



1859



Universidad  
Nacional  
de Loja

## Universidad Nacional de Loja

### Facultad de la Educación, el Arte y la Comunicación

#### Maestría en Educación con Mención en Docencia e Investigación en Educación Superior

#### Actividad física y calidad de vida en los estudiantes de la Carrera De Educación Básica de la Universidad Nacional de Loja

Trabajo de Titulación, previo a la  
obtención del título de Magíster en  
Educación con Mención en  
Docencia e Investigación en  
Educación Superior.

#### AUTORA:

Lic. Karla Andreina Jaramillo Sarango

#### DIRECTOR:

Ing. Julio Cesar Idrobo Contenido Mgtr.

Loja – Ecuador

2024

## **Certificación**

Loja 20 de noviembre de 2024

Ing. Julio Cesar Idrobo Contenido Mgtr.

**DIRECTOR DE 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 los estudiantes de la Carrera De Educación Básica de la Universidad Nacional de Loja**, previo a la obtención del título de **Magíster en Educación con Mención en Docencia e Investigación en educación Superior**, de la autoría de la estudiante **Karla Andreina Jaramillo Sarango**, con **cédula de identidad Nro. 1150124012**, 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.

Ing. Julio Cesar Idrobo Contenido Mgtr.

**DIRECTOR/A DE TRABAJO DE TITULACIÓN**

## **Autoría**

Yo, **Karla Andreina Jaramillo Sarango**, declaro ser autora del presente Trabajo de Titulación y eximo expresamente a la Universidad Nacional de Loja y a sus representantes jurídicos, de posibles reclamos y acciones legales, por el contenido del mismo. Adicionalmente acepto y autorizo a la Universidad Nacional de Loja la publicación de mi Trabajo de Titulación, en el Repositorio Digital Institucional – Biblioteca Virtual.

**Firma:**

**Cédula de Identidad:** 1150124012

**Fecha:** 20 de noviembre de 2024

**Correo electrónico:** karla.a.jaramillo@unl.edu.ec

**Teléfono:** 0981688085

**Carta de autorización por parte de la autora, para consulta, reproducción parcial o total y/o publicación electrónica del texto completo, del Trabajo de Titulación.**

Yo, **Karla Andreina Jaramillo Sarango**, declaro ser autora del Trabajo de Titulación denominado: **Actividad física y calidad de vida en los estudiantes de la carrera de Educación Básica de la Universidad Nacional de Loja**, como requisito para optar el título de **Magíster en Educación con mención en Docencia e Investigación en Educación Superior**, 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 veinte días del mes de noviembre del dos mil veinticuatro.

**Firma:**

**Autora:** Karla Andreina Jaramillo Sarango

**Cédula de identidad:** 1150124012

**Dirección:** Loja Nueva Granada

**Correo electrónico:** karla.a.jaramillo@unl.edu.ec

**Teléfono:**0981688085

**DATOS COMPLEMENTARIOS:**

**Director del Trabajo de Titulación:** Ing. Julio Cesar Idrobo Contento Mg.Sc.

## **Dedicatoria**

A Dios Todopoderoso, y su Madre Santísima por concederme salud y perseverancia. A mi pequeño angelito que desde el cielo me envía fuerzas para seguir adelante. A mi amada madre por darme su amor incondicional y por ser el pilar fundamental de mi vida. A mis hermanos que de una u otra forma me dieron muestras de aliento y fortaleza. Este trabajo va dedicado a ustedes, quienes han sido mi fuente de motivación con mucho amor para ustedes.

*Karla Andreina Jaramillo Sarango*

## **Agradecimiento**

Mis más sinceros agradecimientos a la Universidad Nacional de Loja, quien me ha permitido una vez más, ser parte de ella, a la Facultad de La Educación, Arte y Comunicación, al Dr. Vicente Riofrío director de la Maestría en Educación Mención en Docencia e Investigación en Educación Superior, quien ha colaborado en todo el proceso de formación académica.

A los docentes que intervinieron en el proceso de enseñanza-aprendizaje en el trayecto de la maestría, con sus conocimientos me hicieron crecer día a día como profesional.

De manera especial agradezco al director del presente trabajo al Ing. Julio Idrobo Contento Mg.Sc. Quien, con sus conocimientos y profesionalismo, fue guía en el proceso de elaboración y culminación de esta investigación.

A la Carrera de Educación Básica, y el apoyo de sus docentes que me permitieron realizar el proceso investigativo.

A la Carrera Pedagogía de la Actividad física y Deporte, el apoyo de mis queridos docentes quienes me guiaron con información para culminar con esta investigación

Y a todos quienes formaron parte para desarrollar con éxito esta investigación.

***Karla Andreina Jaramillo Sarango***

## Índice de contenidos

Certificación .....	ii
Autoría .....	iii
Carta de autorización .....	iv
Dedicatoria.....	v
Agradecimiento .....	vi
Índice de contenidos .....	vii
Índice de tabla.....	ix
Índice de gráfico .....	x
Índice de anexos.....	x
1. Título .....	1
2. Resumen .....	2
Abstract.....	3
3. Introducción .....	4
4. Marco Teórico .....	5
4.1. Actividad Física .....	5
4.1.1. Niveles de actividad física en estudiantes universitarios.....	6
4.1.2. Importancia de la actividad física en estudiantes universitario. ....	6
4.2. Calidad De Vida.....	6
4.2.1. Otras definiciones:.....	6
4.2.2. La calidad de vida en estudiantes universitarios .....	6
4.2.3. La importancia de la calidad de vida .....	7
4.2.4. Hogar .....	7
4.2.5. Vida familiar y familia extensa .....	8
4.2.6. Amigos, vecindario y comunidad.....	8
4.2.7. Educación y ocio .....	8
4.2.8. Salud .....	8
4.2.9. Relación de actividad física y calidad de vida.....	9
4.2.10. Relación entre deporte, actividad física y salud física. ....	9
5. Metodología .....	10
6. Resultados .....	15
7. Discusión.....	45

8.	Conclusiones .....	47
9.	Recomendaciones.....	48
10.	Bibliografía.....	49
11.	Anexos .....	52

## Índice de tabla:

<b>Tabla 1.</b> Actividad física.....	15
<b>Tabla 2.</b> Actividad física intensa .....	16
<b>Tabla 3.</b> Tiempo de actividades físicas.....	17
<b>Tabla 4.</b> Actividad física moderada .....	18
<b>Tabla 5.</b> Tiempo actividad intensa.....	19
<b>Tabla 6.</b> Días de intensidad moderada.....	20
<b>Tabla 7.</b> Bicicleta en desplazamiento .....	21
<b>Tabla 8.</b> Tiempo de desplazamiento en bicicleta.....	22
<b>Tabla 9.</b> Tiempo caminando .....	23
<b>Tabla 10.</b> Tiempo de deportes .....	25
<b>Tabla 11.</b> Tiempo de ejercicio físico .....	26
<b>Tabla 12.</b> Días de ejercicio físico .....	27
<b>Tabla 13.</b> Caminar deprisa.....	28
<b>Tabla 14.</b> Días de actividad física de intensidad moderada.....	29
<b>Tabla 15.</b> Días actividades físicas de intensidad moderada.....	30
<b>Tabla 16.</b> Alimentación diaria .....	31
<b>Tabla 17.</b> Agua diaria .....	32
<b>Tabla 18.</b> Desayuno equilibrado.....	33
<b>Tabla 19.</b> Almuerzo equilibrado.....	34
<b>Tabla 20.</b> Cena equilibrada .....	36
<b>Tabla 21.</b> Consumo de ensaladas.....	37
<b>Tabla 22.</b> Frutos secos .....	38
<b>Tabla 23.</b> Consumo de frutas .....	39
<b>Tabla 24.</b> Sobrepeso .....	40
<b>Tabla 25.</b> Necesidades energéticas .....	41
<b>Tabla 26.</b> Alimentos integrales .....	43
<b>Tabla 27.</b> Alimentos que se recomiendan evitar.....	44

## Índice de gráfico:

<b>Gráfico 1.</b> Aceleración de la respiración .....	15
<b>Gráfico 2.</b> Tiempo actividad física intensa diaria.....	16
<b>Gráfico 3.</b> Tiempo de actividad física.....	17
<b>Gráfico 4.</b> Tiempo actividad física moderada.....	18
<b>Gráfico 5.</b> Tiempo actividad intensa.....	19
<b>Gráfico 6.</b> Horas de intensidad física.....	20
<b>Gráfico 7.</b> Bicicleta en desplazamiento .....	21
<b>Gráfico 8.</b> Tiempo de desplazamiento en bicicleta.....	22
<b>Gráfico 9.</b> Tiempo caminando .....	24
<b>Gráfico 10.</b> Tiempo de deportes .....	25
<b>Gráfico 11.</b> Tiempo de ejercicio físico .....	26
<b>Gráfico 12.</b> Días de ejercicio físico .....	27
<b>Gráfico 13.</b> Caminar deprisa.....	28
<b>Gráfico 14.</b> Días de actividad física de intensidad moderada.....	29
<b>Gráfico 15.</b> Días actividades físicas de intensidad moderada.....	30
<b>Gráfico 16.</b> Alimentación diaria .....	32
<b>Gráfico 17.</b> Agua diaria .....	33
<b>Gráfico 18.</b> Desayuno equilibrado .....	34
<b>Gráfico 19.</b> Almuerzo equilibrado.....	35
<b>Gráfico 20.</b> Cena equilibrada.....	36
<b>Gráfico 21.</b> Consumo de ensaladas.....	37
<b>Gráfico 22.</b> Frutos secos .....	39
<b>Gráfico 23.</b> Consumo de frutas .....	40
<b>Gráfico 24.</b> Sobrepeso .....	41
<b>Gráfico 25.</b> Necesidades energéticas .....	42
<b>Gráfico 26.</b> Alimentos integrales.....	43
<b>Gráfico 27.</b> Alimentos que se recomiendan evitar.....	44

## Índice de anexos:

Anexo 1. Cuestionario de la actividad física.....	52
Anexo 2. Certificación de traducción del resumen.....	56

## **1. Título**

**Actividad física y calidad de vida en los estudiantes de la carrera de Educación Básica de  
La Universidad Nacional de Loja.**

## 2. Resumen

Esta investigación se enfoca del concepto que tengo, como profesional de la Cultura Física, de la importancia de la actividad física y sus beneficios que producen para contribuir con una buena salud y una mejor calidad de vida. La vida universitaria representa un periodo crucial en el desarrollo personal y académico de los jóvenes, marcado por cambios significativos en su estilo de vida, en este contexto, la actividad física emerge como un factor fundamental que no solo influye en la salud física, sino que también impacta de manera profunda en la calidad de vida de los estudiantes.

La investigación tiene como objetivo proponer un plan de mejora de salud de los estudiantes, con el fin de proporcionar información que pueda contribuir a la promoción de hábitos saludables, se espera evidenciar como la incorporación de la actividad física puede transformar la experiencia universitaria, favoreciendo no solo el rendimiento académico, sino también el bienestar emocional y social de los estudiantes. La investigación incluye una encuesta dirigida a los estudiantes de Educación básica para explorar sus ideas y experiencias que tenga que ver con la Actividad física y calidad de vida. Los resultados indican que una gran mayoría (78%) de los estudiantes de la carrera de educación básica carecen de buenos hábitos de actividad física, tanto en su vida universitaria como en sus trabajos y en sus tiempos libres. Esto sugiere que la actividad física no es una prioridad para la mayoría de ellos. En contraste solo un 12% realiza esfuerzos físicos lo que implica que es la minoría quienes mantienen un estilo de vida activo. Así mismo se presenta una serie de conclusiones, la falta de respuesta de un 9% de los estudiantes podría indicar una falta de conciencia sobre la importancia de la actividad física, así como una posible desconexión con su propio bienestar

**Palabras claves:** Actividad física; Calidad de vida; Estudiantes de Educación básica; Salud; Estilo de vida.

## **Abstract**

This research focuses on my perspective as a physical education professional regarding the importance of physical activity and its benefits in contributing to good health and an improved quality of life. University life represents a crucial period in the personal and academic development of young people, marked by significant changes in their lifestyle. In this context, physical activity emerges as a fundamental factor that not only influences physical health but also profoundly impacts the quality of life of students.

The aim of the research is to propose a health improvement plan for students, providing information that can contribute to the promotion of healthy habits. It is expected to demonstrate how the incorporation of physical activity can transform the university experience, benefiting not only academic performance but also the emotional and social well-being of students. The research includes a survey directed at students in basic education to explore their ideas and experiences related to physical activity and quality of life. The results indicate that a significant majority (78%) of basic education students lack good physical activity habits, both in their university life and in their jobs and leisure time. This suggests that physical activity is not a priority for most of them. In contrast, only 12% engage in physical efforts, indicating that it is a minority who maintain an active lifestyle. Additionally, a series of conclusions are presented; the lack of response from 9% of students may indicate a lack of awareness about the importance of physical activity, as well as a possible disconnect from their own well-being.

**Keywords:** Physical activity; Quality of life; Basic education students; Health; Lifestyle.

### 3. Introducción

El presente trabajo nace del concepto que tengo, como profesional de la Cultura Física, de la importancia de la actividad física y sus beneficios que producen para contribuir con una buena salud y una mejor calidad de vida. La vida universitaria representa un periodo crucial en el desarrollo personal y académico de los jóvenes, marcado por cambios significativos en su estilo de vida, en este contexto, la actividad física emerge como un factor fundamental que no solo influye en la salud física, sino que también impacta de manera profunda en la calidad de vida de los estudiantes; Consideramos que los estudiantes universitarios no mantienen hábitos saludables. ¿Qué es un hábito saludable? Un hábito saludable es aquel comportamiento o conducta que realizamos y que afecta de forma positiva en nuestro bienestar físico, mental y social. En general, los hábitos saludables se refieren a la alimentación, a la higiene y al deporte, sea por la falta de tiempo que ocupa sus actividades académicas como la poca practica de actividades físicas o deportivas que con seguridad le atraen secuelas que perjudican el estado de salud. La presente temática investigativa aborda aristas de la actividad física y la calidad de vida desde los actores involucrados, para que de esta manera se pueda proponer un plan de mejora de salud y así tener una mejor calidad de vida.

Según Devís, (2000) La **Actividad Física** hace referencia al movimiento, la interacción, el cuerpo y la práctica humana. Tiene tres dimensiones: biológica, personal y sociocultural. Desde una dimensión biológica (la más extendida) se define como cualquier movimiento corporal realizado con los músculos esqueléticos que lleva asociado un gasto de energía. Pero una buena definición debería integrar las tres dimensiones citadas: *“La actividad física es cualquier movimiento corporal intencional, realizado con los músculos esqueléticos, que resulta en un gasto de energía y en una experiencia personal, y nos permite interactuar con los seres y el ambiente que nos rodea”*

Es muy importante mencionar, en el contexto académico para la puesta de conocimientos adquiridos durante este periodo de formación académica, y el estudio que estoy haciendo me permitirá obtener mi título de Magister en Educación, investigación y docencia universitaria. Además del aprendizaje de nuevos conocimientos a través de la lectura y del trabajo de investigación y que este trabajo pueda reposar en la biblioteca de la Universidad Nacional de Loja y puedan utilizarlo como referente para futuras investigaciones.

## **4. Marco Teórico**

### **4.1. Actividad Física**

La actividad física es considerada por la OMS, (2020) como “Cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía” Esto quiere decir que la actividad física son movimientos corporales en los cuales influye un gasto calórico; no podemos considerar como actividad física el mover un dedo durante 5 minutos ya que esto no generaría el gasto calórico suficiente para que ese movimiento se considere como actividad física; aumentar el nivel de actividad física es una necesidad social, no solo individual. Por lo tanto, exige una perspectiva poblacional, multisectorial, multidisciplinaria, y culturalmente idónea OMS (2014). Se podría decir, que la actividad física es todo movimiento que genere gasto energético tal como, trasladarnos de un lugar a otro, limpiar la casa, lavar el carro, realizar prácticas recreativas etc.

Por lo cual podemos considerar que la actividad física es uno de los principales factores que influyen en el cuidado del corazón y que como sabemos este es un musculo el cual se encuentra siempre activo y necesita ser cuidado y uno de los medios para lograr esto es mediante la actividad física. Una de las grandes ventajas de la actividad física es que hay tantas maneras de ser activo (Instituto Nacional Sobre el Envejecimiento, 2010).

Otros autores la definen como “Cualquier movimiento del cuerpo producido por el sistema musculo esquelético y que tiene como resultado un gasto energético. A este concepto enmarcado en el ámbito biológico habría que sumarle las características de experiencia personal y practica sociocultural. De esta forma la actividad física tiene varias vertientes según la finalidad laboral o doméstica, de practica de tiempo libre como de carácter lúdico recreativo, desde el ámbito educativo; ninguna de las anteriores es excluyente de la formación de las personas” (Vidarte Claros, J. A., Vélez Álvarez, C., Sandoval Cuellar, C., & Alfonso Mora, M. L. 2011).

La actividad física es un concepto que abarca cualquier movimiento corporal realizado por músculos esqueléticos que provocan un gasto de energía, la cual se encuentra presente en todo lo que una persona hace durante las 24 horas del día, salvo dormir o reposar; por lo tanto, se pueden distinguir las modalidades de: actividades necesarias para el mantenimiento de la vida y actividades cuyo objetivo es divertirse, relacionarse, mejorar la salud o la forma física, y hasta competir (Vidarte Claros, J. A., Vélez Álvarez, C., Sandoval Cuellar, C., & Alfonso Mora, M. L. 2011).

#### ***4.1.1. Niveles de actividad física en estudiantes universitarios.***

Los estudiantes universitarios se encuentran en una fase del ciclo vital, clave para la adopción de condiciones de vida, que realicen en el ámbito familiar, social y laboral donde al desempeñar un estilo o nivel de actividad física les podrá brindar un desarrollo fundamental en su entorno social, tanto académico como físico (Alarcón H., 2014)

#### ***4.1.2. Importancia de la actividad física en estudiantes universitario.***

Teniendo en cuenta que la salud en los jóvenes universitarios se mantendrá en óptimas condiciones al realizar una actividad física de manera moderada, los mismo se mantendrán con menos riesgo de sufrir alguna enfermedad cardiovascular por la falta de actividad física (Leiva,2017).

### **4.2. Calidad De Vida**

La primera aproximación al concepto de la calidad de vida se puede encontrar en la Organización Mundial de la Salud (OMS), que la conceptualiza como: “La percepción de los individuos de su posición en la vida en el contexto de los sistemas de cultivo y de valor en el que vive y en relación con sus objetivos, expectativas, estándares, y preocupaciones. Es un concepto de amplio alcance que refleja en una manera compleja la salud física de la persona, el estado psicológico, el nivel de independencia, las relaciones sociales y su relación con características más destacadas de su entorno”

#### ***4.2.1. Otras definiciones:***

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

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

#### ***4.2.2. La calidad de vida en estudiantes universitarios***

Las universidades e instituciones de educación superior están sujetas a incorporar de manera directa en su misión, visión o planes estratégicos los valores del progreso de la salud como un proceso transversal de desarrollo institucional que tengan un efecto positivo en las posibilidades para alcanzar un desarrollo humano, socio integral y perfeccionar la calidad de vida de sus miembros (Lara N, 2015)

Bajo este contexto, se distingue la calidad de vida del estudiante como un eje primordial para obtener un alto rendimiento, determinado el rendimiento estudiantil como el progreso alcanzado por el alumno en función de los diferentes objetivos programados dentro de sus planes académicos. (Duran,2017)

#### **4.2.3. La importancia de la calidad de vida**

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

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

La calidad de vida, por tanto, abarca, diferentes aspectos, por lo cual Salazar, (2012) toma en cuenta diferentes perspectivas para su análisis. Es así que estas perspectivas las engloba en tres grandes dimensiones: la dimensión psicológica, física y social. Asimismo, podemos decir que la calidad de vida, de acuerdo con Grimaldo, (2012) comprende los siguientes aspectos:

#### **4.2.4. Hogar**

El hogar es el lugar propicio donde cada miembro se desenvuelve de manera natural y lo que suceda en ella afecta a todos los miembros. Es así que, si las condiciones económicas no satisfacen todas las necesidades del hogar, se desencadenaran ciertas disfunciones en relación a las actividades que realicen ya que los recursos económicos influyen directa e indirectamente en los comportamientos sociales y la calidad de vida (Rodríguez, Rojo, Fernández, Ahmed, Lardies, Prieto y Rojo, 2011)

#### **4.2.5. Vida familiar y familia extensa**

Como afirma Grimaldo et al. (2012), se debe tener en cuenta a toda la familia y las relaciones que se tenga con ellas, especificando: los hermanos y los padres, la familia en general, el número de hijos que tiene la familia, la relación que tiene con todos los parientes de su familia extensa: abuelos, tíos, primos, etc.

#### **4.2.6. Amigos, vecindario y comunidad**

La calidad de vida del adolescente estará influida, según Grimaldo (2012) por la manera como se relacione con sus amigos, por las facilidades para hacer compras dentro de su comunidad, por la seguridad en la comunidad y por las facilidades para recreación tanto en parques, campos de juegos.

Este indicador se relacionará con la solvencia económica de una manera más extensa, ya que todos los vínculos y relaciones interpersonales que forma el adolescente influye en su diario vivir. Los amigos, compañeros, conocidos e incluso vecinos se convierten en redes de apoyo social de su entorno inmediato. La participación y presencia dentro de su comunidad, entorno o vecindario lo hacen pertenecer a un estatus dentro del grupo social, lograr una integración con los demás, participar en actividades socio-comunitarias. (Grimaldo,2012).

#### **4.2.7. Educación y ocio**

Al evaluar la calidad de vida en los adolescentes, otro indicador a tomar en cuenta es la educación y el ocio. David Olson y Howard Barnes (citados por Grimaldo,2012) mencionan que se debe realizar la evaluación del tiempo libre con que cuenta el adolescente, su situación escolar actual y las maneras de aprovechar el tiempo libre según cada adolescente, su situación escolar actual y las maneras de aprovechar el tiempo libre según cada adolescente.

#### **4.2.8. Salud**

La organización Mundial de la salud define a la salud como un estado de bienestar en general o completo en la cual no solo se observa si tiene o no una enfermedad, por lo contrario, se considera la parte física, mental y social de cada persona. (González, Valdez, Oudhof y González, 2010).

Por tanto, teniendo en cuenta esta definición, la salud se entiende como un factor determinante, que permite o no tener una buena calidad de vida. Esta medición va a relacionarse con la propia salud (mantenimiento de salud física, mental y social). Y con la salud de los demás miembros de la familia (Grimaldo, 2012).

#### ***4.2.9. Relación de actividad física y calidad de vida***

La calidad de vida, está determinada por varias dimensiones, donde la actividad física tiene un papel importante en ellas. Dos de esas dimensiones se refiere a los problemas físico o rol físico que trata de como la falta de salud infliere con el trabajo y las actividades, otra dimensión que tiene un papel importante en la calidad de vida es la función física, que se refiere al grado en que la falta de salud limita las actividades físicas de la vida diaria, como el cuidado personal, caminar, subir escaleras, coger o transportar cargas, y realizar esfuerzos moderados o intenso. Es así que, la actividad física desarrollada en forma periódica, coherente y estructurada tiene repercusiones positivas sobre el organismo. En la actualidad, las actividades físicas más populares son caminar, nadar, correr y practicar deportes como el futbol, o el ciclismo. Entre las motivaciones más comunes para realizar ejercicio físico se mencionan la diversión y el hecho de estar en forma, caso contrario, la falta de tiempo y la pereza son las principales razones aducidas para no practicar ejercicio durante el tiempo libre (García, 2006).

El nivel mínimo de actividad física recomendada es de 30 minutos al día, actividad equivalente a la marcha a un paso constante al menos 5 días por semana, estas actividades pueden ser caminar, subir escaleras, correr (Pieron, 2008).

También Biddle, Sallis y Cavill, 1998 citados en (Pieron,2008), hacen dos recomendaciones para realizar actividad física, la primera es que todos los jóvenes entre 15 y 18 años deberían participar en una actividad moderada cualquier actividad que les dé una sensación de calor y que cause una respiración ligeramente más rápida de lo normal, como por ejemplo marcha rápida, nadar, bailar, hacer bicicleta. La otra recomendación es que deben efectuar actividades de fuerza muscular, flexibilidad, al menos dos veces por semana, por ejemplo, la gimnasia, los aeróbicos, baloncesto.

#### ***4.2.10. Relación entre deporte, actividad física y salud física.***

La actividad física y el deporte constantemente se relacionan con los hábitos de vida saludable, permitiendo mejorar significativamente la salud física y mental de las personas. Sin embargo, la inactividad física se ha convertido en un problema de salud pública, generando como consecuencia enfermedades degenerativas, cardiovasculares, metabólicas, algunos tipos de cáncer, entre otros. (Kohl et al.,2012; Perez,2014)

## 5. Metodología

La presente investigación será realizada en la ciudad de Loja, provincia de Loja, Ecuador, en la Facultad de la Educación, el Arte y la Comunicación, carrera de Educación Básica de la Universidad Nacional de Loja.

El enfoque mixto en la investigación es una estrategia que combina elementos cualitativos y cuantitativos en solo trabajo de investigación, esta metodología reconoce que cada enfoque tiene sus propias particularidades. Al combinar datos cualitativos y cuantitativos en la investigación, se puede obtener información detallada sobre información que nos darán los estudiantes, al mismo tiempo, también se pueden generar estadísticas y resultados que se apliquen a poblaciones amplias.

La utilización de métodos mixtos en la investigación ofrece una serie de ventajas que permiten un entendimiento más complejo y profundo del fenómeno bajo estudio. Al combinar tanto la recolección de datos cuantitativos como cualitativos, los investigadores pueden obtener una visión holística y contextual de un tema, lo que mejora la validez y la confiabilidad de los resultados (Creswell & Plano Clark, 2018; Tashakkori & Teddlie, 2010).

Un enfoque mixto permite no solo cuantificar tendencia y patrones, sino también explorar las perspectivas individuales y las experiencias subyacentes que a menudo no pueden capturarse con métodos cuantitativos solos (Creswell & Plano Clark, 2018). Esto enriquece la comprensión del fenómeno y permite la identificación de conexiones y contradicciones entre los datos, generando una narrativa más completa (Teddlie & Tashakkori, 2009).

En cuanto a esta metodología se tomará en consideración las siguientes técnicas e instrumentos:

### **Unidad de análisis:**

La unidad de análisis en la presente investigación se refiere al enfoque específico que se adoptara para estudiar el tema de la actividad física y la calidad de vida de los estudiantes de Educación Básica de la Universidad Nacional de Loja. En este caso, la unidad de análisis abarca a los estudiantes de la carrera de Educación Básica de la ULN y como la actividad física ayuda a mejorar la calidad de vida de los estudiantes.

### **Aspectos de la realidad:**

Estudiantes de la carrera de Educación Básica de la Universidad Nacional de Loja.

### **Tiempo:**

El periodo de estudio varia de los objetivos y de la disponibilidad de datos. Se tomará como referencia hasta diciembre del 2023, que es el tiempo donde se tiene que terminar la presente investigación.

### **Espacios geográficos:**

La Carrera de Educación Básica de la Universidad Nacional de Loja, ubicada en la Av. Pio Jaramillo Alvarado, Loja 110103.

### **Metodos**

#### ***Método científico.***

El método científico, permite observar un fenómeno interesante y explicar lo observado. Está compuesto por una serie de etapas que deben seguirse en forma ordenada y rigurosa.

Según Tamayo. (2012), El método científico es un conjunto de procedimientos por los cuales se plantean los problemas científicos y se ponen a prueba las hipótesis y los instrumentos de trabajo investigativo

#### ***Método analítico.***

El método analítico se utiliza para examinar los discursos que pueden manifestarse de varias maneras, como las prácticas culturales, las expresiones artísticas, los juegos de lenguaje y, especialmente, la comunicación oral o escrita.

Para Lince. (2010), Afirma que es un método centrado al estudio de los discursos que pueden tener diversos estilos de especificación, así como las costumbres, el arte, los juegos lingüísticos y, de manera primordial, la palabra hablada o escrita

#### ***Método Estadístico***

El método estadístico en una investigación es un conjunto de técnicas y procedimientos utilizados para recopilar, analizar y presentar datos de manera cuantitativa. En el que se realiza una serie de pasos con el fin de obtener resultados fiables del tema que se va a investigar.

Según Gutiérrez. (2008), Manifiesta los métodos estadísticos contribuyen a calcular y precisar los logros de un equipo, posibilitando, además una perspectiva compartida de la compañía, donde el establecimiento de objetivos específicos y desafiantes se asocia con la consecución de mejores resultados.

**Método Descriptivo** El metodo descriptivo es el método específico utilizado para la recolección de datos para una investigación, con el objetivo principal de informar y especificar los aspectos

importantes de manera precisa de un fenómeno de estudio, enfocándose en detallar las características, conductas o contextos de la población o muestra de estudio, proporcionando un enfoque claro y minucioso sin manipular las variables. Abreu, (2014) «Se refiere a un método cuyo objetivo es exponer con el mayor rigor metodológico, información significativa sobre la realidad en estudio con los criterios establecidos por la academia» (p. 125).

## **Técnicas**

Las técnicas de investigación son aquellos procedimientos o formas de obtener información sobre una temática de estudio. Se sustentan en herramientas para recopilar, organizar, analizar, examinar y presentar la información descubierta.

Con la finalidad de recolectar información dentro del proyecto investigativo se optó por utilizar la siguiente técnica:

### **Encuesta:**

Según Hernández Sampieri y Mendoza. (2018), manifiestan que las técnicas de investigación se refieren a los métodos y procedimientos utilizados para recopilar y analizar datos que se presentan en una investigación.

Según Guevara et al. (2020), afirma que la encuesta es fundamental para recopilar los diferentes puntos de vista sobre una problemática, esta contiene una serie de preguntas de forma clara y precisa, con el fin de recopilar los datos más significativos.

Según Stanton, Etzel y Walker, una encuesta consiste en reunir datos entrevistados a la gente.

Para Richard L, Sandhusen, las encuestas obtienen información sistemáticamente de los encuestados a través de preguntas, ya sea personales, telefónicas o por correo

Se diseñará un cuestionario estructurado que incluya preguntas sobre la actividad física, sobre nutrición y alimentación, hábitos alimentarios, estado nutricional, alimentos y nutrientes.

## **Población y muestra:**

### **Población:**

La población en este caso serán los estudiantes de la carrera de Educación Básica matriculados en la Universidad Nacional de Loja.

### **Criterios de selección de la muestra:**

#### **Criterio de nivel:**

Se seleccionará a los estudiantes de la carrera de Educación Básica de los ciclos tercero y cuarto que quieran participar.

#### **Criterios de disponibilidad:**

Para facilitar la recopilación de datos, se seleccionará a los estudiantes que estén dispuestos a colaborar y que tengan tiempo para participar en la investigación.

#### **Muestra:**

La muestra es el subconjunto de la población que participara en el presente estudio. La elección del tamaño de la muestra depende de la técnica de investigación que vamos a utilizar y de los recursos disponibles.

#### **Para la técnica de encuestas:**

##### **Muestra inicial:**

Existen 300 estudiantes matriculados en la carrera de Educación Básica de la UNL. Se encuestará al 21.67% de ellos, lo que resultaría en una muestra inicial de 65 estudiantes.

##### **Muestra Final:**

Sin embargo, es posible que no todos los estudiantes contactados quieran participar. En este caso que el 21.67% respondan la muestra final sería de 65 estudiantes.

#### **Técnicas e instrumentos:**

##### **Encuestas**

##### **¿Por qué?**

Las encuestas son una excelente manera de recopilar datos cuantitativos sobre las opiniones, actitudes y percepciones de las personas en relación con la actividad física y calidad de vida de los estudiantes universitarios.

## 6. Resultados

En esta sección se exponen los datos que se obtuvieron en la presente investigación, en cada una de las figuras presentadas se explica los resultados obtenidos, los indicadores y porcentajes que se obtuvieron en cada test aplicado.

Análisis de la encuesta aplicada

Resolución del cuestionario

1. **¿Exige su carrera una actividad física vigorosa que implica una aceleración importante de la respiración o del ritmo cardiaco, como (levantar pesos, cavar o trabajos de construcción)?**

**Tabla 1.** Actividad física

Opciones	Respuestas	Porcentajes
si	8	12%
no	51	78%
Sin respuesta	6	9%
<b>TOTAL</b>	<b>65</b>	<b>100%</b>

*Nota:* la tabla muestra el resumen de respuestas

*Autora:* Jaramillo, K. (2024)

**Gráfico 1.** Aceleración de la respiración



*Notas:* muestran los resultados de encuesta

*Autora.* Jaramillo, K. (2024)

El 78% de estudiantes de la carrera de Educación básica responde que en su carrera no implica una aceleración de la respiración ni elevación del ritmo cardiaco, un 12% de estudiantes responde que si tienen esfuerzos y un 9% no respondió.

**2. En una semana típica, ¿cuántos días realiza usted actividades físicas intensas en su trabajo?**

**Tabla 2.** Actividad física intensa

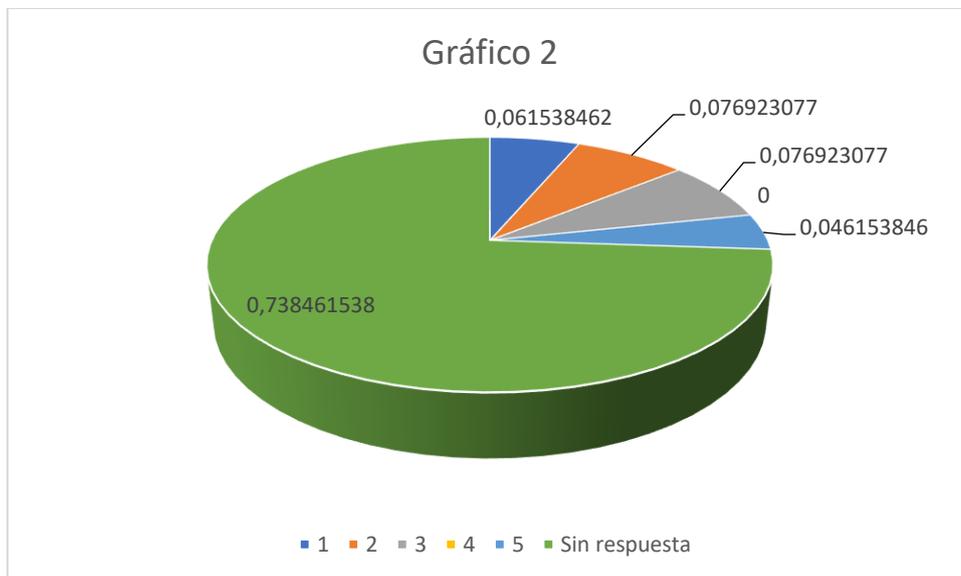
Días	Respuestas	Porcentaje
1	4	6%
2	5	8%
3	5	8%
4	0	0%
5	3	5%
Sin respuesta	48	74%
<b>TOTAL</b>	<b>65</b>	<b>100%</b>

*Nota:* Datos obtenidos de las encuestas.

*Autora.* Jaramillo, K. (2024)

**Gráfico 2.**

*Tiempo actividad física intensa diaria*



*Nota:* Datos obtenidos de las encuestas.

*Autora.* Jaramillo, K. (2024)

El 74% de estudiantes de la carrera de Educación Básica no respondieron la pregunta planteada, el 8% de estudiantes respondieron que realizan actividad física intensa 3 días, el 8% de estudiantes respondieron que realizan actividad física intensa 2 días, el 6% de estudiantes respondieron que realizan actividades físicas intensa 1 día, el 5% de estudiantes respondieron 5 días.

**3. En uno de esos días en los que realiza actividades físicas intensas, ¿cuánto tiempo suele dedicar a esas actividades?**

**Tabla 3.** *Tiempo de actividades físicas*

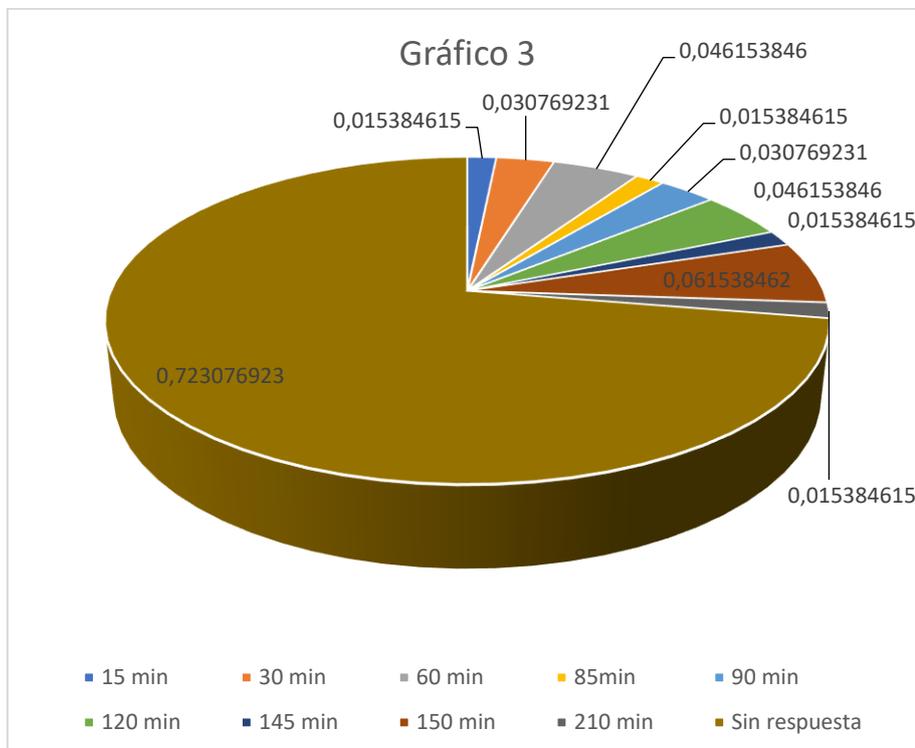
Tiempo	Respuestas	Porcentaje
15 min	1	2%
30 min	2	3%
60 min	3	5%
85min	1	2%
90 min	2	3%
120 min	3	5%
145 min	1	2%
150 min	4	6%
210 min	1	2%
Sin respuesta	47	72%
<b>TOTAL</b>	<b>65</b>	<b>100%</b>

*Nota: Datos obtenidos de las encuestas. Elaboración propia.*

*Autora. Jaramillo, K. (2024)*

**Gráfico 3.**

*Tiempo de actividad física*



*Nota: Datos obtenidos de las encuestas. Elaboración propia.*

*Autora. Jaramillo, K. (2024)*

El 72% de estudiantes de la carrera de educación básica no respondieron la pregunta, el 6% respondió que realizan 150min, el 5% de estudiantes respondieron 60min, el 5% de estudiantes respondieron 120min, el 3% de estudiantes respondieron 30min, el 3% de estudiantes respondieron 90min, el 2% de estudiantes respondieron 85min, 2% de estudiantes respondieron 145min, el 2% de estudiantes respondieron 15min.

4. **¿Exige su trabajo una actividad de intensidad moderada que implica una ligera aceleración de la respiración o del ritmo cardiaco como caminar deprisa (o transportar pesos ligeros)?**

**Tabla 4.** Actividad física moderada

Opciones	Respuestas	Porcentajes
si	12	18%
no	45	69%
sin respuesta	8	12%
<b>TOTAL</b>	<b>65</b>	<b>100%</b>

*Nota:* Datos obtenidos de las encuestas.

*Autora.* Jaramillo, K. (2024)

**Gráfico 4.** Tiempo actividad física moderada



*Nota:* Datos obtenidos de las encuestas.

*Autora.* Jaramillo, K. (2024)

El 69% de estudiantes de la carrera de educación básica respondieron que su trabajo no exige actividad física moderada, el 18% de estudiantes respondieron que su trabajo exige actividad física moderada y un 12% no respondieron la pregunta.

**5. En una semana típica, ¿cuántos días realiza usted actividades de intensidad moderada en su trabajo?**

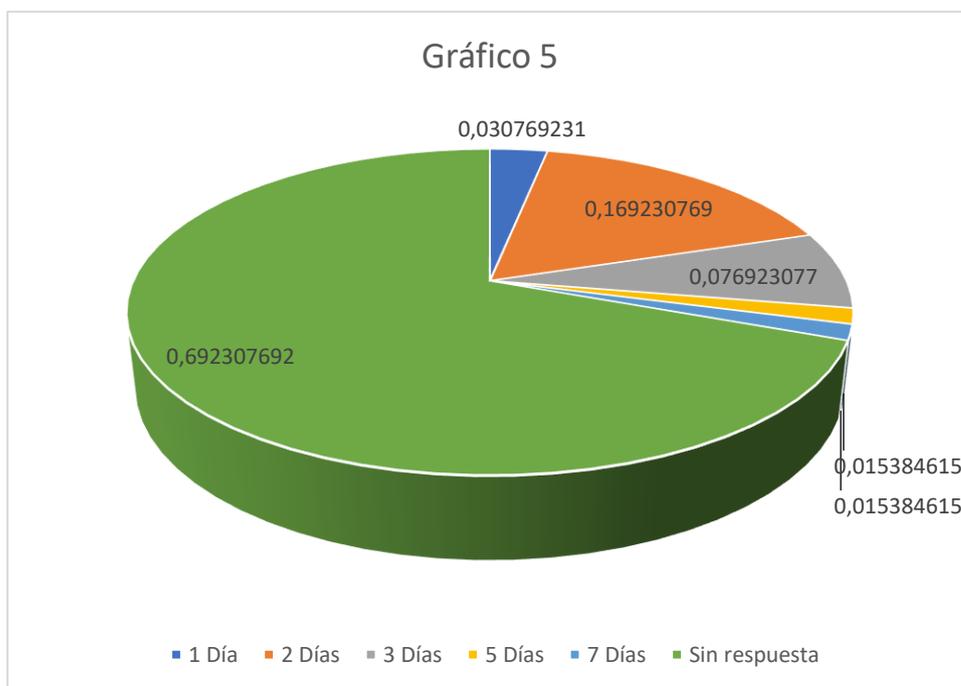
**Tabla 5.** *Tiempo actividad intensa*

Número de días	Respuestas	Porcentaje
1 día	2	3%
2 día	11	17%
3 día	5	8%
5 día	1	2%
7 día	1	2%
Sin respuesta	45	69%
<b>TOTAL</b>	<b>65</b>	<b>100%</b>

*Nota: Datos obtenidos de las encuestas. Elaboración propia.*

*Autora. Jaramillo, K. (2024)*

**Gráfico 5.** *Tiempo actividad intensa*



*Nota: Datos obtenidos de las encuestas.*

*Autora. Jaramillo, K. (2024)*

El 69% de estudiantes de la carrera de educación básica no respondieron la pregunta, el 17% de estudiantes respondieron 2 días, el 8% de estudiantes respondieron 3 días, el 3% de estudiantes respondieron 1 día, el 2% de estudiantes respondieron 5 días, el 2% de estudiantes respondieron 7 días.

**6. En uno de esos días en los que realiza actividades físicas de intensidad moderada, ¿cuánto tiempo suele dedicar a esas actividades?**

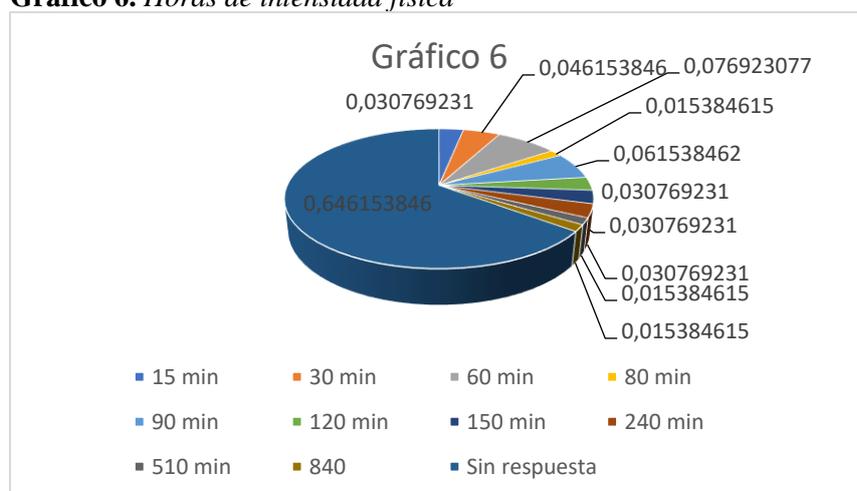
**Tabla 6.** *Días de intensidad moderada*

Tiempo	Respuestas	Porcentaje
15 min	2	3%
30 min	3	5%
60 min	5	8%
80 min	1	2%
90 min	4	6%
120 min	2	3%
150 min	2	3%
240 min	2	3%
510 min	1	2%
840	1	2%
Sin respuesta	42	65%
<b>TOTAL</b>	<b>65</b>	<b>100%</b>

*Nota:* Datos obtenidos de las encuestas.

*Autora.* Jaramillo, K. (2024)

**Gráfico 6.** *Horas de intensidad física*



*Nota:* Datos obtenidos de las encuestas.

*Autora.* Jaramillo, K. (2024)

El 65% de estudiantes de la carrera de educación básica no respondieron la pregunta, el 6% de estudiantes respondieron 90min, el 5% de estudiantes respondieron 30 min, el 3% de estudiantes respondieron 15min, el 3% de estudiantes respondieron 120min, el 3% de estudiantes respondieron 150min, el 3% de estudiantes respondieron 240min, el 2% de estudiantes respondieron 510min

**7. ¿Camina usted o usa usted una bicicleta al menos 10 minutos consecutivos en sus desplazamientos?**

**Tabla 7.** *Bicicleta en desplazamiento*

Opciones	Respuestas	Porcentaje
si	30	46%
no	30	46%
Sin respuesta	5	8%
<b>TOTAL</b>	<b>65</b>	<b>100%</b>

*Nota: Datos obtenidos de las encuestas.*

*Autora. Jaramillo, K. (2024)*

**Gráfico 7.** *Bicicleta en desplazamiento*



*Nota: Datos obtenidos de las encuestas.*

*Autora. Jaramillo, K. (2024)*

El 46 % de estudiantes de la carrera de educación básica respondieron que, si utilizan bicicleta o que caminan al menos 10 min, el 46% de estudiantes respondieron no y el 8% de estudiantes no respondieron la pregunta.

**8. En una semana típica, ¿cuántos días camina o va en bicicleta al menos 10 minutos consecutivos en sus desplazamientos?**

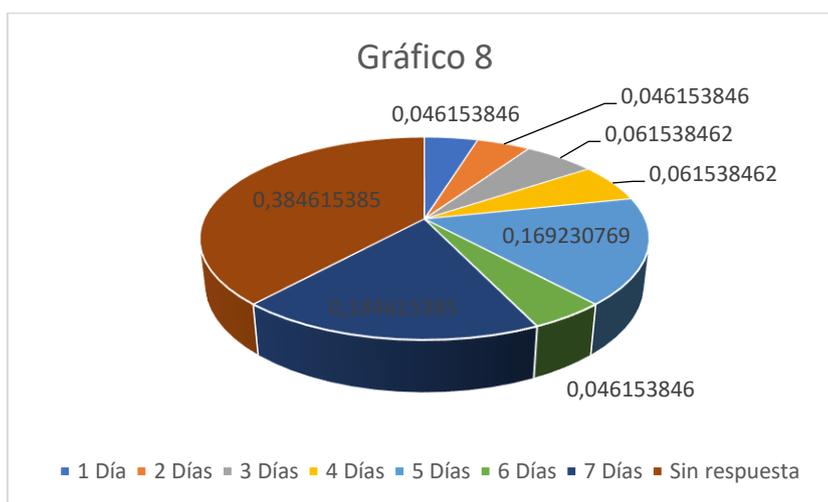
**Tabla 8.** *Tiempo de desplazamiento en bicicleta*

Número de días	Respuestas	Porcentaje
1 día	3	5%
2 días	3	5%
3 días	4	6%
4 días	4	6%
5 días	11	17%
6 días	3	5%
7 días	12	18%
Sin respuesta	25	38%
<b>TOTAL</b>	<b>65</b>	<b>100%</b>

*Nota:* Datos obtenidos de las encuestas. Elaboración propia.

*Autora.* Jaramillo, K. (2024)

**Gráfico 8.** *Tiempo de desplazamiento en bicicleta*



*Nota:* Datos obtenidos de las encuestas.

*Autora.* Jaramillo, K. (2024)

El 38% de estudiantes de la carrera de educación básica no respondieron la pregunta, el 18% de estudiantes respondieron 7 días, el 17% de estudiantes respondieron 5 días, el 6% de estudiantes respondieron 3 días, el 6% de estudiantes respondieron 4 días, el 5% de estudiantes respondieron 1 día, el 5% de estudiantes respondieron 2 días, y el 5% de estudiantes respondieron 6 días.

**9. En un día típico, ¿cuánto tiempo pasa caminando o yendo en bicicleta para desplazarse?**

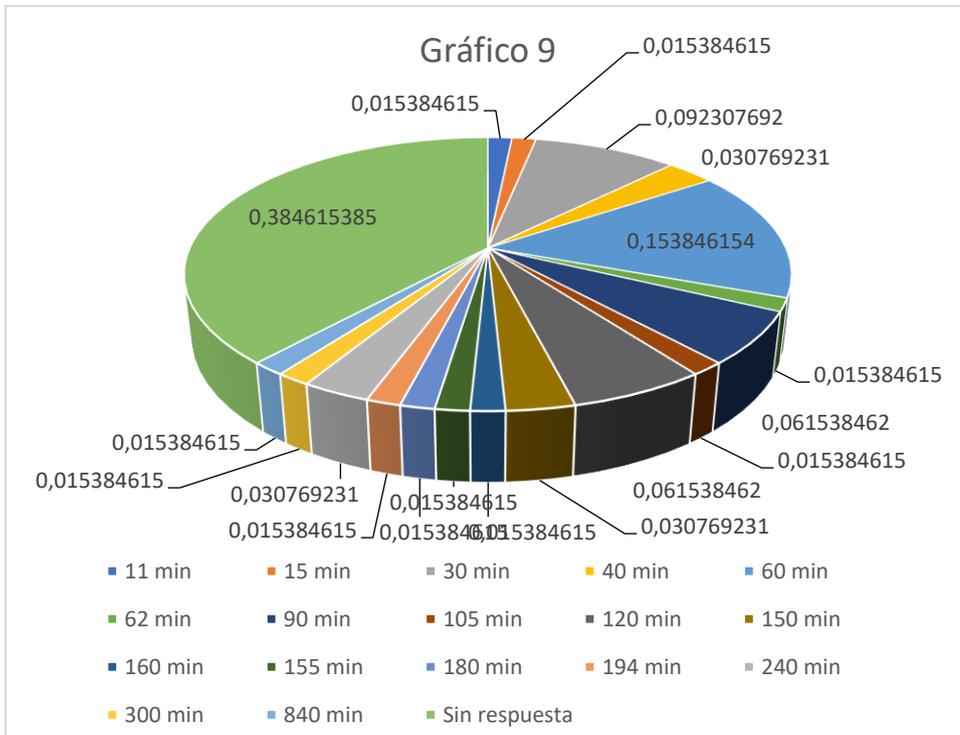
**Tabla 9.** *Tiempo caminando*

<b>Tiempo</b>	<b>Respuestas</b>	<b>Porcentaje</b>
11 min	1	2%
15 min	1	2%
30 min	6	9%
40 min	2	3%
60 min	10	15%
62 min	1	2%
90 min	4	6%
105 min	1	2%
120 min	4	6%
150 min	2	3%
160 min	1	2%
155 min	1	2%
180 min	1	2%
194 min	1	2%
240 min	2	3%
300 min	1	2%
840 min	1	2%
Sin respuesta	25	38%
<b>TOTAL</b>	<b>65</b>	<b>100%</b>

*Nota: Datos obtenidos de las encuestas.*

*Autora. Jaramillo, K. (2024)*

**Gráfico 9. Tiempo caminando**



*Nota: Datos obtenidos de las encuestas.*

*Autora. Jaramillo, K. (2024)*

El 38% de estudiantes de la carrera de educación básica no respondieron la pregunta, el 15% de estudiantes respondieron 60min, el 9% de estudiantes respondieron 30min, el 6% de estudiantes respondieron 120min, el 6% de estudiantes respondieron 90min, el 3% de estudiantes respondieron 40min, el 3% de estudiantes respondieron 150min, el 2% de estudiantes respondieron 11min, el 2% de estudiantes respondieron 15min, el 2% de estudiantes respondieron 62min, el 2% de estudiantes respondieron 105min, el 2% de estudiantes respondieron 160min, el 2% de estudiantes respondieron 155min, el 2% de estudiantes respondieron 180min, el 2% de estudiantes respondieron 194min, el 2% de estudiantes respondieron 300min, el 2% de estudiantes respondieron 840min.

**10. ¿En su tiempo libre, practica usted deportes/fitness intensos que implican una aceleración importante de la respiración o del ritmo cardíaco como (correr, jugar al fútbol.)**

**Tabla 10.** *Tiempo de deportes*

Opciones	Respuestas	Porcentaje
si	28	43%
no	36	55%
Sin respuesta	1	2%
<b>TOTAL</b>	<b>65</b>	<b>100%</b>

*Nota: Datos obtenidos de las encuestas.*

*Autora. Jaramillo, K. (2024)*

**Gráfico 10.** *Tiempo de deportes*



*Nota: Datos obtenidos de las encuestas*

*Autora. Jaramillo, K. (2024)*

El 55% de estudiantes de la carrera de educación básica respondieron que no practican algún deporte, el 43% de estudiantes respondieron que si practican algún deporte y el 2% de estudiantes no respondieron la pregunta.

**11. En una semana típica, ¿cuántos días practica usted deportes, ejercicio físico (por ejemplo, alguna modalidad de fitness) u otras actividades vigorosas en su tiempo libre?**

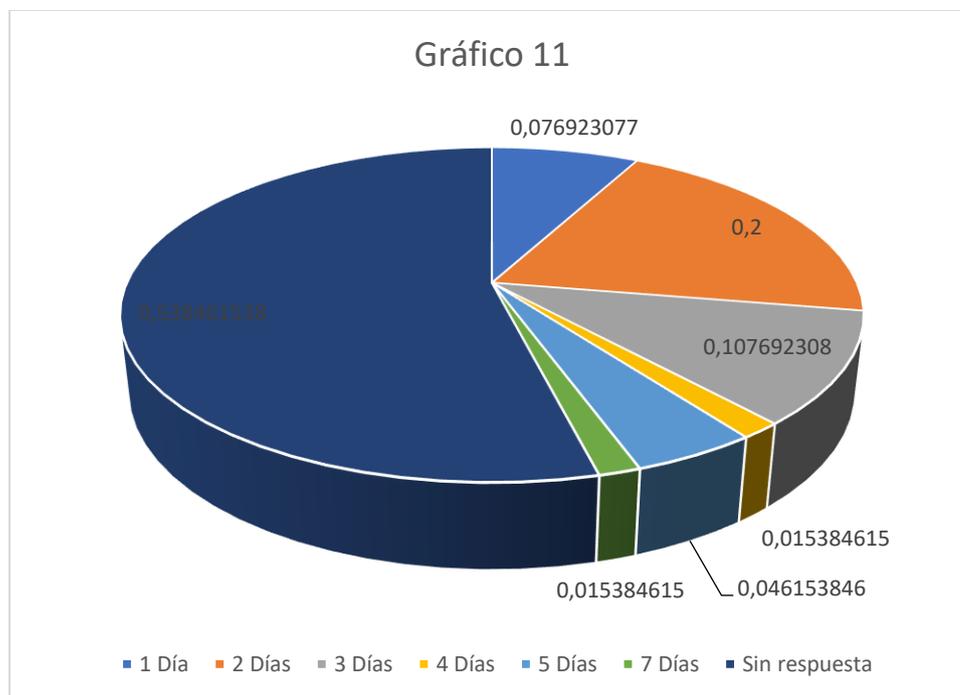
**Tabla 11.** *Tiempo de ejercicio físico*

Número de días	Respuestas	Porcentaje
1 día	5	8%
2 días	13	20%
3 días	7	11%
4 días	1	2%
5 días	3	5%
7 días	1	2%
Sin respuesta	35	54%
<b>TOTAL</b>	<b>65</b>	<b>100%</b>

*Nota:* Datos obtenidos de las encuestas.

*Autora.* Jaramillo, K. (2024)

**Gráfico 11.** *Tiempo de ejercicio físico*



*Nota:* Datos obtenidos de las encuestas.

*Autora.* Jaramillo, K. (2024)

El 54% de estudiantes de la carrera de educación básica no respondieron la pregunta, el 20% de estudiantes respondieron 2 días, el 11% de estudiantes respondieron 3 días, el 8% de estudiantes respondieron 1 día, el 5% de estudiantes respondieron 5 días, el 2% de estudiantes respondieron 4 días, el 2% de estudiantes respondieron 7 días.

**12. En uno de esos días en los que practica deportes, ejercicio físico (por ejemplo, alguna modalidad de fitness) u otras actividades vigorosas, ¿cuánto tiempo suele dedicar a esas actividades?**

**Tabla 12** *Días de ejercicio físico*

Tiempo	Respuestas	Porcentaje
30 min	1	2%
60 min	4	6%
120 min	12	18%
135 min	1	2%
150 min	6	9%
240 min	2	3%
480 min	1	2%
1080 min	1	2%
Sin respuesta	37	57%
<b>TOTAL</b>	<b>65</b>	<b>100%</b>

*Nota: Datos obtenidos de las encuestas.*

*Autora. Jaramillo, K. (2024)*

**Gráfico 12.** *Días de ejercicio físico*



*Nota: Datos obtenidos de las encuestas.*

*Autora. Jaramillo, K. (2024)*

El 57% de estudiantes de la carrera de Educación básica no respondieron la pregunta, el 18% de estudiantes respondieron 120min, el 9% de estudiantes respondieron 150min, el 6% de estudiantes respondieron 60min, el 3% de estudiantes respondieron 240min, el 2% de estudiantes respondieron 30min, el 2% de estudiantes respondieron 135min, el 2% de estudiantes respondieron 480min, el 2% de estudiantes respondieron 1080min.

**13. ¿En su tiempo libre practica usted alguna actividad de intensidad moderada que implica una ligera aceleración de la respiración o del ritmo cardíaco, como caminar deprisa, (ir en bicicleta, nadar, jugar al voleibol)?**

**Tabla 13.** Caminar deprisa

Opciones	Respuestas	Porcentaje
si	28	43%
no	33	51%
Sin respuesta	4	6%
<b>TOTAL</b>	<b>65</b>	<b>100%</b>

*Nota:* Datos obtenidos de las encuestas.

*Autora.* Jaramillo, K. (2024)

**Gráfico 13.** Caminar deprisa



*Nota:* Datos obtenidos de las encuestas.

*Autora.* Jaramillo, K. (2024)

El 51% de estudiantes de la carrera de educación básica no realizan actividad intensa moderada, el 43% de estudiantes si realizan actividad intensa moderada y el 6% de estudiantes no respondieron la pregunta.

**14. En una semana típica, ¿cuántos días practica usted actividades físicas de intensidad moderada en su tiempo libre?**

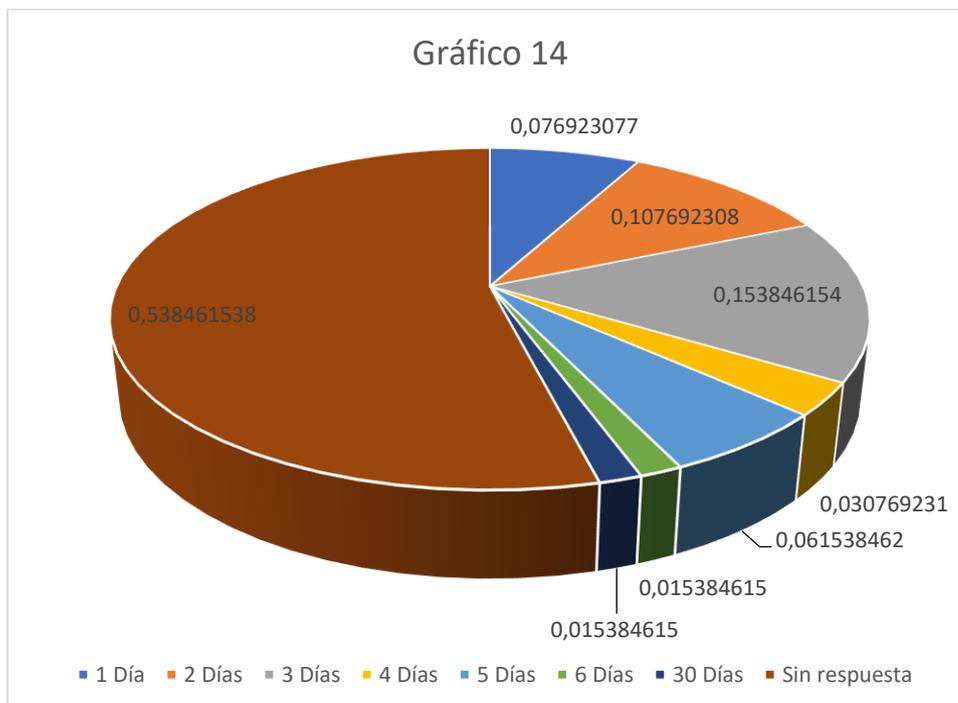
**Tabla 14.** *Días de actividad física de intensidad moderada*

Número de días	Respuestas	Porcentaje
1 día	5	8%
2 días	7	11%
3 días	10	15%
4 días	2	3%
5 días	4	6%
6 días	1	2%
30 días	1	2%
Sin respuesta	35	54%
<b>TOTAL</b>	<b>65</b>	<b>100%</b>

*Nota:* Datos obtenidos de las encuestas.

*Autora.* Jaramillo, K. (2024)

**Gráfico 14.** *Días de actividad física de intensidad moderada*



*Nota:* Datos obtenidos de las encuestas.

*Autora.* Jaramillo, K. (2024)

El 54% de estudiantes de la carrera de educación básica no respondieron la pregunta, el 15% de estudiantes respondieron 3 días, el 11% de estudiantes respondieron 2 días, el 8% de estudiantes respondieron 1 día, el 6% de estudiantes respondieron 5 días, el 3% de estudiantes respondieron 4 días, el 2% de estudiantes respondieron 6 días, el 2% de estudiantes respondieron 30 días.

**15. En uno de esos días en los que practica actividades físicas de intensidad moderada, ¿cuánto tiempo suele dedicar a esas actividades?**

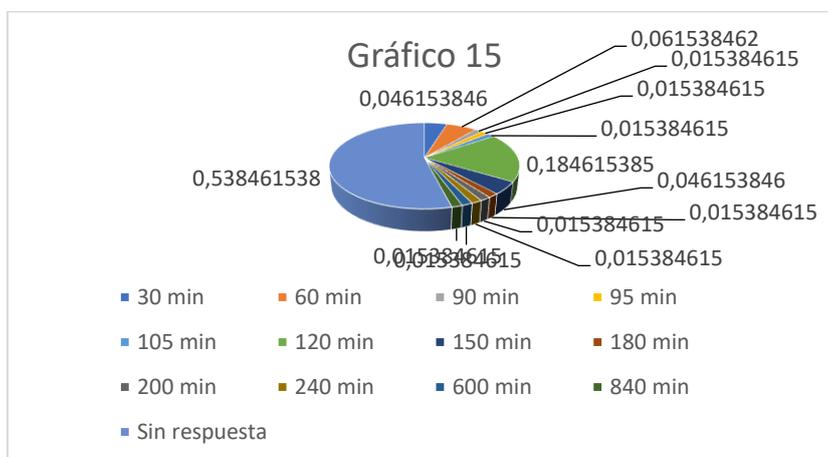
**Tabla 15.** *Días actividades físicas de intensidad moderada*

Tiempo	Respuestas	Porcentaje
30 min	3	5%
60 min	4	6%
90 min	1	2%
95 min	1	2%
105 min	1	2%
120 min	12	18%
150 min	3	5%
180 min	1	2%
200 min	1	2%
240 min	1	2%
600 min	1	2%
840 min	1	2%
Sin respuesta	35	54%
<b>TOTAL</b>	<b>65</b>	<b>100%</b>

*Nota: Datos obtenidos de las encuestas.*

*Autora. Jaramillo, K. (2024)*

**Gráfico 15.** *Días actividades físicas de intensidad moderada*



*Nota: Datos obtenidos de las encuestas.*

*Autora. Jaramillo, K. (2024)*

El 54% de estudiantes de la carrera de educación básica no respondieron la pregunta, el 18% de estudiantes respondieron que dedican 120min de actividades, el 6% de estudiantes respondieron que dedican 60 min de actividades, el 5% de estudiantes respondieron 30min de actividades, 5% de estudiantes respondieron 150min de actividades, 2% de estudiantes respondieron 90min de actividades, 2% de estudiantes respondieron 95min de actividades, 2% de estudiantes respondieron 105min de actividades, 2% de estudiantes respondieron 180min de actividades, 2% de estudiantes respondieron 200min de actividades, 2% de estudiantes respondieron 240min de actividades, 2% de estudiantes respondieron 600min de actividades, 2% de estudiantes respondieron 840min de actividades.

### 16. - ¿Cuántas veces recomiendan los expertos que se ha de comer al día?

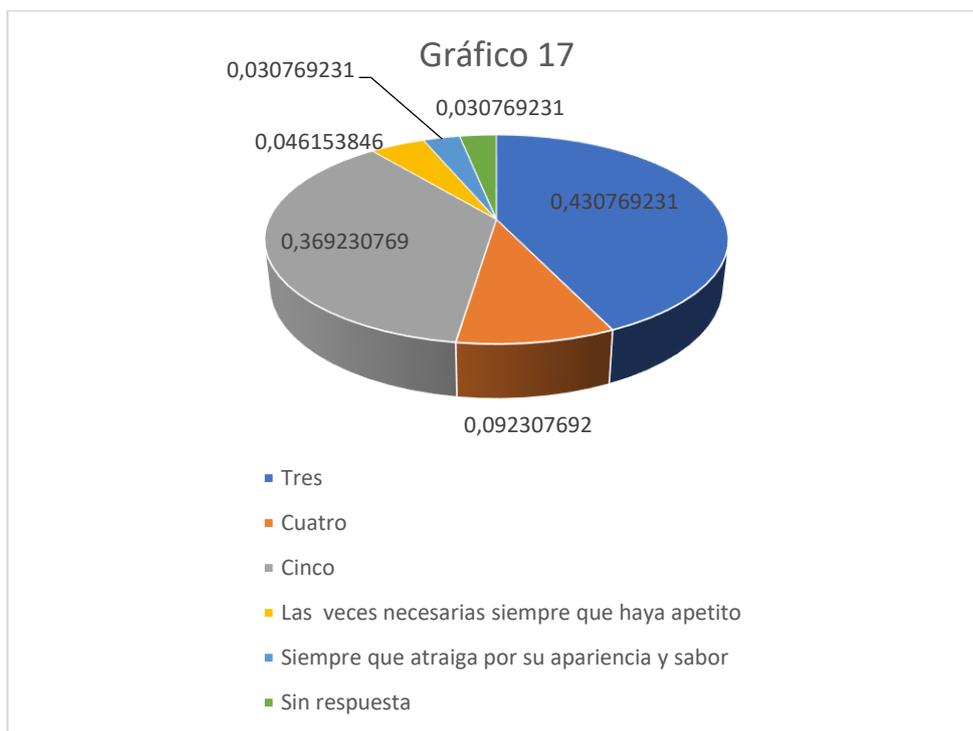
**Tabla 16.** Alimentación diaria

Opciones	Respuestas	Porcentaje
Tres	28	43%
Cuatro	6	9%
Cinco	24	37%
Las veces necesarias siempre que haya apetito	3	5%
Siempre que atraiga por su apariencia y sabor	2	3%
Sin respuesta	2	3%
<b>TOTAL</b>	<b>65</b>	<b>100%</b>

*Nota:* Datos obtenidos de las encuestas.

*Autora.* Jaramillo, K. (2024)

**Gráfico 16.** Alimentación diaria



*Nota:* Datos obtenidos de las encuestas.

*Autora.* Jaramillo, K. (2024)

El 43% de estudiantes de educación básica respondieron que se recomienda comer al día tres veces, el 37% de estudiantes respondieron que se recomienda comer al día cinco veces, el 9% de estudiantes respondieron cuatro veces, el 5% de estudiantes respondieron las veces necesarias que haya apetito, el 3% de estudiantes respondieron siempre que atraiga por su apariencia y el 3% de estudiantes no respondieron la pregunta.

### 17. ¿Cuánta agua se recomienda beber durante el día?

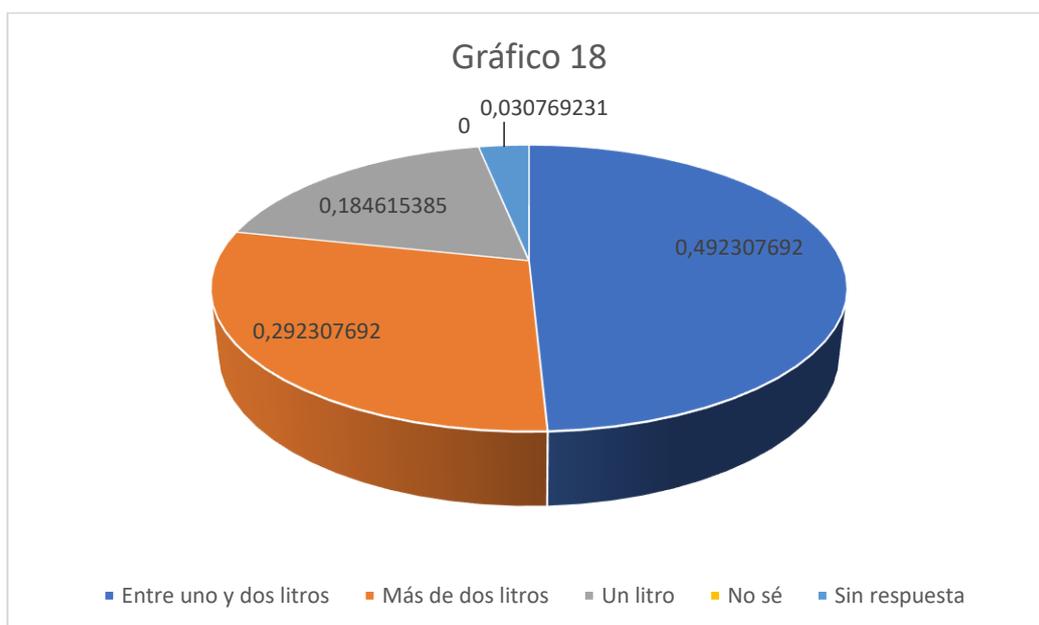
**Tabla 17.** Agua diaria

Opciones	Respuestas	Porcentaje
Entre uno y dos litros	32	49%
Más de dos litros	19	29%
Un litro	12	18%
No sé	0	0%
Sin respuesta	2	3%
<b>TOTAL</b>	<b>65</b>	<b>100%</b>

*Nota:* Datos obtenidos de las encuestas.

*Autora.* Jaramillo, K. (2024)

**Gráfico 17. Agua diaria**



*Nota:* Datos obtenidos de las encuestas.

*Autora.* Jaramillo, K. (2024)

El 49% de estudiantes de la carrera de educación básica respondieron entre uno y dos litros, el 29% de estudiantes respondieron más de dos litros, el 18% de estudiantes respondieron un litro, el 3% de estudiantes no respondieron la pregunta.

### 18. Un desayuno equilibrado ha de contener:

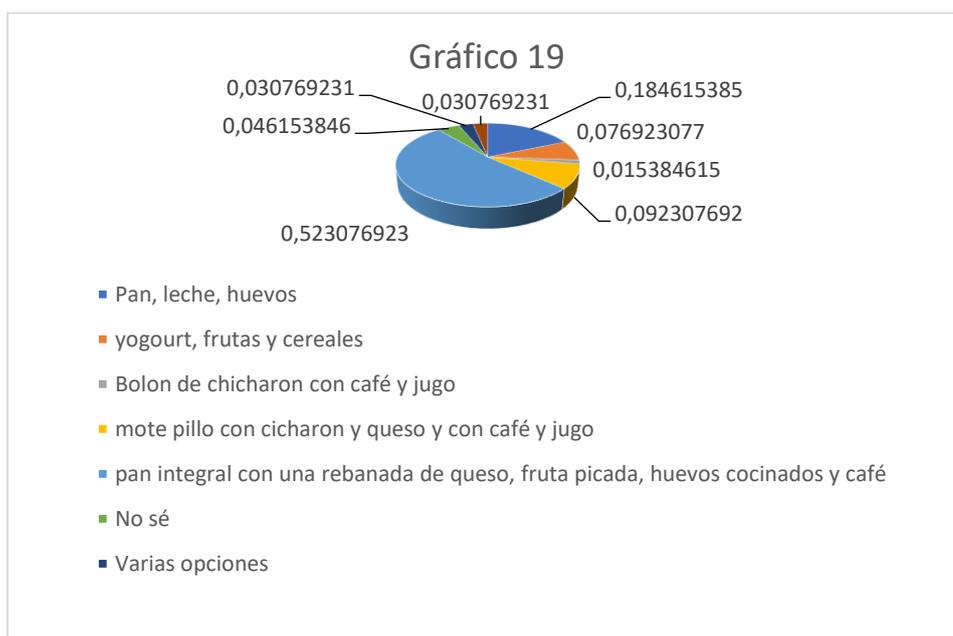
**Tabla 18. Desayuno equilibrado**

Opciones	Respuestas	Porcentaje
Pan, leche, huevos	12	18%
yogurt, frutas y cereales	5	8%
Bolón de chicharon con café y jugo	1	2%
mote pillo con chicharrón y queso y con café y jugo	6	9%
pan integral con una rebanada de queso, fruta picada, huevos cocinados y café	34	52%
No sé	3	5%
Varias opciones	2	3%
Sin respuesta	2	3%
<b>TOTAL</b>	<b>65</b>	<b>100%</b>

*Nota:* Datos obtenidos de las encuestas.

*Autora.* Jaramillo, K. (2024)

**Gráfico 18.** *Desayuno equilibrado*



*Nota:* Datos obtenidos de las encuestas.

*Autora.* Jaramillo, K. (2024)

El 52% de estudiantes de la carrera de educación básica respondieron pan integral con una rebanada de queso, fruta picada, huevos cocinados y café, el 18% de estudiantes respondieron pan, leche, huevos, 9% de estudiantes respondieron mote pillo con chicharrón y queso y con café y jugo, 8% de estudiantes respondieron yogurt, frutas y cereales, el 5% de estudiantes respondieron que no sabía la respuesta el 3% respondieron varias opciones, el 3% dejaron sin respuesta.

### 19. Un almuerzo equilibrado ha de contener:

**Tabla 19.** *Almuerzo equilibrado*

Opciones	Respuestas	Porcentaje
Pollo a la plancha, papas cocinadas ensalada	34	52%
Arroz con pollo frito, maduro asado y ensalada	7	11%
arroz con chuleta de chanco, papas fritas, menestra de lenteja	2	3%
Arroz con molo, fritada y ensalada	4	6%
No sé	5	8%
todas las anteriores	10	15%
Varias opciones	1	2%
Sin respuesta	2	3%
<b>TOTAL</b>	<b>65</b>	<b>100%</b>

*Nota:* Datos obtenidos de las encuestas.

*Autora.* Jaramillo, K. (2024)

**Gráfico 19.**  
*Almuerzo equilibrado*



**Nota:** Datos obtenidos de las encuestas.

**Autora.** Jaramillo, K. (2024)

El 52% de estudiantes respondieron pollo a la plancha, papas cocinadas ensalada, el 15% respondieron todas las anteriores, el 11% respondieron arroz con pollo frito, maduro asado y ensalada, el 8% respondieron que no sabían, el 6% respondieron arroz con molo, fritada y ensalada, el 3% respondieron arroz con chuleta de chancho, papas fritas, menestra de lenteja, el 3% no respondieron la pregunta, el 2% respondieron varias respuestas.

## 20. Una cena equilibrada ha de contener:

**Tabla 20.** *Cena equilibrada*

Opciones	Respuestas	Porcentaje
arroz con guatita y carne asada	1	2%
arroz con estofado de pollo y plátano asado	13	20%
Brócoli, pescado al horno y camote asado	34	52%
papas fritas con pollo asado y ensalada	2	3%
No sé	11	17%
todas las anteriores	3	5%
Sin respuesta	1	2%
<b>TOTAL</b>	<b>65</b>	<b>100%</b>

*Nota:* Datos obtenidos de las encuestas.

*Autora.* Jaramillo, K. (2024)

**Gráfico 20.** *Cena equilibrada*



*Nota:* Datos obtenidos de las encuestas.

*Autora.* Jaramillo, K. (2024)

El 52% de estudiantes respondieron brócoli, pescado al horno y camote asado, el 20% respondieron arroz con estofado de pollo y plátano asado, el 17% de estudiantes respondieron que no sabían, el 5% de estudiantes respondieron todas las anteriores, el 3% respondieron papas fritas con pollo asado y ensalada y el 2% respondieron arroz con guatita y carne asada.

## 21. ¿Con que frecuencia a la semana consumes ensaladas?

**Tabla 21.** Consumo de ensaladas

Opciones	Respuestas	Porcentaje
1 vez a la semana	4	6%
2 veces a la semana	9	14%
3 veces a la semana	13	20%
4 veces a la semana	15	23%
más de 5 veces a la semana	17	26%
Nunca	3	5%
Evito porque no me gustan las ensaladas	2	3%
Varias respuestas	1	2%
Sin respuesta	1	2%
<b>TOTAL</b>	<b>65</b>	<b>100%</b>

*Nota:* Datos obtenidos de las encuestas.

*Autora.* Jaramillo, K. (2024)

**Gráfico 21.** Consumo de ensaladas



*Nota:* Datos obtenidos de las encuestas.

*Autora.* Jaramillo, K. (2024)

El 26% de estudiantes respondieron más de 5 veces a la semana, el 23% de estudiantes respondieron 4 veces a la semana, el 20% respondieron 3 veces a la semana, el 23% respondieron 4 veces a la semana, el 14% respondieron 2 veces a la semana, el 6% respondió 1 veces a la semana, el 5% respondieron que nunca comen ensaladas, el 3% respondieron que evitan no les gusta las ensaladas, el 2% respondieron varias respuestas, el 2% no respondieron.

## 22. ¿Incorporas con cierta frecuencia los frutos secos en tu alimentación?

**Tabla 22.** *Frutos secos*

Opciones	Respuestas	Porcentaje
1 vez a la semana	28	43%
2 veces a la semana	18	28%
3 veces a la semana	8	12%
todos los días	2	3%
no me gustan los frutos secos	6	9%
Varias respuestas	1	2%
Sin respuesta	2	3%
<b>TOTAL</b>	<b>65</b>	<b>100%</b>

*Nota:* Datos obtenidos de las encuestas.

*Autora.* Jaramillo, K. (2024)

**Gráfico 22. Frutos secos**



*Nota: Datos obtenidos de las encuestas.*

*Autora. Jaramillo, K. (2024)*

### 23. ¿Con que frecuencia a la semana consumes frutas?

**Tabla 23. Consumo de frutas**

Opciones	Respuestas	Porcentaje
1 vez a la semana	1	2%
2 veces a la semana	9	14%
3 veces a la semana	16	25%
4 veces a la semana	19	29%
más de 5 veces a la semana	19	29%
Nunca	0	0%
Evito porque no me gustan las frutas	0	0%
Sin respuesta	1	2%
<b>TOTAL</b>	<b>65</b>	<b>100%</b>

*Nota: Datos obtenidos de las encuestas.*

*Autora. Jaramillo, K. (2024)*

El 29% de estudiantes respondieron 4 veces a la semana, el 29% respondieron mas de 5 veces a la semana, el 25% respondieron 3 veces a la semana, el 14% respondieron 2 veces a la semana, el 2% respondieron 1 vez a la semana, el 2% no respondió.

**Gráfico 23.** Consumo de frutas



*Nota:* Datos obtenidos de las encuestas.

*Autora.* Jaramillo, K. (2024)

## 24. Una persona tiene sobrepeso:

**Tabla 24.** Sobrepeso

Opciones	Respuestas	Porcentaje
Si su índice de masa corporal es superior a 30	26	40%
Si su índice de masa corporal esta entre 25 a 30	7	11%
Si su índice de masa corporal esta entre 18 a 30	2	3%
No sé	28	43%
Todas las anteriores	0	0%
Sin respuesta	2	3%
<b>TOTAL</b>	<b>65</b>	<b>100%</b>

*Nota:* Datos obtenidos de las encuestas.

*Autora.* Jaramillo, K. (2024)

**Gráfico 24. Sobrepeso**



*Nota: Datos obtenidos de las encuestas.*  
*Autora. Jaramillo, K. (2024)*

El 43% de estudiantes de la carrera de educación básica respondieron que no sabían la respuesta, el 40% de estudiantes respondieron que el índice de masa corporal es superior a 30, el 11% de estudiantes respondieron que el índice de masa corporal esta entre 25 a 30, el 3% de estudiantes respondieron que el índice de masa corporal esta entre 18 a 30 y el 3% de estudiantes no respondieron la pregunta.

## 25. Las necesidades energéticas de una persona dependen:

**Tabla 25. Necesidades energéticas**

Opciones	Respuestas	Porcentaje
Solo de la actividad física que realiza diariamente	9	14%
De su edad	9	14%
Del peso la altura, la edad y la actividad física	34	52%
No sé	7	11%
Todas las anteriores	3	5%
Varias respuestas	1	2%
Sin respuesta	2	3%
<b>TOTAL</b>	<b>65</b>	<b>100%</b>

*Nota: Datos obtenidos de las encuestas.*  
*Autora. Jaramillo, K. (2024)*

**Gráfico 25.. Necesidades energéticas**



*Nota: Datos obtenidos de las encuestas.*

*Autora. Jaramillo, K. (2024)*

El 52% de estudiantes respondieron del peso la altura, la edad y la actividad física, el 14% respondieron de su edad, el 14% respondieron depende de la actividad física que realiza diariamente, el 11% respondió que no sabían, el 5% respondió todas las anteriores, el 3% no respondieron, el 2% pusieron varias respuestas.

## 26. ¿Qué beneficios tienen los alimentos integrales?

**Tabla 26.** *Alimentos integrales*

Opciones	Respuestas	Porcentaje
Son ricas en fibra alimentaria	27	42%
Son bajos en sal	4	6%
Son bajos en calorías	8	12%
No sé	7	11%
Todas las anteriores	14	22%
Varias respuestas	3	5%
Sin respuesta	2	3%
<b>TOTAL</b>	<b>65</b>	<b>100%</b>

*Nota:* Datos obtenidos de las encuestas.

*Autora.* Jaramillo, K. (2024)

### Gráfico 26.

*Alimentos integrales*



*Nota:* Datos obtenidos de las encuestas.

*Autora.* Jaramillo, K. (2024)

El 42% de estudiantes de la carrera de educación básica respondieron son ricas en fibra alimentaria, el 22% respondieron todas las anteriores, el 12% respondieron son bajas en calorías, el 11% respondieron que no sabían, el 6% respondieron son bajas en sal, el 5% respondieron varias respuestas, y el 3% no respondieron.

### 27. ¿Qué alimento se recomienda evitar en caso de hipertensión arterial?

**Tabla 27.** Alimentos que se recomiendan evitar

Opciones	Respuestas	Porcentaje
Aceite de oliva	9	14%
Patatas	6	9%
Caldos y sopas	19	29%
No sé	20	31%
Todas las anteriores	9	14%
Sin respuesta	2	3%
<b>TOTAL</b>	<b>65</b>	<b>100%</b>

*Nota:* Datos obtenidos de las encuestas.

*Autora.* Jaramillo, K. (2024)

**Gráfico 27.** Alimentos que se recomiendan evitar



*Nota:* Datos obtenidos de las encuestas.

*Autora.* Jaramillo, K. (2024)

El 31 % de estudiantes respondieron que no saben la respuesta, el 29 % de estudiantes respondieron caldos y sopas, el 14% de estudiantes respondieron aceite de oliva, el 14% de estudiantes respondieron todas las anteriores, el 9% de estudiantes respondieron patatas y el 3% de estudiantes no respondieron.

## 7. Discusión

En base a los resultados de los instrumentos de investigación planteamos la siguiente discusión: Conforme el desarrollo de la investigación previo al estudio, se procedió a realizar una búsqueda exhaustiva de diferentes métodos para así poder realizar este cuestionario a los estudiantes que colaboraron con la presente investigación.

Según lo planteado por Shepard (2003) reconoce que recién ahora se ha alcanzado consenso sobre la definición del término y destaca que la actividad física compromete a todos los tipos de actividad muscular que incrementan sustancialmente el gasto energético y que el ejercicio es una sub-clasificación de actividad física regular y estructurada, ejecutada deliberadamente y con propósitos específicos como el mejoramiento de algún aspecto de la salud.

En la actualidad, está comprobado que la actividad física es uno de los principales agentes que se utilizan para mantener la salud y prevenir enfermedades, siempre y cuando esté oportunamente dosificada y planificada de acuerdo a las necesidades del sujeto, ya que de esta forma pueden llegar a mejorar sus funciones vitales (respiratoria, cardiovascular y metabólica). Así mismo y en lo referente a la relación existente entre actividad física y dieta alimentaria, seguiremos los principios de la Teoría Hipocrática que propone el equilibrio justo entre alimentación y ejercicios físicos.

En el trabajo de Casas (2016) plantea que la calidad de vida contiene dos dimensiones personales y una relativa al contexto social; siendo las personales la satisfacción con la vida (que incluye satisfacción, placer y disfrute) y el desarrollo personal que se define como estar comprometido con la vida, crecer en autonomía y sentir que la vida tiene sentido.

El bienestar subjetivo es un concepto relacionado con la satisfacción que un individuo tiene con la vida, y la satisfacción de las personas con su vida es un aspecto de la calidad de vida que ha

motivado numerosos trabajos tales como los de Cummins (1998), Diener et al. (1999), Averill y More (2000), etc. y el desafío que parece enfrentarse hoy es la construcción de escalas de medición que abarquen diferentes culturas (Vitterso, Roysamb y Diener, 2002).

En primer lugar, se produjo un debate en relación a la utilización de los términos bienestar subjetivo y bienestar psicológico. Se explicitó que el adjetivo “subjetivo” reflejaba solamente el presente estado del arte de los tipos de instrumentos usados para recoger la data, y que en su mayoría lo conformaban cuestionarios autoadministrados. En el caso del adjetivo “psicológico”, el mismo ha logrado incluir los aspectos objetivo y subjetivo del comportamiento humano.

Un pionero en el estudio del tema ha sido Ed Diener, quien desde la década del 80 ha reflexionado sobre los antecedentes filosóficos y las perspectivas teóricas que se pueden identificar en el estudio del denominado bienestar subjetivo, y que este autor considera como equivalente a la felicidad. Diener (2000) sostuvo que el bienestar subjetivo tiene tres componentes: afectos positivos (experiencia del humor placentero y emociones); afectos negativos (experiencia de humor y emociones no placenteras) y una evaluación cognitiva de la satisfacción con la vida en general (Miller, 2005). Las características que se le atribuyen son: que se basa en la propia experiencia del individuo y en sus percepciones y evaluaciones sobre la misma; que incluye medidas positivas y no sólo (la ausencia de) aspectos negativos y que incluye algún tipo de evaluación global sobre toda la vida de una persona, a menudo denominada satisfacción vital (Casas, 1999).

Los resultados indican que una gran mayoría (78%) de los estudiantes de la carrera de educación básica carecen de buenos hábitos de actividad física, tanto en su vida universitaria como en sus trabajos y en sus tiempos libres. Esto sugiere que la actividad física no es una prioridad para la mayoría de ellos. En contraste solo un 12% realiza esfuerzos físicos lo que implica que es la minoría quienes mantienen un estilo de vida activo. Además, un 9% de estudiantes no respondieron a la pregunta, lo que podría indicar desinterés o falta de conciencia sobre su actividad física. En general los datos reflejan una tendencia preocupante hacia la inactividad entre estos estudiantes. Con relación a estos resultados debemos resaltar que en contraste con otros trabajos revisados el 52% de estudiantes respondieron del peso la altura, la edad y la actividad física, el 14% respondieron de su edad, el 14% respondieron depende de la actividad física que realiza diariamente, el 11% respondió que no sabían, el 5% respondió todas las anteriores, el 3% no respondieron, el 2% pusieron varias respuestas.

## 8. Conclusiones

Al finalizar la presente investigación, de acuerdo a la información y resultados obtenidosse puede llegar a las siguientes conclusiones:

-En conclusión, la mayoría de estudiantes de la carrera de Educación básica de la UNL no están adoptando hábitos de actividad física, lo que puede impactar negativamente en su salud y en su bienestar en general.

- Por tanto, es probable que las exigencias académicas y laborales estén desplazando la actividad física lo que sugiere que estos estudiantes pueden estar priorizando otras responsabilidades sobre su salud.

-La falta de respuesta de un 9% de los estudiantes podría indicar una falta de conciencia sobre la importancia de la actividad física, así como una posible desconexión con su propio bienestar.

-En consecuencia, está demostrado que es muy importante fomentar la actividad física en los estudiantes no solo para mejorar su salud, sino también para enriquecer su experiencia universitaria, su futura labor educativa, así mejorar su calidad de vida y bienestar en general.

-Se concluye que la actividad física no solo mejorara la salud física, sino que también está asociada con una disminución de los niveles de estrés y ansiedad, así como una mejora de autoestima y el estado de ánimo de los estudiantes, esto resalta la importancia de integrar la actividad física en la vida diaria de los estudiantes.

-Finalmente, si bien los resultados arrojaron que la mayoría de estudiantes no tienen buena relación con la actividad física enfrentan barreras para participar en ella, ya sea por falta de tiempo, porque desconocen la importancia de ella o por falta de recursos, es fundamental identificar y abordar esta barrera para fomentar una mayor participación.

## 9. Recomendaciones

De acuerdo a las conclusiones obtenidas en la presente investigación, se recomienda lo siguiente:

-Se debería implementar en la Universidad Nacional de Loja como en tiempos pasados los talleres de actividad física para que así se promuevan un estilo de vida activo entre los estudiantes.

-Proponer la creación de programas de actividades físicas que sean accesibles y variados, como clases fitness, deportes de equipo y actividades al aire libre, para fomentar la participación estudiantil.

-Realizar sesiones educativas sobre los beneficios de la actividad física y como está influye en la calidad de vida, enfocándose en aspectos físicos, mentales y sociales.

-Desarrollar campañas que informen a los estudiantes sobre la importancia de integrar la actividad física en su rutina diaria, utilizando redes sociales y carteles en el campus universitario.

-Recomendar investigaciones a largo plazo que analicen la relación de la actividad física y la calidad de vida en diferentes cohortes de estudiantes para obtener datos robustos sobre su impacto.

-Crear incentivos, como competencias deportivas o recompensas, para motivar a los estudiantes a participar en actividades físicas tanto dentro como fuera del campus universitario.

## 10. Bibliografía

- Active smarter kids (ASK): Rationale and design of a cluster-randomized controlled trial investigating the effects of daily physical activity on children's academic performance and risk factors for non-communicable diseases. *BMC Public Health*, 15, 709. doi:10.1186/s12889-015-2049.
- Casterad, J. (2006). Los Factores ambientales y su influencia en los patrones de actividad física en adolescentes. *Revista Internacional de Ciencias del Deporte*. 4 (2), 1-14.
- Casas, F., Figuer, C, González, M. Malo, S, Alsinet C y Subarroca, S.(2003). The well-being of twelve to sixteen year-old adolescents and their parents: results from 1999 and 2003. España. Universidad de Girona-Universidad de LLeida.
- Creswell, J W., & Plano Clark, V.L. (2018). *Designing and conducting mixed methods research*. Sage Publications.
- Cummins, R.(1998): *Comprehensive quality of life scale*. Melbourne. Australian Center on Quality of Life Studies.
- Cummins, R. (2001) *Well-being index*.
- Cummins, R. (2003): *Normative Life Satisfaction; measurements issues and homeostatic model*, Social Indicators Research, Kluwer Academic Publishers. 64 (2), 225-256.
- Cummins, R; Gullone, E. y Lau A. (2002) "A model of Subjective Well-Being homeostasis: the role of personality", en: Gullone, E. y Cummins, R. *The universality of Subjective WellBeing Indicators. A Multi-disciplinary and Multi-national perspective*. The Netherlands. Kluwer Academia Publishers.
- Devís, J. (Coord.). (2000). *Actividad física, deporte y salud*. Barcelona. INDE.
- González Lomelí, Daniel (2002). *El desempeño académico universitario: variables psicológicas asociadas*. Hermosillo, Sonora: PROMEP-UniSon. OMS | *Actividad física*. (2014). WHO.

- Devis Devis, J. (1996) Educación Física, deporte y currículo. Madrid. Visor.
- Diener, E., Suh, E. y Oishi, S. (1997) " Recent findings on subjective well-being The indian journal of clinical psychology. [marchwww.psych.uiuc.edu/~ediener/hottopic/paper1.html](http://www.psych.uiuc.edu/~ediener/hottopic/paper1.html)
- Diener, E; Suh, E; Lucas, R and Smith, H. (1999). Subjective well-being three decades of progress. *Psychological bulletin*, 125, 276-302.
- Fox, K. (1999). The influence of physical activity on mental well-being. *Public health nutrition*, 2, 411-418
- Kohl, H. W., Craig, C. L., Lambert, E. V., Inoue, S., Alkandari, J. R., Leetongin, G., Kahlmeier, S. (2012). The pandemic of physical inactivity: global action for public health. *The Lancet*, 380 (9838), 294-305. Doi: [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(12\)60898-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(12)60898-8)
- Molina, T., & Rafael. (2012). Salud Uninorte. In *Revista Científica Salud Uninorte* (Vol.21). Retrieved.
- Navarro, Rubén (2003). "El rendimiento académico: concepto, investigación y desarrollo", *Revista Electrónica Iberoamericana sobre Calidad, Eficacia y Cambio en Educación*, vol. 1, núm. 2.: <http://www.ice.deusto.es/rinace/reice/vol1no2/Edel.pdf>.
- O.M.S. (2020). Carta de Ottawa. Ottawa: Organización Mundial de la Salud. Organización Mundial de la Salud. Integrating diet, physical activity and weight management services into primary care. Organización Mundial de la Salud; 2014.p.38.
- Preventive medicine, 52, S10-S20. Resaland, G., Fusche Moe, V., Aadland, E., Johannessen, J. S., Glosvik, O., Andersen, J. R., . . . Anderssen, S. (2015).
- Raspberry, C. N., Lee, S. M., Robin, L., Laris, B. A., Russell, L. A., Coyle, K. K., & Nihiser, A. J. (2011). The association between school-based physical activity, including physical education, and academic performance: a systematic review of the literature.
- Tapia Valle, C.A. (2019). Calidad de Vida y Niveles De Actividad Física en Estudiantes De La Facultad de Ciencia De La Educación.
- Teddlie & Tashakkori, A. (2009). Foundations of mixed methods un social & behavioral research. Sage Publications.

Vidarte Claros, J. A., Vélez Álvarez, C., Sandoval Cuellar, C., & Alfonso Mora, M. L. (2011).  
Actividad física: estrategia de promoción de la salud. *Hacia la Promoción de la Salud*,  
16(1), 202-218.

## 11. Anexos

### Anexo 1. Cuestionario de la actividad física.



**UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA**  
**FACULTAD DE LA EDUCACION, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN**  
**CARRERA DE EDUCACION BASICA**  
**ENCUESTA DIRIGIDA A LOS ESTUDIANTES DE EDUCACION BASICA**

Estimados estudiantes me encuentro realizando mi Tesis de postgrado titulado: Actividad física y calidad de vida en los estudiantes de la Carrera de Educación Básica de la Universidad Nacional de Loja, solicito a usted de la manera más comedida sírvase dar contestación al siguiente cuestionario, resultados que me permitirán obtener información para la culminación de la presente investigación.

Tus respuestas son muy importantes para comprender y realizar la investigación ya dicha antes.

## Actividad física

A continuación, voy a preguntarle por el tiempo que pasa realizando diferentes tipos de actividad física. Le ruego que intente contestar a las preguntas, aunque no se considere una persona activa. Piense primero en el tiempo que pasa en el trabajo, que se trate de un empleo remunerado o no, de estudiar, de mantener su casa, de cosechar, de pescar, de cazar o de buscar trabajo. En estas preguntas, las "actividades físicas vigorosas" se refieren a aquellas que implican un esfuerzo físico importante y que causan una gran aceleración de la respiración o del ritmo cardíaco. Por otra parte, las "actividades físicas de intensidad moderada" se refieren a aquellas que implican un esfuerzo físico moderado y que causan una ligera aceleración de la respiración o del ritmo cardíaco.

Pregunta	Respuesta
<b>En la Universidad</b>	
1	¿Exige su carrera una actividad física vigorosa que implica una aceleración importante de la respiración o del ritmo cardíaco, como [levantar pesos, cavar o trabajos de construcción]? Sí 1 No 2 <i>si no, saltar a P 4</i>
2	En una semana típica, ¿cuántos días realiza usted actividades físicas intensas en su trabajo? Número de días <input type="text"/>
3	En uno de esos días en los que realiza actividades físicas intensas, ¿cuánto tiempo suele dedicar a esas actividades? Horas: minutos <input type="text"/> : <input type="text"/> hrs mins
4	¿Exige su trabajo una actividad de intensidad moderada que implica una ligera aceleración de la respiración o del ritmo cardíaco como caminar deprisa [o transportar pesos ligeros]? Sí 1 No 2 <i>si no, saltar a P7</i>
5	En una semana típica, ¿cuántos días realiza usted actividades de intensidad moderada en su trabajo? Número de días <input type="text"/>
6	En uno de esos días en los que realiza actividades físicas de intensidad moderada, ¿cuánto tiempo suele dedicar a esas actividades? Horas: minutos <input type="text"/> : <input type="text"/> hrs mins

### Para desplazarse

En las siguientes preguntas, dejaremos de lado las actividades físicas en el trabajo, de las que ya hemos tratado. Ahora me gustaría saber cómo se desplaza de un sitio a otro. Por ejemplo, cómo va a la universidad, de compras, al mercado, al lugar de culto.

7	¿Camina usted o usa usted una bicicleta al menos 10 minutos consecutivos en sus desplazamientos? Sí 1 No 2 <i>si no, saltar a P 10</i>
8	En una semana típica, ¿cuántos días camina o va en bicicleta al menos 10 minutos consecutivos en sus desplazamientos? Número de días <input type="text"/>
9	En un día típico, ¿cuánto tiempo pasa caminando o yendo en bicicleta para desplazarse? Horas: minutos <input type="text"/> : <input type="text"/> hrs mins

### En el tiempo libre

Las preguntas que van a continuación excluyen la actividad física en la universidad y para desplazarse, que ya hemos mencionado. Ahora me gustaría tratar de deportes, fitness u otras actividades físicas que practica en su tiempo libre.

10	¿En su tiempo libre, practica usted deportes/fitness intensos que implican una aceleración importante de la respiración o del ritmo cardíaco como [correr, jugar al fútbol]. Sí 1 No 2 <i>si no, saltar a P 13</i>
11	En una semana típica, ¿cuántos días practica usted deportes, ejercicio físico (por ejemplo, alguna modalidad de fitness) u otras actividades vigorosas en su tiempo libre? Número de días <input type="text"/>
12	En uno de esos días en los que practica deportes, ejercicio físico (por ejemplo, alguna modalidad de fitness) u otras actividades vigorosas, ¿cuánto tiempo suele dedicar a esas actividades? Horas: minutos <input type="text"/> : <input type="text"/> hrs mins

### SECCIÓN PRINCIPAL: Actividad física (en el tiempo libre) sigue.

Pregunta	Respuesta
13	¿En su tiempo libre practica usted alguna actividad de intensidad moderada que implica una ligera aceleración de la respiración o del ritmo cardíaco, como caminar deprisa, [ir en bicicleta, nadar, jugar al volleyball]? Sí 1 No 2 <i>si no, saltar a P16</i>
14	En una semana típica, ¿cuántos días practica usted actividades físicas de intensidad moderada en su tiempo libre? Número de días <input type="text"/>
15	En uno de esos días en los que practica actividades físicas de intensidad moderada, ¿cuánto tiempo suele dedicar a esas actividades? Horas: minutos <input type="text"/> : <input type="text"/> hrs mins

**Comportamiento sedentario**

La siguiente pregunta se refiere al tiempo que suele pasar sentado o recostado en la universidad, en casa, en los desplazamientos o con sus amigos. Se incluye el tiempo pasado [ante una mesa de trabajo, sentado con los amigos, viajando en autobús, jugando a las cartas o viendo la televisión], pero no se incluye el tiempo pasado durmiendo

16	¿Cuánto tiempo suele pasar sentado o recostado en un día típico?	Horas: minutos	<table style="display: inline-table; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="border: 1px solid black; width: 20px; height: 15px;"></td> <td style="border: 1px solid black; width: 20px; height: 15px;"></td> <td style="border: 1px solid black; width: 20px; height: 15px;"></td> <td style="border: 1px solid black; width: 20px; height: 15px;"></td> <td style="border: 1px solid black; width: 20px; height: 15px;"></td> <td style="border: 1px solid black; width: 20px; height: 15px;"></td> <td style="border: 1px solid black; width: 20px; height: 15px;"></td> <td style="border: 1px solid black; width: 20px; height: 15px;"></td> <td style="border: 1px solid black; width: 20px; height: 15px;"></td> <td style="border: 1px solid black; width: 20px; height: 15px;"></td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;"> </td> </tr> <tr> <td colspan="2" style="text-align: center;">hrs</td> <td style="text-align: center;">:</td> <td colspan="2" style="text-align: center;">mins</td> <td colspan="5"></td> </tr> </table>																					hrs		:	mins							
hrs		:	mins																															

**Nutricion y alimentación****Habitos alimentarios**

17	-¿Cuántas veces recomiendan los expertos que se ha de comer al día?	<ul style="list-style-type: none"> <li>a). Tres</li> <li>b). Cuatro</li> <li>c). Cinco</li> <li>d). Las necesarias siempre que haya apetito</li> <li>e). Siempre que atraiga por su apariencia y sabor</li> <li>f). De tres a cinco veces</li> <li>g). No sé</li> <li>h). <u>Todas las anteriores</u></li> </ul>	
18	¿Cuánta agua se recomienda beber durante el día?	<ul style="list-style-type: none"> <li>a). Entre uno y dos litros</li> <li>b). Mas de dos litros</li> <li>c). Un litro</li> <li>d). No sé</li> <li>e). Todas las anteriores</li> </ul>	
19	Un desayuno equilibrado ha de contener:	<ul style="list-style-type: none"> <li>a). Pan, leche, huevos</li> <li>b). yogourt, frutas y cereales</li> <li>c). Bolon de chicharon con café y jugo</li> <li>d). mote pillo con chicharon y queso y con café y jugo</li> <li>e). pan integral con una rebanada de queso, fruta picada, huevos cocinados y café</li> <li>f). No sé</li> <li>g). todas las anteriores</li> </ul>	
20	Un almuerzo equilibrado ha de contener:	<ul style="list-style-type: none"> <li>a). Pollo a la plancha, papas cocinadas, ensalada</li> <li>b). Arroz con pollo frito, maduro asado y ensalada</li> <li>c). arroz con chuleta de chancho, papas fritas, menestra de lenteja</li> <li>d). Arroz con molo y fritada y ensalada</li> <li>e). No sé</li> <li>f). todas las anteriores</li> </ul>	
21	Una cena equilibrada ha de contener:	<ul style="list-style-type: none"> <li>a). arroz con guatita y carne asada</li> <li>b). arroz con estofado de pollo y plátano asado</li> <li>c). Brocoli, pescado al horno y camote asado</li> <li>d). papas fritas con pollo asado y ensalada</li> <li>e). No sé</li> <li>f). todas las anteriores</li> </ul>	

22	¿Con que frecuencia a la semana consumes ensaladas?	<ul style="list-style-type: none"> <li>a). 1 vez a la semana</li> <li>b). 2 veces a la semana</li> <li>c). 3 veces a la semana</li> <li>d). 4 veces a la semana</li> <li>e). mas de 5 veces a la semana</li> <li>f). menos de 3 veces a la semana</li> <li>g). nunca</li> <li>h). El evito porque no me gustan las ensaladas</li> </ul>	
23	¿Incorporas con cierta frecuencia los frutos secos en tu alimentación?	<ul style="list-style-type: none"> <li>a). 1 vez a la semana</li> <li>b). dos veces a la semana</li> <li>c). tres veces a la semana</li> <li>d). todos los días</li> <li>e).no me gustan los frutos secos</li> </ul>	
24	¿Con que frecuencia a la semana consumes frutas?	<ul style="list-style-type: none"> <li>a). 1 vez a la semana</li> <li>b). 2 veces a la semana</li> <li>c). 3 veces a la semana</li> <li>d). 4 veces a la semana</li> <li>e). mas de 5 veces a la semana</li> <li>f). menos de 3 veces a la semana</li> <li>g). nunca</li> <li>h). el evito porque no me gustan las frutas</li> </ul>	
<b>Estado Nutricional</b>			
25	Una persona tiene sobrepeso:	<ul style="list-style-type: none"> <li>a). Si su índice de masa corporal es superior a 30</li> <li>b). Si su índice de masa corporal esta entre 25 a 30</li> <li>c). Si su índice de masa corporal esta entre 18 a 30</li> <li>d). No sé</li> <li>e). Todas las anteriores</li> </ul>	
26	Las necesidades energéticas de una persona dependen:	<ul style="list-style-type: none"> <li>a). Solo de la actividad fisica que realiza diariamente</li> <li>b). De su edad</li> <li>c). Del peso la altura, la edad y la actividad fisica</li> <li>d). No sé</li> <li>e). Todas las anteriores</li> </ul>	
<b>Alimentos y nutrientes</b>			
27	¿Qué beneficios tienen los alimentos integrales?	<ul style="list-style-type: none"> <li>a). Son ricas en fibra alimentaria</li> <li>b). Son bajos en sal</li> <li>c). Son bajos en calorías</li> <li>d). No sé</li> <li>e). Todas las anteriores</li> </ul>	

**GRACIAS POR SU COLABORACION**

Enlace: [https://docs.google.com/document/d/1jzw\\_sjgPosQcmUPv0bkj-fdrGYEpihUg/edit?rtpof=true&tab=t.0](https://docs.google.com/document/d/1jzw_sjgPosQcmUPv0bkj-fdrGYEpihUg/edit?rtpof=true&tab=t.0)

## Anexo 2

### Certificado de traducción del resumen.

Loja, 15 de octubre de 2024

Yo, **Adriana Elizabeth Cango Patiño** con numero de cedula 1103653133, Máster en Pedagogía de los Idiomas Nacionales y Extranjeros. Mención en Enseñanza de Inglés; Máster en Educación y Desarrollo Social.

#### **CERTIFICO:**

Haber realizado la traducción de español al idioma inglés del resumen del trabajo de titulación denominado: **“Actividad física y calidad de vida en los estudiantes de la carrera de educación básica de la Universidad Nacional.”**, de Karla Andreina Jaramillo Sarango, con número de cédula 1150124012, estudiante de la Facultad de la Educación, el Arte y la Comunicación de la Universidad Nacional de Loja. Dicho estudio se encontró bajo la dirección del Ing. Julio Cesar Idrobo Contengo Mgtr., previo a la obtención del título de Máster en Educación con Mención en Docencia e Investigación en Educación Superior. Es todo cuanto puedo certificar en honor a la verdad, y autorizo al interesado hacer uso del documento para los fines académicos correspondientes.

Atentamente,



Mg. Sc. Adriana Elizabeth Cango Patiño  
Máster en Pedagogía de los Idiomas Nacionales y Extranjeros. Mención en Enseñanza de Inglés; Máster en Educación y Desarrollo Social.

Registro Senescyt 1049-2022-2589539

Celular: 0989814921

Email: [adrianacango@hotmail.com](mailto:adrianacango@hotmail.com)