



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

**FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA
EDUCACIÓN**

**CARRERA DE PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y
DEPORTE**

**Informe final del trabajo de Integración Curricular previo a la
obtención del título de Licenciado en Pedagogía de la Actividad
Física y Deporte**

TEMA:

**NIVELES DE ACTIVIDAD FÍSICA EN LA AUTOESTIMA DE
LOS ESTUDIANTES DE BACHILLERATO GENERAL
UNIFICADO**

AUTOR: PICO ORTIZ JUAN DANIEL

TUTOR: PhD. CASTRO PANTOJA EDISON ANDRÉS

Ambato - Ecuador

2022

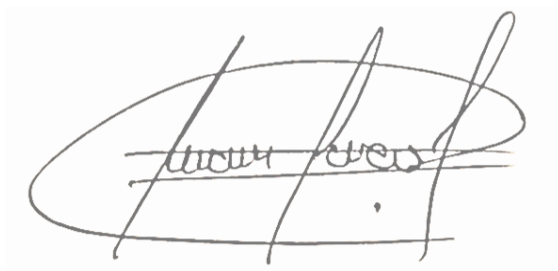
APROBACIÓN DEL TUTOR DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

Yo, **PhD. CASTRO PANTOJA EDISON ANDRÉS**, con cédula de ciudadanía **0401093331** en calidad de Tutor del trabajo de titulación, sobre el tema: **“NIVELES DE ACTIVIDAD FÍSICA EN LA AUTOESTIMA DE LOS ESTUDIANTES DE BACHILLERATO GENERAL UNIFICADO”** desarrollado por el estudiante **PICO ORTIZ JUAN DANIEL**, considero que dicho informe investigativo reúne los requisitos técnicos, científicos y reglamentarios, por lo cual autorizo la presentación del mismo ante el organismo pertinente, para su evaluación por parte de la Comisión calificadora designada por el Honorable Consejo Directivo.

.....
PhD. CASTRO PANTOJA EDISON ANDRÉS
C.C. 0401093331

AUTORÍA DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

Dejo constancia que el presente informe es el resultado de la investigación del autor, con el tema: **“NIVELES DE ACTIVIDAD FÍSICA EN LA AUTOESTIMA DE LOS ESTUDIANTES DE BACHILLERATO GENERAL UNIFICADO”**, quién basada en la en los estudios realizados durante la carrera, revisión bibliográfica y de campo, ha llegado a las conclusiones y recomendaciones descritas en la investigación. Las ideas, opiniones y comentarios especificados en este informe, son de exclusiva responsabilidad de su autor.



.....

PICO ORTIZ JUAN DANIEL
C.C. 1804961140

APROBACIÓN DEL TRIBUNAL DE GRADO

La comisión de estudio y calificación del informe del Trabajo de Titulación, sobre el tema: **“NIVELES DE ACTIVIDAD FÍSICA EN LA AUTOESTIMA DE LOS ESTUDIANTES DE BACHILLERATO GENERAL UNIFICADO”**, presentado por el señor **PICO ORTIZ JUAN DANIEL**, estudiante de la **Carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte**. Una vez revisada la investigación se **APRUEBA**, en razón de que cumple con los principios básicos técnicos, científicos y reglamentarios.

Por lo tanto, se autoriza la presentación ante los organismos pertinentes.

COMISIÓN CALIFICADORA

.....

LIC. MEDINA PAREDES SEGUNDO VICTOR, MG
C.C. 1801892884
Miembro de Comisión Calificadora

.....

LIC. SANCHEZ CAÑIZARES CHRISTIAN MAURICIO, MG
C.C. 1803378072
Miembro de Comisión Calificadora

DEDICATORIA

El presente trabajo investigativo se lo dedico principalmente a Dios, por ser el inspirador, darme la vida, salud, sabiduría y la fortaleza para continuar con el camino de mi vida.

A mis padres; mi padre que es mi ángel mi madre que es mi vida, quienes con su amor, esfuerzo y paciencia me han permitido llegar a cumplir hoy una meta más en mi vida.

A mi hermano por acompañarme y ser la fuente de inspiración para no desistir en el camino.

A mis abuelitos que han partido, mi abuelita que se encuentra a mi lado y a toda mi familia por su apoyo incondicional.

Juan Daniel

AGRADECIMIENTO

Agradezco mucho a Dios por darme la salud, vida y sabiduría para culminar con éxito mis metas propuestas, por guiarme a lo largo de mi existencia y ser mi fortaleza en momentos de dificultad.

A mis padres quienes con su apoyo moral y espiritual son mi inspiración, y mi pilar fundamental gracias por inculcarme valores y por ser el apoyo incondicional en cada una de las etapas de mi vida.

A mi hermano y a todos mis seres queridos quienes me acompañaron, aportaron en mi crecimiento personal y profesional con sus consejos y su apoyo incondicional.

A mis docentes de la Carrera de Pedagogía en Actividad Física y Deporte quienes con su cátedra y enseñanza de valores son fuente de inspiración para seguir y no desistir en el camino y a mi querida Universidad Técnica de Ambato quien me da el privilegio de obtener un título universitario.

Juan Daniel

ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS

APROBACIÓN DEL TUTOR DEL TRABAJO DE TITULACIÓN	ii
AUTORÍA DEL TRABAJO DE TITULACIÓN	iii
APROBACIÓN DEL TRIBUNAL DE GRADO	iv
DEDICATORIA	v
AGRADECIMIENTO	vi
ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS.....	vii
ÍNDICE DE TABLAS	ix
RESUMEN EJECUTIVO	x
ABSTRACT.....	xi
CAPÍTULO 1	1
MARCO TEÓRICO.....	1
1.1. Antecedentes de la investigación.....	1
1.2 Objetivos	14
Objetivo General	14
Objetivo Específico 1:.....	14
Objetivo Específico 2:.....	14
Objetivo específico 3:	14
CAPÍTULO II	15
METODOLOGÍA	15

2.1 Materiales	15
2.2 Métodos.....	15
CAPÍTULO III.....	18
RESULTADOS Y DISCUSIÓN	18
3.1 Análisis y discusión de los resultados.....	18
3.2 Verificación de hipótesis (según el proyecto de Integración Curricular aprobado)	18
CAPÍTULO IV.....	23
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	23
4.1 Conclusiones	23
4.2 Recomendaciones.....	24
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	25
Bibliografía	25
ANEXOS	27
Anexo 1	27

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1 Niveles de actividad física según los criterios establecidos por el Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ).....	7
Tabla 2 Ramas de la Psicología.....	8
Tabla 3 Clases de personas según el Temperamento.	10
Tabla 4 Niveles de autoestima.	11
Tabla 5 Escala de Autoestima de Rossemberg.....	12
Tabla 6 Caracterización de la muestra de estudio	18
Tabla 7 Cálculo de MET por tipos de actividades físicas en la muestra de estudio según el IPAQ	19
Tabla 8 Niveles de Actividad Física en la muestra de estudio según IPAQ	20
Tabla 9 Puntaje de desarrollo de la Escala de Autoestima de Rosemberg en la muestra de estudio.	20
Tabla 10 Niveles de autoestima en la muestra de estudio según la Escala de Rosemberg	21
Tabla 11 Análisis de relación entre las variables de niveles de actividad física y autoestima en la muestra de estudio.....	22

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN
CARRERA DE PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE

TEMA: NIVELES DE ACTIVIDAD FÍSICA EN LA AUTOESTIMA DE LOS ESTUDIANTES DE BACHILLERATO GENERAL UNIFICADO

Autor: PICO ORTIZ JUAN DANIEL

Tutor: PhD. CASTRO PANTOJA EDISON ANDRÉS

RESUMEN EJECUTIVO

La presente investigación denominada niveles de actividad Física en la autoestima de los estudiantes de bachillerato general unificado cuyo objetivo general fue determinar la incidencia de los niveles de actividad física en la autoestima de los estudiantes de bachillerato general unificado de la unidad educativa Atahualpa de la ciudad de Ambato durante el periodo abril 2022 – septiembre 2022. Aplicado en una muestra de 200 estudiantes de bachillerato general unificado con una muestra específica de 23 estudiantes, como técnica se aplicará la encuesta y como instrumento de investigación el cuestionario Ipaq encuesta internacional de actividad física y el Test de Rosemberg, cuestionario para explorar la autoestima de cada persona, en el proceso de análisis estadístico de los datos y resultados de la investigación se utilizó el paquete estadístico SPSS versión 24, para el análisis estadístico se aplicó la prueba Tau-b de Kendall lo cual determinó un valor de correlación de 0.521 con una significación aproximada de $P \leq 0.05$, este valor determinó la existencia de una correlación positiva moderada, que nos permite aceptar la hipótesis afirmativa del estudio que determina: Los niveles de actividad física inciden en la autoestima de los estudiantes de Bachillerato general unificado, la conclusión a la que se llegó fue que determinamos la incidencia de los niveles de actividad física en la autoestima de los estudiantes de bachillerato general unificado de la unidad educativa Atahualpa de la ciudad de Ambato durante el periodo abril 2022 – septiembre 2022.

Palabras Clave: Actividad física, autoestima, incidencia, Ipaq, Rosemberg.

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN
CARRERA DE PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE

**THEME: NIVELES DE ACTIVIDAD FÍSICA EN LA AUTOESTIMA DE
LOS ESTUDIANTES DE BACHILLERATO GENERAL UNIFICADO**

Author: PICO ORTIZ JUAN DANIEL

Tutor: PhD. CASTRO PANTOJA EDISON ANDRÉS

ABSTRACT

The present research called Physical activity levels in the self-esteem of high school students whose general objective was to determine the incidence of physical activity levels in the self-esteem of high school students of the Atahualpa educational unit of the city of Ambato during the period April 2022 - September 2022. Applied in a sample of 200 unified general high school students with a specific sample of 23 students, as a technique the survey will be applied and as a research instrument the questionnaire Ipaq international survey of physical activity and the Rosemberg Test, questionnaire to explore the self-esteem of each person, in the process of statistical analysis of the data and results of the research the statistical package SPSS version 24 was used, for the statistical analysis the Kendall's Tau-b test was applied which determined a correlation value of 0. 521 with an approximate significance of $P \leq 0.05$, this value determined the existence of a moderate positive correlation, which allows us to accept the affirmative hypothesis of the study which determines: Physical activity levels have an impact on the self-esteem of unified general high school students, the conclusion reached was that we determined the incidence of physical activity levels on the self-esteem of unified general high school students of the Atahualpa educational unit of the city of Ambato during the period April 2022 - September 2022.

Key words: physical activity, self-esteem, incidence, Ipaq, Rosemberg.

CAPÍTULO 1

MARCO TEÓRICO

1.1. ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN.

En el presente trabajo de investigación se tratará la temática de niveles de actividad física en la autoestima de estudiantes de bachillerato general unificado; se realizará un análisis sobre la influencia de la actividad física en la autoestima. Es muy importante el análisis de la presente investigación para verificar las diferentes hipótesis sobre la incidencia o no de la actividad física en la autoestima.

Para **López y otros (2020)** en diversos contextos, la actividad física (AF) afecta el desarrollo integral de los adolescentes, puesto que genera múltiples beneficios a nivel físico y psicológico, en contraposición al sedentarismo que causa perjuicios en la salud de quienes lo padecen. (**pág. 1**), en contribución con **Rodríguez y otros (2020)** la actividad física constituye un eje fundamental para el desarrollo de los niños y adolescentes tanto en la escuela como en su vida social, por lo que deberá considerarse en investigaciones futuras, especialmente dirigido a evaluar el impacto de este tipo de actividades en el rendimiento escolar, las relaciones sociales y otros aspectos que se consideren de interés. (**pág. 1**)

La actividad física posee varios beneficios fundamentales para una buena salud física y mental además de la prevención de varios tipos de enfermedades como cardiopatías, osteoporosis, obesidad, diabetes tipo II, etc. El presente texto causará mucho interés debido a que es increíble como nuestra mente podría ser estimulada a través de la actividad física además se recomienda realizar cualquier tipo de actividad física al menos 60 minutos al día algunos días de la semana ya que nuestro cuerpo fue diseñado para realizar actividad física siempre y cuando se realice con las respectivas medidas de seguridad el impacto que se dará ante la sociedad las personas que lean o quienes dirijan el presente trabajo de investigación será épico por la gran cantidad de beneficios a partir de la actividad física.

La investigación de **Morales (2021)** con respecto a la actividad física en la autoestima de los estudiantes universitarios de la carrera de pedagogía de la actividad

física y deporte de la Universidad Técnica de Ambato durante el confinamiento determinaron la relación entre la actividad física y la autoestima de los estudiantes de Pedagogía en actividad física y del deporte además de manera categórica se pudo determinar la relación existente entre actividad física y autoestima de los estudiantes de la carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte por medio de la comprobación de la hipótesis alterna, y sobre todo por medio del p valor obtenido del análisis estadístico no paramétrico Rho de Spearman (0,002).(p. 45)

En relación con lo anterior es preciso tomar en cuenta lo fundamental que es tener una buena actividad física ya que esta incide de manera categórica con la salud física y mental específicamente en la autoestima del ser humano.

En la investigación de **López y otros (2020)** relatan que, con fundamento en los hallazgos logrados a partir de la evidencia empírica, se concluye que aproximadamente el 50% de los participantes presentó bajos niveles de AE, atribuibles a su poca ejecución de AF; en el resto, un incremento de la práctica de AF generó un aumento considerable de su AE; por eso se requiere promoverla desde la escuela y el hogar. En estas circunstancias, se hace urgente diseñar e implementar programas que propicien un aumento significativo de la AF en los escolares adolescentes. De forma global, en el grupo de estudio se evidenció que existe una correlación positiva, pero moderada, entre la AF y las cuatro dimensiones de AE; de allí se concluye que, en tanto los adolescentes aumenten su AF mejorarán su AE, ya sea que lo hagan en su interacción al interior de la clase de EF o con el apoyo de sus familiares en el hogar o en la comunidad. (pág. 27)

Con respecto al texto anterior atribuye que los niveles bajos de actividad física presentan niveles bajos de autoestima por lo cual es fundamental incentivar a realizar cualquier tipo de actividad física y promoverla desde muy temprana edad en el hogar, en la escuela, clases particulares, entre otras. Es importante que los estudiantes realicen con todo el respectivo entusiasmo y la seriedad del caso su interacción en la clase de Educación Física además de practicar cualquier tipo de actividad física en el hogar o su entorno.

Otra investigación que sustenta el presente trabajo de investigación es el de **Bonilla y otros (2019)** donde analizaron la prevalencia de sobrepeso, obesidad, niveles de actividad física y autoestima de la población escolar de San Pedro Sula; se realizaron mediciones del IMC (Kg/H^2), nivel de actividad física (PAQ-C) y autoestima (LAWSEQ). La prevalencia de sobrepeso y obesidad es de 14.8 % y un 5.3 % de desnutrición en los escolares de San Pedro Sula (Honduras). También se identificó que los escolares hombres realizan más actividad física que las escolares mujeres, además los niveles de autoestima son bajos en los escolares. Asimismo, realizar más actividad física podría estar asociado a una mejor autoestima en la población infantil. (p. 8)

Basándonos en el anterior párrafo contribuyen que el realizar cualquier tipo de actividad física esta emparejado con tener una mejor autoestima no obstante de evitar enfermedades como el sobrepeso, la obesidad y demás enfermedades además de analizar la prevalencia de la actividad física con la autoestima.

Para finalizar según **Zurita y otros (2018)**, el objetivo de este estudio fue contrastar un modelo exploratorio del índice de masa corporal (IMC), calidad de vida relacionada con la salud y actividad física, y analizar los efectos de las variables físicas en los niveles de actividad física, autoestima y calidad de vida y la relación entre un bajo IMC y un menor tiempo de pantalla generó una mayor capacidad aeróbica y un incremento de los niveles de actividad física. Cuando la actividad física aumenta hay un incremento generalizado de la calidad de vida asociada a la salud y la autoestima. (p. 338)

Es preciso mencionar la importancia del anterior párrafo donde nos aporta que la calidad de vida relacionada con la salud y actividad física van muy de la mano si existe un incremento de actividad física está relacionada con una mejor calidad de vida principalmente en la autoestima. La actividad física contribuye de manera fundamental como la vida ayuda a socializar con las demás personas, realizar cualquier tipo de actividad que genere un movimiento te genera una vida sana somos seres humanos donde nuestro cuerpo se realizó para realizar cualquier tipo de actividad y mientras

más movimientos, actividades físicas, ejercicios que se la practiquen en el diario vivir se va a tener una mejor calidad de vida un cuerpo sano genera una mente sana.

Salud

Para **Etienne (2018)** La Organización Mundial de la Salud (OMS) define a la salud como "un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades". La salud mental es, según esta definición, un componente fundamental de la salud. Una buena salud mental permite a las personas hacer frente al estrés normal de la vida, trabajar productivamente y realizar su potencial contribuyendo a sus comunidades. (p .1)

Según **Gutiérrez y Ledezma (2020)** la salud, abarca aspectos subjetivos (bienestar físico, mental y social), objetivos (capacidad de funcionamiento) y aspectos sociales (adaptación y trabajo socialmente productivo), por tanto, es un recurso para la vida diaria, no el objetivo de la vida. Se trata de un concepto positivo que acentúa los recursos sociales y personales, así como las aptitudes físicas. (p .82)

La salud es fundamental en la vida del ser humano por ende se la debe cuidar como al tesoro más valioso de nuestra vida por tanto se incentiva a tener una excelente salud física como mental para lo cual es importante la calidad de vida empezando por una adecuada alimentación, el ejercicio físico, y el saber controlar la mente.

Cultura Física

Según **Fernandez (2019)** el término "cultura física" es relativamente reciente a diferencia de otros conceptos más arraigados y consolidados, como el de educación física y el de deporte. Existen varias definiciones que permiten abarcar dentro de este concepto a todo el conjunto de manifestaciones físico-deportivas y recreativas desde una perspectiva sociocultural. El deporte engloba un extenso repertorio de símbolos, valores, normas y comportamientos que lo identifican y diferencian claramente de otras prácticas sociales, por lo que el deporte delimita un ámbito cultural específico. (p.192)

La cultura física se nutre de diversas ciencias; por ello, en la actualidad se habla de ciencias de la cultura física, refiriéndose a las distintas áreas disciplinares que, desde sus diferentes concepciones, modelos y métodos de investigación, tienen un mismo objeto de estudio: la motricidad humana. En este sentido, es preciso indicar que las fuentes principales de conocimiento que fundamentan de forma específica una aproximación teórico-científica a la acción educativa y a la enseñanza de la actividad física y el deporte son los conocimientos acerca de los procesos implicados en el control motor; y el aprendizaje motor, los conocimientos acerca del proceso de desarrollo motor del ser humano, y los conocimientos acerca del contexto social en el que se desenvuelve la práctica de la actividad física y el deporte. **(Fernandez, 2019, p. 194)**

La Cultura física desde tiempos remotos ha venido siendo un factor fundamental para el desarrollo de la vida diaria del ser humano debido a que nuestro cuerpo fue realizado para utilizarlo de manera activa mientras más activo este el cuerpo humano más vitalicio se verá la persona siempre y cuando cumpla con las medidas de bioseguridad la ciencia de la Cultura Física nos indica cuán importante es realizar actividad física para nuestra salud física y mental

Actividad Física

La actividad física se define como todo movimiento corporal o actividad que se realice en tiempo libre o una actividad de ocio según **Montero y Alvarado (2022)**, la actividad física es toda aquella actividad que requiere de algún grado de esfuerzo tal como lavarse los dientes, trasladarse de un lugar a otro para satisfacer sus necesidades, limpiar la casa, lavar el carro, hasta realizar un deporte de alto rendimiento y muchas otras más que realiza el ser humano diariamente. **(p. 2)**

La actividad física en décadas pasadas era considerada como un factor predominante que favorece a la vida sana de un individuo y la ciencia ha demostrado que los sujetos que tiene una vida dinámica y activa disminuyen de manera eficaz la aparición de enfermedades asociadas a las esferas físicas y mentales, gracias a que el ejercicio claramente está ligado a la mejora de la calidad de vida. **(Morales, 2021, p. 9)**

Los beneficios de la actividad física han sido respaldados por pruebas científicas que vinculan el aumento de ejercicio y los estilos de vida saludables con una mejor salud y calidad de vida. Por su parte, los hábitos alimentarios, además de satisfacer las necesidades físicas, favorecer el funcionamiento diario del organismo, el desarrollo de las funciones vitales y el estado de salud, influyen directamente en la aparición de enfermedades cardiovasculares y no transmisibles, diabetes y cáncer. **(Chales-Aoun y Escobar, 2019, p. 2-3)**

La actividad física es la mejor de las medicinas siempre y cuando se aplique antes de evitar cualquier tipo de enfermedad: podemos encontrar la actividad física en múltiples acciones de nuestra vida diaria como los es el caminar a la escuela, trabajo; tender la cama, barrer la casa, lavar los platos, limpiar vidrios, entre otros. Esta práctica nos ayuda a prevenir un sin número de enfermedades tanto física como mental para lo cual se recomienda realizar 30 minutos de actividad física por lo menos tres veces a la semana, acompañada de una alimentación adecuada es la receta adecuada para generar una mejor calidad de vida.

Niveles de actividad física

Los niveles de actividad física son aquellos que están distribuidos según el tipo de actividad física que realice el individuo estas mismas se dividen en: nivel bajo, nivel moderado, nivel alto cada una de estas posee los varemos correspondientes para distribuir las según sus características.

Según la Organización Mundial de la Salud **(OMS, 2020)**. El aumento de los niveles de inactividad física tiene repercusiones negativas en los sistemas de salud, el medio ambiente, el desarrollo económico, el bienestar de la comunidad y la calidad de vida. A nivel mundial, el 28% de los adultos de 18 años o más no eran lo suficientemente activos en 2016 (el 23% de los hombres y el 32% de las mujeres). Esto significa que no se cumplieron las recomendaciones mundiales de realizar actividades físicas moderadas durante al menos 150 minutos a la semana, o actividades físicas intensas durante 75 minutos a la semana. En los países de ingresos altos el 26% de los hombres y el 35% de las mujeres no realizaban suficiente actividad física, en comparación con el 12% de los hombres y el 24% de las mujeres en los países de

ingresos bajos. Los niveles bajos o decrecientes de actividad física suelen corresponderse con países que tienen un producto nacional bruto alto o en aumento.

Los niveles de actividad física son muy importantes en la vida diaria ya que repercute mucho en la salud física y mental del individuo es recomendable tener una actividad física en rango alto pero si esta no es factible por el trabajo, la familia, y varias actividades de la vida diaria es importante por lo menos mantener un rango de actividad física moderado no obstante no recomienda tener un rango de actividad física bajo ya que podría presentarse varios tipos de enfermedades como obesidad, hipertensión, diabetes tipo 2, estrés, ansiedad y demás enfermedades por ende la mejor medicina es la prevención y esta consiste en tener una buena calidad de vida.

Tabla 1

Niveles de actividad física según los criterios establecidos por el Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ)

BAJO (Categoría 1)	No realiza ningún tipo de actividad física. La actividad física que realiza nos es suficiente para alcanzar la categoría 2 y 3
MODERADO (Categoría 2)	3 o más días de actividad física vigorosa durante al menos 25 minutos por día. 5 o más días de una combinación de caminar y/o actividad física de intensidad moderada y/o vigorosa, alcanzando un gasto energético de al menos 600 Mets por minuto y por semana.
ALTO (Categoría 3)	Realiza actividad física vigorosa al menos tres días por semana alcanzando un gato energético de 1500 Mets por minuto y semana. 7 o más días por semana de una combinación de caminar y/o actividad de intensidad moderada y/o vigorosa alcanzando un gasto energético de al menos 3000 Mets por minuto y por semana.

Elaborado: por el autor de la fuente (Morales, 2021)

Nota: Se estableció tres tipos de categorías para medir los niveles de actividad física a través del cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ).

Psicología

Según **Condori (2019)** la psicología es una ciencia que tiene sus raíces en la época antigua. Por ejemplo, en la Grecia antigua, Sócrates (el 470 - 399 a.C), Platón (427 - 347 a.C.) y Aristóteles (384 - 322 a.C.) dieron cuenta del alma como una formación psicológica que mediatiza las actividades y creaciones del ser humano. Esta psicología filosófica postuló, con Sócrates, que el ser humano conozca su alma (conócete a sí mismo) para actuar adecuadamente en la comunidad (polis) observando las virtudes (aretas) humanas, tales como el bien, la justicia, la belleza, el valor, la verdad y otros. Con Platón, el alma, especialmente, el alma racional permite conocer tanto la verdad de las cosas como la esencia del ser humano. Aristóteles, muestra que el alma es la causa esencial, efectiva y teleológica, da cuenta de sus funciones y facultades sensoriales e intelectivas, así como de su orientación volitiva expresada en motivos que dirigen al ser humano hacia la felicidad. (p. 117-118)

Se entiende por psicología el estudio de la mente esta misma es muy compleja ya que nunca podemos terminar de aprender o de conocer a nuestra mente desde tiempos antiguos se ha estudiado esta ciencia y se ha ido aprendiendo varios nuevos factores por ende existe varias ramas de la Psicología distribuidas para cada tipo de estudio.

Tabla 2

Ramas de la Psicología

Psicología Básica	Psicología Aplicada
Psicología General	Psicología Educativa
Psicología Experimental	Psicología Clínica
Psicología Evolutiva	Psicología Industrial
Psicología Género	Psicología Deportiva
Psicología Social	Psicología Jurídica
Ciber Psicología	

Elaborado: por el autor de la fuente (Morales, 2021)

Nota: En la presente tabla se redacta varias ramas donde pueden ser estudiadas a través de la Psicología.

Personalidad

La personalidad es un conjunto de rasgos y características individuales y particulares de los seres humanos, que justamente los hacen distintos entre ellos. La manera de actuar, de comportarse frente a situaciones u otras personas, son características plenamente observables de los individuos, que hacen parte de su personalidad. (Neira y otros, 2018, p. 332)

La personalidad puede ser comprendida como la forma de organización más compleja e integral de la subjetividad del individuo humano que mediatiza sus desplazamientos y creaciones en la comunidad. La personalidad es la organización mayor que incluye a todos los procesos o a las unidades psicológicas que van desde la percepción, atención, memoria, pensamiento, razonamiento, conciencia, pasando por las emociones, los sentimientos, necesidades y motivaciones, hasta la vocación, autovaloración, identidad y valores, además de la capacidad de imaginación, aprendizaje, asertividad y lenguaje como capacidad de comunicación y convivencia. (Condori, 2019, p. 223-224)

La personalidad es muy importante en la vida del ser humano ya que es la forma de actuar y de comportarse ante las diferentes situaciones de la vida, esta misma es innata del ser humano sin embargo hay factores que se van aprendiendo de la vida diaria, de la educación, de la sociedad y al pasar los años

Temperamento

El temperamento se centra en los aspectos heredados de la personalidad, refiriéndose a aquellos elementos físicos de la esencia emocional de la persona, los cuales matizan de forma general las manifestaciones de la actividad psíquica. Se define que en su estructura se encuentran un conjunto de propiedades del sistema nervioso que son la base fisiológica del temperamento, por lo tanto, esta es la razón de que tenga

un componente genético y otras propiedades que responden a procesos psicológicos, cognitivos y de comunicación. (Caraballo y otros, 2017, p. 127-137)

Desde la secundaria nos indicaban que cada individuo por más que se asemejaba era un mundo diferente con variedades de interacciones según el medio para lo cual nos planteaban la teoría de los 4 humores establecida por los científicos Hipócrates y Galeno. Hipócrates consideraba que tanto la personalidad como el estado de salud de la persona dependían del equilibrio entre 4 tipos de sustancias: bilis amarilla, bilis negra, flema y sangre. Las llamó humores corporales.

Siglos más tarde, Galeno de Pérgamo, tomando como referencia esta clasificación hipocrática, categorizó a las personas según sus temperamentos. Con ellos, distinguió 4 clases de personas.

Tabla 3

Clases de personas según el Temperamento.

Colérico (bilis amarilla)	personas apasionadas y enérgicas, que se enfadan con facilidad.
Melancólico (bilis negra)	individuos tristes, fáciles de conmovir y con gran sensibilidad artística.
Flemático (flema)	sujetos fríos y racionales.
Sanguíneo (sangre)	personas alegres y optimistas, que expresan cariño a los demás y se muestran seguras de sí mismas.

Elaborado por el autor

Nota: La presente tabla nos indica la clase de personas según el temperamento que estas poseen.

Autoestima

La autoestima es entendida como la valoración subjetiva que hace un individuo sobre sí mismo y que incluye el conjunto de sentimientos y pensamientos en relación con la percepción de la competencia, el nivel de confianza y de suficiencia y la habilidad para enfrentar retos. Esta valoración puede afectar tanto positiva como negativamente las actitudes del individuo hacia sí mismo y se puede ver reflejada en la forma como este percibe, siente y responde frente al mundo. **(Muñoz y otros, 2021, p. 5)**

De acuerdo con **Giraldo y Holguín (2017)** los niveles de autoestima están supeditados a autoestima alta y autoestima baja, bajo las siguientes consideraciones, y en función de las percepciones y actitudes que posee un individuo sobre sí mismo.

Es importante la autoestima en una persona debido a que su diario vivir depende fundamentalmente de esta, se debe trabajar mucho en la fuerza de voluntad de cada individuo ya que primeramente se depende de uno mismo y después de los demás entonces es muy importante tener un pensamiento magnifico de uno mismo y de no ser así trabajar en ello.

Tabla 4
Niveles de autoestima.

Autoestima Alta	<ul style="list-style-type: none"> • Mayor capacidad de compromiso y responsabilidad sobre • lo que realiza y quiere hacer el individuo. • Motivación para asumir nuevos retos y trabajar por cumplir • las metas propuestas • Personas autónomas • Muestras de fortaleza ante críticas y ante la frustración • Aceptación de errores • Personas creativas, independientes y responsables ante los • demás y ante sí mismos.
-----------------	---

Autoestima Baja

- Incapacidad para enfrentar los problemas
 - Disminución del estado de ánimos de manera fácil
 - Ausencia de confianza en sí mismo
 - Evitación de compromisos y nuevas responsabilidades
 - Tendencia a la tristeza, preocupación, temor, culpa e
 - inferioridad
 - Autocríticas destructivas
 - Escasas habilidades sociales
-

Elaborado: por el autor de la fuente (Giraldo & Holguín, 2017)

Nota: La presente tabla nos muestra las principales características que tiene los tipos de autoestima: Alta y baja.

Tabla 5

Escala de Autoestima de Rossemberg.

Autoestima elevada	<ul style="list-style-type: none">• Considerada como una autoestima normal• De 30 a 40 puntos
Autoestima media	<ul style="list-style-type: none">• No presenta problemas de autoestima graves, pero es conveniente mejorarla• De 26 a 29 puntos
Autoestima baja	<ul style="list-style-type: none">• Existen problemas significativos de autoestima• Menos de 25 puntos

Elaborado por el autor

Nota: La presente tabla nos indica sobre los respectivos varemos de la autoestima según Rossemberg cuyo cuestionario se lo aplicara en la presente investigación.

La autoestima considera cinco dimensiones en áreas asociadas según **Alcántara y Facundo (2020)** la divide en: la física, afectiva, social, académica y ética.

- La dimensión física donde hace referencia al amor propio de cuerpo
- Dimensión afectiva se relaciona con el hecho de sentirse aceptado por los demás

- Dimensión social donde hace referencia al sentimiento de pertenencia de un grupo
- Dimensión académica hace referencia a la autovaloración de las capacidades cognitivas y del sentimiento que generan respeto
- Dimensión ética que describe un proceso de interiorización de valores y de normas sociales. **(p. 15)**

1.2 OBJETIVOS

OBJETIVO GENERAL

Determinar la incidencia de los niveles de actividad física en la autoestima de los estudiantes de bachillerato general unificado de la unidad educativa Atahualpa de la ciudad de Ambato durante el periodo abril 2022 – septiembre 2022

OBJETIVO ESPECÍFICO 1:

Evaluar los niveles de actividad física de los estudiantes de bachillerato general unificado de la unidad educativa Atahualpa de la ciudad de Ambato durante el periodo abril 2022 – septiembre 2022

OBJETIVO ESPECÍFICO 2:

Valorar el nivel de autoestima de los estudiantes de bachillerato general unificado de la unidad educativa Atahualpa de la ciudad de Ambato durante el periodo abril 2022 – septiembre 2022

OBJETIVO ESPECÍFICO 3:

Analizar la relación entre los niveles de actividad física y niveles de autoestima de los estudiantes de bachillerato general unificado de la unidad educativa Atahualpa de la ciudad de Ambato durante el periodo abril 2022 – septiembre 2022

CAPÍTULO II

METODOLOGÍA

2.1 MATERIALES

Computadora, escritorio, resma de papel bond, esferos, cuaderno, impresora, fuentes confiables de internet como: Scielo, Scopus, Latindex, Tesis doctorales entre otros.

Recursos Institucionales.

Universidad Técnica de Ambato.

Unidad Educativa “Atahualpa”

Recursos Humanos.

Docente de Catedra: PhD. Esteban Loaiza

Docente Tutor: PhD. Andrés Castro

Docentes Revisores: Mg. Víctor Medina- Mg. Mauricio Sánchez

Rector Unidad Educativa “Atahualpa”: Mg. Ítalo Calucho.

Investigador: Juan Pico

Estudiantes de la Unidad Educativa “Atahualpa”

2.2 MÉTODOS

Diseño de Investigación.

El presente trabajo de investigación responde a un enfoque cuantitativo, de tipo por diseño no experimental (Correlacional), de corte transversal. El método que se utilizará para el desarrollo de la fundamentación teórica se aplicará analítico, para el desarrollo practico del estudio de investigación se aplicará el método hipotético

deductivo, para desarrollar las diferentes conclusiones en base a los objetivos y resultados encontrados en base al método descriptivo.

Técnicas e instrumentos.

Como técnica se aplicará la encuesta y como instrumento de investigación el cuestionario Ipaq encuesta internacional de actividad física y el Test de Rosenberg cuestionario para explorar la autoestima de cada persona.

Población de estudio.

El presente estudio se realizará en la Unidad Educativa “Atahualpa” de la ciudad de Ambato con una población aproximada de 200 estudiantes, a través de diferentes tipos de muestreo se seleccionará una muestra de 23 estudiantes para el desarrollo del estudio.

Hipótesis de investigación.

El estudio se plantea en base a las siguientes hipótesis de investigación:

H0: Los niveles de actividad física no incide en la autoestima de los estudiantes de Bachillerato general unificado.

H1: Los niveles de actividad física incide en la autoestima de los estudiantes de Bachillerato general unificado.

Tratamiento estadístico de los resultados de investigación.

En el proceso de análisis estadístico de los datos y resultados de la investigación se utilizó el paquete estadístico SPSS versión 24, aplicando un análisis de frecuencias y porcentajes para las variables cualitativas y un análisis descriptivo de valores medios y desviaciones estándares para las variables cuantitativas que caracterizaron a la muestra de estudio. Para la determinación de diferencias significativas entre los grupos por sexo dentro de la muestra de estudio, en primer lugar, se aplicó una prueba de normalidad de Shapiro Wilk para muestras menores a 50 datos, la cual determino la aplicación de la prueba paramétrica T-Student para muestras independientes y la prueba no paramétrica U de Mann-Whitney de igual

manera para muestras independientes. Para la determinación del nivel de correlación se aplicó la prueba no paramétrica Tau-b de Kendall para la comparación de niveles cualitativos con igualdad de categorías.

CAPÍTULO III

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

3.1 ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS

En este capítulo se observa los resultados tanto del análisis de la caracterización de la muestra de estudio, así como los resultados alcanzados por cada objetivo de investigación planteados.

3.2 VERIFICACIÓN DE HIPÓTESIS (SEGÚN EL PROYECTO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR APROBADO)

3.1.1. Caracterización de la muestra de estudio.

En base a las variables del sexo, edad, peso y estatura de los estudiantes muestra de estudio se caracterizó a la misma evidenciando los siguientes resultados.

Tabla 6
Caracterización de la muestra de estudio

Variables	Masculino (n=19 - 82.6%)		Femenino (n=4 - 17.4%)		P	Total (n=23 - 100%)	
	M	DS±	M	DS±		M	DS±
Edad (años)	16.53	0.51	16.00	0.00	0.059**	16.43	0.51
Peso (kg)	61.11	4.82	51.75	2.36	0.001*	59.48	5.74
Estatura (m)	1.64	0.05	1.54	0.05	0.002*	1.62	0.07

Nota. Análisis estadístico SPSS: valores medios (M) con sus desviaciones estándares (DS±); diferencias significativas en niveles de $P \leq 0.05$ (*) y $P > 0.05$ (**)

El análisis de caracterización de la muestra de estudio determino que con relación a la variable de la edad no existían diferencias significativas en un nivel de $P > 0.05$ entre los grupos por sexo, determinando su igualdad estadística. Con relación a las variables de peso y estatura si existieron diferencias significativas en un nivel de

$P \leq 0.05$, determinando que estadísticamente los grupos son diferentes, no obstante, esta diferencia no incide en los objetivos ni resultados de la investigación.

3.1.2. Resultados por objetivos

En base a los objetivos planteados se obtuvieron los siguientes resultados.

3.1.2.1. Resultados de la evaluación de los niveles de actividad física de los estudiantes de bachillerato general unificado de la unidad educativa Atahualpa de la ciudad de Ambato durante el periodo abril 2022 – septiembre 2022.

La aplicación del Cuestionario Internacional de Actividad Física IPAQ, permitió determinar los MET de actividad física de carácter vigoroso, moderado, caminata y de manera general.

Tabla 7

Cálculo de MET por tipos de actividades físicas en la muestra de estudio según el IPAQ

MET x Actividades Físicas	n	Mínimo	Máximo	Media	Desviación Estándar
Caminata		198	5544	1938.10	±1568.042
Actividad Física Moderada		0	3840	1161.74	±1103.22
Actividad Física Vigorosa	23	0	12000	2335.65	±2831.27
Actividad Física Total		462	17172	5435.50	±4505.60

Nota. MET (Medida de Actividad Física)

En base al cálculo total de MET se determinaron los niveles de actividad física de la muestra de estudio, aplicando los baremos propios del instrumento.

Tabla 8*Niveles de Actividad Física en la muestra de estudio según IPAQ*

Niveles	Frecuencia	Porcentaje
Bajo o inactivo	1	4.3%
Actividad Física Moderada	7	30.4%
Actividad Física Alta o Vigorosa	15	65.2%
Total	23	100.0%

La muestra de estudio con relación a los niveles de actividad física determinados, evidenciaron que el mayor porcentaje de esta se encontraba en un nivel alto o vigoroso, con un 38.8% menos un segundo grupo en un nivel de actividad física moderado y solo una unidad de análisis en un nivel bajo o inactivo.

3.1.2.2. Resultados de la valoración del nivel de autoestima de los estudiantes de bachillerato general unificado de la unidad educativa Atahualpa de la ciudad de Ambato durante el periodo abril 2022 – septiembre 2022.

La aplicación de la Escala de Autoestima de Rosemberg, permitió determinar los puntajes mínimos, máximos y medios alcanzados por la muestra de estudio al resolver las cuestiones planteadas.

Tabla 9*Puntaje de desarrollo de la Escala de Autoestima de Rosemberg en la muestra de estudio.*

Puntaje total del Test de Rosenberg	n	Mínimo	Máximo	Media	Desviación Estándar
	23	16.00	38.00	29.39	±5.17

En base a los puntajes obtenidos, se categorizó a la muestra de estudio según los baremos de la escala por niveles de autoestima.

Tabla 10

Niveles de autoestima en la muestra de estudio según la Escala de Rosenberg

Nivel	Frecuencia	Porcentaje
Autoestima baja	3	13.0%
Autoestima media	9	39.1%
Autoestima alta	11	47.8%
Total	23	100.0%

El análisis de los niveles de autoestima permitió evidenciar que el mayor porcentaje de la muestra de estudio que agrupa a casi la mitad de la misma se encontró en un nivel de autoestima alta, con un 8.7% menos un segundo grupo con un nivel de autoestima media y con un 25.9% menos de este segundo grupo un tercer grupo de estudiantes con un nivel de autoestima baja.

3.1.2.3. Resultados del análisis de la relación entre los niveles de actividad física y niveles de autoestima de los estudiantes de bachillerato general unificado de la Unidad Educativa Atahualpa de la ciudad de Ambato durante el periodo abril - septiembre 2022.

Una vez determinado los diferentes niveles de las variables de estudio, se planteó una tabla cruzada que permitió analizar cómo estas se relacionan entre sí.

Tabla 11

Análisis de relación entre las variables de niveles de actividad física y autoestima en la muestra de estudio

Nivel de Actividad Física	Nivel de Autoestima			Total
	Autoestima baja	Autoestima media	Autoestima alta	
Bajo o inactivo	1	0	0	1
Actividad Física Moderada	1	5	1	7
Actividad Física Alta o Vigorosa	1	4	10	15
Total	3	9	11	23

El análisis de la relación permitió evidencias que la unidad de análisis que se encontraba con un nivel de actividad física baja o inactiva respondió a un nivel de autoestima baja, el grupo que se encontraba en un nivel de actividad física moderada en su mayoría respondió a un nivel de autoestima media y el grupo que se encontraba en un nivel de actividad física alta o vigorosa respondió en su mayoría a un nivel de autoestima alto.

3.2 Verificación de hipótesis.

El análisis estadístico aplicando la prueba Tau-b de Kendall determino un valor de correlación de 0.521 con una significación aproximada de $P \leq 0.05$, este valor determinó la existencia de una correlación positiva moderada, que nos permite aceptar la hipótesis afirmativa del estudio que determina:

H1: Los niveles de actividad física inciden en la autoestima de los estudiantes de Bachillerato general unificado.

CAPÍTULO IV

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

4.1 CONCLUSIONES

Determinamos la incidencia de los niveles de actividad física en la autoestima; el análisis estadístico aplicando la prueba Tau-b de Kendall determino un valor de correlación de 0.521 con una significación aproximada de $P \leq 0.05$, este valor determinó la existencia de una correlación positiva moderada, que nos permite aceptar la hipótesis afirmativa del estudio que determina: los niveles de actividad física inciden en la autoestima de los estudiantes de bachillerato general unificado de la unidad educativa Atahualpa de la ciudad de Ambato durante el periodo abril 2022 – septiembre 2022

Evaluamos los niveles de actividad física evidenciando que el mayor porcentaje de esta se encontraba en un nivel alto o vigoroso, con un 38.8% menos un segundo grupo en un nivel de actividad física moderado y solo una unidad de análisis en un nivel bajo o inactivo de los estudiantes de bachillerato general unificado de la unidad educativa Atahualpa de la ciudad de Ambato durante el periodo abril 2022 – septiembre 2022

Valoramos el nivel de autoestima evidenciando que el mayor porcentaje de la muestra de estudio que agrupa a casi la mitad de la misma se encontró en un nivel de autoestima alta, con un 8.7% menos un segundo grupo con un nivel de autoestima media y con un 25.9% menos de este segundo grupo un tercer grupo de los estudiantes de bachillerato general unificado de la unidad educativa Atahualpa de la ciudad de Ambato durante el periodo abril 2022 – septiembre 2022

Analizamos la relación entre los niveles de actividad física y niveles de autoestima evidenciando que la unidad de análisis que se encontraba con un nivel de actividad física baja o inactiva respondió a un nivel de autoestima baja, el grupo que se encontraba en un nivel de actividad física moderada en su mayoría respondió a un nivel de autoestima media y el grupo que se encontraba en un nivel de actividad física alta o vigorosa respondió en su mayoría a un nivel de autoestima alto de los estudiantes

de bachillerato general unificado de la unidad educativa Atahualpa de la ciudad de Ambato durante el periodo abril 2022 – septiembre 2022

4.2 RECOMENDACIONES

Es importante evaluar los niveles de actividad física de los estudiantes de bachillerato general unificado de la unidad educativa Atahualpa de la ciudad de Ambato durante el periodo abril 2022 – septiembre 2022 para saber en qué condiciones físicas se encuentran.

Es importante valorar el nivel de autoestima de los estudiantes de bachillerato general unificado de la unidad educativa Atahualpa de la ciudad de Ambato durante el periodo abril 2022 – septiembre 2022 para saber en qué condiciones psicológicas se encuentran.

Es importante analizar la relación entre los niveles de actividad física y niveles de autoestima de los estudiantes de bachillerato general unificado de la unidad educativa Atahualpa de la ciudad de Ambato durante el periodo abril 2022 – septiembre 2022.

Es importante buscar información en fuentes fiables, actuales y que tengan los debidos parámetros para realizar trabajos de investigación.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS


Bibliografía

- Caraballo, G., Taboada, E., Vicente, A., Suquitana, J., Sáenz, J., & Jaramillo, M. (2017). Tendencias y manifestaciones del temperamento. Relación con el desempeño social y físico-deportivo en estudiantes. *Scielo*, 127-137.
- Giraldo, K., & Holguín, M. (2017). LA AUTOESTIMA, PROCESO HUMANO. *PSYCONEX*.
- López, L., Pantoja, V., & Miranda, M. (2020). Correlación entre actividad física y autoestima de escolares adolescentes: un análisis de tipo trasversal. *Redalyc*, 1.
- Montero, M., & Alvarado, M. (2022). Actividad física y recreación. *Scielo*, 2.
- Zurita, F., Salvador, F., Knox, E., Gámiz, V., Chacón, R., Rodríguez, S., & Muros, J. (2018). Actividad física y calidad de vida relacionada con la salud en escolares: análisis mediante ecuaciones estructurales. *Scielo*, 338.
- Alcántara, M., & Facundo, J. (2020). EL USO DE LAS REDES SOCIALES Y SU INCIDENCIA EN LA AUTOESTIMA DE LOS ADOLESCENTES . *Universidad Nacional de Corvada*, 15.
- Bonilla, A., Paz, C., & Aguilar, J. (2019). Análisis de sobrepeso y obesidad, niveles de actividad física y autoestima en escolares de San Pedro Sula, Honduras. *Scielo*, 8.
- Chales-Aoun, A., & Escobar, J. (2019). ATIVIDADE FÍSICA E ALIMENTAÇÃO EM ESTUDANTES UNIVERSITARIOS CHILENOS. *Scielo*, 2-3.
- Condori, P. T. (2019). Psicología y personalidad. *Scielo*, 117-118.
- Etienne, C. (2018). Salud mental como componente de la salud universal. *Scielo*, 1.
- Fernandez, Z. (2019). La cultura física y la práctica del deporte en México. Un derecho social complejo. *Scielo*, 192.

- Gutiérrez, M., & Ledezma, C. (2020). La salud y sus determinantes, promoción de la salud y educación sanitaria. *Scielo*, 82.
- Morales, A. (2021). ACTIVIDAD FÍSICA EN LA AUTOESTIMA DE LOS ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DE LA CARRERA DE PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO DURANTE EL CONFINAMIENTO”. *Repositorio de la UTA*, 9.
- Muñoz, L., Martínez, Y., Merchán, A., Jaramillo, F., & Hoyos, L. (2021). Bienestar y autoestima: un estudio comparativo en estudiantes de los colegios de la Policía Nacional. *Redalyc*, 5.
- Neira, C., Cárdenas, A., & Balseca, I. (2018). Influencia de la personalidad en los estilos de liderazgo. *Scielo*, 1.
- OMS. (26 de 11 de 2020). *Organizacion Mundial de la Salud*. Obtenido de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- Rodríguez, F., Rodríguez, C., Guerrero, I., Arias, R., Paredes, E., & Chávez, A. (2020). Beneficios de la actividad física para niños y adolescentes en el contexto escolar. *Scielo*, 1.

ANEXOS

ANEXO 1



SALUD
LUCAR
DE TRABAJO

VERSIÓN PARA LOS USUARIOS/AS DE LA EMPRESA

CUESTIONARIO INTERNACIONAL DE ACTIVIDAD FÍSICA (IPAQ)

Nos interesa conocer el tipo de actividad física que usted realiza en su vida cotidiana. Las preguntas se referirán al tiempo que destinó a estar activo/a en los últimos 7 días. Le informamos que este cuestionario es totalmente anónimo.

Muchas gracias por su colaboración

1.- Durante los últimos 7 días, ¿en cuántos realizo actividades físicas intensas tales como levantar pesos pesados, cavar, ejercicios hacer aeróbicos o andar rápido en bicicleta?	
Días por semana (indique el número)	
Ninguna actividad física intensa (pase a la pregunta 3)	<input type="checkbox"/>
2.- Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a una actividad física intensa en uno de esos días?	
Indique cuántas horas por día	
Indique cuántos minutos por día	
No sabe/no está seguro	<input type="checkbox"/>
3.- Durante los últimos 7 días, ¿en cuántos días hizo actividades físicas moderadas tales como transportar pesos livianos, o andar en bicicleta a velocidad regular? No incluya caminar	
Días por semana (indique el número)	
Ninguna actividad física moderada (pase a la pregunta 5)	<input type="checkbox"/>
4.- Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a una actividad física moderada en uno de esos días?	
Indique cuántas horas por día	
Indique cuántos minutos por día	
No sabe/no está seguro	<input type="checkbox"/>
5.- Durante los últimos 7 días, ¿en cuántos días caminó por lo menos 10 minutos seguidos?	
Días por semana (indique el número)	
Ninguna caminata (pase a la pregunta 7)	<input type="checkbox"/>
6.- Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a caminar en uno de esos días?	
Indique cuántas horas por día	
Indique cuántos minutos por día	
No sabe/no está seguro	<input type="checkbox"/>
7.- Durante los últimos 7 días, ¿cuánto tiempo pasó sentado durante un día hábil?	
Indique cuántas horas por día	
Indique cuántos minutos por día	
No sabe/no está seguro	<input type="checkbox"/>

VALOR DEL TEST:

1. Caminatas: $3'3 \text{ MET}^2 \times \text{minutos de caminata} \times \text{días por semana}$ (Ej. $3'3 \times 30 \text{ minutos} \times 5 \text{ días} = 495 \text{ MET}$)
2. Actividad Física Moderada: $4 \text{ MET} \times \text{minutos} \times \text{días por semana}$
3. Actividad Física Vigorosa: $8 \text{ MET} \times \text{minutos} \times \text{días por semana}$

A continuación sume los tres valores obtenidos:

Total = caminata + actividad física moderada + actividad física vigorosa

CRITERIOS DE CLASIFICACIÓN:

● Actividad Física Moderada:

1. 3 o más días de actividad física vigorosa por lo menos 20 minutos por día.
2. 5 o más días de actividad física moderada y/o caminata al menos 30 minutos por día.
3. 5 o más días de cualquiera de las combinaciones de caminata, actividad física moderada o vigorosa logrando como mínimo un total de 600 MET*.

● Actividad Física Vigorosa:

1. Actividad Física Vigorosa por lo menos 3 días por semana logrando un total de al menos 1500 MET*.
2. 7 días de cualquier combinación de caminata, con actividad física moderada y/o actividad física vigorosa, logrando un total de al menos 3000 MET*.

* Unidad de medida del test.

RESULTADO: NIVEL DE ACTIVIDAD (señale el que proceda)

NIVEL ALTO	<input type="checkbox"/>
NIVEL MODERADO	<input type="checkbox"/>
NIVEL BAJO O INACTIVO	<input type="checkbox"/>

ESCALA DE AUTOESTIMA DE ROSEMBERG

Indicación: Cuestionario para explorar la autoestima personal entendida como los sentimientos de valía personal y de respeto a sí mismo.

Codificación proceso: 1.1.1.2.1.1.4. Autoestima (CIPE- α).

Administración: La escala consta de 10 ítems, frases de las que cinco están enunciadas de forma positiva y cinco de forma negativa para controlar el efecto de la aquiescencia Autoadministrada.

Interpretación:

De los ítems 1 al 5, las respuestas A a D se puntúan de 4 a 1. De los ítems del 6 al 10, las respuestas A a D se puntúan de 1 a 4.

De 30 a 40 puntos: Autoestima elevada. Considerada como autoestima normal.

De 26 a 29 puntos: Autoestima media. No presenta problemas de autoestima graves, pero es conveniente mejorarla.

Menos de 25 puntos: Autoestima baja. Existen problemas significativos de autoestima.

Propiedades psicométricas La escala ha sido traducida y validada en castellano. La consistencia interna de la escalas se encuentra entre 0,76 y 0,87. La fiabilidad es de 0,80

ESCALA DE AUTOESTIMA DE ROSEMBERG

Este test tiene por objeto evaluar el sentimiento de satisfacción que la persona tiene de sí misma. Por favor, conteste las siguientes frases con la respuesta que considere más apropiada.

- A. Muy de acuerdo
- B. De acuerdo
- C. En desacuerdo
- D. Muy en desacuerdo

	A	B	C	D
1. Siento que soy una persona digna de aprecio, al menos en igual medida que los demás.				
2. Estoy convencido de que tengo cualidades buenas.				
3. Soy capaz de hacer las cosas tan bien como la mayoría de la gente.				
4. Tengo una actitud positiva hacia mí mismo/a.				
5. En general estoy satisfecho/a de mí mismo/a.				
6. Siento que no tengo mucho de lo que estar orgulloso/a.				
7. En general, me inclino a pensar que soy un fracasado/a.				
8. Me gustaría poder sentir más respeto por mí mismo.				
9. Hay veces que realmente pienso que soy un inútil.				
10. A veces creo que no soy buena persona.				



