



**UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO**

**FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y 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:**

---

**“TIPOS DE PERSONALIDAD EN LOS NIVELES DE**

**ACTIVIDAD FÍSICA EN ESCOLARES”**

---

**AUTOR:** Calero Proaño Ivan Alexander

**TUTOR:** Psi.Cl. Diego Javier Mayorga Ortiz, Msc

Ambato-Ecuador

Septiembre 2021-febrero 2022

## **APROBACIÓN DE LA TUTORA DEL TRABAJO DE TITULACIÓN**

Yo, **PSI.CL. DIEGO JAVIER MAYORGA ORTIZ, MSC**, con cédula de ciudadanía: **1804142923** en calidad de tutor del trabajo de titulación, sobre el tema: **“TIPOS DE PERSONALIDAD EN LOS NIVELES DE ACTIVIDAD FÍSICA EN ESCOLARES”** desarrollado por el estudiante **Calero Proaño Ivan Alexander** 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.

---

**Psi.Cl. Diego Javier Mayorga Ortiz, Msc**  
**C.C. 1804142923**

## **AUTORÍA DEL TRABAJO DE TITULACIÓN**

Dejo constancia que el presente informe es el resultado de la investigación de la autora, con el tema: “**TIPOS DE PERSONALIDAD EN LOS NIVELES DE ACTIVIDAD FÍSICA EN ESCOLARES**“, quien 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 autora.



---

**Calero Proaño Ivan Alexander**

**C.C. 1805023429**

**AUTOR**

## **APROBACIÓN DEL TRIBUNAL DE GRADO**

La comisión de estudio y calificación del informe del Trabajo de Titulación, sobre el tema: “**TIPOS DE PERSONALIDAD EN LOS NIVELES DE ACTIVIDAD FÍSICA EN ESCOLARES** “, presentado por el señor **Calero Proaño Ivan Alexander**, estudiante de la Carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte. Una vez revisada la investigación se APRUEBA, debido a que cumple con los principios básicos técnicos, científicos y reglamentarios.

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

### **COMISIÓN CALIFICADORA**

---

**Esp. Lenin Esteban Loaiza Dávila, Phd.**

**C.C. 1715330088**

**Miembro de comisión calificadora**

---

**Lic. Washington Ernesto Castro Acosta, Mg.**

**C.C. 1600256638**

**Miembro de comisión calificadora**

## **DEDICATORIA**

Quiero dedicar esta tesis a mis padres quienes desde siempre me han inculcado el valor y la importancia del estudio, que se desvelaron día y noche conmigo para yo poder salir adelante. En segundo lugar, a mi hermana y mi cuñado quienes siempre con palabras de aliento han sabido animarme para seguir con este largo camino. Así también a mi familia, a mis amigos Kevin y Ariel quienes siempre han sabido brindarme su amistad y apoyo cuando lo he necesitado

## **AGRADECIMIENTO**

Agradecer infinitamente a mi tutor de tesis Psi.Cl. Diego Javier Mayorga Ortiz, Msc, quien ha sabido darse el tiempo y la paciencia para que este proyecto se realice de la mejor manera, Así mismo agradecer a Dios por brindarme la salud y la vida,

## Tabla de contenido

APROBACIÓN DE LA TUTORA DEL TRABAJO DE TITULACIÓN .....	II
AUTORÍA DEL TRABAJO DE TITULACIÓN .....	III
APROBACIÓN DEL TRIBUNAL DE GRADO .....	IV
DEDICATORIA .....	V
AGRADECIMIENTO .....	VI
Tabla de contenido .....	VII
ÍNDICE DE TABLAS .....	IX
ÍNDICE DE GRÁFICOS .....	X
RESUMEN EJECUTIVO .....	XII
ABSTRACT .....	XIII
CAPÍTULO I.....	14
MARCO TEÓRICO.....	14
1.1 Antecedentes de la investigación.....	14
1.1.1 Marco teórico de la investigación.....	14
Comportamiento psicológico del ser humano .....	14
Orígenes de la personalidad .....	17
Teorías de la personalidad .....	18
Teoría psicoanalítica .....	18
Teoría de los rasgos .....	19
Tipos de personalidad.....	19
GRUPO A (Excéntrico) .....	20
GRUPO B (Errático).....	21
GRUPO C (Temeroso) .....	22
Salud .....	23
Salud física.....	23
Salud mental .....	24
Salud espiritual .....	25
Oración y su efecto en la salud .....	26

Salud emocional.....	27
Hábitos saludables .....	28
Alimentación saludable .....	29
Actividad física.....	30
Beneficios de la actividad física .....	31
Fuerza y resistencia muscular .....	32
Flexibilidad .....	32
Composición corporal.....	33
Niveles de actividad física.....	33
Beneficios y consecuencias según el nivel de actividad física .....	34
1.2    Objetivos .....	36
1.2.1 Objetivo general .....	36
1.2.2 Objetivos específicos.....	36
CAPÍTULO II .....	37
METODOLOGÍA .....	37
2.1 Materiales .....	37
RECURSOS .....	37
Recursos humanos .....	37
Recursos institucionales.....	37
Universidad Técnica de Ambato.....	37
Recursos materiales .....	37
Recursos económicos.....	37
2.2 Métodos .....	37
CAPÍTULO III.....	38
RESULTADOS Y DISCUSIÓN .....	38
3.1 Análisis y discusión de datos.....	38
3.1.1 Caracterización de la muestra de estudio .....	38
3.1.3 Discusión de los resultados de la investigación .....	43
3.2 Verificación de hipótesis .....	44
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

Tabla N1: Edad de los estudiantes.....	38
Tabla N2: Sexo de los estudiantes .....	38
Tabla N3: descripción de la personalidad de los estudiantes .....	39
Tabla N4: Nivel de actividad física de los estudiantes.....	40
Tabla N5: Relación del nivel de actividad física con el tipo de personalidad de los estudiantes .....	42

## ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico N1: Relación entre género y nivel de actividad física de los estudiantes . 41



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

**TEMA:** TIPOS DE PERSONALIDAD EN LOS NIVELES DE ACTIVIDAD FÍSICA EN ESCOLARES.

**AUTOR:** Calero Proaño Ivan Alexander

**TUTOR:** Psi.Cl. Diego Javier Mayorga Ortiz, Msc

**RESUMEN EJECUTIVO**

La investigación actualmente presentada tuvo como objetivo principal el de determinar la incidencia de los tipos de personalidad en los niveles de actividad física en escolares de 7mo año de educación básica de la Unidad Educativa “José Joaquín Olmedo” de la parroquia Ambatillo. Para esto se utilizó 2 cuestionarios, para la variable de nivel de actividad física fue el cuestionario “IPAQ” y para la variable de tipos de personalidad el cuestionario de “Salamanca” fue el que se utilizó, para realizar el análisis estadístico el programa que estuvo a cargo fue “SPSS” el cual es una plataforma virtual que ayuda a este proceso.

Los resultados con más relevancia en los estudiantes utilizados como muestra fueron, en la variable de niveles de actividad física los niveles alto y medio sin tener relevancia el género. Para la variable de tipos de personalidad se obtuvo que, como la personalidad más repetitiva en la muestra fue la de “Ansioso-Histriónico” de igual manera sin tener una relevancia significativa el género de los estudiantes. Por lo que posteriormente luego de realizada la prueba estadística del chi cuadrado entre las variables: Tipos de personalidad y Nivel de actividad física en donde teníamos las hipótesis se comprobó que la hipótesis **HO** que hace referencia a: Los tipos de personalidad **NO** inciden en los niveles de actividad física de los escolares.

**Palabras clave:** Niveles de actividad física, tipos de personalidad

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

**THEME** TYPES OF PERSONALITY IN LEVELS OF PHYSICAL ACTIVITY IN SCHOOLS.

**Author:** Calero Proaño Ivan Alexander

**Tutor:** Psi.Cl. Diego Javier Mayorga Ortiz, Msc

**ABSTRACT**

The main objective of the current research was to determine the incidence of personality types in the levels of physical activity in schoolchildren in the 7th year of basic education of the "José Joaquín Olmedo" Educational Unit of the Ambatillo parish. For this, 2 questionnaires were used, for the variable of level of physical activity it was the "IPAQ" questionnaire and for the variable of personality types the "Salamanca" questionnaire was the one that was used, to carry out the statistical analysis the program that was in charge was "SPSS" which is a virtual platform that helps this process.

The most relevant results in the students used as a sample were, in the variable of levels of physical activity, high and medium levels without having relevance to gender. For the variable of personality types, it was obtained that, as the most repetitive personality in the sample was that of "Anxious-Histrionic", in the same way, the gender of the students did not have a significant relevance. Therefore, after performing the statistical chi-square test between the variables: Personality types and Physical activity level where we had the hypotheses, it was found that the HO hypothesis that refers to: Personality types DO NOT affect levels of physical activity of schoolchildren.

**Keywords:** Physical activity levels, personality types

# CAPÍTULO I

## MARCO TEÓRICO

### 1.1 Antecedentes de la investigación

En esta parte de este proyecto se analizó y desarrolló el planteamiento del problema de estudio con su fundamentación teórica. Por esta razón procedo a citar a **Seelbach, (2013)** quien en su investigación nos afirma que, los tipos de personalidad vienen a ser la forma en la que un individuo va actuar antes situaciones cotidianas las cuales se van a componer de características sociales, conductuales, psicológicas y emocionales.

Del mismo modo **Zurita, (2018)** nos expresa mediante su investigación que, los niveles de actividad física netamente van a estar dependiendo del estilo de vida que llevemos y la realización de esta va desarrollar varios beneficios en nuestro cuerpo pues, si realizamos suficiente actividad física, nuestra salud tanto física como mental va a ser mejor pues a más de un correcto desarrollo muscular, articular y esquelético, también desarrollaremos confianza en sí mismo.

#### 1.1.1 Marco teórico de la investigación

##### Comportamiento psicológico del ser humano

Todos los seres humanos tenemos actitudes hacia las demás personas, cosas, lugares, etc., Con las que hayamos interactuado y/o pensado con anterioridad en algún momento de nuestra vida. Estas actitudes son formas en las que reaccionamos (comportamientos, conductas) ante algún estímulo que se produzca por la interacción con algún individuo, lugar o cosa. (**Cobo, C. 2003**)

Por lo cual podemos decir que, cada persona tendrá un diferente tipo de comportamiento a algún tipo de estímulo que pueden ser cosas, lugares u otras

personas. Esto va a depender de que relación haya tenido con anterioridad la persona a estos estímulos antes mencionados. Es importante resaltar que, la forma de comportarse de la persona podría cambiar entre: positivo, negativo o neutro dependiendo de la relación anteriormente generada en el espacio en el cual se va a volver a desenvolver o la o las personas con las que va a volver a interactuar.

Para **Huerta Orozco, (2018)** Al momento que observamos la actitud de una persona ante una situación cualquiera, normalmente empezamos a buscar razones o motivaciones para deducir la conducta observada, ya que esta forma de actuar de la persona tiene un porque, por el cual comenzará a mostrar modelos de conducta frente a la situación en la que se encuentre.

Al momento de observar un comportamiento específico por parte de una o más personas antes una misma situación, este va a variar pues, no todas las personas tienen una misma percepción o motivación para actuar de una manera específica, esto va a depender de los factores que cada uno haya tenido con anterioridad. Se dice que cada persona es un universo diferente y no hay mejor frase para representar esto pues, lo que para una persona vendría a ser positivo, para otras puede ser negativo. Esto viene a presentarse no solo en situaciones sino también en lugar o con personas.

Como nos manifiesta (**Reyes, 2017**) existen varias formas de comportamientos:

**Comportamiento agresivo:** Son un grupo de comportamientos que realiza una persona y están basados en ignorar y pasar por alto los derechos de los demás, inclusive los de ellos mismos por medio de agresiones tanto verbales como físicas.

**Comportamiento asertivo:** En este tipo de comportamiento la persona viene a ser empática con quien se lo merece, pero sin dejarse devaluar de los demás, agregado a esto viene a ser muy participativo de una forma asertiva pues lo hará con seguridad y meditando en la mejor forma de hacerlo.

**Comportamiento pasivo:** Un individuo con estas características viene a ser más reservado y tímido, además de evitar conflictos sin importar que esto conlleve a perder sus derechos y libertades.

Los factores que participan en el desempeño escolar de los niños y jóvenes son varios. Esto va a depender de cómo han venido desarrollándose en los años anteriores y como es que han enfrentado cada problema que se les ha presentado. ( **Ibáñez & Parada, 2017**)

Las personas desde su nacimiento vienen a enfrentarse a situaciones cotidianas que van a ir formando su comportamiento, estos acontecimientos suceden todos los días en cualquier ámbito y por más pequeño que parezca puede crear un “efecto mariposa” el cual, a la larga, cuando el niño ya haya crecido va a influir en el comportamiento de este. Tanto acontecimientos positivos como negativos seguirán moldeando esta personalidad lo que va a ir generando patrones de conducta.

## **Personalidad**

La personalidad es el grupo de cualidades y características que van a ir moldeando a la forma de vida de un ser humano, nos determina como personas y define los pensamientos y el comportamiento característico de cada uno de nosotros. ( **Gaytán, 2021**)

Bajo este concepto podemos decir que la personalidad viene a ser la forma o formas en la que el individuo va a ir actuando a lo largo de su vida según la forma en la que ellos vivan su día a día. Situaciones, problemas, logros, etc. Van a ir formando a la persona y esta forma de actuar estará presente a lo largo de su vida tanto personal como social. Esto será así hasta que llegue alguna situación de impacto para el individuo y

lo lleve a reformar su personalidad, estos patrones de comportamiento se seguirán dando en el paso de toda la vida.

### **Orígenes de la personalidad**

Como nos dice **Ruiz, (2021)** El interés por conocer lo que en la actualidad se designa con el término "personalidad" es ciertamente inherente a la naturaleza humana, pues atestigua la necesidad ancestral del hombre de conocerse a sí mismo, comprenderse a sí mismo y aceptarse a sí mismo.

Inicialmente un relato histórico de gran interés lo coloca el historiador y geógrafo **Pausanias de Lidia** en el aforismo griego "*Conócete a ti mismo*" la cual aparece en su expresión más alta práctica en el "cuidado de sí" (epiméleia heautoû). Esto nos quiere decir, en la ética del ser y del estar en este mundo, así como de la misma existencia como individualidad que se genera a sí misma en conjunto con las otras personas.

Sócrates (Atenas; circa 470 a.C. – 399 a.C.) viene a convertirse en uno de los más grandes precursores del arte de conocerse a sí mismo. Desde la antigüedad se buscaba saber él porque del comportamiento humano y los diferentes tipos de este, cada persona tiende a actuar de una manera determinada ante una situación, pero las razones por las que esto pasa no deben ser pasadas desapercibidas y así como en la antigüedad ahora también se le busca dar un porque y como es que esto pasa, como es que algunas situaciones tienden a afectar de una manera a ciertas personas, pero de diferente a otras.

Por otra parte, **Al-Lal Mohand et al., (2017)** el autoconcepto del personal estudiantil, e inmiscuido del mismo el autoconcepto académico, incide enormemente en sus creencias de autoeficacia pues, si una persona se cree capaz de lograr algo, en este caso en el ámbito académico podría ser un deber o una actividad, esta persona va a dar lo

mejor de sí para lograrlo pues él sabe que puede y gracias a esa motivación puede hacerlo.

Una frase que se ha escuchado mucho decir a varias personas es “todo es mental” y en parte es razón, porque si una persona de personalidad positiva que siempre ha sabido decir que si puede con lo que sea va a proponérselo, se lo convencerá y lo logrará. Lo mismo pasa en el caso contrario, cuando una persona que no se cree capaz de lograr algo pues toda su vida ha sido llena de fracasos y desilusiones, no va a poner empeño alguno en intentar lograr con su objetivo pues sabe que no servirá de nada. Esto va a depender en totalidad de la personalidad de cada individuo

## **Teorías de la personalidad**

### **Teoría psicoanalítica**

Como nos manifiesta **Seelbach, (2017)** mediante su análisis de la personalidad manifiesta que Sigmund Freud (1940) es el personaje principal cuando se refiere al conocimiento del progreso psíquico del individuo, apoyó sus investigaciones en pensamientos y emociones, luego concluyó y manifestó que la conducta de la persona se da como consecuencia de factores psicológicos. Aquí podemos encontrar tres estructuras; super yo, ello, yo.

**El super yo**, tiende a enlazarse con las reglas sociales las cuales se van a ir adquiriendo progresivamente cuando que la persona se va desarrollando en un medio social, en esto la familia juega un papel importante pues son ellos quienes desde el inicio de la vida de una persona deben irle inculcando valores y normas para un correcto comportamiento social.

**El yo**, es un instinto de conservación, la manera en la que la persona afrontará la realidad que está viviendo, tiende a progresar posteriormente en la persona ya que se

debe asimilar el cómo controlarlo y a encontrar la manera de satisfacer sus instintos, esto vendría a quedar en el medio del super yo y el ello.

**El ello**, viene a estar con la persona desde el día que viene a este mundo pues es lo que tiene que ver con saciar los impulsos, esto nos viene a decir que será lo que se encargue de los deseos e instintos.

### **Teoría de los rasgos**

El principal enfoque de esta teoría data de años tan antiguos como la existencia del hombre mismo. Especialmente, Aristóteles reconoció disposiciones tales como la cobardía, modestia y la vanidad y estos aspectos iban a definir la moral o inmoral de la forma de comportarse. Años más adelante el trabajo de la psicología de los rasgos se concentró en separar y clasificar las cualidades provenientes de la parte interna del individuo a partir de la forma en la que estos se comportaban (**G Matthews, 2003**).

Según **Fierro, (2004)**, la presente teoría no clasifica a las personas por grupos sellados de pertenencia más bien pone a las personas o investiga su variedad en el comportamiento por medio de inflexiones. Los resultados arrojan que estas inflexiones pueden llegar a interactuar o como también pueden actuar por cuenta propia.

Podemos decir que para esta teoría se ven los aspectos internos de la persona mediante la manera en la que las personas se comportan. Además, estas pueden estar relacionadas entre sí o simplemente ser independientes cada una.

### **Tipos de personalidad**

La personalidad es de suma importancia en el hombre los estados de ánimo, las particularidades y formas de pensar que lo conforman y la forma en la que se

desarrolla. El psico análisis ubico a los tipos de personalidad en 3 grupos tomando en cuenta cada uno de estos aspectos antes mencionados.

### **GRUPO A (Excéntrico)**

Se refiere a formas de personalidad singulares o excéntricas, personas que prefieren estar en completa soledad y no con grupos de personas pues prefieren aislarse en su entorno, su forma de pensar, su convicción, sus ideas y la forma en la que se comportan vienen a ser muy peculiares pues, además, son personas que al momento de demostrar una emoción tanto positiva como negativa lo hacen de una manera casi nula, sin dar rastros de felicidad ni tristeza.

**Paranoide:** es el hombre o mujer que no se le hace fácil mantener una relación (puede ser social o sentimental) con alguna persona pues tienden a ser muy desconfiados y esto va a provocar que esta persona siempre esté alerta ante el comportamiento de alguna otra persona además, jamás van aceptar sus errores, debilidades, ni otros tipos de defectos como propios y van a intentar hacer creer al resto que otra persona es la culpable y por ende hacer pensar que otra persona tiene la responsabilidad y no ellos.

**Esquizoide:** son personas con un carácter muy frío, siempre tratan de mantener la distancia con otras personas y la timidez también se hará presente en este tipo de personalidad. Gracias a esto las relaciones tanto sociales como sentimentales tienden a ser muy débiles y sin futuro pues ellos prefieren mantenerse al margen de la sociedad en la que se encuentran.

**Esquizotípico:** Al igual que las 2 anteriores esta personalidad también viene a ser de personas tímidas que no les gusta involucrarse en el entorno en el que viven, no les gustan las personas y además de esto tienden a tener creencias muy extrañas como de en sueño, estamos hablando de cuentos fantásticos como sirenas, extraterrestres, seres

mitológicos, etc. Y por otro lado también vienen a creer en supersticiones (fantasmas, duendes, demonios, etc.).

### **GRUPO B (Errático)**

Este grupo se caracteriza principalmente por su excesivo uso de expresiones para demostrar emociones, a veces son erráticos, muy dramáticos y explosivos.

#### **Histriónico**

Son personas muy habladoras, extravagantes, les gusta tener amistades y relaciones amorosas, para ellos ser el centro de atención viene a ser primordial, por esto tienden a utilizar mucha expresión tanto verbal como corporal de forma exagerada.

**Antisocial:** A estas personas les gustan evitar el contacto con las demás tener una relación social o amorosa no viene a ser prioridad, no tienen respeto por los demás y con frecuencia les gusta minimizar al resto de personas puesto a que en su personalidad no existe la empatía ni la culpa, buscan solamente el beneficio para sí mismo y hasta pueden llegar a no respetar las leyes ni órdenes.

**Narcisista:** Este tipo de personalidad se caracteriza por la necesidad de grandeza, de sentirse importante e imponente frente al resto, le encanta ver a las demás personas admirándolo y respetándolo, a más de esto no tiene empatía y no le interesa como es que se sientan las demás personas (**Miranda et al., 2021**).

**Límite:** Estas personas vienen a ser impulsivas y, además, se acomplejan mucho con la imagen que tienen de sí mismos, no llega a tener unas relaciones sociales estables.

## **GRUPO C (Temeroso)**

Este tipo de individuos suelen preocuparse mucho de sus acciones y de lo que pueda suceder con ellos en todo momento, siempre van a pensar que cada acto que ellos realicen va a tener una consecuencia grave, la ansiedad también es un aspecto importante de este grupo, así como la inhibición.

**Por evitación:** Son seres humanos los cuales no les gusta ser rechazados ni tampoco que hablen mal de ellos, pues esto les bajará mucho la auto estima, y cuando sienten que algo o alguien les está haciendo menos ellos van a evitar y alejarse de estos espacios o personas que le generen estos sentimientos.

**Dependiente:** Como su mismo nombre lo dice, son personas que no se creen capaces de lograr algo por su cuenta y que siempre necesitan ayuda, no pueden tomar decisiones por si solos pues siempre buscarán alguien que les de la aprobación. Así también pueden generar adicciones a sustancias, buscarán tener cosas materiales o encontrar escenarios en los que estos puedan sentirse más seguros.

**Ansioso:** Son personas con formas de actuar bien estructuradas, van a generar rutinas las cuales lo harán sentir seguridad en el día, todo lo que hacen o harán durante el día ellos primero lo meditan y aprueban por sí mismos, y si estas rutinas se alteran, por más mínimo que sea ese cambio ellos se sentirán inseguros y empezaran a tener ansiedad. Este orden excesivo puede generarse en la sexualidad, la limpieza, su trabajo, etc. Para evitar sentir ansiedad, estas personas desarrollan una compulsión. **(Seelbach, 2017)**

## **Salud**

La salud no solamente viene a significar la falta de enfermedades, viene de igual forma a ser el sentirse bien en el aspecto psicológico, social y de la semiología de la persona o de un grupo. (Navarro, 2016)

Las personas tienden a sentirse bien cuando cuidan su cuerpo y cuando no lo hacen será todo lo contrario pues, para que nuestro organismo funcione de manera correcta necesita de varios aspectos los cuales son indispensables y funcionan como una secuencia donde cada uno afectará de manera tanto positiva como negativa el funcionamiento de sí mismo como de los demás aparatos y sistemas.

Además, la salud viene a dividirse en 4 áreas las cuales son: salud física, salud mental, salud espiritual y salud emocional.

### **Salud física**

Para Velázquez, (2016) la salud física viene a ser el perfecto trabajo fisiológico de nuestros órganos, ya que estos son los que conforman nuestro cuerpo, el cual es lo más importante que tenemos pues desde el día que nacemos todo lo que queramos hacer lo haremos mediante este, y así será hasta el día de nuestra muerte.

El correcto funcionamiento de nuestro cuerpo viene a depender de nosotros y del cuidado que le demos. Siempre debemos tratar a nuestro organismo como un templo pues, desde el día que nacemos hasta el día que vamos a morir es nuestro cuerpo quien

decidirá hasta que limite podemos llegar. Para asegurarse de que podremos llegar muy lejos con nuestro cuerpo debemos de cuidar nuestro estilo de vida tanto en alimentación como en la realización de deporte, mientras mejor nos cuidemos en este aspecto, mejor será el desempeño que tendremos con nuestro cuerpo y aparte esto va a aumentar nuestra esperanza de vida y longevidad.

Dicho esto podemos decir que la salud física viene a mejorar o a ser de un nivel elevado dependiendo de la actividad física, el deporte y la alimentación que lleven como estilo de vida cada persona (**Barbosa, 2018**).

### **Salud mental**

Como nos manifiesta **Velázquez, (2016)**, viene a ser la manera en la que llevamos a cabo las situaciones que se nos presentan día a día en la sociedad y de la manera en que nos relacionamos con las demás personas en los distintos ámbitos como por ejemplo: el trabajo, actividades en la comunidad, el hogar, etc.

Cuando hablamos de salud mental sabemos que esta tiene que ver con cómo es que nos desenvolvemos ante las situaciones diarias, como es que resolvemos los problemas pues, cuando una mente está saludable es más lucida y por ende tiene mejor capacidad para pensar y en el caso de problemas, buscar una mejor solución. También si una persona goza de una buena salud mental tiende a no ser tan impulsivo y a meditar bien antes de actuar, pensar en las consecuencias de sus actos y demás.

En estos tiempos, hay factores que pueden afectar la salud mental como por ejemplo la enfermedad del COVID 19 pues al ser una enfermedad relativamente nueva que ha traído consigo varias catástrofes de nivel mundial la gente empezó a estresarse, angustiarse y demás. Para esto se pueden realizar varios métodos para bajar estos niveles de estrés y angustia y, por ende, mejorar la salud mental para que así las personas puedan tener una mente más lucida, clara y tranquila.

## **Salud espiritual**

La salud espiritual tiende a transformarse en una gran matriz de fortaleza en donde el estilo de vida de la persona que la práctica es más relajada y saludable, esta también trae bienestar ya que al estar en armonía con el aspecto espiritual los problemas de la vida no afectarán de manera negativa (**Navas,2018**).

En tanto, la salud espiritual viene a jugar un papel muy importante al momento de querer tener un estilo de vida beneficioso para la salud pues, genera armonía, paz interior, etc. Cuando una persona tiende a estar bien consigo mismo, se acepta como es y acepta el mundo que lo rodea, genera una felicidad que lo podemos comparar con una luz interna la cual mientras se mantenga encendida va a ir generando una mentalidad positiva y tranquila. El espíritu de participación y compañerismo va a ir jugando también un papel principal en la vida de una persona con salud espiritual.

Cabe recalcar que no debemos relacionar ni confundir la salud espiritual con la religión pues, son cosas totalmente diferentes.

En tanto, **Navas, (2018)** nos manifiesta que la religión viene a ser seres humanos inmiscuidos en las creencias de seres omnipotentes y omniscientes los cuales dicen que dejaron un legado escrito y/o acciones transportadas de generación en generación.

La religión viene a ser muy diferente a la espiritualidad o salud mental pues mientras que como expliqué anteriormente la salud mental es el estado armónico de la persona

y de cómo esta entiende la vida que tiene y la forma en la que debe vivirla para estar bien. Por otro lado, la religión son organizaciones establecidas de manera jerárquica en donde casi siempre en el punto más alto se encuentra un ser divino capaz de conocer todo de todos y poder realizar todo en todos, los cuales dejaron una enseñanza con valores y formas de comportamiento antes situaciones los cuales han ido pasando de generación en generación hasta nuestros días.

El objetivo de las personas pertenecientes a una religión es el de cumplir con todos los pedidos de quien consideran su Dios y salvador, por ende, viene a ser su ejemplo para seguir y la meta es el de alcanzar la gloria y vida eterna junto a su creador, dependientemente de su religión pues no todas tienen el mismo ser supremo en común.

### **Oración y su efecto en la salud**

Para Navas, (2018), la oración es un punto de vista de suma importancia en cuanto se refiere a la salud mental pues esta ha sido tema de varias discusiones tanto científicas como empíricas de su incidencia en la salud.

Se sabe científicamente que la oración ayuda a mejorar el estilo de vida de las personas que lo practican pero, la principal pregunta que se realizan los investigadores y personas naturales es la de si en verdad la oración es causante de mejorar el estilo de vida por medio de una conexión espiritual con el ser supremo a quien dirigen sus oraciones o por otro lado, porque al momento de utilizar la oración los índices de estrés bajan considerablemente lo que dificulta el desarrollo de la enfermedad.

En conclusión, podemos decir que, la salud mental tiende a mejorar el estilo de vida de las personas que se encargan de que este tipo de salud esté reluciente y gracias a esto poder llevar una vida más placentera, tranquila y con bajos niveles de estrés y ya sea por la religión o por el simple hecho de estar en paz con el universo la salud mental ayuda a tener una vida saludable.

## **Salud emocional**

Para **Velázquez, (2016)** la salud emocional es saber manejar los sentimientos de manera responsable así también como los pensamientos los cuales van ir de la mano con el comportamiento. Cada uno de estos aspectos va a generar energía en el cuerpo y el tener una correcta salud emocional va a hacer que esta energía sea utilizada para cosas positivas

Las personas con salud emocional trabajada pueden controlar mejor los índices de estrés y mantenerse calmados en momentos de tensión por lo que su proceder va a ser de una manera asertiva y positiva, esto les va a hacerse sentir bien con ellos mismos generando confianza. Además, cuando las personas emocionalmente sanas tienen relaciones tanto sociales como amorosas estas tienden a triunfar, a ser duraderas y si en algún momento terminan lo hacen de la mejor manera y sin malentendidos.

Por otra parte **Castro, (2020)** nos manifiesta el lado contrario de las personas cuando estas no tienen una salud emocional adecuada ya sea por aspectos personales o, como se está viviendo hoy en día, por la pandemia mundial que se ha llevado miles de vidas a nivel mundial.

En muchas ocasiones las personas pierden estabilidad emocional por solo ver que otra persona lo hace, al estar encerrados o con varias preocupaciones en nuestra mente la salud mental tiende a bajar, pensando solamente en cosas negativas que nos puedan pasar a nosotros a nuestros cercanos.

Para controlar estos bajos niveles de salud mental países como China han implementado atención psicológica para elevar estos niveles que aun que, si puede ayudar algunas personas, otras necesitan más atención por las circunstancias en las que se encuentran y a veces es casi imposible brindarles esta ayuda. **(Johnson et al., 2020)**.

## **Hábitos saludables**

El estilo de vida que lleva cada persona viene a ser principal y más importante determinante en cuanto a la salud de las personas se refiere. Conlleva la agrupación tanto de conductas como también de hábitos que nos ayudan en nuestro diario vivir. La parte familiar y todo lo que este ámbito comprende, el tipo de entorno del trabajo que puede ser tanto positivo como negativo, las escalas sociales, el estrés, la manera en la que recibimos la educación, lo que comemos, todo esto se involucra en la salud de las personas **(Cecilia et al., 2018)**.

Cuando hablamos de hábitos saludables, viene a significar el estilo de vida que llevamos tanto social, en la alimentación, en la actividad física, etc. Y la importancia que le damos a cada uno de estos aspectos en nuestro diario vivir, por ejemplo, si una persona no tiene hábitos saludables es porque esta no se preocupa por su bienestar tanto físico como emocional.

Estos hábitos también van a depender en gran medida de la sociedad en la que nos estemos desarrollando pues, si tenemos conocidos o amistades que llevan un estilo de vida sedentario y que no cuidan su alimentación, tendremos probabilidades más bajas para cambiar este patrón por la razón que, ya que todos interactuamos en una misma sociedad que a veces resulta hipócrita y conformista, van a tener a mal todo tipo de cambio por lo que si tú decides llevar un estilo de vida más saludable, estas personas se van a encargar de generar presión social de que lo que estás haciendo está mal y la motivación que tenías para mejorar tu estilo de vida va a disminuir hasta el punto de desaparecer.

Como nos manifiesta **Cecilia , (2018)** la gran responsabilidad que asume la sociedad para cuanto a llevar un estilo de vida saludable se refiere es en una mayor parte del entorno en el que nos estamos desarrollando pues si queremos mejorar nuestro estilo de vida a uno más saludable debemos tener el apoyo de nuestro entorno.

### **Alimentación saludable**

Una alimentación saludable es decisiva si queremos lograr un buen estado de sin importar la edad en la que nos encontremos. Para que esta alimentación sea de gran beneficio para la salud debe de conformarse de todos los nutrientes esenciales, además de esto debe ser balanceada y vareada (**Flores, 2020**).

La alimentación viene a ser pieza clave si de querer mejorar nuestra salud se refiere. Dicen que el cuerpo es el reflejo de lo que se consume y es verdad pues, con una buena alimentación balanceada y rica en nutrientes va a mejorar no solo nuestra salud sino nuestro cuerpo, con bajos índices de grasas y otras sustancias nocivas para la salud. Sin importar la edad en la que la persona se encuentre, siempre una buena alimentación va a mejorar la salud y el físico de quien la realice.

En su artículo **Rico, (2019)** nos muestra que la Organización Mundial de la Salud (ONU) ha estado indagando la importancia de la alimentación que reciben los niños cuando se encuentran en un ambiente educativo, y como se puede ayudar a mejorar este aspecto mediante programas de capacitación.

Los colegios son los lugares en donde los estudiantes pasan la mayor parte de su tiempo día a día y pues en la mayoría de los casos estos no cuentan con un correcto menú que sea beneficioso para ellos, pues este solo se conforma de comida chatarra, por lo que la OMS ha considerado el crear planes de alimentación saludable dentro de las instituciones para ponerle un fin o al menos frenar en gran parte este mal que afecta a todos los niños, niñas y jóvenes de todo el mundo.

Con un plan nutricional variado en el que los estudiantes no se cansen siempre de recibir lo mismo día tras día, no generará un hostigamiento a los estudiantes por lo que siempre tendrán las mismas ganas de continuar y cumplir estos planes de vida más saludable.

## **Actividad física**

Para **Pérez,(2021)** los buenos hábitos de vida como la alimentación ayudan a combatir y prevenir enfermedades muy comunes en nuestros días, pero, no solo se necesita de buena alimentación sino también hay que acompañarla de ejercicios físicos.

Uniendo estos 2 aspectos tanto de alimentación como de actividad física vamos a lograr mejores resultados no solo en nuestro físico, sino también en el aspecto psicológico. Además de esto, nuestro sistema inmunológico va a estar al 100% al momento de combatir alguna enfermedad o para prevenirla pues, con unas buenas defensas en nuestro cuerpo va a ser más difícil que alguna enfermedad logre ingresar a nuestro organismo.

La actividad física no solo va a favorecernos en el aspecto físico sino también psicológico y social ya que entre los aspectos que vamos a fortalecer mediante esta práctica está: la autoestima y la incorporación a la sociedad (**Pérez, 2021**).

La práctica de la actividad física va a generar aspectos positivos tanto interna como externamente en nuestro cuerpo, como dice el dicho popular “*cuero sano, mente sana*”

Pues, la buena práctica de actividad física mejorará nuestra autoestima, pero, se debe saber realizar estos ejercicios de acuerdo con nuestras características físicas, así como también de nuestra preferencia puesto que, si realizamos un esfuerzo que nuestro

cuerpo no podrá soportar este se lesionará provocando daños que pueden ir desde leves hasta irreversibles.

Aun que **Peir, (1993)** plantea que la actividad física a considerarse para tener mejores beneficios debe ser la que va desde la moderada a la intensa pues, no importa el tipo de actividad física que se realice sino el gasto calórico que genere.

### **Beneficios de la actividad física**

Para **Pérez,(2021)** existen 4 aspectos importantes que al realizar actividad física estos se desarrollan y por lo tanto generan un correcto funcionamiento de nuestro cuerpo y por esta razón van a generar un estado de salud óptimo y beneficioso.

Como primer aspecto encontramos la **resistencia cardiorrespiratoria o cardiovascular** la cual viene a ser una facultad del cuerpo que lo que permite es el poder hacer un esfuerzo físico por un lapso de tiempo determinado. Gracias a la práctica de ejercicios para mejorar la resistencia cardiorrespiratoria podemos desarrollar varios beneficios en nuestra salud como los que son:

- El corazón amplía tanto su grosor como su tamaño
- Ayuda en el desarrollo del cuerpo lo que pondrá más fuertes a los huesos y músculos
- Aumenta la capacidad de sostener esfuerzos físicos por un mayor lapso

## **Fuerza y resistencia muscular**

Esta es la capacidad que los músculos cuentan para poder crear resistencia a un estímulo externo como también soportándola y superándola.

Existen numerosos beneficios que vamos a desarrollar al practicar y mejorar esta capacidad entre los que podemos destacar los siguientes:

- Ganancia de masa muscular
- Da fortaleza a los tejidos por lo que seremos más resistentes al momento de lesiones
- El músculo gana fuerza por lo que podrá realizar esfuerzos de más intensidad

## **Flexibilidad**

Esta es la capacidad del ser humano que va a permitir tener un rango de prolongación de las articulaciones mayor a lo normal en diferentes posiciones por lo que la persona podrá realizar actividades en donde se requiera un mayor nivel de destreza y agilidad.

Cuando hablamos de flexibilidad hablamos también de beneficios que esta cualidad traerá al cuerpo entre las que podemos nombrar las siguientes:

- Ayuda a disminuir el riesgo de lesionarse
- Amplia el rango de movilidad de las articulaciones
- Ayuda a una correcta circulación de la sangre
- Disminuye el estrés de los músculos por lo que estos aumentarán su elasticidad

## **Composición corporal**

Para hablar de composición corporal se debe de tomar en cuenta que se busca la relación que existe entre el musculo magro, así como el tejido óseo, y el tejido adiposo que viene a ser la grasa que el cuerpo presenta. Este tejido está compuesto de varios factores como las grasas mismas que vienen a ser los lípidos así también como de agua, proteínas y otros, los lípidos vienen a ser los más importantes pues es lo que viene a relacionarse con el sobre peso cuando este porcentaje viene a estar elevado y con la desnutrición cuando este porcentaje está en un índice bajo.

El porcentaje que va a existir tanto de la parte magra como de la parte grasa dentro de un cuerpo va a depender tanto de factores que no se pueden controlar como por ejemplo la edad, la genética, el sexo, etc. Así también como de otros factores que si podremos controlar como son la práctica de actividad física, una alimentación saludable y otros aspectos como los vicios (**Pérez et al., 2021**).

## **Niveles de actividad física**

Cómo nos manifiesta **Tapia, (2019)** el tener una vida activa lejos del sedentarismo en la juventud va ayudar a tener una gran repercusión en la vida adulta pues si cuidamos nuestro cuerpo desde pequeños, este va a funcionar perfectamente por mucho más tiempo, lo que se refiere a un nivel de actividad física medio en donde la persona no se dedica a realizar ejercicio de profesión pero si le tiene un gran respeto a realizarlo todos los días o la mayoría de estos.

Cuando hablamos de la actividad física nos referimos a la cantidad de ejercicio que realiza una persona cada día pues, al hablar de un nivel medio estaremos suponiendo

que la persona con este nivel de actividad realiza actividades de esfuerzo moderado como por ejemplo trotar, saltar, correr por un tiempo estipulado, etc.

Por desgracia la mayoría de jóvenes del país no tienen un nivel de actividad física ni siquiera moderada o peor aún alto, con la llegada de la tecnología los jóvenes solo se han dedicado a pasar en las redes sociales y la actividad física la han puesto en segundo plano, en las clases de educación física es el único lugar en donde los estudiantes realizan ejercicios, por eso el docente debe estar consciente que es el principal promotor de la actividad física al menos con sus alumnos y motivar a los mismos a que lo realicen.

### **Beneficios y consecuencias según el nivel de actividad física**

En este caso **Celis, (2020)** en su investigación nos dice que tener un nivel de actividad física alto o medio va a generar varios beneficios en nuestro cuerpo tanto física como mentalmente como por ejemplo:

- Bajos índices de grasa
- Mejor presión arterial
- Bajos índices de estrés

Por otra parte, tener bajos niveles de actividad física traerá consigo consecuencias que variaran su gravedad de acuerdo con que tan bajo sea este nivel. (**Celis, 2020**)

Si una persona solo camina alrededor de 30 minutos por día será un nivel bajo de actividad física pero que las consecuencias no serán tan graves a largo plazo pues, ese pequeño gasto calórico que genera el caminar ayudará a no acumular tanto porcentaje de grasa como lo haría una persona que no realiza ni esa actividad, y a esto sumado que lleve una alimentación alta en grasas, azúcares, sodio, etc. Va a empeorar las consecuencias pues al consumir grandes cantidades de calorías y no realizar ejercicio para eliminarlas estas se acumularán y generarán riesgos a nuestro cuerpo como, por ejemplo:

- Elevados índices de grasa
- Mala circulación sanguínea
- Obesidad

Hay que tener en cuenta que ejercicio y actividad física no son lo mismo pues, actividad física es cualquier actividad corporal que genere un gasto calórico, mientras que ejercicio viene a ser una o varias actividades para mantener o mejorar nuestras capacidades físicas. **(Rodríguez Torres et al., 2020).**

Los niveles de actividad física en el ser humano van a interferir tanto en el momento en el que se lo realiza, para mantener una buena condición física, así como para un futuro pues, al envejecer el cuerpo va perdiendo constantemente las capacidades físicas como son: fuerza, resistencia, elasticidad y velocidad, y a esto sumado una vida sedentaria con una alimentación poco saludable nos garantiza una muerte más rápida.

Por otro lado, si elevamos estos niveles de actividad física tendremos una vida más activa y saludable, además, acompañada de una buena alimentación se logrará aumentar el rango de longevidad ya que, nuestro cuerpo vivirá más sano tanto física como mentalmente.

## **1.2 Objetivos**

### **1.2.1 Objetivo general**

- Determinar la incidencia de los tipos de personalidad en los niveles de actividad física en escolares de 7mo año de educación básica de la Unidad Educativa “José Joaquín Olmedo” de Ambatillo durante el periodo septiembre 2021 - febrero 2022.

### **1.2.2 Objetivos específicos**

- Identificar los tipos de personalidad en estudiantes escolares de 7mo año de educación básica de la Unidad Educativa “José Joaquín Olmedo” de Ambatillo durante el periodo septiembre 2021 - febrero 2022.
- Analizar los niveles de actividad física en escolares de 7mo año de educación básica de la Unidad Educativa “José Joaquín Olmedo” de Ambatillo durante el periodo septiembre 2021 - febrero 2022.
- Analizar la relación entre los tipos de personalidad y los niveles de actividad física en escolares de 7mo año de educación básica de la Unidad Educativa “José Joaquín Olmedo” de Ambatillo durante el periodo septiembre 2021 - febrero 2022.

## **CAPÍTULO II**

### **METODOLOGÍA**

#### **2.1 Materiales**

##### **RECURSOS**

###### **Recursos humanos**

Para este proyecto se tomó en cuenta a los estudiantes escolares

\* **Autor:** Calero Proaño Ivan Alexander

\* **Tutor:** PSI.CL. Diego Javier Mayorga Ortiz, MSC

###### **Recursos institucionales**

\* **Unidad Educativa** “José Joaquín Olmedo”

\* Datos estudiantes

###### **Universidad Técnica de Ambato**

\* Biblioteca virtual

\* Repositorio académico

\* Plataformas virtuales

###### **Recursos materiales**

\* Cuestionario de Salamanca

\* Cuestionario IPAQ

\* Salón de clases

###### **Recursos económicos**

La investigación se realizó con recursos propios del investigador

#### **2.2 Métodos**

Entre los métodos de investigación se abordó el diseño de investigación planteado y los procesos para selección de muestra y tratamiento de los datos de investigación

## CAPÍTULO III

### RESULTADOS Y DISCUSIÓN

#### 3.1 Análisis y discusión de datos

En este apartado de la investigación se va a corresponder a la interpretación de datos por medio de la caracterización entre la muestra y la discusión de resultados

##### 3.1.1 Caracterización de la muestra de estudio

Se centrará en primera instancia en fijar las particularidades de la muestra que se está estudiando por medio de las características de la población (Tabla 1 – Tabla 2).

**Tabla N1: Edad de los estudiantes**

Edad de los estudiantes					Desv.
	N	Mínimo	Máximo	Media	Desviación
Edad de los estudiantes	20	10	11	10,55	,510
N válido (por lista)	20				

**Fuente:** Propia

**Elaborado por:** *Ivan Alexander Calero Proaño (2022)*

Caracterización de la muestra según la edad se determinó que la edad mínima de los estudiantes es de 10 años y la edad máxima es de 11 años con una media de 10,55.

**Tabla N2: Sexo de los estudiantes**

Género de los estudiantes			
Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado

Válido	Masculino	8	40,0	40,0	40,0
	Femenino	12	60,0	60,0	100,0
	Total	20	100,0	100,0	

**Fuente:** Propia

**Elaborado por:** *Ivan Alexander Calero Proaño (2022)*

Del 100 por ciento de la muestra encontramos que el 40 por ciento pertenece al sexo masculino y el 60 por ciento al sexo femenino.

### 3.1.2 Resultado por objetivo

#### 3.1.2.1 Resultados del análisis de los tipos de personalidad de los estudiantes escolares de 7mo año de la Unidad Educativa “José Joaquín Olmedo” de Ambatillo durante el periodo septiembre 2021 – febrero 2022

Los tipos de personalidad se evaluaron por medio de los cuestionarios presentados en la metodología de la investigación propuesta (Tabla 3)

**Tabla N3: descripción de la personalidad de los estudiantes**

		Personalidad de los estudiantes			
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Paranoide	1	5,0	5,0	5,0
	Esquizoide	1	5,0	5,0	10,0
	Histriónico	2	10,0	10,0	20,0
	Narcisista	2	10,0	10,0	30,0
	Anancástico	1	5,0	5,0	35,0
	Ansioso	3	15,0	15,0	50,0
	Ansioso-Histriónico	5	25,0	25,0	75,0
	Ansioso-Impulsivo	1	5,0	5,0	80,0
	Ansioso-límite	1	5,0	5,0	85,0
	Ansioso-Esquizoide	2	10,0	10,0	95,0
	Paranoide-Anancástico	1	5,0	5,0	100,0
	Total	20	100,0	100,0	

**Fuente:** Propia

**Elaborado por:** *Ivan Alexander Calero Proaño (2022)*

Realizado la evaluación de la personalidad de los estudiantes se encontraron los siguientes resultados: con el 25% la personalidad “Ansioso-Histriónico”. Con un 15% encontramos el tipo de personalidad “ansioso”. Con el 10% pertenece a los tipos de personalidad: Histriónico, Narcisista y Ansioso-Esquizoide. Y por último con el 5% los tipos de personalidad: Paranoide, Esquizoide, Anancástico, Ansioso-Impulsivo, Ansioso-Límite y Paranoide-Anancástico. Con lo cual se determina que el tipo de personalidad de mayor incidencia en la muestra de estudio es el Ansioso-Histriónico.

### 3.1.2.2 Resultados del análisis de los niveles de actividad física de los estudiantes escolares de 7mo año de la Unidad Educativa “José Joaquín Olmedo” de Ambatillo durante el periodo septiembre 2021 – febrero 2022

La valoración de los niveles de actividad física de los estudiantes que conforman la muestra de estudio se realizó mediante la aplicación del cuestionario IPAQ descrito en la metodología de la investigación (Tabla 4).

**Tabla N4: Nivel de actividad física de los estudiantes**

Nivel de actividad Física de los estudiantes					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Baja	2	10,0	10,0	10,0
	Media	8	40,0	40,0	50,0
	Alta	10	50,0	50,0	100,0
	Total	20	100,0	100,0	

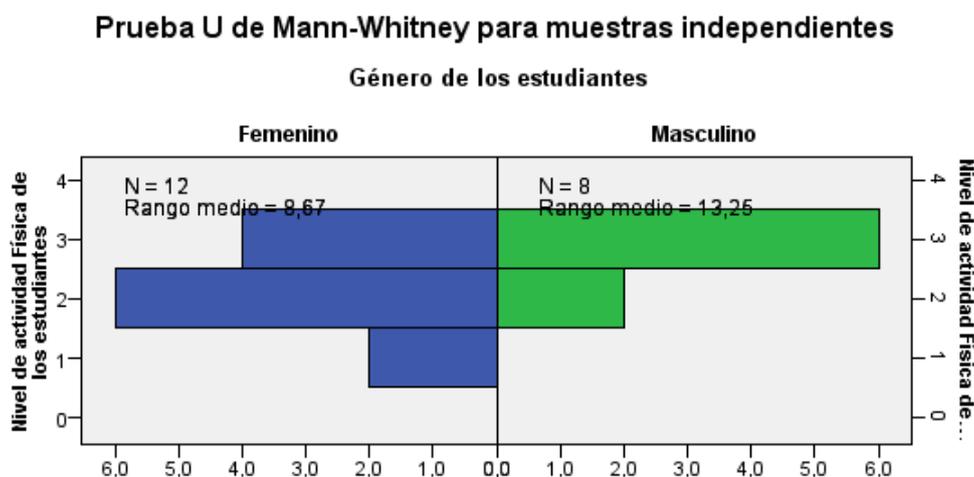
**Fuente:** Propia

**Elaborado por:** *Ivan Alexander Calero Proaño (2022)*

Luego de analizar el nivel de actividad física de los estudiantes se encontró que: el 50% de los estudiantes tienen un nivel de actividad física alto, el 40% un nivel medio, mientras que el 10% tiene un nivel bajo. Por lo que podemos deducir que el nivel de actividad física más común en la muestra de estudio es alto.

En base a los niveles de actividad física en relación con el género de la muestra de estudio se obtuvieron los siguientes resultados (Gráfico 1).

### Gráfico N1: Relación entre género y nivel de actividad física de los estudiantes



Fuente: Propia

Elaborado por: *Ivan Alexander Calero Proaño (2022)*

Una vez realizado el análisis estadístico de la U de Mann-Whitney para muestras independientes, se encontró un P valor mayor a 0,05 por lo cual se determina que no existe una diferencia estadísticamente significativa entre los niveles de actividad física y el género.

#### 3.1.2.3 Resultados del análisis de la relación entre los tipos de personalidad y los niveles de actividad física de los estudiantes escolares de 7mo año de la Unidad Educativa “José Joaquín Olmedo” de Ambatillo durante el periodo septiembre 2021 – febrero 2022

Para el proceso de análisis que existe entre la relación de los tipos de personalidad y los niveles de actividad física en la muestra de estudio se realizó por medio de una tabla

cruzada entre los tipos de personalidad y los niveles de actividad física, en donde se observan los siguientes resultados (Tabla 5).

**Tabla N5: Relación del nivel de actividad física con el tipo de personalidad de los estudiantes**

**Tabla cruzada Personalidad de los estudiantes\*Nivel de actividad Física de los estudiantes**

Recuento

		Nivel de actividad Física de los estudiantes			Total
		Baja	Media	Alta	
Personalidad de los estudiantes	Paranoide	0	0	1	1
	Esquizoide	0	0	1	1
	Histriónico	0	1	1	2
	Narcisista	0	1	1	2
	Anancástico	0	0	1	1
	Ansioso	0	1	2	3
	Ansioso-Histriónico	1	2	2	5
	Ansioso-Impulsivo	0	1	0	1
	Ansioso-límite	0	1	0	1
	Ansioso-Esquizoide	1	1	0	2
	Paranoide-Anancástico	0	0	1	1
Total		2	8	10	20

**Fuente:** Propia

**Elaborado por:** Ivan Alexander Calero Proaño (2022)

Según el tipo de personalidad y el nivel de actividad física se encontraron los siguientes datos: Con un nivel de actividad física alto se encuentran los tipos de personalidad Ansioso con un total de 2 estudiantes y Ansioso-Histriónico de igual manera con 2. En el

nivel de actividad física medio se encuentra el tipo de personalidad Ansioso-Histriónico con 2 estudiantes y en el nivel bajo de actividad física están los tipos de personalidad Ansioso-Histriónico con un alumno y Ansioso-Esquizoide de igual manera con uno.

### 3.1.3 Discusión de los resultados de la investigación

En base a los resultados que se obtuvieron se pudo lograr establecer los tipos de personalidad y los niveles de actividad física en los estudiantes escolares de séptimo año de la Unidad Educativa “José Joaquín Olmedo” de Ambatillo. Hablando de los tipos de personalidad la mayoría de los estudiantes registraron rasgos, y un porcentaje menos elevado tienen trastornos de la personalidad los cuales para (Miranda et al., 2021) se vienen a presentar en el inicio de la adolescencia o la adultes temprana en donde las personas que empiezan a padecer estos trastornos comienzan a generar conflictos con los demás por lo que si hablamos de trastornos de personalidad del grupo A tomando como ejemplo el “paranoide”, este no confía en las demás personas y se aísla del resto lo que lo provocaría problemas sociales.

En su investigación Machaca, (2010) nos muestra cómo es que el tipo de personalidad “narcisista” en jóvenes de entre 15 a 25 años viene a ser beneficioso al momento de realizar deportes ya que estos al tener un ego elevado van a esforzarse siempre por ser el mejor y buscar esa admiración del resto. Esta investigación se diferencia de la actual presentada en que en el ámbito deportivo si incide la personalidad que en este caso es la narcisista que puede deberse a la edad de la muestra de estudio pues, al ser un joven con un criterio y personalidad formada más completamente que la de un niño este utiliza estar características de su personalidad para beneficio propio mientras que el niño no está consciente aun de lo que posee.

Por otro lado Rodríguez, (2018) en su muestra de estudio los estudiantes con características de personalidad del grupo C (temeroso) directamente hablando de los “dependientes” refleja que estos individuos no pueden realizar actividades por si mismos por lo que en el ámbito deportivo no podrán superarse pues estarán en la esperanza de que otra persona logre los objetivos del equipo. En la presente investigación, el tipo “dependiente” no lo tienen ningún estudiante de la muestra de estudio por lo que no podemos fijar una similitud o diferencia fija, pero podemos aclarar que, un estudiante que

tiene rasgos de personalidad dependiente en la muestra tiene un nivel de actividad física medio por lo que se asemeja a la investigación de **Rodríguez, (2018)** al decir que si logran tener este nivel medio es porque siempre estarán con quien ellos consideran la persona o las personas que puede cumplir con la meta propuesta.

Según las anteriores investigaciones, parece ser que la edad es un factor fundamental al momento de relacionar las variables de tipos de personalidad con la de niveles de actividad física y que esta relación puede variar de acuerdo con el entorno en el que se desarrollen, los conocimientos que tengan los estudiantes de muestra de estudio y otros factores como la ayuda de terceros que en este caso sería el docente o los padres de familia.

### 3.2 Verificación de hipótesis

Para la verificación de la hipótesis se realizó la prueba conocida como chi-cuadrado de Pearson por lo cual nos permitió observar los siguientes resultados (Tabla 6).

**Tabla N7:** Comprobación de hipótesis

<b>Pruebas de chi-cuadrado</b>			
	Valor	df	Significación asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	12,850 <sup>a</sup>	20	,884
Razón de verosimilitud	15,048	20	,774
Asociación lineal por lineal	2,773	1	,096
N de casos válidos	20		

a. 33 casillas (100,0%) han esperado un recuento menor que 5. El recuento mínimo esperado es ,10.

**Fuente:** Propia

**Elaborado por:** *Ivan Alexander Calero Proaño (2022)*

La aplicación de la prueba Chi-cuadrado de Pearson determino que la relación entre las variables con un nivel de confiabilidad del 99% (0.01), analizando los valores de la significación asintótica bilateral, para las variables este valor se encuentra en un nivel de

$P > 0.05$  que determina que no existe asociación entre estas dos variables de estudio y afirma la aceptación de la hipótesis nula.

### **3.2 Verificación de hipótesis**

H0: Los tipos de personalidad **NO** inciden en los niveles de actividad física de los escolares de la unidad educativa José Joaquín Olmedo durante el periodo octubre 2021 – enero 2022

## **CAPÍTULO IV**

### **CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

#### **4.1 Conclusiones**

- Se determinó la incidencia de los tipos de personalidad en los niveles de actividad física en escolares de la unidad educativa José Joaquín Olmedo durante el periodo octubre 2021 – enero 2022 dando como resultado una baja incidencia entre ambas variables en las que no interferirán una con la otra.
  
- Se identificó los tipos de personalidad en estudiantes escolares de la unidad educativa José Joaquín Olmedo durante el periodo octubre 2021 – enero 2022 mediante la aplicación del cuestionario de Salamanca en donde se pudo observar un predominio en la muestra de estudio en el tipo de personalidad “ansioso-Histriónico” y de más baja

incidencia siendo los siguientes: Paranoide, Esquizoide, Anancástico, Ansioso-Impulsivo, Ansioso-Límite y Paranoide-Anancástico.

- Se analizaron los niveles de actividad física en escolares de la unidad educativa José Joaquín Olmedo durante el periodo octubre 2021 – enero 2022 mediante la aplicación del cuestionario de actividad física IPAQ en donde se evidenció que el 50% de la muestra de estudio posee un nivel de actividad física alto, 40% nivel medio y el restante bajo.
- Se determinó la incidencia de los tipos de personalidad en los niveles de actividad física en escolares de la unidad educativa José Joaquín Olmedo durante el periodo octubre 2021 – enero 2022 mediante una tabla cruzada entre ambas variables dando como resultado la verificación de la hipótesis nula **H<sub>0</sub>**: Los tipos de personalidad **NO** inciden en los niveles de actividad física de los escolares

## 4.2 Recomendaciones

- Se recomienda medir con frecuencia los niveles de actividad física de los estudiantes para saber cómo actuar ante cada situación y como docentes poder realizar planes de actividad física para cada estudiante según sea su condición.
- Se recomienda tomar el cuestionario de “Salamanca” a los estudiantes para poder saber qué tipo de personalidad tienen y cómo actuar ante cada situación, de acuerdo con la edad, sexo, etc.
- Se recomienda tener en cuenta que para una vida más saludable se debe de tener un nivel de actividad física alto, por lo que el ejercicio viene a ser de suma importancia al momento de elevar estos niveles, agregando una buena alimentación esto se verá reflejado de mejor manera, teniendo siempre en cuenta el tipo de personalidad que se tenga y sabiendo como actuar ante cada tipo.

## MATERIALES DE REFERENCIA

### Referencias bibliográficas

- Al-Lal Mohand, M., Herrera Torres, L., & Mohamed Mohand, L. (2017). Personalidad Y Autoconcepto Según El Origen Cultural De Estudiantes De Educación Primaria. *International Journal of Developmental and Educational Psychology. Revista INFAD de Psicología.*, 3(1), 295. <https://doi.org/10.17060/ijodaep.2017.n1.v3.998>
- Barbosa Granados, S., & 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.
- Bayona Ibáñez, E., & Ricon Parada, I. K. (2017). Hábitos De Estudio Y Rendimiento Académico En Los Estudiantes De Ingeniería Mecánica. *Revista Colombiana De Tecnologías De Avanzada (Rcta)*, 1(29), 64–69. <https://doi.org/10.24054/16927257.v29.n29.2017.2488>
- Carmen, N. (n.d.). *ESPIRITUALIDAD Y SALUD Resumen*. 29–45. <http://bdigital.ula.ve/storage/pdf/rceduc/v6n27/articulo2.pdf>
- Cecilia, M. J., Atucha, N. M., & García-Estañ, J. (2018). Health styles and habits in Pharmacy students. *Educacion Medica*, 19, 294–305. <https://doi.org/10.1016/j.edumed.2017.07.008>
- Celis, G. (2020). *De Pandemia* : 7(April), 0–11.
- Cobo, C. (n.d.). *comportamiento hu.pdf*.
- Eddy Machaca Arancibia. (2010). Universidad Mayor De San. *Estadística 1*, 5(48), 01–75. [http://www.zonaeconomica.com/analisis-financiero/cuentas-cobrar%0Ahttp://www.redalyc.org/pdf/290/29012059009.pdf%0Ahttps://www.faeeditorial.es/capitulos/gestion-morosidad.pdf%0Ahttps://unadmexico.blackboard.com/bbcswebdav/institution/DCSBA/Bloque 1/NA/02/N](http://www.zonaeconomica.com/analisis-financiero/cuentas-cobrar%0Ahttp://www.redalyc.org/pdf/290/29012059009.pdf%0Ahttps://www.faeeditorial.es/capitulos/gestion-morosidad.pdf%0Ahttps://unadmexico.blackboard.com/bbcswebdav/institution/DCSBA/Bloque%201/NA/02/N)

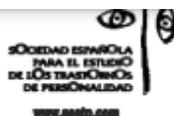
- Félix-Castro, J. M. (2020). De pandemias, salud emocional y humanismo clínico. *Revista Mexicana de Pediatría*, 87(1), 3–6. <https://doi.org/10.35366/93260>
- Fierro, A. (2004). *Manual de Psicología de la personalidad*. <https://doi.org/8449303168>
- Flores Paredes, A. (2020). Efectos del programa de actividad física y deportes en estudiantes de medicina. *Comunicación: Revista de Investigación En Comunicación y Desarrollo*, 11(2), 142–152. <https://doi.org/10.33595/2226-1478.11.2.456>
- G Matthews, IJ Deary, M. W. (2003). *Personality traits*. [https://books.google.es/books?hl=es&lr&id=BqFH\\_XIq0yYC&oi=fnd&pg=PR10&dq=Matthews,+G.,+Deary,+I.,+%26+Whiteman,+M.+\(2003\).+Personality+Traits+\(2nd+ed.\).+Cambridge+University+Press.+Retrieved+from+https://books.google.com.ec&ots=emI7jC7Lys&sig=Xiz00LRfIULXR](https://books.google.es/books?hl=es&lr&id=BqFH_XIq0yYC&oi=fnd&pg=PR10&dq=Matthews,+G.,+Deary,+I.,+%26+Whiteman,+M.+(2003).+Personality+Traits+(2nd+ed.).+Cambridge+University+Press.+Retrieved+from+https://books.google.com.ec&ots=emI7jC7Lys&sig=Xiz00LRfIULXR)
- Gaytán-Fernández, S., Barragán-Hervella, R. G., Quiroz-Williams, J., Ceballos-Juárez, A., & Pacheco-Santiago, U. (2021). Tipos de personalidad y nivel de ansiedad en residentes de ortopedia y medicina familiar. *Investigación En Educación Médica*, 38, 32–41. <https://doi.org/10.22201/fm.20075057e.2021.38.20335>
- Huerta Orozco, A. (2018). El sentido de pertenencia y la identidad como determinante de la conducta, una perspectiva desde el pensamiento complejo. *IE Revista de Investigación Educativa de La REDIECH*, 9(16), 83–97. [https://doi.org/10.33010/ie\\_rie\\_rediech.v9i16.77](https://doi.org/10.33010/ie_rie_rediech.v9i16.77)
- Johnson, M. C., Saletti-Cuesta, L., & Tumas, N. (2020). Emotions, concerns and reflections regarding the COVID-19 pandemic in argentina. *Ciencia e Saude Coletiva*, 25, 2447–2456. <https://doi.org/10.1590/1413-81232020256.1.10472020>
- Miranda, K., García, C., & Aravena, V. (2021). *Trastorno de personalidad trastorno de personalidad antisocial*.
- Navarro, V. (2016). Concepto Actual De Salud. *Academia Accelerating the World's Research*.
- Peir, C. (1993). Dossier Promoción De La Salud En Niños / As Y Jóvenes : La Escuela Y La Educacion Fisica. *Revista de Psicología Del Deporte*, 4, 71–86.

- Pérez, M. A. R., Raya, A. B., Fernández, D. M. D., López, S. S., & García, D. S. (2021). Actividad Física Y Salud: *Entrenamiento Personalizado*, 17–42. <https://doi.org/10.2307/j.ctv1ks0gc0.4>
- Reyes Manrique. (2017). *Aplicación de canciones infantiles y su influencia en el aprendizaje del vocabulario del idioma francés en los niños del nivel inicial de la Institución Educativa San Antonio de Padua, Chosica - Lima 2016*. 184. [http://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/cybertesis/6614/Gómez\\_hc.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/cybertesis/6614/Gómez_hc.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Rico-Sapena, N., Galiana-Sanchez, M. E., Bernabeu-Mestre, J., Trescastro-López, E. M., & Vasallo, J. M. (2019). Effects of an alternative program to promote healthy eating in school canteen. *Ciencia e Saude Coletiva*, 24(11), 4071–4082. <https://doi.org/10.1590/1413-812320182411.02482018>
- Rodríguez-Rodríguez, F., Cristi-Montero, C., Villa-González, E., Solís-Urra, P., & Chillón, P. (2018). Comparación de los niveles de actividad física durante la vida universitaria. *Revista Médica de Chile*, 146(4), 442–450. <https://doi.org/10.4067/s0034-98872018000400442>
- Rodríguez Torres, Á., García Gaibor, J., & Lujé Pozo, D. (2020). Los beneficios de la actividad física en la Calidad de Vida De los adultos mayores. *EmásF, Revista Digital de Educación Física*, 11(63), 22–35. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7279808>
- Ruiz Rodríguez, J. (2021). ‘*PSICOLOGÍA DE LA PERSONALIDAD*.’
- Seelbach, G. (2017). Teoría de la personalidad. In *Red tercer milenio*. [http://www.aliat.org.mx/BibliotecasDigitales/Psicologia/Teorias\\_de\\_la\\_personalidad.pdf](http://www.aliat.org.mx/BibliotecasDigitales/Psicologia/Teorias_de_la_personalidad.pdf)
- Tapia-López, A. (2019). Diferencias en los niveles de actividad física, grado de adherencia a la dieta mediterránea y autoconcepto físico en adolescentes en función del sexo. *Retos: Nuevas Tendencias En Educación Física, Deporte y Recreación*, 36(2011), 185–192. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7260901>
- Velázquez, S. (2016). Concepto de Salud Física, Emocional, Mental y Espiritual. *Sistema de Universidad Virtual*, 1–6.

[https://www.uaeh.edu.mx/docencia/VI\\_Lectura/licenciatura/documentos/LECT100.pdf](https://www.uaeh.edu.mx/docencia/VI_Lectura/licenciatura/documentos/LECT100.pdf)

Zurita-Ortega, F., Ubago-Jiménez, J. L., Puertas-Molero, P., González-Valero, G., Castro-Sánchez, M., & Chacón-Cuberos, R. (2018). Niveles de actividad física en alumnado de Educación Primaria de la provincia de Granada (Physical activity levels of Primary Education students in Granada). *Retos*, 2041(34), 218–221. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i34.60098>

# ANEXOS



## CUESTIONARIO SALAMANCA PARA EL SCREENING DE TRASTORNOS DE LA PERSONALIDAD

Antonio Pérez Urdániz, Vicente Rubio Larrosa, M<sup>a</sup> Esperanza Gómez Gazol

Este es un cuestionario de screening para la evaluación de los Trastornos de la Personalidad. Conteste según sea su manera de ser habitual y no según se encuentre en un momento dado.

Ponga una cruz en su respuesta: V para verdadero y F para falso. En el caso de contestar V (verdadero) no olvide señalar el grado de intensidad de su respuesta: 1. A veces, 2. Con frecuencia y 3. Siempre

- |  |   |              |                     |              |   |
|--|---|--------------|---------------------|--------------|---|
| 1. Pienso que más vale no confiar en los demás.                        | V | A veces<br>1 | Con frecuencia<br>2 | Siempre<br>3 | F |
| 2. Me gustaría dar a la gente su merecido.                             | V | A veces<br>1 | Con frecuencia<br>2 | Siempre<br>3 | F |
| 3. Prefiero realizar actividades que pueda hacer yo solo.              | V | A veces<br>1 | Con frecuencia<br>2 | Siempre<br>3 | F |
| 4. Prefiero estar conmigo mismo.                                       | V | A veces<br>1 | Con frecuencia<br>2 | Siempre<br>3 | F |
| 5. ¿Piensa la gente que es usted raro o excéntrico ?                   | V | A veces<br>1 | Con frecuencia<br>2 | Siempre<br>3 | F |
| 6. Estoy más en contacto con lo paranormal que la mayoría de la gente. | V | A veces<br>1 | Con frecuencia<br>2 | Siempre<br>3 | F |
| 7. Soy demasiado emocional.  | V | A veces<br>1 | Con frecuencia<br>2 | Siempre<br>3 | F |
| 8. Doy mucha importancia y atención a mi imagen.                       | V | A veces<br>1 | Con frecuencia<br>2 | Siempre<br>3 | F |
| 9. Hago cosas que están fuera de la ley.                               | V | A veces<br>1 | Con frecuencia<br>2 | Siempre<br>3 | F |
| 10. Tengo poco respeto por los derechos de los demás.                  | V | A veces<br>1 | Con frecuencia<br>2 | Siempre<br>3 | F |

CUESTIONARIO SALAMANCA PARA EL SCREENING DE TRASTORNOS DE LA PERSONALIDAD  
Antonio Pérez Urdániz, Vicente Rubio Larrosa, M<sup>a</sup> Esperanza Gómez Gazol

<b>Nombre y apellidos:</b>			
Fecha:	Sexo:	Edad:	Diagnóstico:
Estado Civil:			
Profesión:			
Tratamiento:			

### CORRECCIÓN DEL CUESTIONARIO

Suma el total de los puntos obtenidos en las respuestas verdaderas para cada trastorno y refléjelas en la gráfica. Los ítems correspondientes a cada subescala son:

<b>GRUPO A</b>	PAR	PARANOIDE (ítems 1 y 2)
	ESQ	ESQUIZOIDE (ítems 3 y 4)
	EQT	ESQUIZOTÍPICO (ítems 5 y 6)
<b>GRUPO B</b>	HIST	HISTRIÓNICO (ítems 7 y 8)
	ANT	ANTISOCIAL (ítem 9 y 10)
	NAR	NARCISISTA (ítem 11 y 12)
	IE IMP	Trastorno de inestabilidad emocional de la personalidad: SUBTIPO IMPULSIVO ( ítems 13 y 14)
<b>GRUPO C</b>	IE LIM	Trastorno de inestabilidad emocional de la personalidad: SUBTIPO LÍMITE (ítems 15 y 16)
	ANAN	ANANCASTICO (ítems 17 y 18)
<b>GRUPO C</b>	DEP	DEPENDIENTE (ítem 19 y 20)
	ANS	ANSIOSO (ítems 21 y 22)

Según la nomenclatura del DSM-IV TR: Paranoide, Esquizoide, Esquizotípico, Histriónico, Antisocial, Narcisista y Dependiente  
 Según la nomenclatura del CIE-10: Trastorno de inestabilidad emocional subtipo impulsivo, Trastorno de inestabilidad emocional subtipo límite, Anancástico y Ansioso.

Refleje la puntuación en el siguiente gráfico:

PUNT	GRUPO A			GRUPO B				GRUPO C			
	PAR	ESQ	EQT	HIST	ANT	NAR	IE IMP	IE LIM	ANAN	DEP	ANS
6											
5											
4											
3											
2											
1											
0											

## Cuestionario IPAQ

### CUESTIONARIO INTERNACIONAL DE ACTIVIDAD FÍSICA (IPAQ)

<p>Piense en todas las actividades <b>VIGOROSAS</b> que usted realizó en los <b>últimos 7 días</b>. Las actividades físicas intensas se refieren a aquellas que implican un esfuerzo físico intenso y que lo hacen respirar mucha más intensamente que lo normal. Piense <b>sólo</b> en aquellas actividades físicas que realizó durante por lo menos <b>10 minutos</b> seguidos.</p>	
<p>1. Durante los últimos 7 días ¿En cuántos realizo actividades físicas vigorosas tales como levantar pesos pesados, cavar, hacer ejercicios aeróbicos o andar rápido en bicicleta?</p>	<input type="checkbox"/> Días por semana <input type="checkbox"/> Ninguna actividad física intensa (vaya a la pregunta 3)
<p>2. Habitualmente, ¿Cuánto tiempo en total dedicó a una actividad física intensa en uno de esos días? (ejemplo: si practicó 20 minutos marque 0 h y 20 min)</p>	<input type="checkbox"/> Horas por día <input type="checkbox"/> Minutos por día <input type="checkbox"/> No sabe/no está seguro
<p>Piense en todas las actividades <b>MODERADAS</b> que usted realizó en los <b>últimos 7 días</b>. Las actividades moderadas son aquellas que requieren un esfuerzo físico moderado que lo hace respirar algo más intensamente que lo normal. Piense solo en aquellas actividades que realizó durante por lo menos 10 minutos seguidos.</p>	
<p>3. Durante los últimos 7 días, ¿En cuántos días hizo actividades físicas moderadas como transportar pesos livianos, andar en bicicleta a velocidad regular o jugar a dobles en tenis? <b>No</b> incluya caminar.</p>	<input type="checkbox"/> Días por semana <input type="checkbox"/> Ninguna actividad física intensa (vaya a la pregunta 5)
<p>4. Habitualmente, ¿Cuánto tiempo en total dedicó a una actividad física moderada en uno de esos días? (ejemplo: si practicó 20 minutos marque 0 h y 20 min)</p>	<input type="checkbox"/> Horas por día <input type="checkbox"/> Minutos por día <input type="checkbox"/> No sabe/no está seguro
<p>Piense en el tiempo que usted dedicó a <b>CAMINAR</b> en los <b>últimos 7 días</b>. Esto incluye caminar en el trabajo o en la casa, para trasladarse de un lugar a otro, o cualquier otra caminata que usted podría hacer solamente para la recreación, el deporte, el ejercicio o el ocio.</p>	
<p>5. Durante los últimos 7 días, ¿En cuántos caminó por lo menos 10 minutos seguidos?</p>	<input type="checkbox"/> Días por semana <input type="checkbox"/> Ninguna actividad física intensa (vaya a la pregunta 7)
<p>6. Habitualmente, ¿Cuánto tiempo en total dedicó a caminar en uno de esos días?</p>	<input type="checkbox"/> Horas por día <input type="checkbox"/> Minutos por día <input type="checkbox"/> No sabe/no está seguro

## Tabla de clasificación de los niveles de actividad física

### Clasificación de los niveles de actividad física

<b>Nivel de actividad física alto</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Reporte de 7 días en la semana de cualquier combinación de caminata, y/o actividades de moderada y/o alta intensidad logrando un mínimo de 3.000 MET-min/semana;</li><li>• O cuando se reporta actividad vigorosa al menos 3 días a la semana alcanzando al menos 1.500 MET-min/semana</li></ul>
<b>Nivel de actividad física moderado</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Reporte de 3 o más días de actividad vigorosa por al menos 20 minutos diarios;</li><li>• o cuando se reporta 5 o más días de actividad moderada y/o caminata al menos 30 minutos diarios;</li><li>• o cuando se describe 5 o más días de cualquier combinación de caminata y actividades moderadas o vigorosas logrando al menos 600 MET-min/semana</li></ul>
<b>Nivel de actividad física bajo</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Se define cuando el nivel de actividad física del sujeto no esté incluido en las categorías alta o moderada</li></ul>

## Carta de compromiso institucional

### CARTA DE COMPROMISO

Ambato, 15 de octubre 2021

Doctor  
Marcelo Núñez  
**Presidente de la Unidad de Integración Curricular  
Carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte  
Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación  
Presente**

De mi consideración:

Yo, Ing. Ángel Isidro Chango Supe en mi calidad de RECTOR de la **Unidad Educativa “José Joaquín Olmedo”**, me permito poner en su conocimiento la aceptación y respaldo para el desarrollo del Trabajo de Titulación bajo el Tema: **“TIPOS DE PERSONALIDAD Y NIVELES DE ACTIVIDAD FÍSICA EN ESCOLARES”** propuesto por el estudiante **CALERO PROAÑO IVAN ALEXANDER**, portador de la Cédula de Ciudadanía No. **1805023429**, estudiante de la Carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte, de la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación de la Universidad Técnica de Ambato.

A nombre de la Institución a la cual represento, me comprometo a apoyar en el desarrollo del proyecto.

Particular que comunico a usted para los fines pertinentes.

Atentamente,



Ing. Ángel Isidro Chango Supe

180288431-0

0992074623

angelchangos@gmail.com