



**UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO**

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

**CARRERA DE CULTURA FÍSICA**

**MODALIDAD PRESENCIAL**

Proyecto de investigación previo a la obtención del título de Licenciado en Ciencias de la Educación, Mención Cultura Física

**TEMA:**

---

“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”

---

**Autor:** Anabel Carolina Salinas Morales

**Tutor:** Lic. Paulina Rosalba Paredes Bermeo, Mg.

Ambato-Ecuador

2021

## **APROBACIÓN DEL TÍTULO DE TRABAJO DE GRADUACIÓN O TITULACIÓN**

### **CERTIFICA:**

Yo, Mg. Paulina Paredes Bermeo, en mi calidad de Tutor/a del Trabajo de Graduación o Titulación sobre el tema: “**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**”, presentado por la señorita Anabel Carolina Salinas Morales, considero que dicho informe investigativo reúne los requisitos técnicos, científicos y reglamentarios, por lo que autorizo la presentación del mismo ante el Organismo pertinente, para que sea sometido a evaluación por parte de la Comisión calificadora designada por H. Consejo Directivo.

Ambato, 8 de febrero del 2021

---

Lic. Paulina Rosalba Paredes Bermeo, Mg.

TUTOR

## **AUTORÍA DE LA INVESTIGACIÓN**

Las opiniones, ideas, análisis, interpretaciones, comentarios y demás aspectos relacionados con el tema que se investiga: “**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**”, son de exclusiva responsabilidad del autor.

## **AUTOR**



---

**Anabel Carolina Salinas Morales**

**C.I. 171908596-9**

## **APROBACIÓN DE LOS MIEMBROS DEL TRIBUNAL DE GRADO**

**Al Consejo Directivo de la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación.**

La comisión de estudios y calificación del informe de trabajo de Graduación o Titulación, sobre el Tema: “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”, **presentado por la Srta. Anabel Carolina Salinas Morales, estudiante de la carrera de Cultura Física, promoción Julio 2020, una vez revisado el trabajo de Graduación o Titulación, considera que tal informe reúne los requisitos básicos tanto Técnicos como Científicos y reglamentos establecidos.**

Por tal razón, se autoriza la presentación ante el Organismo, para los trámites legales y pertinentes.

---

Miembro del Tribunal

---

Miembro del Tribunal

## **DEDICATORIA**

*Deseo dedicarle de manera especial este esfuerzo académico a Dios que es mi fuerza y el motor que me guía.*

*Dedico lo mejor a mi hermosa familia. A mi Madre que es la precursora de todos mis éxitos en la vida, quien supo apoyarme incondicionalmente para lograr mis metas y es el amor de mi vida.*

*A mi Padre por haberme protegido y cuidado tanto, por haberme heredado el amor por la vida y en especial al deporte.*

*A mi querido hermano que ha sido un ejemplo vivencial, quien supo enseñarme a superar las adversidades y me acompañó en muchos procesos de crecimiento personal y profesional.*

*A mi cuñada querida y su familia por haberme dado un lugar en sus corazones, en especial a ella por haberme regalado la dicha de ser tía. A mi hermosa sobrina Danna Marcela que con su amor me motivó a ser mejor cada día, quien me devolvió la sonrisa y me enseñó lo bella que es la vida.*

**Anabel**

## **AGRADECIMIENTO**

*Quiero dar un especial agradecimiento a todos los docentes de la carrera de Cultura Física, por los sabios conocimientos impartidos con el fin de formar grandes profesionales y ciudadanos, y que supieron transmitirme sus conocimientos dando su mejor esfuerzo por darme la mejor preparación académica.*

*Un agradecimiento personal al Dr. Víctor Hernández del Salto, por ser un ejemplo profesional y a quien admiro de gran manera.*

*Al señor Coordinador, Lic. Luís A. Jiménez Ruíz, Mg. por haber sido un gran docente y gestor en sus funciones, precautelando el bienestar estudiantil.*

*A mi tutora, Lic. Paulina Paredes Bermeo, Mg., por su paciencia y aporte en el proceso de la elaboración del proyecto. Agradezco su valioso tiempo y consejo, los cuales supieron guiarme de forma asertiva a esta meta académica.*

*A aquellas personas, que me acompañaron y aportaron en mi crecimiento personal y profesional en la hermosa etapa universitaria en mi querida Alma Mater, gracias a ti Universidad Técnica de Ambato por darme la gloria de convertirme en profesional.*

**Anabel**

## ÍNDICE GENERAL

Título o portada del trabajo de titulación .....	i
AUTORÍA DE LA INVESTIGACIÓN .....	ii
APROBACIÓN DE LOS MIEMBROS DEL TRIBUNAL DE GRADO .....	iii
DEDICATORIA .....	iv
AGRADECIMIENTO .....	v
ÍNDICE GENERAL .....	vi
ÍNDICE DE TABLAS .....	viii
ÍNDICE DE GRÁFICOS .....	ix
RESUMEN EJECUTIVO .....	x
ABSTRACT .....	xi
CAPITULO I.....	12
MARCO TEÓRICO.....	12
1.1 Antecedentes Investigativos.....	12
1.2 Fundamentación teórica .....	18
Salud.....	18
Modelos de Salud.....	18
Actividad física .....	20
Beneficios de la Actividad física.....	21
Componentes de la Actividad física.....	22
Ejercicio físico .....	23
Actividad física y su medición.....	24
Beneficios Psicológicos y sociales.....	25
Psicología .....	26
Personalidad .....	27
Autoestima .....	30
Niveles de la autoestima.....	31
Componentes y dimensiones de la Autoestima.....	32
1.3 Objetivos .....	33
CAPÍTULO II .....	34
METODOLOGÍA .....	34
2.1 Materiales.....	34
2.2 Métodos.....	34

2.1.1 Población y muestra .....	35
2.1.2 Instrumentos .....	35
CAPÍTULO III .....	37
RESULTADOS Y DISCUSIÓN.....	37
3.1 Análisis y discusión de resultados.....	37
3.2 Verificación de hipótesis.....	43
CAPÍTULO IV .....	45
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	45
4.1 Conclusiones .....	45
4.2 Recomendaciones.....	46
MATERIALES DE REFERENCIA .....	47
Referencias bibliográficas.....	47
Anexos.....	51



## ÍNDICE DE TABLAS

<b>Tabla 1.</b> Modelos de salud.....	19
<b>Tabla 2.</b> Componentes de la actividad física y sus beneficios para la salud.....	22
<b>Tabla 3.</b> Intensidad de la actividad física (IPAQ) .....	25
<b>Tabla 4.</b> Niveles de actividad física según el Cuestionario Internacional de AF.....	25
<b>Tabla 5.</b> Ramas de la Psicología.....	27
<b>Tabla 6.</b> Componentes de la personalidad.....	28
<b>Tabla 7.</b> Principales teorías de la personalidad .....	28
<b>Tabla 8.</b> Niveles de autoestima .....	31
<b>Tabla 9.</b> Niveles de autoestima .....	31
<b>Tabla 10.</b> Componentes de la autoestima.....	32
<b>Tabla 11.</b> Dimensiones de la autoestima.....	33
<b>Tabla 12.</b> Recursos de la investigación .....	34
<b>Tabla 13.</b> Género de los estudiantes evaluados.....	37
<b>Tabla 14.</b> Edad de los participantes.....	38
<b>Tabla 15.</b> Niveles de AF y AE .....	39
<b>Tabla 16.</b> Frecuencia promedio de actividad física en minutos/día .....	40
<b>Tabla 17.</b> Frecuencia promedio de actividad física en días/semana .....	41
<b>Tabla 18.</b> Actividad física predominante .....	42
<b>Tabla 19.</b> Prueba de normalidad – Kolgomorov-Smirnov .....	44
<b>Tabla 20.</b> Prueba no paramétrica – Rho de Spearman .....	44

## ÍNDICE DE GRÁFICOS

<b>Gráfico 1.</b> Aspectos Psicológicos.....	16
<b>Gráfico 2.</b> Género de los participantes .....	37
<b>Gráfico 3.</b> Edad de los participantes.....	38
<b>Gráfico 4.</b> Niveles de AF y AE .....	39
<b>Gráfico 5.</b> Promedio de actividad física en minutos/día .....	40
<b>Gráfico 6.</b> Promedio de actividad física en días/semana.....	41
<b>Gráfico 7.</b> Actividad física predominante .....	42

**UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO**  
**FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN**  
**CARRERA DE CULTURA FÍSICA**  
**MODALIDAD PRESENCIAL**

**TEMA:**

“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”

**Autora:** Anabel Carolina Salinas Morales

**Tutor:** Lic. Paulina Rosalba Paredes Bermeo, Mg.

**RESUMEN EJECUTIVO**

La presente investigación tuvo como objetivo principal determinar la relación existente entre actividad física y autoestima de los estudiantes de la carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte, de la Universidad Técnica de Ambato para lo cual se empleó una metodología de orden cuantitativo, bajo un diseño de trabajo no experimental, de corte descriptivo-transversal, y una modalidad de investigación bibliográfica – documental. Los instrumentos encargados de levantar la información estuvieron a cargo del Cuestionario Internacional de actividad física (IPAQ), avalado por la OMS el cual consta de siete ítems, y el Cuestionario de medición de Autoestima conformado por 40 ítems, donde dichas preguntas estuvieron direccionadas a recabar datos referentes a la actividad física y la autoestima de los evaluados. La selección de los participantes se la efectuó por medio de un muestreo probabilístico por voluntariado (322 estudiantes), quienes llenaron la encuesta en línea mientras estuvo activa. Los principales resultados evidencian que, no existen estudiantes con un nivel de autoestima baja, sin embargo, los niveles medio, bueno y alto son predominantes sobre el anterior, y de igual forma, las actividades físicas predominantes se apegan a la actividad física baja y permanecer sentado sobre las actividades físicas de mayor intensidad. En conclusión, se comprobó la hipótesis de trabajo planteada: *La actividad física si incide en la autoestima de los estudiantes de la carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte.*

**Palabras clave:** Actividad física, autoestima, deporte, ejercicio físico.

**TECHNICAL UNIVERSITY OF AMBATO**  
**FACULTY OF HUMAN SCIENCES AND EDUCATION**  
**PHYSICAL EDUCACION CAREER**  
**FACE-TO-FACE MODALITY**

**THEME:**

"PHYSICAL ACTIVITY IN THE SELF-ESTEEM OF UNIVERSITY STUDENTS IN THE PEDAGOGY OF PHYSICAL ACTIVITY AND SPORTS AT THE TECHNICAL UNIVERSITY OF AMBATO DURING CONFINEMENT"

**Author:** Anabel Carolina Salinas Morales

**Tutor:** Lic. Paulina Rosalba Paredes Bermeo, Mg.

**ABSTRACT**

The main objective of the present research was to determine the relationship between physical activity and self-esteem of the students of the Pedagogy of Physical Activity and Sports career, at the Technical University of Ambato, for which a quantitative methodology was used, under a non-experimental work design, descriptive-transversal cut, and a bibliographic-documentary research modality. The instruments in charge of collecting the information were in charge of the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ), endorsed by the WHO which consists of seven items, and the Self-Esteem Measurement Questionnaire made up of 40 items, where these questions were directed to collect data referring to physical activity and self-esteem of those evaluated. The selection of the participants was carried out by means of a probability sampling by volunteers (322 students), who filled out the online survey while it was active. The main results show that there are no students with a low level of self-esteem, however, the medium, good and high levels are predominant over the previous one, and in the same way, the predominant physical activities adhere to low physical activity and remain sitting on higher intensity physical activities. In conclusion, the proposed working hypothesis was verified: Physical activity does affect the self-esteem of the students of the Physical Activity and Sports Pedagogy career.

**Keywords:** Physical activity, self-esteem, sport, physical exercise.

# CAPITULO I

## MARCO TEÓRICO

### 1.1 Antecedentes Investigativos

Después de una revisión bibliográfica en las principales bases de datos asociadas de manera directa con las variables de investigación, se hallaron varias fuentes bibliográficas de orden nacional e internacional que muestran:

De acuerdo a datos evidenciados en la Universidad Técnica de Ambato por medio del Departamento de Bienestar Estudiantil Universitario DIBERSAU a través de un reporte que arroja la siguiente información.

Las atenciones en el área de Psicología de los estudiantes de la carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte con sintomatología asociada a problemas de autoestima, son 8 de las cuales en su totalidad fueron todos mestizos, 6 correspondientes a género masculino y 2 género femenino; en el periodo Abril-septiembre 2020 en su totalidad son 3 atenciones a estudiantes de etnia mestiza y concerniente a género masculino.

**Tema:** “LA ACTIVIDAD FÍSICA Y LA AUTOESTIMA DEL GRUPO ADULTO MAYOR DE SAN GREGORIO DE LA CIUDAD DE QUITO”

**Autor:** LUIS ALBERTO PAREDES PÉREZ (2018).

En esta investigación se pudo determinar que, a medida que los adultos mayores de la investigación, realizaban actividad física generaron cambios positivos importantes para el aumento en los niveles de autoestima, donde se enlaza el aumento del esfuerzo en la ejecución de actividad física y un mejor grado de autoestima, determinando que el tipo de actividad física que practican debe adaptarse a sus condiciones y necesidades siendo necesario que cada sesión de actividad física sea personalizada (Paredes, 2018).

**Comentario:** El proyecto en mención, aunque está relacionado con la variable, actividad física, la población es distinta; sin embargo, al tratarse de un estudio en personas de la tercera edad, las diferencias radican en el contexto y las necesidades que requieren cada uno, al mismo tiempo que el tipo de actividad física se adaptará a

su situación, como lo hará en la población que va a ser investigada en el presente proyecto.

**Tema:** “ACTIVIDAD FÍSICA RECREACIONAL COMO PROCESO DE DESARROLLO Y FORTALECIMIENTO PSICOLÓGICO EN ESCOLARES MENORES DE 10 AÑOS”

**Autor:** NISIA JAZMIN OROZCO LOOR (2012)

Según Loor (2012) los componentes fundamentales del buen vivir son la actividad física y la recreación, donde la práctica deportiva recreacional produce estados elevados de bienestar que contribuyen a la optimización de actividades diversas. Además, ejecutar hábitos asociados con actividad física en infantes, niños y jóvenes desencadena un desgaste energético el cual favorece al anclaje de hábitos saludables.

**Comentario:** La importancia que la autora brinda a la práctica de actividad física contribuye de manera positiva tanto teórica como prácticamente a la vida del ser humano. La relación que encuentra esta investigación con el presente desarrollo se encuentra en el análisis de la población infantil en función del estudio de las conductas deportivas en edades tempranas, considera que los patrones deportivos son una manera de integrarse de forma natural hacia la actividad física y resalta los beneficios en el desarrollo integral de los infantes.

**Tema:** “LA PRÁCTICA DEPORTIVA EN LA AUTOESTIMA DE LOS ESTUDIANTES DE OCTAVO, NOVENO Y DÉCIMO AÑO DEL LICEO MILITAR GEOVANNI CALLE, CANTÓN PELILEO, PROVINCIA DE TUNGURAHUA”

**Autor:** VIOLETA RAMÍREZ ANDOCILLA

La práctica del deporte ocasional no contribuye a la mejora de los elementos que engloban a la autoestima. Además, se determinó que, la población de estudio se inclina de manera voluntaria a ocupar su tiempo en actividades que no encuentran vínculo con el deporte o la recreación. Es decir, el tiempo libre no es utilizado en realizar actividad física debido a que existen rutinas que llevan al sedentarismo, generando limitaciones que no permiten que el sujeto pueda desarrollarse integralmente y, por consiguiente,

se derive una afectación a su parte emocional. Ante las evidencias de los bajos niveles de autoestima, el desinterés por su rendimiento académico y su contexto social, familiar y educativo, se propone la implementación de programas de actividad física para la mejora integral de los adolescentes (Andocilla, 2019).

**Comentarios:** Aunque la información de esta investigación es de carácter teórico, se pudo determinar la relación entre la falta de actividad física y bajos niveles de autoestima. Este aporte investigativo es de vital importancia porque indaga otra etapa del ser humano, que es anterior a la etapa adulta. Por una parte, hace énfasis en la relación de las variables, no obstante, los resultados que arroja la investigación le dan gran importancia a la variable autoestima, en correspondencia a la negatividad que genera la ausencia de actividad física causando bajos niveles de autoestima.

**Tema:** “CORRELACIÓN ENTRE ACTIVIDAD FÍSICA Y AUTOESTIMA DE ESCOLARES ADOLESCENTES: UN ANÁLISIS DE TIPO TRASVERSAL”

**Autor:** LAURA MARÍA LIZARAZO LÓPEZ - MARGOTH ADRIANA VALDIVIESO MIRANDA - VÍCTOR MIGUEL ÁNGEL BURBANO PANTOJA (2020)

Lizarazo (2020) estableció que la mitad de los participantes presentaron bajos niveles de autoestima asociados a su poca ejecución de actividad física (AF). Por otra parte, el resto de participantes que tuvieron elevados niveles de actividad física mostraron resultados positivos en su autoestima (AE). Se estima que la AF potencia la calidad de vida del individuo, concretamente en el ámbito académico y la salud. Así mismo se considera al área de la Educación física como un medio generador de oportunidades hacia la mejora de la vida estudiantil, las recomendaciones que proporciona el estudio son dirigidas a que toda actividad física debe ser proactiva y practicarse con frecuencia. Por lo tanto, es recomendable fomentar la práctica deportiva y recreativa desde las instituciones educativas y el hogar.

**Comentarios:** La investigación tiene un enfoque correlacional, el cual aporta al presente proyecto información que está directamente asociada con la AE, con el enfoque y con la ruta de investigación. Los resultados comprueban la incidencia de la

actividad física en la autoestima con el análisis y el estudio de dos grupos apegándose a un diseño cuasi experimental.

**Tema:** “INFLUENCIA DEL DEPORTE Y LA ACTIVIDAD FÍSICA EN EL ESTADO DE SALUD FÍSICO Y MENTAL”

**Autor:** En cuanto a la mención de los beneficios que tienen la práctica de deporte y actividad física (AF), Barbosa y Cuellar (2018) resuelven que son elementos cruciales para la prevención de enfermedades de tipo físico y mental. Existe evidencia teórica sobre la forma en la que la AF interviene en las variables físicas y mentales. Además, sus beneficios generan mejoras las capacidades cognitivas, emocionales, sociales y es crucial en la salud de los individuos. La propuesta de este estudio es fomentar en las personas la autonomía, gestión del tiempo libre y realización de AF con visión a crear hábitos sanos.

**Comentarios:** La correspondencia que el estudio tiene con el presente proyecto es la repercusión que tiene toda práctica deportiva que integre movimiento muscular, incluidas las labores diarias no relacionadas con sedentarismo, en el desarrollo integral de cada individuo, la salud, las emociones, el comportamiento y las relaciones sociales. No está relacionado con el presente proyecto en cuanto a la prevalencia del estudio en periodos determinados, por lo contrario, los proyectos están asociados a las variables y a la importancia que la autora les otorga a los beneficios de los hábitos deportivos del ser humano.

**Tema:** “AUTOESTIMA EN JÓVENES UNIVERSITARIOS”

**Autor:** NORMA GONZÁLEZ – JOSÉ LUIS VALDEZ – JOSÉ SERRANO (2003)

Según González, Valdez y Serrano (2003) consideran la importancia que los psicólogos brindan al integrar habilidades para asesorar procesos de crecimiento emocional y estabilidad psicológica, siendo crucial para potenciar las habilidades que el ser humano desarrolla durante su etapa de formación académica. En otras palabras, el soporte que el psicólogo puede aportar puede optimizar la capacidad de comunicación interpersonal del individuo, así mismo la creatividad, el autoconcepto, la autoestima, el liderazgo y las habilidades sociales de colaboración.



**Comentarios:** Los estudios que están asociados a la esfera psicológica son de gran importancia para el presente proyecto porque el tratado de los aspectos psicológicos que están ligados a la variable AE, las habilidades psicológicas (Gráfico 1), así como a la población. Al mismo tiempo se enfoca en la etapa de estudios superiores, acota a la población universitaria como grupo etario potencial para el estudio del desarrollo de las habilidades psicológicas, teniendo en cuenta su edad, género, rendimiento académico y carrera. Por consiguiente, se puede vincular a las similitudes y necesidades que el presente proyecto busca determinar.



**Gráfico 1.** Aspectos Psicológicos (Godoy, Vélez, y Pradas, 2009)

**Tema:** “BIENESTAR PSICOLÓGICO Y PRÁCTICA DEPORTIVA EN UNIVERSITARIOS”

**Autor:** J. MOLINA GARCÍA (2007)

La segmentación de género en el análisis de correlación entre actividad física (AF) y autoestima (AE) ha generado resultados notorios en que la población universitaria masculina practica más deporte que la femenina. En el caso del primer grupo de estudio se concluyó que obtuvieron indicios de satisfacción personal atribuible a una mayor práctica deportiva. Sin embargo, crear una brecha entre géneros genera inconsistencias y limitaciones en la correlación de las variables, se determina que

estudios futuros deberían estar centrados en distintas edades, etapas de desarrollo y deferentes contextos como la orientación motivacional del individuo (García, 2007).

**Comentarios:** El estudio de la comunidad universitaria y la muestra utilizada en la investigación, así como la segmentación de género en el estudio demuestran que tanto el grupo de hombres como mujeres tienen necesidades diferentes en correspondencia a las variables AF y AE, y que los resultados son visibles en el desarrollo emocional. Esta investigación es importante para el presente desarrollo investigativo debido a que la población, los objetivos y los factores que se están tratando son similares. De otro modo no está relacionado con el contexto que se va a investigar en el presente proyecto de cara a la etapa del confinamiento que se generó en el año 2019 causado por el virus covid-19. Sin embargo, la fundamentación teórica aporta información esencial al nexo entre las variables que se están manejando en el proyecto actual.

## **1.2 Fundamentación teórica**

### **Salud**

De acuerdo con Alcántara (2008) la Organización Mundial de la Salud (OMS) define a la salud como una situación íntegra de bienestar, carente de enfermedades a nivel físico, mental y social. Además de ser un elemento innato del ser humano, también es considerado un derecho fundamental que no discrimina la inclinación religiosa, ideológica, política, económica, social y en especial étnica.

Por consiguiente, así como la salud depende del cuidado individual y del contexto en el que se desenvuelve, la OMS contempla a la salud de los pueblos como un estado indispensable para la paz y seguridad. En consecuencia, la salud solo puede lograrse bajo la cooperación de cada ser humano, así como de los estados y de sus representantes.

De igual forma, para Vélez (2007) la salud es una condición natural del cuerpo humano que en efecto, si es vulnerada pueden ponerse en riesgo sus funciones vitales, y además, las alteraciones que puede sufrir el cuerpo en circunstancias inherentes del organismo afectan la circulación, respiración, sistema nervioso, digestión, los sentidos, e inclusive hasta el pensamiento.

Así mismo, para Juárez (2011) dentro de la conceptualización de la salud, existen parámetros morales que arrojan que, la salud es un estado de percepción, es la propiedad abstracta de una persona porque depende de la vivencia de cada ser humano en cuanto a estar sano.

### **Modelos de Salud**

Desde la perspectiva de Juárez (2011) los distintos modelos de salud pueden ser diversos, siendo cada uno de ellos útil de acuerdo a las circunstancias del proceso salud – enfermedad del ser humano. A continuación, se presenta una breve descripción de los principales modelos de salud (ver Tabla 1).

La coexistencia de diversos modelos de salud bajo ninguna circunstancia es un problema para la intervención, ni es un factor de confusión para los profesionales del área. Es decir, queda a criterio del especialista elegir el modelo más adecuado, para cada momento y para cada individuo o grupo en particular.

**Tabla 1.** Modelos de salud

<b>Modelo</b>	<b>Características</b>
<i>Modelo biopsicosocial</i>	Propuesta integradora, comprensiva y sistémica de la biología, psicología y sociedad del individuo.
<i>Modelo salutogénico</i>	Acoge conceptos asociados a la personalidad resistente, la dureza y la resiliencia, desde un enfoque interdisciplinar.
<i>Modelo de salud positiva</i>	Considera en relación al pasado, las dimensiones de bienestar, contención y satisfacción, de fluidez y felicidad, en el presente, y la esperanza y el optimismo en cuanto al futuro.
<i>Modelo holista de salud</i>	Tanto la salud y la enfermedad no son términos exclusivamente biológicos o psicológicos, sino de la totalidad de la persona y el entorno, es decir, es la persona la que enferma no el organismo.
<i>Modelo de elección personal</i>	Analiza la situación de la persona en su momento actual y en la distancia que presenta un individuo en cuanto a la satisfacción de las necesidades, poniendo el énfasis en la toma de decisiones.
<i>Modelo de salud como bienestar</i>	Se fundamenta en el bienestar de la persona, intentando mejorar sus condiciones de vida satisfaciendo ciertas necesidades o alcanzando ciertas metas, mediante la realización de conductas inteligentes.
<i>Modelo de salud como madurez</i>	Consiste en la forma de enfrentarse a ciertas etapas en la vida y los cambios que se inducen en esas etapas, lo que a su vez influye en la madurez, es una confluencia entre la historia personal y el momento en que se vive
<i>Modelo de inteligencia emocional</i>	Considerado un constructo de salud, o generador de salud, al ser la salud adaptación, uso adecuado de los recursos y la sensación de bienestar emocional.
<i>Modelo de salud como resiliencia</i>	Busca un resultado positivo en circunstancias de alto riesgo social fundamentado en las capacidades personales para reconstruirse después de una situación adversa.

Elaborado por: Salinas, A. (2020).

## **Actividad física**

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.

Diversos estudios modernos ponen de manifiesto que la actividad física ayuda de forma positiva a contrarrestar el desánimo, ansiedad, una autoestima disminuida, además, durante la adultez los individuos que durante su desarrollo tuvieron una vida activa decrecen la posibilidad de adquirir patologías crónicas, patologías cardiovasculares, diabetes y osteoporosis (Trejo, Chairez, Mollinedo, y Lugo, 2012).

De acuerdo con Schwaneberg et al., (2017) la actividad física es definida como como cualquier movimiento corporal producido por el sistema músculo esquelético y que como resultado se produce un gasto de energético. De igual forma, se considera actividad física a la sucesión de conductas que involucran movimientos del cuerpo como consecuencia de utilizar los músculos esqueléticos, constituyéndose esta actividad en un factor promotor de salud en los individuos y, fundamentalmente promueve la prevención de enfermedades crónicas no transmisibles (Yáñez, Hespanhol, Gómez, y Cossio, 2014).

Retomando un concepto tradicional de la actividad física, tal término hace referencia a “cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que produzca un gasto energético mayor al existente en reposo” (Escalante, 2012, p. 325).

En otro sentido, es fundamental saber que los términos capacidad física y actividad física son conceptos diferentes, la capacidad física obedece al nivel de intensidad con la que se realizan los ejercicios, incluso los individuos que realizan ejercicios de menor intensidad, de corta o larga duración, carecen del mismo grado de protección que las personas que realizan ejercicios de alta intensidad, aunque estas sean de menor duración (Lamotte, 2016).

## **Beneficios de la Actividad física**

La forma en la que la actividad física actúa sobre un individuo en la edad adulta es reduciendo de 20% a 35% el riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares, coronarias e infartos; la diabetes mellitus tipo 2, el síndrome de Raven, a su vez contribuye al incremento de la masa y fuerza de los músculos esqueléticos, así como la activación neuromuscular (Chirinos, Espino, Pillaca, y Aparco, 2017).

Así mismo reduce el riesgo de adquirir más de 25 padecimientos crónicos y mejora la salud del individuo de manera integral, en comparación con las personas que tienen rutinas sedentarias (Keats et al., 2017). Desde la posición de Guiraud et al., (2017) la actividad física se considera como el procedimiento no invasivo a nivel médico y, un sistema eficaz en la prevención primaria y secundaria de enfermedades cardíacas. Por otro lado Trejo et al., (2012) precisamente la Organización Mundial de la Salud (OMS) como referente en la esfera de la salud, afirma que hacer actividad física de forma regular es esencial dentro de las acciones en la prevención de afecciones crónicas que se presentan en la vida de un individuo. Aun así, la OMS declara que más de la mitad de la población mundial (60%), no consigue cumplir con las expectativas de realizar actividad física moderada, como rutina diaria.

Al mismo tiempo Ruiz, Vicente, y Vegara (2012) menciona que la OMS considera que la actividad física es la mejor elección para hacer frente a enfermedades que están asociadas de forma directa con el sedentarismo.

Desde el punto de vista de Moscoso, Serrano, Biedma, y Martín (2013) los beneficios y principales efectos positivos de la actividad física en la salud del ser humano se contempla mejora de los sistemas cardiovascular, musculo esquelético, cardiorrespiratorio y hormonal. Por consiguiente, se ratifica que existe una reducción de la mortalidad temprana, así como en la disminución del riesgo de sufrir enfermedades coronarias, hipertensión, cáncer de colon y diabetes tipo 2". Además, el autor menciona que los beneficios no solo se generan a nivel físico sino también a nivel mental y emocional, considera que la regularidad en la práctica física deportiva reduce óptimamente la ansiedad y la depresión, aumenta el estado de ánimo del individuo y, mejora la funcionalidad para realizar las actividades de la rutina diaria.

González y Portolés (2014) señalan que, la actividad física es un elemento importante en el estado anímico de las personas que lo efectúan, motivándolas positivamente a realizar actividades asociadas con el movimiento corporal. Por consiguiente, concluye que las personas dinámicas tienen una motivación intrínseca superior en contraste con las personas con hábitos sedentarios.

Sin embargo, a pesar de los efectos beneficiosos que provee la actividad física es inquietante que no sea relevante practicarla, de hecho la ausencia de la misma provoca hábitos no saludables que hacen que se generen conductas que llevan al individuo a no practicar ejercicio (Alvarado, Guerrero, y Llamas, 2014).

### **Componentes de la Actividad física**

Teniendo en cuenta a Amanda, Maquera, y Bermejo (2017) que sostienen que los componentes de la actividad física están en asociación con las cualidades físicas: 1) flexibilidad, 2) fuerza, 3) aeróbica y 4) coordinación (ver tabla ), que contribuyen en función de su aplicación en la ejecución de las habilidades motoras. Además, las capacidades en mención se centran en principalmente en el gasto energético que se produce en la realización del ejercicio físico (Jiménez, Díaz, Díaz, y González, 2013). Chirinos et al., (2017) respalda con evidencia sobre la interacción entre la intensidad y el tipo de actividad física se logran beneficios en la salud integral.

**Tabla 2.** Componentes de la actividad física y sus beneficios para la salud

<b>Componentes</b>	<b>Características</b>
<i>Actividad de fuerza</i>	Es eficaz para prevenir la resistencia a la insulina, mejorando la absorción y distribución de la glucosa a nivel hepático y muscular. En combinación con actividades aeróbicas generan disminución de la adiposidad del cuerpo, sumado al mantenimiento o incrementando del tejido muscular, lo que repercute el biotipo constitucional del individuo.

---

<b><i>Actividad aeróbica</i></b>	Requieren gran extensión de los tejidos, las necesidades de oxígeno locales aumentan, cubriendo la demanda de oxígeno a nivel muscular. Son actividades cardiorrespiratorias, obligan al cuerpo humano a transportar una mayor cantidad de oxígeno hacia los músculos ocupando tanto al sistema circulatorio como al sistema respiratorio durante un largo periodo de tiempo, empleando los grandes grupos musculares. Esto genera una activación de la corteza occipital para una mejoría en los procesos cognitivos y la memoria.
<b><i>Actividad de coordinación</i></b>	Son el grupo de facultades intrínsecas del sistema muscular y sistema nervioso central que ayudan a la eficacia y adaptabilidad del movimiento en un medio. Son movimientos logrados a través de los sistemas locomotor y nervioso, que deben ajustarse a normas establecidas de economía, eficacia, precisión y armonía, existe evidencia donde la falta de buena coordinación está asociado a la falta de actividad física, sedentarismo, sobrepeso, obesidad
<b><i>Actividad de flexibilidad</i></b>	Es la propiedad de una o más articulaciones para desplazarse en un rango fisiológico de movimiento, es el rango de movilidad que dispone el individuo en sus articulaciones en función a la actividad motora requerida. Sus beneficios son: el incremento de la temperatura del sistema muscular; la reducción del dolor; aumento de la amplitud de movimiento de una articulación en individuos lisiados o sanos; el aumento en la capacidad al estiramiento; en la recuperación del organismo tras un trabajo arduo y mejoría en la vuelta a la calma y; menor posibilidad de lesiones; y, un rendimiento mayor, en deportes específicos (artes marciales, gimnasia deportiva) que exigen una gran amplitud de movimiento articular.

---

**Elaborado por:** Salinas, A. (2020).

### **Ejercicio físico**

De acuerdo con Cordero, Dolores, y Galve (2014) el ejercicio físico se entiende como un conjunto de movimientos voluntarios del cuerpo producido por el sistema musculoesquelético acompañado de contracción y relajación muscular que supone un gasto real de energía, teniendo en cuenta el dispendio de oxígeno y todos los nutrientes que requiere el cuerpo para este consumo. Al respecto conviene decir que el ejercicio físico se conceptualiza como “actividad física planificada, estructurada y repetida, cuyo objetivo es adquirir, mantener o mejorar la condición física” (Escalante, 2012, p. 326).



Como señalan Plaza y Martínez, (2016) el ejercicio físico conjuntamente con una alimentación equilibrada y un adecuado descanso en los primeros años de vida, es crucial para poder crear y fundamentar hábitos saludables. Fundar rutinas y hábitos dirigidos a la actividad física en etapas tempranas ayuda a establecer estructuras a nivel anatómico y fisiológico, que en etapas posteriores asegurarán un estado de salud óptimo y menor propensión a enfermedades crónicas. Del mismo modo, a medida que las etapas de vida se desarrollan, los individuos van mejorando sus habilidades para adecuarse a prácticas de actividad física, acciones de la vida cotidiana como lo es saltar, correr y mantenerse en movimiento, siendo así que estas actividades generan estados óptimos de bienestar a nivel físico y mental.

### **Actividad física y su medición**

Con base a la investigación de Yáñez et al., (2014) la medición de la de esta variable se fundamenta en varios rumbos según la necesidad de medición ya se con enfoque cuantitativo o cualitativo (calorimetría directa, cotejo de diarios de actividad física, sensores de movimiento, observación directa, agua doblemente marcada) o métodos indirectos (cuestionarios de ingesta de energía, VO<sub>2</sub>max, frecuencia cardiaca, etc).

Añádase a esto con la mención de Roldán, Rendón, y Escobar (2013) acerca de la medición de actividad física donde existen diversos tipos de test en español e inglés validados por la comunidad científica dirigidos a distintas poblacionales (adultos, adolescentes o personas mayores). Un cuestionario reconocido es el Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ) por sus siglas en inglés, ha sido utilizado como el mejor instrumento de medición de actividad física hasta la actualidad, IPAQ ha sido avalado en diversos idiomas, también es sugerido por la Organización Mundial de la Salud y especifica datos como frecuencia, duración e intensidad de las actividades realizadas en el periodo específico de 7 días.

Además, Barrera (2017) fundamenta a los niveles de actividad clasificándolos por medio de la cantidad de actividad realizada, la cual puede ser cuantificada por medio de minutos, horas por día y a su vez días por semana Tabla 4. Por otro lado, para calcular la cantidad del gasto calórico en función de la actividad física realizada, en el estudio de validación del Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ), se

clasifican 3 tipos de intensidades a través del cálculo de unidades del Índice Metabólico (Mets), ver Tabla 3.

**Tabla 3.** Intensidad de la actividad física (IPAQ)

<b>Intensa</b>	<b>Moderada</b>	<b>Caminar</b>
8 Mets por minuto de actividad intensa al día que se practica en una semana	4.0 Mets por minutos de actividad física morada al día por número de días a la semana que se realiza esa actividad	3.3 Mets por minutos caminando al día por número de días que camina a la semana

**Elaborado por:** Salinas, A. (2020)

**Tabla 4.** Niveles de actividad física según el Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ)

<b>Nivel</b>	<b>Características</b>
Bajo (1)	- La actividad física realizada no permite alcanzar los niveles 2 y 3
Moderado (2)	- 3 o más días de actividad física vigorosa durante al menos 25 minutos por día - 5 o más días de actividad física moderada y/o caminar al menos por 30 minutos por día - 5 o más días de una combinación de caminar y/o actividad de intensidad moderada y/o vigorosa, alcanzando un gasto energético mínimo de 600 mets
Alto (3)	- Realiza actividad vigorosa al menos 3 días por semana, alcanzando un gasto energético de 1500 - 7 o más días por semana de una combinación de caminar y/ actividad de intensidad moderada y/o vigorosa alcanzando un gasto energético de al menos 3000 mets

**Elaborado por:** Salinas, A. (2020)

### **Beneficios Psicológicos y sociales**

Como generalidad, los beneficios de la actividad física contemplan más allá del estado físico y anatómico-funcional, también tiene es necesario tener en cuenta como el ser humano logra combatir afectaciones psicosomáticas y patologías asociadas a la salud mental y emocional (Pedro et al., 2016).

Desde el punto de vista de Roberto y José Manuel (2016) la relación de la autoestima con la deficiente e insuficiente práctica de actividad física es directa.

Las personas sedentarias presentan bajos niveles de autoestima frente aquellos que realizan cualquier tipo de deporte.

Desde la posición de Pedro et al., (2016) en su estudio sobre “Beneficios psicológicos de la actividad física en el trabajo de un centro educativo”, las mejoras a nivel psicológico basadas en la práctica de actividad física, haciendo énfasis en que la condición física personal halla relación positiva con la autopercepción de bienestar, estados de ánimo óptimos, autoestima, ausencia de sentimientos negativos y, disminución de estados de estrés y ansiedad. Por otro lado, según el Instituto Nacional de la Salud Mental (NIMH) de los Estados Unidos, declara a los beneficios psicológicos asociados con la actividad y condición física óptima: 1) asociación positiva entre salud mental y bienestar, 2) reducción de estados estresantes, 3) disminución de estados depresivos y de ansiedad tanto leves como moderados, 4) reducción de rasgos neuróticos, 5) la actividad física es un complemento del tratamiento profesional, 6) reducción de características del estrés, tensión neuromuscular, reducción de hormonas estresoras, 7) beneficios sobre los estados emocionales en toda edad y sexo y, 8) el ejercicio y la medicación requieren supervisión en pacientes que necesitan medicación psicotrópica (Infante y Fernández, 2012).

## **Psicología**

A pesar de que el concepto de psicología encuentra algunas divergencias para su integración, su conceptualización más acertada es la expuesta por Arana, Meilán, y Pérez (2006) quienes la definen como la ciencia de la conducta la cual analiza la actividad abierta u observable (conducta visible como el comportamiento individual o de grupos) y la actividad encubierta o inobservable (pensamiento, toma de decisiones, razonamiento, recuerdos, motivaciones, emociones) de manera directa y objetiva, en un individuo o un grupo de ellos.

Aunque para Cepeda (2014) la psicología es considerada una práctica científica que por su propia naturaleza, está dedicada a mejorar la salud mental, la calidad de vida y el bienestar de los individuos, se requiere de una dilucidación de su objeto y su método

científico, es decir, no es lo mismo hablar de psicología básica que de psicología aplicada.

En contexto con el párrafo anterior, la división de la psicología ha mantenido hasta hace poco una clasificación básica, la cual diferencia a la psicología clínica, psicología educativa y psicología de las organizaciones de manera puntual (Arana et al., 2006), tanto para su conocimiento (psicología básica) como para su aplicación (psicología aplicada).

De acuerdo con Reyna (2017) la Psicología en función de su conocimiento y aplicación, define su clasificación (ver Tabla 2).

**Tabla 5.** Ramas de la Psicología

<b>Psicología Básica</b>	<b>Psicología Aplicada</b>
Psicología General	Psicología Educativa
Psicología Experimental	Psicología Clínica
Psicología Evolutiva	Psicología Industrial
Psicología de Género	Psicología del deporte
Psicología Social	Psicología Jurídica
Ciber psicología	

**Elaborado por:** Salinas, A. (2020)

## **Personalidad**

El estudio de la personalidad se encuentra contenido por la psicología, la cual permite explicar y conocer desde varias aristas, en primer lugar, los motivos que impulsan a un individuo a actuar, sentir y desplegarse en un contexto determinado; y por otro lado, comprender la forma en la que dicho individuo aprende de su ambiente (Seelbach, 2012).

Para Araujo (2017) la personalidad puede ser definida como la dimensión individual de la experiencia relacional acumulada, en diálogo entre pasado y presente y doblemente contextualizada por un substrato biológico y un marco cultural (p.13).

En relación a lo anteriormente expuesto, y de manera más concreta, según Chico (2015) la personalidad es la forma característica y usual en la que cada individuo puede

sentir y comportarse ante diversas situaciones y contextos. Es decir, la conjunción de sus sentimientos, pensamientos, hábitos, actitudes, así como su conducta, determina a la personalidad como un factor diferencial y único del ser humano en comparación con sus semejantes. Aun así, resulta insuficiente describir a la personalidad solo desde un punto teórico.

La dinámica de la personalidad es el punto clave para comprender y describir sus mecanismos de expresión (Cloninger, 2003). Sin embargo, sus principales componentes básicos son el temperamento y el carácter (Seelbach, 2012; Chico, 2015), los cuales se pueden identificar bajo las características descritas en la tabla 3.

**Tabla 6.** Componentes de la personalidad

	De origen genético
<b>Temperamento</b>	Determina ciertas características asociadas a la cognición, el comportamiento y las emociones
<b>Carácter</b>	Factores aprendidos por el medio (normas sociales, lenguaje, valores)

**Elaborado por:** Salinas, A. (2020)

A pesar de la similitud que los términos temperamento y carácter pueden tener de manera informal, es de vital importancia recalcar que, a nivel científico existen diferencias sustanciales demostradas que los especifican y los conjugan como parte de un todo, es decir, en su interacción la personalidad de todo individuo se manifiesta en su máxima expresión. Al respecto hay que decir que, el análisis y estudio de la personalidad ha dado cabida a un gran abanico de teorías que en la actualidad aún buscan un consenso. De acuerdo con Cruz (2019), clasifica a las principales teorías de la personalidad de manera cronológica y bajo sus principales exponentes (ver tabla 4).

**Tabla 7.** Principales teorías de la personalidad

<b>Teoría</b>	<b>Teórico</b>	<b>Característica relevante</b>
<b>Teoría hipocrática</b>	Hipócrates	4 temperamentos (sangre, bilis amarilla, bilis negra, flema)
<b>Clasificación tipológica doble</b>	Kretschmer	Tipología morfopsicológica (Pícnico, Atlético, Leptosomático y Displásicos)

<b>Psicología profunda o analítica</b>	Carl Jung	Actitudes y funciones, Inconsciente personal y colectivo, El YO, Los arquetipos, tipos psicológicos, complejos
<b>Teoría psicoanalítica</b>	Sigmund Freud	Desarrollo Psicosexual, Aparato psíquico, pulsiones vida y muerte, defensas contra la ansiedad, los sueños, el inconsciente
<b>Psicología individual</b>	Alfred Adler	Poder y sociedad, sentimientos de inferioridad, complejo de inferioridad, orden del nacimiento, estilos de vida
<b>Teoría interpersonal</b>	Harry Stack Sullyvan	Personalidad en la sociedad, afiliación, personificación, fases del desarrollo
<b>Conductismo operante</b>	Frederic Skinner	Condicionamiento operante, refuerzo, castigo, extinción
<b>Teoría del Modelamiento</b>	Albert Bandura	Aprendizaje social, aprendizaje por observación, procesos del aprendizaje
<b>Teoría Humanista</b>	Carl Rogers	Imagen positiva, visión positiva
<b>Teoría Humanista y Transpersonal</b>	Abraham Maslow	Bases de la Gestalt, necesidades por jerarquías
<b>Teoría Cognoscitiva Conductual</b>	Aarón Beck	Pensamiento, emoción, conducta, trabajar pensamientos automáticos, percepción
<b>Teoría de los cinco grandes</b>	Lewis Goldberg	Descripción de la personalidad a través de la extroversión, afabilidad, neuroticismo, apertura y rectitud
<b>Modelo Evolutivo</b>	Theodore Millon	Aprendizaje biosocial, naturaleza del refuerzo, fuente del refuerzo, conducta instrumental

**Elaborado por:** Salinas, A. (2020)

Independientemente de la teoría o clasificación efectuada, en base a la literatura psicológica, los rasgos de la personalidad cuando se encuentran en disonancia pueden afectar la autoestima del individuo (Simkin y Pérez, 2018).

## **Autoestima**

La autoestima como parte de la personalidad del ser humano, ha sido objeto de estudio por parte de diversos autores, debido a la relevante función que cumple en la calidad de vida de los individuos (Panesso y Arango, 2017), y de igual forma, ha sido considerada como una de las conceptualizaciones más arcaicas de la psicología científica hasta la actualidad (Massenzana, 2017).

De acuerdo a lo sostenido por Abraham Maslow en base a sus estudios de la autoestima, considera a la misma como una necesidad fundamental que posee el ser humano, contenida dentro las necesidades de reconocimiento. Es decir, por medio del reconocimiento que los individuos otorgan a otros, así como del éxito que se obtiene en el transcurso de su vida y de las experiencias tanto positivas como negativas, se edifican las consideraciones y valoraciones sobre sí mismo donde, dicho de otro modo, se aborda la autoestima (Panesso y Arango, 2017).

En base a lo expuesto, de acuerdo con Rodas (2013), la autoestima es una representación de orden afectivo que ejecutan los individuos sobre sí mismos, así como una evaluación a sus cualidades y habilidades individuales personales. Por otro lado, para Loli y López (2001) la autoestima es la “percepción evaluativa de uno mismo, donde toda persona es capaz de expresar su manera de ser y actuar durante toda su vida en la interacción con el mundo y, por tanto, susceptible de ser medido como positiva o negativa, alta o baja, suficiente o deficiente” (p. 68).

En concordancia con el párrafo anterior, Panesso y Arango (2017) consideran a la autoestima como “la valoración que se tiene de sí mismo, involucra emociones, pensamientos, sentimientos, experiencias y actitudes que la persona recoge en su vida” (p. 2), y se desarrolla a lo largo de la vida del individuo a partir de las interacciones que realiza con otros, posibilitando la evolución del “Yo”, como consecuencia de la importancia y aceptación que se brindan los sujetos entre sí. De igual forma, para Massenzana (2017) la autoestima es la “valoración de la imagen que la persona tiene de sí misma y que está conformada por aquellas autopercepciones emergentes de todos los pensamientos, sentimientos, sensaciones y experiencias que sobre sí mismo, un individuo puede ir acumulando durante toda su vida” (p. 46).

## Niveles de la autoestima

De acuerdo con Panesso y Arango (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.

**Tabla 8.** Niveles de autoestima Panesso y Arango (2017)

<b>Autoestima alta</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Mayor capacidad de compromiso y responsabilidad sobre lo que realiza y quiere hacer el individuo.</li><li>• Motivación para asumir nuevos retos y trabajar por cumplir las metas propuestas</li><li>• Personas autónomas</li><li>• Muestras de fortaleza ante críticas y ante la frustración</li><li>• Aceptación de errores</li><li>• Personas creativas, independientes y responsables ante los demás y ante sí mismos</li></ul>
<b>Autoestima baja</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Incapacidad para enfrentar los problemas</li><li>• Disminución del estado de ánimos de manera fácil</li><li>• Ausencia de confianza en sí mismo</li><li>• Evitación de compromisos y nuevas responsabilidades</li><li>• Tendencia a la tristeza, preocupación, temor, culpa e inferioridad</li><li>• Autocríticas destructivas</li><li>• Escasas habilidades sociales</li></ul>

**Elaborado por:** Salinas, A. (2020).

De la misma manera, para Loli y López (2001) la autoestima también tiene niveles altos y bajos, pero bajo las siguientes particularidades para cada aspecto.

**Tabla 9.** Niveles de autoestima según Loli y López (2001)

<b>Autoestima alta</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Convicciones y principio marcados</li><li>• Valores positivos</li><li>• Reconocimiento de derechos y obligaciones</li><li>• Reconocimiento de sentimientos duales</li><li>• Respeto a los demás</li><li>• Reconocimiento y corrección de errores</li></ul>
------------------------	--



---

<b>Autoestima baja</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Inseguridad</li> <li>• Escasos y débiles principios</li> <li>• Valores negativos</li> <li>• No reconocimiento de derechos y sentimientos ni propios ni extraños</li> <li>• Incapacidad de orientar su vida a metas positivas</li> <li>• Empleo de cualquier medio para el logro de aspiraciones</li> </ul>
----------------------------	---

---

**Elaborado por:** Salinas, A. (2020).

### **Componentes y dimensiones de la Autoestima**

Conforme al epígrafe anterior, los componentes de la autoestima de acuerdo con Rodas (2013) se apegan a tres elementos principales asociados con: 1) componente cognitivo; 2) componente afectivo y 3) componente conductual, bajo sus respectivas particularidades (ver Tabla 6). En cuanto a las dimensiones de la autoestima, de acuerdo con Rodas (2013) por medio de su Cuestionario de medición de autoestima determina cinco dimensiones relacionadas con: 1) autorrespeto; 2) autoaceptación; 3) autoevaluación y 4) autoconcepto y 5) autoconocimiento, todas en función de sus rasgos descritos en la Tabla 7.

**Tabla 10.** Componentes de la autoestima

---

<b>Componente cognitivo</b>	Hace referencia a las ideas, opiniones, dogmas, apreciaciones y procesamiento de la información.
<b>Componente afectivo</b>	<p>Valoración de lo positivo y lo negativo existente en cada individuo</p> <p>Sentimiento sobre lo positivo y lo negativo observable en cada individuo</p> <p>Este componente es proporcional (a mayor carga afectiva, mayor potencia de la autoestima)</p>
<b>Componente conductual</b>	<p>Decisión de actuar sobre las intenciones de manera consecuente y coherente</p> <p>Proceso final de toda dinámica interna de la autoestima</p> <p>Afirmaciones dirigidas hacia la búsqueda de la consideración y el reconocimiento por parte de los demás</p> <p>Respeto ante sí mismo y los demás</p>

---

**Elaborado por:** Salinas, A. (2020).

**Tabla 11.** Dimensiones de la autoestima

<b>Autorrespeto</b>	Saber cuáles son sus necesidades atenderlas y lograr satisfacerlas de manera oportuna.
<b>Autoaceptación</b>	Es tener conciencia de sí mismo y admitir todas las características propias, creando una identidad propia sin seguir modelos de otras personas o tendencias, es aceptarse como individuo sin el sentimiento de insatisfacción frente a sí mismo ni comparaciones con los demás.
<b>Autoevaluación</b>	Capacidad de discernir entre las cosas que benefician y afectan a las personas esto ayuda a que las personas crezcan de manera positiva valorando las cosas que traen beneficios como persona.
<b>Autoconcepto</b>	Son las creencias que se forman a través de la subjetividad de la persona y se manifiestan en la conducta actuando como un círculo vicioso, si la persona se visualiza exitosa actuará como tal y si se visualiza incompetente de la misma manera sus acciones se manifestarán como tal.
<b>Autoconocimiento</b>	Permite ser consciente de las virtudes propias, así como los defectos y posibilidades cuando la persona se da cuenta de sus habilidades, destrezas y capacidades, el individuo logrará tener una personalidad fuerte y sólida.

**Elaborado por:** Salinas, A. (2020).

### 1.3 Objetivos

#### Objetivo general

- Determinar la relación existente entre actividad física y autoestima de los estudiantes de la carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte.

#### Objetivos específicos

- Establecer el nivel de frecuencia de actividad física de los estudiantes universitarios de la carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte.
- Evaluar el nivel de autoestima de los estudiantes universitarios de la carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte.
- Analizar la correlación de los resultados obtenidos entre el nivel de actividad física y el nivel de autoestima.

## CAPÍTULO II

### METODOLOGÍA

#### 2.1 Materiales

De forma específica, se tomó en consideración como población de estudio a los estudiantes pertenecientes a la carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte, quienes actualmente se encuentran académicamente activos. La persona encargada del desarrollo del proyecto es la Srta. Anabel Carolina Salinas Morales.

Por otro lado, los materiales a emplearse están asociados a los principales recursos humanos, recursos institucionales, recursos económicos y recursos materiales que el investigador considera pertinente, bajo las siguientes características:

**Tabla 12.** Recursos de la investigación

<b>Recursos humanos</b>	<b>Recursos institucionales</b>
Investigador, tutor de investigación, universitarios, asesores externos.	Universidad Técnica de Ambato, Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación.
<b>Recursos económicos</b>	<b>Recursos materiales</b>
Material bibliográfico, test validados, informe final impreso, fotocopias.	Materiales de oficina, recursos tecnológicos, internet.

**Elaborado por:** Salinas, A. (2020).

#### 2.2 Métodos

El presente desarrollo empleará una metodología de orden cuantitativo, bajo un diseño de trabajo no experimental, de corte descriptivo-transversal (Hernández-Sampieri y Mendoza, 2018), además de emplear una modalidad de investigación bibliográfica – documental (Baena, 2017).

La investigación es cuantitativa debido a que se apoya en la recolección de datos numéricos que se derivan de cifras o cantidades contenidas en las variables de estudio,

por medio del empleo de procedimientos estandarizados y aprobados por la comunidad científica (Hernández-Sampieri, Fernández, y Baptista, 2014).

La investigación es descriptiva al ir más allá de la simple exploración, describiendo en este caso, de manera cuantitativa las trascendentales características de los fenómenos tal como se presentan en su realidad, con criterios sistemáticos que muestran su estructura y comportamiento, centrando su esfuerzo en una medición asociada a la precisión (Baena, 2017).

La investigación bibliográfica – documental se asocia a la selección y recopilación de información a través de la lectura crítica de documentos y materiales bibliográficos, que estará a cargo del empleo de libros, artículos científicos, documentos virtuales, buscando fundamentar conceptualmente los enfoques, criterios y teorías que estructuraron el presente documento (Hernández, Méndez, Mendoza, y Cuevas, 2017).

### **2.1.1 Población y muestra**

Participaron en el presente estudio un total de 322 estudiantes de la carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte, de la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación perteneciente a la Universidad Técnica de Ambato, donde la muestra resulta ser representativa del total de población (431 estudiantes legalmente matriculados). La selección de los participantes se la efectuó por medio de un muestreo probabilístico por voluntariado, quienes llenaron la encuesta en línea mientras estuvo activa.

### **2.1.2 Instrumentos**

Los instrumentos que levantarán la información estarán asociados y directamente vinculados con las variables de estudio, donde para el caso de la variable actividad física se empleó el “Cuestionario Internacional de actividad física” (IPAQ), avalado por la OMS, el cual consta de 7 preguntas asociadas a la frecuencia, duración e intensidad de la actividad (moderada e intensa) durante un periodo específico de tiempo. Este cuestionario se emplea en adultos de edades comprendidas entre los 18 y 65 años, el cual busca la monitorización poblacional, y ha sido utilizado en diversos países y regiones de todo el mundo, así como en diferentes idiomas.

Para el caso de la variable autoestima, se utilizó el “Cuestionario de medición de autoestima” de Rodas (2013), el cual es un test tipo escala de Likert con cuatro

opciones de respuesta y que consta de 40 ítems distribuidos en cinco dimensiones (autorrespeto, autoaceptación, autoevaluación, autoconcepto y autoconocimiento) que se encargan de medir los niveles de autoestima de la población de estudio.

### CAPÍTULO III

#### RESULTADOS Y DISCUSIÓN

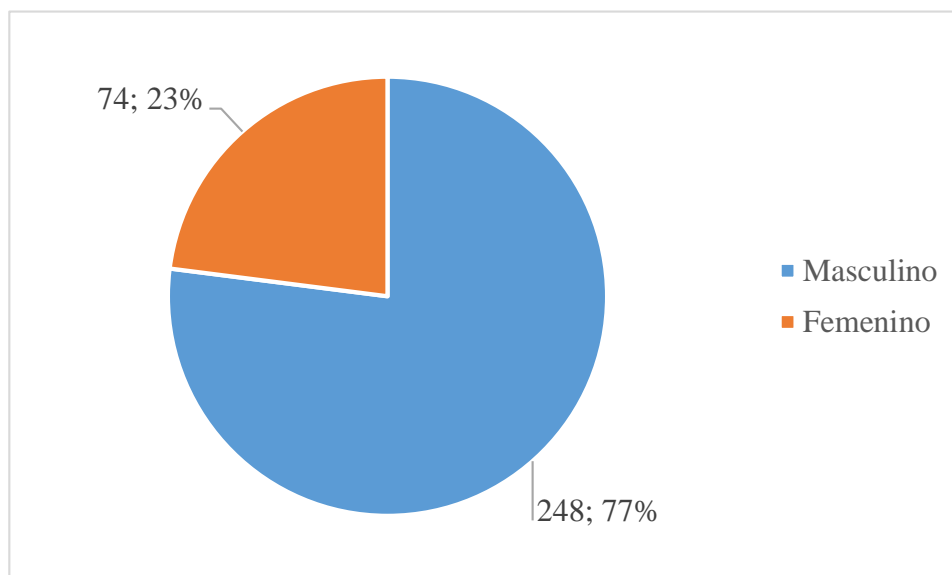
##### 3.1 Análisis y discusión de resultados

En el siguiente apartado, se reflejan los principales resultados y datos procedentes del cuestionario realizado por los estudiantes de la carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte de la Universidad Técnica de Ambato.

**Tabla 13.** Género de los estudiantes evaluados

Estudiantes	N°	Porcentaje
Femenino	74	23%
Masculino	248	77%
Total	322	100%

Elaborado por: Salinas, A. (2020).



**Gráfico 2.** Género de los participantes

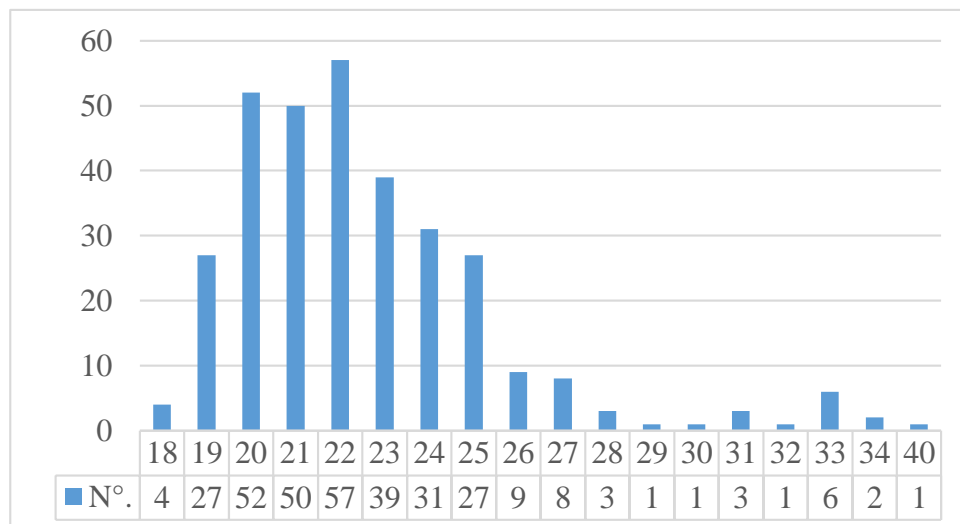
##### Análisis e interpretación

Del total de los participantes de la investigación, más de los tres cuartos (77%) pertenecen al género masculino; mientras que el porcentaje restante representa menos de un cuarto (23%) del total.

**Tabla 14.** Edad de los participantes

Edad	N°.	Porcentaje
18	4	1%
19	27	8%
20	52	16%
21	50	16%
22	57	18%
23	39	12%
24	31	10%
25	27	8%
26	9	3%
27	8	2%
28	3	1%
29	1	0%
30	1	0%
31	3	1%
32	1	0%
33	6	2%
34	2	1%
40	1	0%
<b>Total</b>	<b>322</b>	<b>100%</b>

Elaborado por: Salinas, A. (2020).



**Gráfico 3.** Edad de los participantes

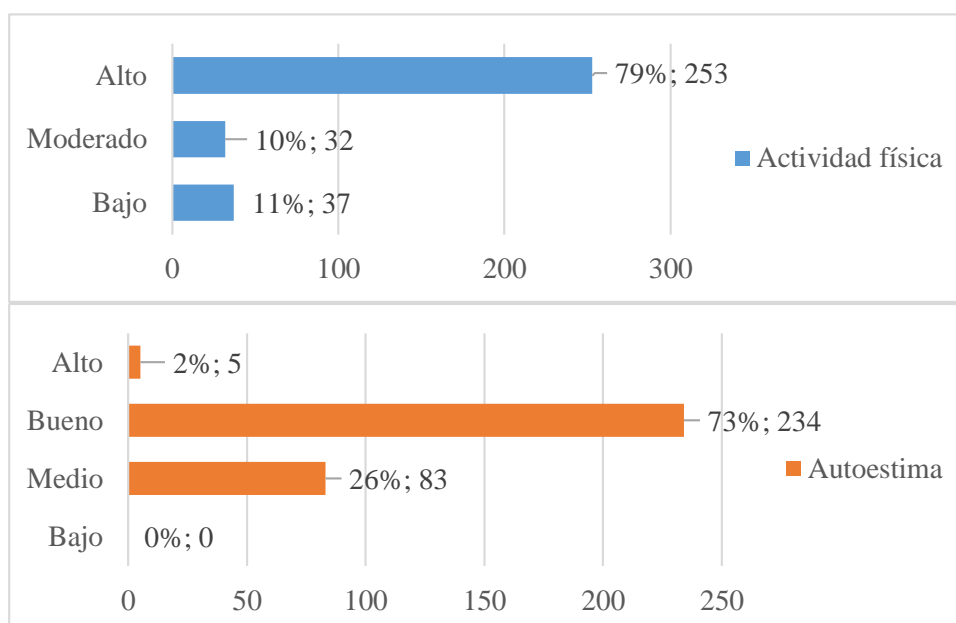
### Análisis e interpretación

Las edades más representativas de los estudiantes se encuentran comprendidas entre los 19 y 25 años; mientras que edades que van desde los 26 hasta los 40 años, se encuentran en menor presencia, al igual que la edad de 18 años.

**Tabla 15.** Niveles de AF y AE

		Significancia	N° de casos	%	Total de casos
Test aplicados	Actividad física	Bajo	37	11%	322
		Moderado	32	10%	
		Alto	253	79%	
	Autoestima	Bajo	0	0%	322
		Medio	83	26%	
		Bueno	234	73%	
		Alto	5	2%	

Elaborado por: Salinas, A. (2020).



**Gráfico 4.** Niveles de AF y AE

### Análisis e interpretación

Posterior al levantamiento de datos de la variable Actividad física, se puede apreciar que más del 75% de los participantes reflejan un nivel alto de actividad física; mientras que el 10% tiene un nivel moderado y por último al 11% restante manifiesta tener nivel bajo de actividad física.

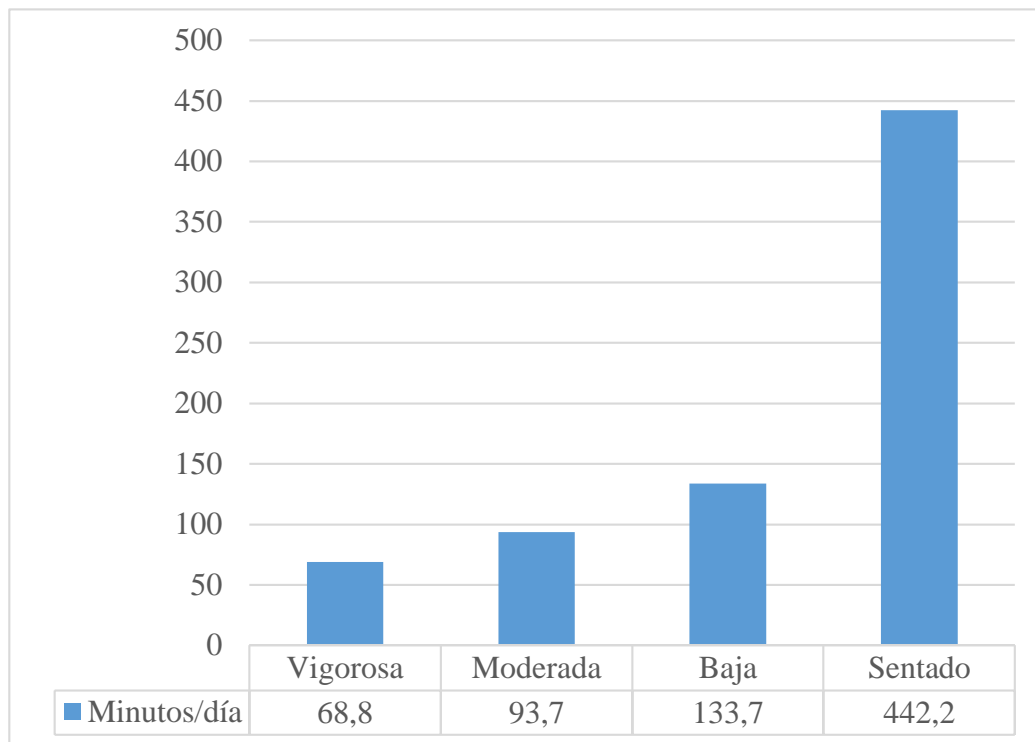
De igual forma, en cuanto a la variable de Autoestima se puede evidenciar que la prevalencia se encuentra en el nivel Bueno con más del 70% de los participantes, por otro lado, se refleja a más del 25% de los participantes en el nivel Medio, y no se reflejan datos sobre en nivel bajo.



**Tabla 16.** Frecuencia promedio de actividad física en minutos/día

<b>Actividad</b>	<b>Minutos/día</b>
Vigorosa	68,8
Moderada	93,7
Baja	133,7
Sentado	431,8

**Elaborado por:** Salinas, A. (2020).



**Gráfico 5.** Promedio de actividad física en minutos/día

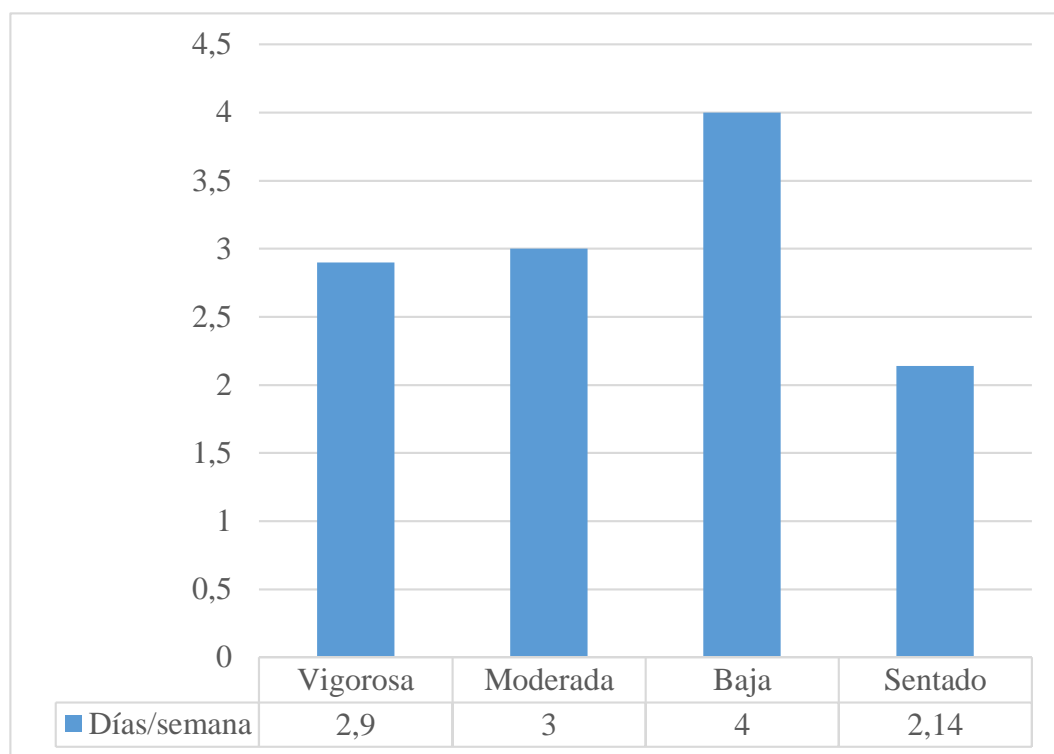
### **Análisis e interpretación**

En cuanto a la frecuencia promedio de actividad física en minutos/semana, la actividad predominante se apega a la actividad permanecer sentado con un promedio de 442,2 minutos/día. En lo que concierne a actividad física vigorosa su promedio se encuentra en 68,8 minutos/día, la actividad física moderada se encuentra en 93,7 minutos/día y por último en cuanto a actividad física baja se encuentra en 133,7 minutos/día.

**Tabla 17.** Frecuencia promedio de actividad física en días/semana

<b>Actividad</b>	<b>Promedio días/semana</b>
Vigorosa	2,9
Moderada	3
Baja	4
Sentado	2.09

**Elaborado por:** Salinas, A. (2020).



**Gráfico 6.** Promedio de actividad física en días/semana

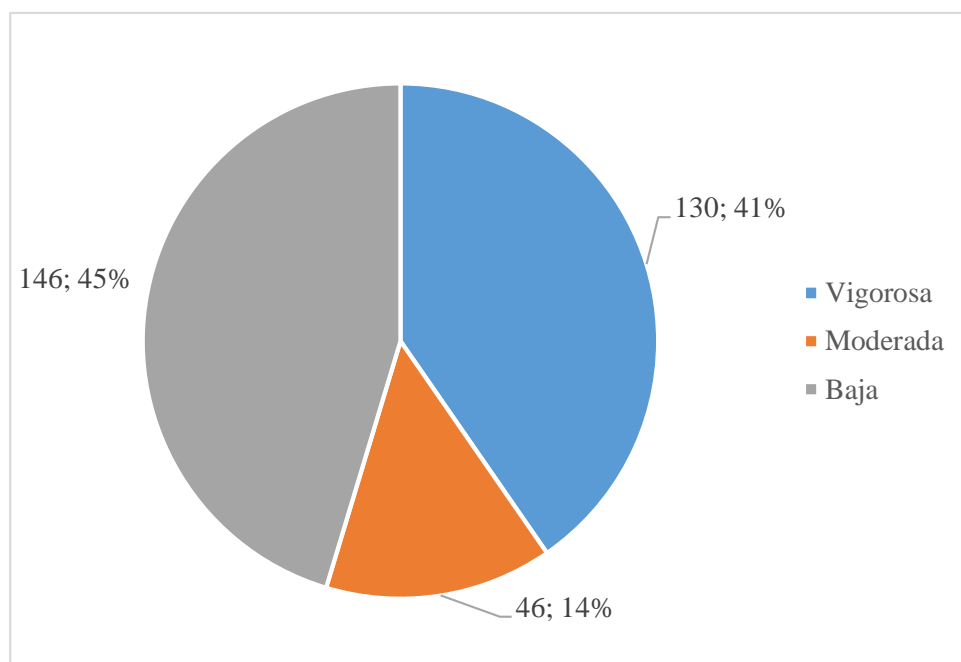
### **Análisis e interpretación**

En relación a la frecuencia promedio de actividad física en días/semana, la actividad predominante se asocia a la actividad física baja con una frecuencia de cuatro días por semana. En cuanto a la actividad física moderada y vigorosa su promedio se encuentra en tres días/semana y 2,9 días/semana respectivamente. En cuanto a la actividad permanecer sentado el promedio de días/semana es de 2,14.

**Tabla 18.** Actividad física predominante

Actividad predominante	N° estudiantes
Vigorosa	130
Moderada	46
Baja	146
Total	322

**Elaborado por:** Salinas, A. (2020).



**Gráfico 7.** Actividad física predominante

### **Análisis e interpretación**

En cuanto a la actividad física predominante se refiere, la actividad física baja es practicada por el 45% (146) de los estudiantes evaluados. De igual forma, la actividad física vigorosa es practicada por el 41% (130) de los estudiantes. Así mismo, para el caso de actividad física moderada es practicada por el 14% (46) de los estudiantes evaluados.

### 3.2 Verificación de hipótesis

Para la comprobación de la hipótesis del presente estudio, se plantean los siguientes pasos:

#### 1. Planteamiento de la hipótesis

Planteamiento de la hipótesis general, hipótesis nula e hipótesis alternativa

**Hipótesis general (H).** *La actividad física incide en la autoestima de los estudiantes de la carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte.*

**Hipótesis nula (H<sub>0</sub>).** *La actividad física NO incide en la autoestima de los estudiantes de la carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte.*

**Hipótesis alternativa (H<sub>1</sub>).** *La actividad física SI incide en la autoestima de los estudiantes de la carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte.*

#### 2. Aplicación del estadístico

Para la comprobación de las hipótesis de trabajo planteadas, se empleó el programa estadístico SPSS 25.0, el cual analizó los puntajes finales obtenidos correspondientes a las evaluaciones de las variables de estudio (actividad física y autoestima).

Para iniciar el proceso estadístico de comprobación de la hipótesis de trabajo, es fundamental efectuar una prueba de normalidad de datos en los valores finales obtenidos de las variables de estudio, donde dicha prueba corroborará el tipo de estadístico a aplicar. El procedimiento está a cargo de la prueba de normalidad, la cual es una prueba exclusiva para el tratamiento de muestras inferiores a 50 casos analizados.

**Tabla 19.** Prueba de normalidad – Kolgomorov-Smirnov

	<b>Estadístico</b>	<b>gl</b>	<b>Sig.</b>
<b>Actividad física</b>	0,474	322	0,000
<b>Autoestima</b>	0,441	322	0,000

**Elaborado por:** Salinas, A. (2020).

El valor de significancia obtenido (0,000) en la prueba de normalidad Kolgomorov-Smirnov, al no cumplir con la regla de decisión de esta prueba estadística ( $p$  valor  $> 0,05$ ), indica de manera concluyente que no es posible analizar los datos bajo ninguna prueba paramétrica para muestras relacionadas. Es decir, al no encontrar la normalidad de datos buscada, la opción viable es la aplicación de una prueba estadística de tipo no paramétrico.

En relación al párrafo anterior, la prueba pertinente para el análisis estadístico y comprobación de la hipótesis planteada de esta investigación, es la prueba no paramétrica denominada Rho de Spearman. A continuación, se presentan los resultados de la aplicación.

**Tabla 20.** Prueba no paramétrica – Rho de Spearman

		AF – AE
<i>Rho de Spearman</i>	Coefficiente de correlación	0,171**
	Sig. (bilateral)	0,002
	N	322

**Elaborado por:** Salinas, A. (2020).

La prueba paramétrica empleada, al mostrar un valor de significancia de 0,002 y al ser dicho valor inferior al valor de la regla de decisión de la prueba Rho de Spearman ( $p$  valor  $< 0,05$ ), permite rechazar la hipótesis nula planteada, aceptando así la hipótesis alterna determinando que:

*La actividad física SI incide en la autoestima de los estudiantes de la carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte.*

## CAPÍTULO IV

### CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

#### 4.1 Conclusiones

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).

De igual forma, se pudo establecer el nivel de frecuencia de actividad física en los estudiantes universitarios evaluados, teniendo como principal referencia a la actividad efectuada en minutos/día y del mismo modo en días /semana. Las actividades descritas de acuerdo al orden expuesto, tanto para el parámetro minutos/día como para el parámetro día/semana infieren la predominancia de una actividad sobre otra. Es así que, la actividad estar sentado (431,8 min/día) prevalece sobre la actividad baja (133,7 min/día), la actividad moderada (93,7 min/día) y la actividad vigorosa (68,8 min/día). Así mismo, la actividad baja (4 días/sem) prevalece sobre el resto de actividades, actividad moderada (3 días/sem), actividad vigorosa (2,9 días/sem) y estar sentado (2,09 días/sem).

Al mismo tiempo, se pudo conocer el nivel de autoestima de los estudiantes universitarios donde, por una parte, ningún estudiante posee o tiene autoestima baja. En cuanto al nivel de autoestima medio, 83 estudiantes se ubican en esta dimensión. Por otro lado, el nivel de autoestima buena y el nivel de autoestima alta determinan a 234 y 5 estudiantes respectivamente en los niveles mencionados.

En cuanto a la correlación de los resultados obtenidos entre el nivel de actividad física y el nivel de autoestima, el valor concerniente al coeficiente de correlación obtenido (0,171) en asociación con el postulado de la prueba estadística Rho de Spearman, determinan que existe una correlación baja entre las variables de estudio.

## 4.2 Recomendaciones

Una vez identificada la relación de las variables planteadas en esta investigación, es recomendable replicar el presente estudio en estudiantes universitarios de otras carreras, así como en otras universidades con el fin de comparar los posibles resultados en poblaciones afines. En este caso, se evaluaron a estudiantes que aparentemente tienen o ejecutan una mayor cantidad de actividad física derivada de su plan de estudios.

En este punto vale decir que, una vez que se identifique la frecuencia de actividad física en las diferentes poblaciones de estudio, así como en investigaciones asociadas con resultados similares, se busque de manera óptima y oportuna reducir los altos índices de periodos de inactividad como es el caso de permanecer sentado o de baja actividad física en los estudiantes, con adecuados programas y modalidades de ejercicio y ocio los cuales busquen paliar los tiempos de inactividad física que para este caso son importantes.

Es recomendable que, se efectúe una identificación oportuna de posibles alteraciones de la personalidad en estudiantes universitarios, lo que conlleva a evitar comportamientos que alteren sus otras esferas conductuales. En este caso, la identificación de niveles de autoestima ha permitido conocer la realidad personal de los estudiantes, así como sus principales necesidades en cuanto a esta variable.

Del mismo modo, se recomienda analizar otras dimensiones psicológicas del ser humano, debido a que cualquier alteración de esta índole puede derivar disfunciones en áreas primordiales como la funcionalidad física, mental, emocional, académica, sentimental, social e incluso familiar.

## MATERIALES DE REFERENCIA

### Referencias bibliográficas

- Alcántara, G. (2008). La definición de salud de la Organización Mundial de la Salud y la interdisciplinariedad Gustavo. *Sapiens Revista Universitaria de Investigación*, 9, 93–107. Retrieved from <https://www.redalyc.org/pdf/410/41011135004.pdf>
- Alvarado, A., Guerrero, E., y Llamas, I. (2014). La Activación Física para combatir la obesidad y el sobrepeso en universitarios. *Revista Iberoamericana de Las Ciencias de La Salud*, 3(5).
- Amanda, Y., Maquera, M., y Bermejo, S. (2017). Indicadores de capacidades físicas en estudiantes de educación secundaria desarrollados por el plan de fortalecimiento de la educación física y el deporte escolar Puno 2016. *Revista de Investigación Altoandina*, 19(1), 75–84.
- Andocilla, V. R. (2019). Universidad Técnica De Ambato (UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO). Retrieved from <http://repo.uta.edu.ec/bitstream/handle/123456789/5301/Mg.DCEv.Ed.1859.pdf?sequence=3>
- Arana, J., Meilán, J., y Pérez, E. (2006). El concepto de psicología: entre la diversidad conceptual y la conveniencia de unificación. Apreciaciones desde la epistemología. *Revista Intercontinental de Psicología y Educación*, 8(1), 111–142. Retrieved from <https://www.redalyc.org/pdf/802/80280107.pdf>
- Araujo, M. (2017). *Universidad tecnológica indoamérica* (UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA INDOAMÉRICA). Retrieved from [http://repositorio.uti.edu.ec/bitstream/123456789/1408/1/tesis\\_monica\\_araujo.pdf](http://repositorio.uti.edu.ec/bitstream/123456789/1408/1/tesis_monica_araujo.pdf)
- Baena, G. (2017). *Metodología de la investigación* (3<sup>o</sup>). México: Grupo Editorial Patria.
- Barbosa Granados, S., y Urrea Cuéllar, Á. (2018). Influencia del deporte y la actividad física en el estado de salud físico y mental: una revisión bibliográfica. *Katharsis: Revista de Ciencias Sociales*, (25), 141–160.
- Barrera, R. (2017). Cuestionario Internacional de actividad física (IPAQ). *Revista Enfermería Del Trabajo*, 7(2), 49–54.
- Cepeda, G. (2014). Psychology : The Science of the Sciences. *Sophia, Colección de Filosofía de La Educación*, (16), 25–45. Retrieved from <https://www.redalyc.org/pdf/4418/441846097002.pdf>
- Chico, E. (2015). *Manual de psicología de la personalidad* (primera ed; E. C. Universitario, Ed.). Alicante: Imprenta Gamma.
- Chirinos, K., Espino, L., Pillaca, J., y Aparco, J. (2017). Medición de la actividad física mediante acelerómetros triaxiales en escolares de tres ciudades del Perú. *Revista Peruana de Medicina Experimental y Salud Publica*, 34(1), 28–35. <https://doi.org/10.17843/rpmesp.2017.341.2764>



- Cloninger, S. (2003). Rapidly solidified Zr-based alloy by shock-wave quenching. In Pearson Educación (Ed.), *Tezhong Zhuzao Ji Youse Hejin/Special Casting and Nonferrous Alloys* (Tercera ed, Vol. 27). México.
- Cordero, A., Dolores, M., y Galve, E. (2014). Ejercicio físico y salud. *Revista Española de Cardiología*, 67(9), 748–753.
- Cruz, C. (2019). Teorías de la personalidad a lo largo de la historia. *Psiquiatría y Salud*, 36(3), 119–130. Retrieved from <http://www.schilesaludmental.cl/wp-content/uploads/2020/05/07.-Teoria-personalidad-a-lo-largo-historia-Cruz.pdf>
- Escalante, Y. (2012). ACTIVIDAD FÍSICA, EJERCICIO FÍSICO Y CONDICIÓN FÍSICA EN EL ÁMBITO DE LA SALUD PÚBLICA. *Resvista Española de Salud Pública*, 84, 325–328. <https://doi.org/10.3233/PRM-140298>
- García, M. (2007). BIENESTAR PSICOLÓGICO Y PRÁCTICA DEPORTIVA EN UNIVERSITARIOS. *European Journal of Human Movement*, 18, 79–92.
- Godoy, D., Vélez, M., y Pradas, F. (2009). NIVEL DE DOMINIO DE LAS HABILIDADES PSICOLÓGICAS EN JÓVENES JUGADORES DE TENIS DE MESA, BÁDMINTON Y FÚTBOL. *Revista de Psicología Del Deporte*, 18, 17.
- González, J., y Portolés, A. (2014). Actividad física extraescolar: relaciones con la motivación educativa, rendimiento académico y conductas asociadas a la salud. *Revista Iberoamericana de Psicología Del Ejercicio y El Deporte*, 9(1), 51–65.
- Gonzalez, N., Valdez, J. L., y Serrano, J. (2003). Autoestima en jóvenes universitarios. *Ciencia Ergo Sum*, 10(1405–0269), 179. Retrieved from <https://www.redalyc.org/pdf/104/10410206.pdf>
- Guiraud, T., Labrune, M., Besnier, F., Sénard, J., Richard, L., Laroche, D., ... Gremeaux, V. (2017). Whole-body strength training with Huber Motion Lab and traditional strength training in cardiac rehabilitation : A randomized controlled study. *Annals of Physical and Rehabilitation Medicine*, 60, 20–26. <https://doi.org/10.1016/j.rehab.2016.07.385>
- Hernández-Sampieri, R., Fernández, C., y Baptista, M. (2014). *Metodología de la investigación* (6ta ed.). México: McGraw-Hill.
- Hernández-Sampieri, R., y Mendoza, P. (2018). *Metodología de la investigación. Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta* (1ra ed.). México: McGraw Hill.
- Hernández, R., Méndez, S., Mendoza, C., y Cuevas, A. (2017). *Fundamentos de investigación* (1ra ed.). México: McGraw Hill.
- Infante, G., y Fernández, I. (2012). Actividad física y bienestar psicológico. In *Innovación para el progreso social sostenible* (Vol. 2, pp. 189–205). Donostia.
- Jiménez, L., Díaz, J., Díaz, H., y González, Y. (2013). VALORACIÓN DE LAS CAPACIDADES FÍSICAS CONDICIONALES EN ESCOLARES DE BÁSICA SECUNDARIA Y MEDIA DEL COLEGIO DISTRITAL GERARDO PAREDES DE LA LOCALIDAD DE SUBA. *Revista Movimiento Científico*, 7(1), 93–104.
- Juárez, F. (2011). El concepto de salud: Una explicación sobre su unicidad,

- multiplicidad y los modelos de salud. *International Journal of Psychological Research*, 4(1), 70–79. <https://doi.org/10.21500/20112084.801>
- Keats, M., Cui, Y., DeClercq, V., Dummer, T., Forbes, C., Grandy, S., ... Parker, L. (2017). Multimorbidity in Atlantic Canada and association with low levels of physical activity. *Preventive Medicine*, 105(June), 326–331. <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2017.10.013>
- Lamotte, M. (2016). Factores de riesgo cardiovascular y actividad física. *EMC - Kinesiterapia - Medicina Física*, 37(2), 1–7. [https://doi.org/10.1016/S1293-2965\(16\)77465-2](https://doi.org/10.1016/S1293-2965(16)77465-2)
- Lizarazo, L., Burbano, V., y Valdivieso, M. (2020). Disponible en: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=194263234006>. *Revista Virtual Universidad Católica Del Norte*, 60(0124–5821), 95–115. Retrieved from <https://www.redalyc.org/jatsRepo/1942/194263234006/194263234006.pdf>
- Loli, A., y López, E. (2001). ALPEL INVENTARIO DE AUTOESTIMA.pdf. *Revista de Investigación En Psicología*, 4(1), 83.
- LOOR, N. J. O. (2012). *ACTIVIDAD FÍSICA – RECREACIONAL COMO PROCESO DE DESARROLLO Y FORTALECIMIENTO PSICOLÓGICO EN ESCOLARES MENORES DE 10 AÑOS* (UNIVERSIDAD DE GUAYAQUIL). Retrieved from [http://repositorio.ug.edu.ec/bitstream/redug/1386/1/Orozco Loor Nisia Jazmin 77-2012 .pdf](http://repositorio.ug.edu.ec/bitstream/redug/1386/1/Orozco%20Loor%20Nisia%20Jazmin%2077-2012.pdf)
- Massenzana, F. (2017). AUTOCONCEPTO Y AUTOESTIMA: ¿SINÓNIMOS O CONSTRUCTOS COMPLEMENTARIOS? *Revista de Investigación En Psicología Social*, 3(1), 39–52.
- Moscoso, D., Serrano, R., Biedma, L., y Martín, M. (2013). Ciudadanía sedentaria versus ciudadanía activa. Un nuevo canon social en el acceso a la salud y el bienestar Sedentary citizenship versus active citizenship. A new social canon in access to health and welfare. *Revista de Ciencias Sociales*, 1(1), 123–140. <https://doi.org/10.17502/m.rcs.v1i1.29>
- Panesso, K., y Arango, M. (2017). La autoestima, proceso humano. *Psyconex*, 9(14), 1–14. Retrieved from <https://aprendeonline.udea.edu.co/revistas/index.php/Psyconex/article/viewFile/328507/20785325>
- Paredes, L. A. (2018). *CARRERA DE CULTURA FÍSICA Proyecto de investigación previo a la obtención del Título de Licenciado en Ciencias de la Educación , Mención : Cultura Física Modalidad Semi-Presencial Lcdo . Julio Alfonso Mocha Bonilla , Mg .* (UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO). Retrieved from [https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/28783/1/1804288312 Luis Alberto Paredes Pérez.pdf](https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/28783/1/1804288312%20Luis%20Alberto%20Paredes%20Pérez.pdf)
- Pedro, R., Arévalo, E., Verdesoto, Á., Jiménez, I., Preciado, M., y Morales, J. (2016). Beneficios psicológicos de la actividad física en el trabajo de un centro educativo. *Retos*, 2041(30), 203–206.
- Plaza, M., y Martínez, L. (2016). Importancia del ejercicio físico en la salud ósea durante el crecimiento. *Revista Enfermería CyL*, 8(2), 18–22.

- Reyna, M. del S. (2017). Abril 2017. In *Psicología como ciencia y sus procesos básicos*. Retrieved from [http://ri.uaemex.mx/bitstream/handle/20.500.11799/79643/secme-9274\\_1.pdf?sequence=1](http://ri.uaemex.mx/bitstream/handle/20.500.11799/79643/secme-9274_1.pdf?sequence=1)
- Roberto, S., y José Manuel, M. (2016). Beneficios psicológicos de un programa proactivo de ejercicio físico para personas mayores. *Escritos de Psicología*, 9(1), 24–32. <https://doi.org/10.5231/psy.writ.2015.2212>
- Rodas, A. (2013). *Relación entre autoestima y compromiso organizacional en docentes de una institución educativa*. Universidad Rafael Landívar.
- Roldán, E., Rendón, D., y Escobar, J. (2013). Alternativas para la medición del nivel de actividad física. *EFDeportes.Com, Revista Digital.*, (August 2013).
- Ruiz, G., Vicente, D., y Vegara, J. (2012). Comportamiento Sedentario Y Niveles De Actividad Física En Una Muestra De Estudiantes Y Trabajadores Universitarios. *Journal of Sport and Health Research*, 4(1), 83–92.
- Schwaneberg, T., Weymar, F., Ulbricht, S., Dörr, M., Hoffmann, W., y Berg, N. Van Den. (2017). Relationship between objectively measured intensity of physical activity and self-reported enjoyment of physical activity. *Preventive Medicine Reports*, 7, 162–168. <https://doi.org/10.1016/j.pmedr.2017.06.004>
- Seelbach, G. (2012). Teoría de la personalidad. In *Red Tercer Milenio* (Primera ed). Retrieved from [http://www.aliat.org.mx/BibliotecasDigitales/Psicologia/Teorias\\_de\\_la\\_personalidad.pdf](http://www.aliat.org.mx/BibliotecasDigitales/Psicologia/Teorias_de_la_personalidad.pdf)
- Simkin, H., y Pérez, M. (2018). Personalidad y Autoestima: Un análisis sobre el importante papel de sus relaciones. *Terapia Psicológica*, 36(1), 15–22. <https://doi.org/10.4067/s0718-48082017000300015>
- Trejo, P., Chairez, S., Mollinedo, F., y Lugo, L. (2012). Relación entre actividad física y obesidad en escolares Relation between the physical activity and obesity in schoolchildren. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 28(1), 34–41.
- Vélez, A. (2007). NUEVAS DIMENSIONES DEL CONCEPTO DE SALUD: EL DERECHO A LA SALUD EN EL ESTADO SOCIAL DE DERECHO. *Revista Hacia La Promoción de La Salud*, 12, 63–78. Retrieved from <https://www.redalyc.org/pdf/3091/309126689006.pdf>
- Yáñez, A., Hespanhol, J., Gómez, R., y Cossio, M. (2014). Valoración de la actividad física en adolescentes escolares por medio de cuestionario. *Revista Chilena de Nutrición*, 41(6), 360–366. <https://doi.org/10.4067/S0717-75182014000400003>

## Anexos

### Anexo 1

#### Instrumento de autoestima – Adaptación Alpel forma AD

Fecha: \_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

Edad: \_\_\_\_\_

Género: \_\_\_\_\_

Marque con una 'X' la respuesta con la que más se identifique Deberá de marcar solo una casilla por pregunta.

No.	Pregunta	Nunca	En ocasiones	Casi siempre	Siempre
1.	Hago las cosas que quiero hacer.				
2.	Estoy orgulloso de ser quien soy.				
3.	Me interesa averiguar lo que piensan los demás de mí.				
4.	Soy una persona hábil en lo que realizo.				
5.	Sé bien cuáles son mis cualidades personales principales.				
6.	Manifiesto respeto por mí mismo.				
7.	Me divierte reírme de mis errores.				
8.	Soy capaz de hacer las cosas tan bien como la mayoría de gente.				
9.	Siento que los demás creen que no me salen las cosas bien.				
10.	Tengo mis valores definidos y los aplico en cada aspecto de mi vida.				
11.	Siento que si dejo que hagan las cosas por mí, saldrán mejor.				
12.	Digo lo que pienso sin temor a lo que me digan.				
13.	Me desanimo con facilidad.				
14.	Las demás personas me consideran alguien interesante.				

No.	Pregunta	Nunca	En ocasiones	Casi siempre	Siempre
15.	Tengo metas claras y se el esfuerzo que me tomará el poder lograrlas.				
16.	Cambio mis decisiones con facilidad cuando escucho la opinión de los demás.				
17.	Me gusta ser el centro de atención.				
18.	Me afectan mucho los comentarios negativos que hacen sobre mí.				
19.	Hago que la gente se sienta a gusto.				
20.	Para generar una opinión necesito escuchar antes la de los demás.				
21.	Me es difícil expresar mis sentimientos.				
22.	Me gustaría poder cambiar mi aspecto físico.				
23.	Me exijo demasiado en cada tarea que realizo.				
24.	Me gusta enfrentar nuevos retos.				
25.	Propongo soluciones originales a los problemas que se me presentan.				
26.	Dejo que otros tomen las decisiones por mí.				
27.	Creo que mi comportamiento es inadecuado.				
28.	En general, me inclino a pensar que estoy haciendo las cosas mal.				
29.	Cuando las cosas salen mal me echo la culpa.				
30.	Tengo miedo de expresar mis sentimientos abiertamente.				
31.	Creo que soy útil para las otras personas.				
32.	Siento que tengo mucho de que estar orgulloso.				
33.	Cuando me hacen una crítica le presto más atención a lo negativo que a lo positivo.				

No.	Pregunta	Nunca	En ocasiones	Casi siempre	Siempre
34.	Siento que los demás se ríen de mí.				
35.	Cuando tengo un problema me gusta utilizar soluciones nuevas.				
36.	Me considero una persona interesante.				
37.	Me alegra ser como soy.				
38.	Constantemente verifico si estoy realizando bien la tarea que haga.				
39.	Tiendo a caerles bien a las demás personas.				
40.	Expreso mi opinión a pesar de no conocer del tema de conversación.				
Total:					

## Anexo 2

### CUESTIONARIO INTERNACIONAL DE ACTIVIDAD FÍSICA

Estamos interesados en saber acerca de la clase de actividad física que la gente hace como parte de su vida diaria. Las preguntas se referirán acerca del tiempo que usted utilizó siendo físicamente activo(a) en los últimos 7 días. Por favor responda cada pregunta aún si usted no se considera una persona activa. Por favor piense en aquellas actividades que usted hace como parte del trabajo, en el jardín y en la casa, para ir de un sitio a otro, y en su tiempo libre de descanso, ejercicio o deporte.

Piense acerca de todas aquellas actividades vigorosas que usted realizó en los últimos 7 días. Actividades vigorosas son las que requieren un esfuerzo físico fuerte y le hacen respirar mucho más fuerte que lo normal. Piense solamente en esas actividades que usted hizo por lo menos 10 minutos continuos.

1. Durante los últimos 7 días, ¿Cuántos días realizó usted actividades físicas vigorosas como levantar objetos pesados, excavar, aeróbicos, o pedalear rápido en bicicleta?

Días por semana: \_\_\_\_\_

Ninguna actividad física vigorosa  Pase a la pregunta 3

2. ¿Cuánto tiempo en total usualmente le tomó realizar actividades físicas vigorosas en uno de esos días que las realizó?

Horas por día: \_\_\_\_\_

Minutos por día: \_\_\_\_\_

No sabe/No está seguro(a)

Piense acerca de todas aquellas actividades moderadas que usted realizó en los últimos 7 días. Actividades moderadas son aquellas que requieren un esfuerzo físico moderado y le hace respirar algo más fuerte que lo normal. Piense solamente en esas actividades que usted hizo por lo menos 10 minutos continuos.

3. Durante los últimos 7 días, ¿Cuántos días hizo usted actividades físicas moderadas tal como cargar objetos livianos, pedalear en bicicleta a paso regular, o jugar dobles de tenis? No incluya caminatas.

Días por semana: \_\_\_\_\_

Ninguna actividad física moderada  Pase a la pregunta 5

4. Usualmente, ¿Cuánto tiempo dedica usted en uno de esos días haciendo actividades físicas moderadas?

Horas por día: \_\_\_\_\_

Minutos por día: \_\_\_\_\_

No sabe/No está seguro(a)

Piense acerca del tiempo que usted dedicó a caminar en los últimos 7 días. Esto incluye trabajo en la casa, caminatas para ir de un sitio a otro, o cualquier otra caminata que usted hizo únicamente por recreación, deporte, ejercicio, o placer.

5. Durante los últimos 7 días, ¿Cuántos días caminó usted por al menos 10 minutos continuos?

Días por semana: \_\_\_\_\_

No caminó  Pase a la pregunta 7

6. Usualmente, ¿Cuánto tiempo gastó usted en uno de esos días caminando?

Horas por día: \_\_\_\_\_

Minutos por día: \_\_\_\_\_

No sabe/No está seguro(a)

La última pregunta se refiere al tiempo que usted permaneció sentado(a) en la semana en los últimos 7 días. Incluya el tiempo sentado(a) en el trabajo, la casa, estudiando, y en su tiempo libre. Esto puede incluir tiempo sentado(a) en un escritorio, visitando amigos(as), leyendo o permanecer sentado(a) o acostado(a) mirando televisión.

7. Durante los últimos 7 días, ¿Cuánto tiempo permaneció sentado(a) en un día en la semana?

Horas por día: \_\_\_\_\_

Minutos por día: \_\_\_\_\_

No sabe/No está seguro(a)

Este es el final del cuestionario, gracias por su participación.



### Anexo 3

#### Link del cuestionario

<https://docs.google.com/forms/d/1V4ImMS5wEq8TIPEcj2XvolkNCEZ58RUu0qNk8WHx4o/prefill>

## ENCUESTA SOBRE ACTIVIDAD FÍSICA Y AUTOESTIMA

El objetivo del presente cuestionario es recabar información relevante para determinar la relación existente entre la actividad física y la autoestima de los estudiantes de la carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte, durante el periodo de confinamiento del Covid-19.

Se recomienda elegir la opción más adecuada para cada pregunta en función de su estado actual.

No existe tiempo estimado para finalizar el cuestionario. Se recomienda hacerlo con calma, leyendo las preguntas detenidamente y procurando contestar la totalidad del cuestionario.

Gracias por su ayuda.

**\*Obligatorio**