
NACIONAL DE LOJA**

**CARRERA DE  
MEDICINA HUMANA**

---

Oficio Nro. 1042-D-CMH-FSH-UNL  
Loja, 17 de Mayo de 2022

Dr. Claudio Torres  
DOCENTE DE LA CARRERA DE MEDICINA

Ciudad.

De mi consideración:

A través de un cordial y respetuoso saludo me dirijo a usted, a la vez me permito comunicarle que ha sido designado/a como Director/a de tesis del tema: **“Actividad física y calidad de vida en estudiantes de décimo ciclo de la Carrera de Medicina de la Universidad Nacional del Loja”**, autoría del **Sr. Wilson Fabian Calva Reyes**.

Con los sentimientos de consideración y estima.

Atentamente,



Firmado electrónicamente por:

**TANIA  
VERONICA  
CABRERA  
PARRA**

Dra. Tania Cabrera  
DIRECTORA DE LA CARRERA DE MEDICINA

C.c.- Archivo, Estudiante.

**TVCP/NOT**

**Anexo 4.** Permiso para el desarrollo de investigación en la universidad nacional de Loja



**UNL**

Universidad  
Nacional  
de Loja

Facultad  
de la Salud  
Humana

Of. Nro. 0411 (a)-2022-DFSH-UNL  
Loja, 24 de mayo de 2022.

Señor  
Wilson Fabián Calva Reyes  
ESTUDIANTE CARRERA DE MEDICINA HUMANA  
Presente.-

De mi consideración:

En virtud a Of. No. 1087-D-CMH-FSH-UNL de 24 de mayo de 2022, suscrito por la Dra. Tania Cabrera Parra, Directora de la Carrera de Medicina, en mi calidad de Autoridad Académica de esta Facultad, en el marco del trabajo de investigación denominado: "ACTIVIDAD FÍSICA Y CALIDAD DE VIDA EN ESTUDIANTES DE DÉCIMO CICLO DE LA CARRERA DE MEDICINA DEL A UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA", autorizo la aplicación de herramientas validadas para la recolección de datos de los estudiantes de décimo ciclo de la Carrera de Medicina, periodo septiembre 2021 – abril 2022, bajo la supervisión del Dr. Claudio Torres Valdivieso, Docente de la Carrera de Medicina.

Con los sentimientos de consideración y estima.

Atentamente,  
EN LOS TESOROS DE LA SABIDUNIA,  
ESTA LA GLORIFICACION DE LA VIDA



Dr. Amalia Bermeo Flores, Mg. Sc.  
DECANO FACULTAD DE LA SALUD HUMANA UNL

Cc: Dirección Carrera Medicina, Archivo.

ABF/ Yadira Córdova.  
ANALISTA DE DESPACHO DE AUTORIDAD ACADÉMICA

## Anexo 5. Certificación del Tribunal de Grado



**UNL**

Universidad  
Nacional  
de Loja

Facultad  
de la Salud  
Humana

Loja, 29 de noviembre del 2023

### CERTIFICACION

Los miembros del tribunal del Trabajo de titulación del postulante **Wilson Fabian Calva Reyes**, con cedula de identidad **1104327760** y autor de la tesis denominada: **“Actividad física y calidad de vida en estudiantes de décimo ciclo de la Carrera de Medicina de la Universidad Nacional de Loja”**, bajo la dirección del Dr. Claudio Hernán Torres Valdivieso, **CERTIFICAMOS** que el postulante antes mencionado cumplió con las correcciones sugeridas durante su sesión privada por lo cual autorizamos la publicación del trabajo de Titulación en el Repositorio Digital del Sistema Bibliotecario de la Universidad Nacional de Loja.

**Atentamente:**

**Dra. Celsa Beatriz Camión Berrú**  
**PRESIDENTE DEL TRIBUNAL**



Escanea y autorízame por  
**CELSA BEATRIZ  
CARRION BERRU**

**Dr. Juan Arcenio Cuenca Apolo**  
**MIEMBRO DEL TRIBUNAL**



Escanea y autorízame por  
**JUAN ARGENIO CUENCA  
APOLO**

**Dra. Angélica María Gordillo Iñiguez**  
**MIEMBRO DEL TRIBUNAL**



Escanea y autorízame por  
**ANGÉLICA MARÍA  
GORDILLO IÑIGUEZ**

Calle Manuel Monteros  
tras el Hospital Isidro Ayora - Loja - Ecuador  
072 -57 1379 Ext.102

## Anexo 6. Consentimiento Informado



Universidad  
Nacional  
de Loja

### UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA FACULTAD DE LA SALUD HUMANA CARRERA DE MEDICINA

#### Consentimiento Informado

Este formulario de consentimiento informado está dirigido a los estudiantes de décimo ciclo de la carrera de medicina de la Universidad Nacional de Loja, a quienes se invita a participar en el estudio denominado: **Actividad física y calidad de vida en estudiantes de décimo ciclo de la Carrera de Medicina de la Universidad Nacional de Loja.**

**Investigador:** Wilson Fabian Calva Reyes

**Director de Tesis:** Dr. Claudio Hernán Torres Valdivieso

Yo \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ declaro que he sido informado e invitado a participar en una investigación denominada “Actividad física y calidad de vida en estudiantes de décimo ciclo de la Carrera de Medicina de la Universidad Nacional de Loja”, Entiendo que este estudio busca conocer la relación entre la actividad física y la calidad de vida y sé que mi participación se llevará a cabo al ser estudiante de décimo ciclo de la carrera de medicina de la Universidad Nacional de Loja, y consistirá en responder una encuesta que demorará alrededor de 10 a 15 minutos. Me han explicado que la información registrada será confidencial, y que los nombres de los participantes serán asociados a un número de serie, esto significa que las respuestas no podrán ser conocidas por otras personas ni tampoco ser identificadas en la fase de publicación de resultados. Estoy en conocimiento que los datos no me serán entregados y que no habrá retribución por la participación en este estudio, sí que esta información podrá beneficiar de manera indirecta y por lo tanto tiene un beneficio para la sociedad dada la investigación que se está llevando a cabo. Asimismo, sé que puedo negar la participación o retirarme en cualquier etapa de la investigación, sin expresión de causa ni

consecuencias negativas para mí.

Sí, Acepto voluntariamente participar en este estudio y he recibido una copia del presente documento.

Firma participante:

-----

Fecha:

Si tiene alguna pregunta durante cualquier etapa del estudio puede comunicarse al siguiente correo electrónico: [wilson.calva@unl.edu.ec](mailto:wilson.calva@unl.edu.ec) o al número telefónico: 0997526014

## Anexo 7. Cuestionario para medir la actividad física



Universidad  
Nacional  
de Loja

### UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA FACULTAD DE LA SALUD HUMANA CARRERA DE MEDICINA

#### Cuestionario para medir la actividad física

El Cuestionario de Calidad de Vida en Hipertensión arterial fue desarrollado, validado en Perú por Cabello (2017), y valora la actividad física de los encuestados.

Este cuestionario es anónimo, confidencial y voluntario, tiene como propósito conocer el nivel de la actividad física, será usado sólo para fines de investigación, por lo que le solicito su sinceridad en las respuestas. En este cuestionario encontrará una serie de preguntas con cuatro opciones de respuesta, de las cuales debe **seleccionar y marcar con un x, una sola respuesta** la que Ud. considere correcta.

DIMENSIONES/INDICADORES		ESCALAS - VALORES				
		Nunca	Casi nunca	A veces	Casi siempre	Siempre
		1	2	3	4	5
1	Corre durante 30 minutos 5 veces por semana					
2	Corre 50 metros sin detenerse					
3	Se desplaza rebotando balón de básquet					
4	Conduce el balón de básquet en zigzag					
5	Conduce el balón de futbol con el pie					
6	Se desplaza lanzando y recibiendo el balón					
7	Baila durante 10 minutos con ritmos rápidos.					
8	Sube y baja 3 gradas (6 repeticiones con intervalos de 30 segundos)					
9	Barre el patio de manera adecuada.					
10	Barre el aula de su grado.					
11	Riega las plantas con un balde.					
12	Realiza caminatas por 20' 3 veces a la semana					
13	Camina transportando objeto					
14	Lava su plato después de almorzar					
15	Baila cuando escucha música con ritmos lentos.					
16	Camina al sonido de la pandereta					
17	Pinta un dibujo sentado en una silla.					
18	Arma rompecabezas sentado					
19	Ayuda a cortar verduras para preparar ensalada					
20	Descansa después de almorzar.					
21	Ve televisión por más de una hora					
22	Se desplaza a su casa en vehículo.					
23	Permanece quieto cuando escucha música					

24	Se sienta y no participa del juego en el recreo.					
----	--	--	--	--	--	--



## Anexo 8. Cuestionario para medir la calidad de vida



Universidad  
Nacional  
de Loja

**UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA**  
**FACULTAD DE LA SALUD HUMANA**  
**CARRERA DE MEDICINA**

### *Cuestionario para medir la calidad de vida*

El Cuestionario de Calidad de Vida en Hipertensión arterial fue desarrollado, validado en Perú por Cabello (2017), y valora la calidad de vida de los encuestados.

Este cuestionario es anónimo, confidencial y voluntario, tiene como propósito conocer la calidad de vida, será usado sólo para fines de investigación, por lo que le solicito su sinceridad en las respuestas. En este cuestionario encontrará una serie de preguntas con cuatro opciones de respuesta, de las cuales debe **seleccionar y marcar con un x, una sola respuesta** la que Ud. considere correcta.

DIMENSIONES / INDICADORES		Escalas Valores				
		Nunca	Casi nunca	A veces	Casi siempre	Siempre
		1	2	3	4	5
1	Siempre tengo mucha fuerza y bastante energía					
2	Te sientes cansado en todo momento					
3	Comes alimentos saludables					
4	Comes pausadamente y masticas bien					
5	Te enfermas de manera seguida					
6	Has tenido problemas del corazón					
7	Aseas tu cuerpo todos los días					
8	Te aseas después que juegas futbol					
9	Te muestras ansioso para salir al recreo					
10	Sientes ansias para salir del colegio					
11	Tienes tolerancia al jugar con sus amigos					
12	Toleras estar sentado durante las clases					
13	Dependes de tus padres para salir de casa a una fiesta					
14	Soportarías estar solo durante cinco horas en tu casa					
15	Insistes a tus padres cuando quieres jugar en la computadora					
16	Reaccionas con agresión cuando te molesta un compañero de aula					
17	Te integras al grupo con facilidad					
18	Participas en juegos grupales					
19	Te esfuerzas por superarte para mejorar tus logros					
20	Organizas tu tiempo para tus tareas escolares					
21	Participas en actividades de juegos lúdicos					
22	Participas en fechas cívicas del colegio					
23	Colaboras cuidando y regando las plantas de tu colegio					
24	Colaboras con la limpieza y orden de tu casa					
25	Te sientes satisfecho con tu vida					
26	Te sientes triste cuando te va mal					
27	Te sientes alegre al realizar educación física					

28	Te alegras mucho cuando sacas buena nota en el examen de aula					
29	Te sientes bien contigo mismo					
30	Te sientes orgulloso de ser como eres					
31	Has tenido problemas para dormir					
32	Te sientes cansado durante las clases en el aula					
33	Realizas juegos de tu agrado con tus amigos					
34	Participas de una fiesta de promoción escolar de tu aula					
35	Te sientes queridos por tus compañeros del aula					
36	Tus amigos te reciben con agrado cuando llegas al colegio					
37	Tu familia te apoya si sacas malas notas en el colegio					
38	Tus padres te apoyan si participas de una selección deportiva en tu colegio					
39	Recibes regalos por parte de tus padres					
40	Recibes propinas de tus padres					

**Anexo 9.** Certificado de traducción al idioma inglés



Loja, 29 de noviembre de 2023

Lic. Marlon Armijos Ramírez Mgs.  
DOCENTE DE PEDAGOGIA DE LOS IDIOMAS  
NACIONALES Y EXTRANJEROS – UNL

**CERTIFICA:**

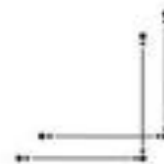
Que el documento aquí compuesto es fiel traducción del idioma español al idioma inglés del resumen del Trabajo de Titulación: “Actividad física y calidad de vida en estudiantes de décimo ciclo de la carrera de medicina humana de la Universidad Nacional de Loja”, autoría de Wilson Fabian Calva Reyes con CI: 1104327760 de la carrera de Medicina Humana de la Universidad Nacional de Loja.

Lo certifica en honor a la verdad y autorizo a la parte interesada hacer uso del presente en lo que a sus intereses convenga.

Atentamente,



**MARLON ARMIJOS RAMÍREZ**  
DOCENTE DE LA CARRERA PINE-UNL  
1031-12-1131340  
1031-2017-1905329



Educamos para Transformar