

# UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO



## FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

### CARRERA DE CULTURA FÍSICA

Proyecto de investigación previo a la obtención del título de Licenciado en Cultura  
Física y Entrenamiento Deportivo

#### TRABAJO DE TITULACIÓN

ACTIVIDAD FÍSICA COMO ESTIMULANTE DE AUTOVALORACIÓN EN  
ESTUDIANTES. UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO, 2019

#### AUTOR

Mario Javier Rodríguez Gómez

#### TUTORA

Mgs. Bertha Susana Paz Viteri

**Riobamba-Ecuador**  
**Año 2019**

# CALIFICACIÓN DEL TRABAJO ESCRITO DE GRADO



**UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO**

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD**

**CARRERA DE CULTURA FÍSICA**

**CERTIFICADO DEL TRIBUNAL**

Los miembros del tribunal de revisión del proyecto de investigación de título: **“ACTIVIDAD FÍSICA COMO ESTIMULANTE DE AUTOVALORACIÓN EN ESTUDIANTES. UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO, 2019”** presentado por **Rodríguez Gómez Mario Javier**, y dirigida por Mgs Susana Paz Viteri, una vez revisado el proyecto de investigación con fines de graduación escrito en el cual se ha constatado el cumplimiento de las observaciones realizadas, se procede a la calificación del informe del proyecto de investigación.

**Mgs. Susana Paz Viteri**  
Tutor

.....  
Firma

**PhD. Edda Lorenzo Berthou**  
Miembro del tribunal

.....  
Firma

**Mgs. Isaac Pérez V.**  
Miembro del tribunal

.....  
Firma

**Mgs. Vinicio Sandoval**  
Presidente del tribunal

.....  
Firma

## CERTIFICADO DEL TUTOR



UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

CARRERA DE CULTURA FÍSICA

### CERTIFICADO DEL TUTOR

Yo: Bertha Susana Paz Viteri docente de la carrera de Cultura física de la Universidad Nacional Chimborazo, en calidad de tutora del proyecto de investigación titulado **“ACTIVIDAD FÍSICA COMO ESTIMULANTE DE AUTOVALORACIÓN EN ESTUDIANTES. UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO, 2019”** elaborado por el señor: **Rodríguez Gómez Mario Javier** con número de CI: 0603815853, una vez realizada la totalidad de correcciones certifico que se encuentra apto para realizar la defensa de proyecto. Es todo cuanto puedo certificar en honor a la verdad facultando al interesado hacer uso para los trámites correspondientes.

Atentamente:

Mgs. Susana Paz Viteri

# CERTIFICADO PORCENTAJE DE PLAGIO



UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD  
COMISIÓN DE INVESTIGACIÓN Y DESARROLLO CID  
Ext. 1133

Riobamba 24 de julio del 2019  
Oficio N° 463-URKUND-FCS-2019

MSc. Vinicio Sandoval Guampe  
**DIRECTOR CARRERA DE CULTURA FÍSICA**  
**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD**  
**UNACH**  
Presente.-

Estimado Profesor:

Luego de expresarle un cordial y atento saludo, de la manera más comedida tengo a bien remitir detalle de la validación del porcentaje de similitud por el programa URKUND del trabajo de investigación con fines de titulación que se detalla a continuación:



No	Documento número	Título del trabajo	Nombres y apellidos del estudiante	Nombres y apellidos del tutor	% reportado por el tutor	% de validación verificado	Validación	
							Si	No
1	D- 54494456	Actividad física como estimulante de autovaloración en estudiantes. Universidad Nacional de Chimborazo, 2019	Rodríguez Gómez Mario Javier	MSc. Susana Paz Viteri	8	8	x	

Por la atención que brinde a este pedido le agradezco

Atentamente,

  
Dr. Carlos Gafas González  
Delegado Programa URKUND  
FCS / UNACH

C/c Dr. Gonzalo E. Bonilla Pulgar – Decano FCS

  
24/7/2019  
pjh30  


1/1

## **AUTORÍA DE LA INVESTIGACIÓN**

“La responsabilidad del contenido de este Proyecto de Graduación nos corresponde exclusivamente a: Mario Javier Rodríguez Gómez y de la Directora del proyecto Mgs. Bertha Susana Paz Viteri; y el patrimonio intelectual de la misma a la Universidad Nacional de Chimborazo.”



**Mario Javier Rodríguez Gómez**

**C.I. 0603815853**

## **DEDICATORIA**

Para mis abuelitos, ustedes son mis queridos padres, sin su guía, inspiración y apoyo incondicional no hubiera podido llegar a alcanzar mis metas y logros, muchas gracias mis papis.

*Con amor, Javier*

## **AGRADECIMIENTO**

Esta investigación no lo habría podido realizar sin el apoyo incondicional de mis abuelitos, a quienes de todo corazón quiero agradecer.

A Dios por darme salud y vida. Gracias por darme la oportunidad de compartir muchos momentos con mi querida familia.

Mis tíos y primos que siempre me han dado la mano para seguir adelante, gracias por confiar y apoyarme siempre.

A mi Universidad que la llevo en el corazón, a mis profesores y a mi tutora del proyecto, por brindarme la oportunidad de aprender nuevos conocimientos y experiencias que me han ayudado a formarme como un buen profesional.

*Eternamente agradecido, Javier*

## INDICE

<b>CALIFICACIÓN DEL TRABAJO ESCRITO DE GRADO</b>	<b>II</b>
<b>CERTIFICADO DEL TUTOR</b>	<b>III</b>
<b>CERTIFICADO PORCENTAJE DE PLAGIO</b>	<b>IV</b>
<b>AUTORÍA DE LA INVESTIGACIÓN</b>	<b>V</b>
<b>DEDICATORIA</b>	<b>VI</b>
<b>AGRADECIMIENTO</b>	<b>VII</b>
<b>INDICE</b>	<b>VIII</b>
<b>INDICE DE TABLAS</b>	<b>IX</b>
<b>RESUMEN</b>	<b>X</b>
<b>ABSTRACT</b>	<b>XI</b>
<b>INTRODUCCIÓN</b>	<b>1</b>
<b>CAPITULO I</b>	<b>3</b>
<b>1. PROBLEMATIZACIÓN</b>	<b>3</b>
<b>1.1. ANTECEDENTES</b>	<b>3</b>
<b>1.2. JUSTIFICACIÓN</b>	<b>5</b>
<b>1.3. PROBLEMA</b>	<b>5</b>
<b>1.4. OBJETIVOS</b>	<b>6</b>
<b>1.4.1. OBJETIVO GENERAL</b>	<b>6</b>
<b>1.4.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS</b>	<b>6</b>
<b>CAPITULO II</b>	<b>7</b>
<b>2. MARCO TEÓRICO O REFERENCIAL</b>	<b>7</b>
<b>SALUD</b>	<b>7</b>
<b>CALIDAD DE VIDA</b>	<b>7</b>
<b>ACTIVIDAD FÍSICA</b>	<b>8</b>
<b>PERSONALIDAD</b>	<b>10</b>
<b>AUTOESTIMA</b>	<b>11</b>
<b>AUTOVALORACIÓN</b>	<b>12</b>
<b>CAPITULO III</b>	<b>13</b>
<b>3. MARCO METODOLÓGICO</b>	<b>13</b>



3.1. TIPO DE INVESTIGACIÓN.....	13
3.2. CORTE.....	13
3.3. CARÁCTER.....	13
3.4. DETERMINACIÓN DE LA POBLACIÓN Y MUESTRA .....	13
3.4.1. POBLACIÓN .....	13
3.4.2. MUESTRA.....	13
3.5. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS .....	13
3.5.1. TÉCNICA .....	13
3.5.2. INSTRUMENTO .....	14
3.6. DISEÑO DE LA INVESTIGACION .....	14
<b>CAPITULO IV</b> .....	<b>15</b>
<b>4. ANÁLISIS DE RESULTADOS</b> .....	<b>15</b>
<b>4.1. ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE RESULTADOS</b> .....	<b>15</b>
<b>CAPITULO V</b> .....	<b>18</b>
<b>5. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES</b> .....	<b>18</b>
<b>5.1. CONCLUSIONES</b> .....	<b>18</b>
<b>5.2. RECOMENDACIONES</b> .....	<b>18</b>
<b>BIBLIOGRAFÍA</b> .....	<b>19</b>
<b>ANEXOS</b> .....	<b>21</b>

## INDICE DE TABLAS

<b>Tabla 1: Muestra.....</b>	<b>13</b>
<b>Tabla 2: Actividad Física.....</b>	<b>15</b>
<b>Tabla 3: Actividad Física – Sexo Masculino.....</b>	<b>16</b>
<b>Tabla 4: Actividad Física – Sexo Femenino.....</b>	<b>16</b>
<b>Tabla 5: Autovaloración.....</b>	<b>17</b>

## RESUMEN

El presente proyecto de investigación está relacionado con la actividad física como estimulante de autovaloración en los estudiantes de la Universidad Nacional de Chimborazo, tiene como objetivo principal investigar la actividad física y la autovaloración en estudiantes universitarios.

La población con la que se trabajó fue de 2740, utilizando una muestra de 192 estudiantes universitarios pertenecientes a los primeros semestres de las diferentes carreras de la Facultad de Ciencias de la Salud convirtiéndose en una muestra probabilística conformada por 139 estudiantes de sexo femenino que equivale al 72,4% y 53 estudiantes de sexo masculino equivalente al 27,6% los cuales se encuentran dentro del rango de edad entre los 17 a 34 años, esta investigación se basó en un tipo de investigación analítica y de campo con un corte transversal y de carácter cuali-cuantitativo.

Se utilizó como técnica de investigación la encuesta con el instrumento denominado Cuestionario de Desplazamiento en Universitarios en el que consta el cuestionario de actividad física IPAQ en versión corta de 4 preguntas y el Cuestionario de la Escala de Autovaloración D.D. por W.W.K. ZUNG, para la tabulación de datos se realizó con el programa estadístico SPSS versión 22 IBM, USA y obtuvimos como resultado que los estudiantes cuentan con un nivel de actividad física alta con un 48,4% y una autovaloración aceptable con un 87,5% por lo que se recomienda impulsar y fomentar la práctica de actividad física para que mejoren estos niveles.

Palabras claves: Actividad Física – Autovaloración

## ABSTRACT

This research project is related to physical activity as a stimulant of self-assessment in the students of the National University of Chimborazo. Its main objective is to investigate physical activity and self-assessment in university students.

The working population was 2740, using as a sample of 192 university students belonging to the first semesters of the different careers of the Faculty of Health Sciences. They become a probabilistic sample consisting of 139 female students which is equivalent to 72.4%; and 53 male students equivalent to 27.6% who are between 17 and 34 years old, this research was based on a type of analytical and field research with a cross section and qualitative-quantitative nature.

The survey was used as a research technique with the instrument called Displacement Questionnaire in University students, which included the IPAQ physical activity questionnaire in a short version of 4 questions and the D.D. Self-assessment Scale Questionnaire by W.W.K. ZUNG, for the tabulation of data was performed with the statistical program SPSS version 22 IBM, USA and we obtained as a result that students have a high level of physical activity with 48.4% and an acceptable self-assessment with 87.5% so it is recommended to encourage and encourage the practice of physical activity to improve these levels.

Keywords: Physical Activity - Self-assessment

  
Reviewed by: Marcela González R.  
English Professor



## INTRODUCCIÓN

La presente investigación se refiere al tema de la actividad física como estimulante de autovaloración en los estudiantes de los primeros semestres de las carreras de la facultad de salud de la Universidad Nacional de Chimborazo.

El cual se deriva del proyecto de investigación institucional de la Universidad Nacional de Chimborazo, llamado Programa recreativo sobre actividades físicas, factores asociados y calidad de vida. (PRAFACVID)

El objetivo de la investigación es investigar la actividad física como estimulante de autovaloración en los estudiantes universitarios, el problema está basado en dos variables que son la actividad física y la autovaloración.

Para analizar esta problemática es necesario destacar que la autoestima influye en la autovaloración. Una persona con alta autoestima se valora de forma positiva y tiene más probabilidades de éxito que una persona con baja autoestima.

La autoestima se define como un conjunto de percepciones, evaluaciones e ideas sobre nosotros mismos, en las cuales se fundamenta nuestra capacidad de autoconfianza, de amor propio y nuestra necesidad de ser reconocidos por los demás, entre otros aspectos de la personalidad.

Cuando hablamos de baja autoestima o de falta de autoestima, nos referimos a una percepción de nosotros mismos que nos impide percibirnos como personas valiosas, talentosas o simplemente tener un juicio objetivo respecto a quienes somos.

(Raffino, 2018)

Por otro lado, según la Organización mundial de la salud (OMS) define la actividad física como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, con el consiguiente consumo de energía. Ello incluye las actividades realizadas al trabajar, jugar y viajar, las tareas domésticas y las actividades recreativas.

La OMS nos dice que el 80% de los adolescentes en el mundo no tienen un suficiente nivel de actividad física por diferentes factores como el no tener apoyo de los padres, factores psicológicos, sociales y la falta de lugares deportivos y recreativos que influyen en el sedentarismo de los adolescentes. (Salud, 2013)

En la actualidad el índice de sedentarismo en los jóvenes es notoria, a pesar de tener materias designadas para la práctica del deporte, los estudiantes en su tiempo libre no ejercen actividad física o algún deporte, al contrario, en ese tiempo se dedican al libertinaje y al consumo de bebidas alcohólicas, tabaco y sustancias ilegales, razones por las cuales su aspecto físico y salud están en deterioro.

Además, la OMS, dice que al menos un 60% de la población mundial no realiza la actividad física necesaria para obtener beneficios para la salud y en el 2013 declaro que el sedentarismo se encuentra entre los 4 factores de mayor riesgo de muerte.

La investigación de este problema social se realizó por el interés de conocer el por qué ha crecido el grupo de estudiantes que tienen una baja autoestima se valoran de una manera negativa en la Universidad Nacional de Chimborazo, así como determinar el nivel de actividad física en que se encuentra este grupo.

El proyecto se realizó mediante la técnica de la encuesta la cual nos sirvió para determinar el porcentaje en que se encuentran las variables en los estudiantes encuestados.

La contribución de este proyecto arrojó nuevos datos para una futura investigación o comparación de los niveles de autoestima y actividad física en que se encuentran los estudiantes universitarios.

## CAPITULO I

### 1. PROBLEMATIZACIÓN

#### 1.1. ANTECEDENTES

Para la investigación mencionare los antecedentes bibliográficos que están delimitados a nivel macro, meso y micro con investigaciones a nivel de Internacional, Nacional, Regional y Local.

En la Universidad de Huelva (España), se utilizó una muestra de 1008 estudiantes de la universidad con edades entre 17 y 30 años, de los cuales 414 eran físicamente activos y 594 insuficientemente activos. Se emplearon cuestionarios para evaluar la actividad física, la inteligencia emocional y el bienestar psicológico. El análisis mostro que la actividad física correlacionaban positiva y significativamente con la autoestima y satisfacción con la vida. Los alumnos físicamente activos mostraron puntuaciones más elevadas en las variables que median el bienestar (autoestima y satisfacción con la vida). Los resultados se discuten en relación a la promoción de la actividad física como favorecedora del bienestar y la inteligencia emocional. (Ozcorta, Torres, & Buñuel, 2015)

También, en la Escuela Superior de Coimbra (Portugal), en el estudio participaron 266 estudiantes practicantes y no practicantes de actividad física de edades comprendidas entre los 18 y 35 años, se evaluaron la grasa corporal, el auto concepto, autoestima y aspecto físico mediante cuestionarios avaluados y se obtuvo como resultado que en la autoestima hay una mayor positividad y una mejor manera de hacer frente a los problemas. (Silva, Vicente, Amaro, & Campos, 2016)

En la Universidad de Alabama (Estados Unidos), se utilizó una muestra de 590 estudiantes de pregrado y se evaluó la actividad física con el cuestionario de ejercicio de tiempo libre de Godin y la Escala de satisfacción con la vida. El análisis de estas se usó para probar la relación entre la actividad física y la calidad de vida, con mediadores de la autoeficacia del ejercicio, la autoestima física y el efecto. Dando como conclusión que la autoestima física y, en menor medida, los afectos positivos surgieron como componentes integrales en el vínculo entre la actividad física y la calidad de vida. Los hallazgos sugieren que los programas de educación para la salud diseñados para promover la

actividad física regular y aumentar la autoestima física pueden ser efectivos para mejorar la calidad de vida en adultos jóvenes. (Joseph, Royse, Benitez, & Pekmezi, 2014)

Además, en Buenos Aires (Argentina), con una muestra conformada por 788 estudiantes con edades entre 12 y 19 años completaron escalas previamente validadas. Revelo que la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas predecía la motivación intrínseca. La autoestima fue predicha directamente tanto por dicha motivación intrínseca como por la satisfacción de competencia y predijo positivamente la intención de ser físicamente activo en el futuro. Se sugiere que las intervenciones que, en un contexto de educación física, mejoren la percepción de competencia del alumnado, pueden mejorar su autoestima y favorecer su intención de realizar actividad físico-deportiva. (Franco, Coterón, & Gómez, 2017)

En la Universidad Tecnológica Indoamérica (Ecuador), se tomó como población a 150 personas con edades entre 18 y 40 años, los cuales realizan deporte de Fisicoculturismo. La investigación se realizó con el uso de dos test sometidos a validación, el primero de auto-percepción y el segundo de autoestima lo cual permite evidenciar de forma cuantitativa la validez de resultados. Se pudo comprobar que el 88% de los deportistas tienen un nivel de autoestima medio es decir dentro de lo normal, sin embargo, un 12% demostró subestima. (Cadena & Carolina, 2018)

Por último, en la Escuela Superior Politécnica de Chimborazo, se estudiaron a 16 profesores profesionales de la facultad de la salud pública, aplicando antes y después de implementar por un mes un programa de actividades físico-recreativas especializadas. Se aplica la escala de autoestima de Rosenberg, conociendo los niveles de autoestima de la muestra estudiada y la influencia ejercida por el programa de intervención. En el transcurso de un mes se obtuvo un incremento del 66% al 75% de autoestima grupal, existiendo diferencias significativas a favor del posttest. La aplicación de la propuesta físico-recreativa si influyo a corto tiempo en la autoestima de los profesores universitarios investigados, generando satisfacción y seguridad de sí mismos. (Reyes et al., 2019)

Con los diferentes antecedentes ya mencionados, encontramos que las personas que no hacen actividad física mantienen un índice de autoestima bajo el cual afecta en la autovaloración e influye dentro de su entorno estudiantil, por tal motivo he decidido

investigar para dar una solución y poder aportar con mi investigación a la comunidad universitaria a mejorar su autoestima demostrando los beneficios que puede dar el tener un nivel de actividad física activo.

## **1.2. JUSTIFICACIÓN**

Como parte del grupo de investigación Actividad Física, Salud y Deporte, existe el grupo de semilleros denominado “raíz” con quienes se trabajó en el proyecto llamado Programa Recreativo sobre Actividades Físicas, Factores Asociados y Calidad de Vida.

El proyecto responde y aporta información en relación a las siguientes preguntas ¿Qué niveles de actividad física? y ¿Qué grados de autovaloración? poseen y se encuentran los estudiantes universitarios encuestados.

La investigación se basa en la autovaloración que tienen los estudiantes con si mismo mediante la actividad física, muchos estudiantes tienen una baja autoestima y para valorarse lo hacen de una manera negativa, es bien sabido que, si haces actividad física moderada o practicas algún deporte, la salud y la manera de valorarse del individuo será totalmente positiva. Es muy importante tener en cuenta este problema en la comunidad universitaria y tener mejoras en su vida cotidiana. También saber que impacto tienen estas dos interrogantes y su influencia en el rendimiento académico por lo que le hace a este proyecto investigativo original.

## **1.3. PROBLEMA**

¿Cómo la Actividad Física es estimulante de Autovaloración en estudiantes de la Universidad Nacional de Chimborazo?



## **1.4. OBJETIVOS**

### **1.4.1. OBJETIVO GENERAL**

- ❖ Investigar la actividad física como estimulante de autovaloración mediante la aplicación de encuestas para la recopilación de datos en estudiantes de la facultad de salud de la Universidad Nacional de Chimborazo.

### **1.4.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

- ❖ Establecer el nivel de actividad física mediante las encuestas en estudiantes de la facultad de salud de la Universidad Nacional de Chimborazo.
- ❖ Identificar el nivel de autovaloración mediante la escala de autovaloración D. D. por W. W. K. ZUNG en estudiantes de la facultad de salud de la Universidad Nacional de Chimborazo.
- ❖ Relacionar la actividad física y la autovaloración mediante la recopilación de datos en estudiantes de la facultad de salud de la Universidad Nacional de Chimborazo como parte del proceso de investigación.

## **CAPITULO II**

### **2. MARCO TEÓRICO O REFERENCIAL**

#### **SALUD**

La Organización Mundial de la Salud (OMS, 1948), plasmada en el preámbulo de su constitución dice que “la salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades”. (G. A. Moreno, 2008)

La Real Academia Española (RAE), define el concepto de salud como “estado en el que el ser orgánico ejerce normalmente todas sus funciones” y “conjunto de las condiciones físicas en que se encuentra un organismo en un momento determinado”. (Herrero Jaén, 2016)

Alessandro Seppilli (1971), definió la salud como “una condición de equilibrio funcional, tanto mental como físico, conducente a una integración dinámica del individuo en su ambiente natural y social”. (Alva & Morales, 2017)

René Dubos (1975), la define como “el estado de adaptación al medio y la capacidad de funcionar en las mejores condiciones posibles en este medio”. (Alva & Morales, 2017)

Alvin Tarlov (1992), “es una capacidad individual o de grupo relativa al potencial para funcionar plenamente en el ambiente social y físico”. (González, 2018)

Milton Terris (1994), modifica el concepto de salud de la OMS y la definió como “estado de bienestar físico, mental y social, con capacidad de funcionamiento, y no solo la ausencia de afecciones o enfermedad”. (González, 2018)

La salud es un estado integro de confort y equilibrio físico, mental y social en el que el individuo puede ejercer todas sus funciones para su integración en el ambiente natural y social. No se define a la salud solo como el goce de la ausencia de enfermedades.

#### **CALIDAD DE VIDA**

La Organización Mundial de la Salud (OMS, 1996), ha definido la calidad de vida como “la percepción individual de la propia posición en la vida dentro del contexto del sistema cultural y de valores en que se vive y en relación con sus objetivos, esperanzas, normas y preocupaciones”. (Cardona & Agudelo, 2005)

Levy y Anderson (1980), lo define como “calidad de vida es una medida compuesta de bienestar físico, mental y social, tal como la percibe cada individuo y cada grupo, y de felicidad, satisfacción y recompensa”. (Ardila, 2003)

Lawton (2001), dice que es una “evaluación multidimensional, de acuerdo a criterios intrapersonales y socio-normativos, del sistema personal y ambiental de un individuo”. (Urzúa & Caqueo-Urizar, 2012)

García, Riaño e Ibáñez (1992), consideran que, a pesar de la pluralidad de las dimensiones intervinientes en la calidad de vida, ésta se debe estimar desde la unidad, concibiéndola, así como “la valoración que el sujeto hace, en un momento dado, de su vida completa considerada como un todo, con referencia no solo al momento actual, sino también a un pasado más o menos próximo y a un futuro más o menos distante”. (Bobes, González, Bousoño, & Suárez, 1993)

Ardila Rubén, nos da una definición que integra todos los aspectos relevantes, “calidad de vida es un estado de satisfacción general, derivado de la realización de las potencialidades de la persona. Posee aspectos subjetivos y aspectos objetivos. Es una sensación subjetiva de bienestar físico, psicológico y social. Incluye como aspectos subjetivos la intimidad, la expresión emocional, la seguridad percibida, la productividad personal y la salud objetiva. Como aspectos objetivos el bienestar material, las relaciones armónicas con el ambiente físico y social y con la comunidad, y la salud objetivamente percibida”. (Ardila, 2003)

La calidad de vida es una situación de satisfacción general, en la que el individuo hace una percepción individual de su propia posición en la vida teniendo en cuenta el bienestar físico, mental y social. No solo refiriéndose al momento actual, sino al pasado, al futuro y así percibir felicidad, satisfacción y recompensa.

## **ACTIVIDAD FÍSICA**

Para comprender la Actividad Física orientada a la salud, debemos situarnos en la naturaleza de la especie humana, es ahí donde debemos determinar su desarrollo biológico y su actitud cultural primaria. Lo que se ha buscado en los inicios era un hombre biológicamente apto para desarrollarse sin importar las condiciones del medio ambiente

y con la evolución del hombre ha logrado cubrir esas necesidades. (Rocha, Méndez, Carrillo, & Daolio, 2016)

Gracias al hombre que pudo superarse y adaptarse sin importar las condiciones en las que se encontraba, desarrollo y mejoro sus habilidades motrices básicas como son correr, saltar, lanzar entre otras. Con el tiempo ha ido perfeccionando sus habilidades y transmitirlos para cumplir sus necesidades, además de que con estas habilidades desarrolladas se crearon varios juegos y deportes de la actualidad.

### **NIVELES DE ACTIVIDAD FÍSICA EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS**

Los estudiantes universitarios se encuentran en una etapa del ciclo vital clave para la adopción de estilos de vida, que practican en el ámbito familiar, social y laboral en la cual si tienen un buen nivel de actividad física podrán desarrollarse de mejor manera en el ámbito social, académico, físico y psicológico (Alarcón et al., 2015).

Los niveles de actividad física de los estudiantes universitarios no suelen ser los mejores ya que no tienen un buen programa de alimentación, la falta de descanso y que se encuentran expuestos a una vida de libertinaje lleno de alcohol, tabaco y sustancias ilegales que perjudican a la salud, los cuales afectan a tener un buen nivel de actividad física. Por lo tanto, debemos brindar soluciones a los estudiantes para que mejoren sus niveles de actividad física y para que se desarrollen de manera positiva con la sociedad.

### **IMPORTANCIA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA**

La salud de los jóvenes universitarios se podrá mantener en buenas condiciones al realizar una actividad física moderada, los cuales se mantendrán en menor riesgo de desarrollar alguna enfermedad o problema social y psicológico aumentando su grado de autoestima. (Leiva, Márquez, Rodríguez, Navas, & Bozal, 2017)

Para tener un buen nivel de actividad física y tener un menor riesgo de enfermedad se debe practicar unos 150 minutos semanales de actividad física moderada o unos 75 minutos de actividad física intensa o una combinación de estas dos. Es favorable realizar actividades de fortalecimiento muscular y de tal manera ejercitar grandes grupos musculares según las necesidades de cada individuo.

## **PERSONALIDAD**

Eysenck (1985), define la personalidad como “Una organización más o menos estable y duradera del carácter, temperamento, intelecto y físico de una persona que determina su adaptación única al ambiente. El carácter denota el sistema más o menos estable y duradero de la conducta conativa (voluntad) de una persona; el temperamento, su sistema más o menos estable y duradero de la conducta afectiva (emoción); el intelecto, su sistema más o menos estable y duradero de la conducta cognitiva (inteligencia); el físico, su sistema más o menos estable y duradero de la configuración corporal y de la dotación neuroendocrina”. (Schmidt et al., 2010)

Bermúdez (1985), propone la siguiente definición de personalidad, “Organización relativamente estable de aquellas características estructurales y funcionales, innatas y adquiridas bajo las especiales condiciones de su desarrollo, que conforman el equipo peculiar y definitorio de conducta con que cada individuo afronta las distintas situaciones”. (J. B. Moreno, María, Antonio, Pilar, & Beatriz, 2012)

Pervin (1998), ofrece la siguiente definición, “La personalidad es una organización compleja de cogniciones, emociones y conductas que da orientaciones y pautas (coherencia) a la vida de una persona. Como el cuerpo, la personalidad está integrada tanto por estructuras como por procesos y refleja tanto la naturaleza (genes) como el aprendizaje (experiencia). Además, la personalidad engloba los efectos del pasado, incluyendo los recuerdos del pasado, así como construcciones del presente y del futuro”. (J. B. Moreno et al., 2012)

La personalidad según Millon (1998) es “un patrón complejo de características psicológicas profundamente enraizadas, en su mayor parte inconscientes y difíciles de cambiar, que se expresan de forma automática en casi todas las áreas del funcionamiento del individuo”. (Fernández, 2012)

Cloninger (2009), “La personalidad de un individuo empieza con componentes innatos, algunos compartidos con otras personas y otros más distintivos fruto de la propia herencia o de otras influencias; que, a lo largo de la vida, estas tendencias innatas se van canalizando por la influencia de múltiples factores, como la familia, la cultura u otras experiencias; y que la personalidad vendría constituida por el patrón resultante de conductas, cogniciones, y patrones emocionales”. (J. B. Moreno et al., 2012)

Entonces podríamos decir que la personalidad es propia de cada individuo, puede ser similar con un parentesco familiar o puede adquirirse del ambiente en el que se rodea y en mayores de los casos son difíciles de cambiar. Esta personalidad se desarrolla desde niños y engloba los efectos del pasado y así podrá construir un presente y futuro según la conducta que ofrezca el individuo ante las diferentes situaciones.

## **AUTOESTIMA**

Rosenberg (1965), entiende la autoestima como un sentimiento a uno mismo, que puede ser positivo o negativo, el cual se construye por medio de una evaluación de las propias características. (Rojas-Barahona, Zegers, & Förster, 2009)

Palladino (1998), define que “la autoestima es consciente e inconsciente. Es una evaluación constante de uno mismo. Una creencia de lo que usted puede hacer y de lo que no”. (Rojas & Milagros, 2017)

Se define a la autoestima como la capacidad o actitud interna con que un individuo se relaciona consigo mismo y lo que hace que se perciba dentro del mundo, de una forma positiva, o bien con una orientación negativa. (Montoya & Sol, 2001)

Milicic (2001), define que la autoestima “incluye el sentimiento del propio valer, de ser querido y apreciado por uno mismo y por los demás, supone el conocimiento sí mismo, el aprecio por los propios intereses, la valoración de los éxitos y de las habilidades que son características de cada uno”. (Cayetano Poma, 2012)

Bradshaw (2007), menciona que “la autoestima significa que nos valoramos a nosotros mismo, que podemos estar solos con nosotros mismo y sentirnos bien con nosotros mismo y tener confianza en nosotros mismos”. (Rojas & Milagros, 2017)

La autoestima es el juicio que hace cada persona de sí mismo, mediante un proceso de autovaloración este juicio puede ser positiva o negativa dependiendo de las experiencias que se ha tenido en el día a día. No siempre va a ser la misma, ésta se va modificando ya que existen múltiples factores que influyen en la autoestima.

## **AUTOVALORACIÓN**

La meta en el aspecto de la autovaloración consiste entonces en identificar aquellos medios adecuados que satisfagan la necesidad que tiene la persona de verse a sí misma en forma positiva, de tal manera que les otorgue mayor valor y atención a las dimensiones realmente importantes de su personalidad. (Naranjo Pereira, 2007)

El valor que se otorga de sí mismo es de cada persona, son características que vemos de nosotros o aquellos atributos que nos hacen sentir importantes, la forma de vernos debe ser positiva para generar un grado de autoconfianza y mejorar nuestro presente con buenas ideas.

Debemos tener en cuenta que la autovaloración depende significativamente de la autoestima.

## **AUTOESTIMA**

Una alta autoestima se refiere a una evaluación global altamente favorable del Yo y una baja autoestima se refiere a una definición desfavorable del Yo. Así, una alta autoestima puede referirse a una equilibrada apreciación del valor de alguien como una persona de éxito, pero también puede referirse a un sentido exagerado, arrogante, grandioso, de superioridad engréida sobre otros. Igualmente, una baja autoestima puede ser un juicio bien fundado de los defectos de alguien como persona. (Baumeister, Campbell, Krueger, & Vohs, 2005)

Existe una alta y baja autoestima, es recomendable poseer un equilibrio en estas ya que si la persona tiene una autoestima muy alta el grado de superioridad crece de manera rápida sobre los demás llegando a ofender a las personas. No es beneficioso tener una baja autoestima ya que no podrás tener una visión exitosa de tu futuro cercano y algunas personas tienden a aprovecharse de tu mala racha.

## CAPITULO III

### 3. MARCO METODOLÓGICO

#### 3.1. TIPO DE INVESTIGACIÓN

Analítica y de campo

#### 3.2. CORTE

Transversal

#### 3.3. CARÁCTER

Cuali-Cuantitativo

#### 3.4. DETERMINACIÓN DE LA POBLACIÓN Y MUESTRA

##### 3.4.1. POBLACIÓN

La población son los 2740 estudiantes matriculados en la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Nacional de Chimborazo.

##### 3.4.2. MUESTRA

Es una muestra probabilística que consta de 192 estudiantes de los primeros semestres de las carreras de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Nacional de Chimborazo, los mismos que se encuentran dentro del rango de edad entre los 17 a 34 años.

Tabla 1: Muestra

<b>Sexo</b>	<b>Número de estudiantes</b>	<b>Porcentaje %</b>
Femenino	139	72,4%
Masculino	53	27,6%
<b>Total</b>	192	100%

Fuente: Investigación propia

#### 3.5. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS

##### 3.5.1. TÉCNICA

Mediante la encuesta a un público objetivo determinado logramos obtener los resultados que aportan a descifrar como estimula la actividad física en la autovaloración de los estudiantes de la facultad de ciencias de la salud.



### **3.5.2. INSTRUMENTO**

Para la variable de actividad física se aplicó un cuestionario sobre modo de desplazamiento y actividad física en universitarios, y para la evaluación de la autovaloración se aplicó el cuestionario de escala de autovaloración.

#### **Modo de Desplazamiento y Actividad Física**

En este cuestionario, consta el test de actividad física IPAQ (Internacional Physical Activity Questionnaire) en versión corta de 4 preguntas. La versión corta de IPAQ, pregunta sobre 3 tipos de actividad. Los tipos específicos de actividad son “andar”, “actividades de intensidad moderada” y “actividades de intensidad vigorosa”.

#### **Escala de autovaloración**

La escala de autovaloración de D.D. por W.W.K. ZUNG consta de 40 preguntas que se califica mediante la escala de Likert (nunca o casi nunca, a veces, con bastante frecuencia, siempre o casi siempre) sometida a validación, lo cual nos permitió valorar la variable de autovaloración.

### **3.6. DISEÑO DE LA INVESTIGACION**

Para la recolección de información se obtuvo aprobación desde el decanato de la Facultad de Ciencias de la Salud y de los diferentes directores de las carreras.

Para tabular la información se realizó los siguientes pasos:

- ❖ Se realizó la base de datos.
- ❖ Análisis de datos.
- ❖ Interpretamos los datos.
- ❖ Determinamos las conclusiones y recomendaciones.

Los datos fueron sometidos a un proceso de clasificación por medio de un registro de tabulación estadístico en el programa SPSS versión 22 IBM, USA para comprobar resultados que ayudo a verificar el proyecto.

Con la asistencia del programa SPSS, se realizó un análisis estadístico descriptivo de frecuencias de los ítems analizados, en la cual se analizó la media, mediana, moda y la desviación estándar. También se calculó los METs (múltiplos de la tasa de gasto metabólico) de acuerdo a los valores arrojados.

## CAPITULO IV

### 4. ANÁLISIS DE RESULTADOS

#### 4.1. ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE RESULTADOS

Tabulación de las encuestas realizadas a los estudiantes de los primeros semestres de las diferentes carreras de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Nacional de Chimborazo.

#### Actividad Física

Tabla 2: Actividad Física

<b>Actividad Física</b>		
	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
Baja	33	17,2%
Moderada	66	34,4%
Intensa	93	48,4%
<b>Total</b>	<b>192</b>	<b>100%</b>

$$\sigma = 0,74$$

#### ANÁLISIS Y DISCUSIÓN

Los resultados de la encuesta muestran que el 17,2% de los estudiantes posee un nivel de actividad física baja, el 34,4% posee un nivel de actividad física moderada y el 48,4% posee un nivel de actividad física intensa o alta en estudiantes del primer semestre de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Nacional de Chimborazo.

Mientras que, de acuerdo a un estudio realizado en el año 2015 en la Universidad de Huelva (España), con un número de 1008 estudiantes con edades iguales a la de esta investigación, la actividad física de los estudiantes se encontraron en un nivel Intenso, es decir físicamente activos, se discute en relación a la promoción de la actividad física como favorecedora del bienestar.(Ozcorta et al., 2015)

### Actividad Física - Sexo Masculino

Tabla 3: Actividad Física – Sexo Masculino

Actividad Física		
	Frecuencia	Porcentaje
Baja	5	9,4%
Moderada	19	35,8%
Intensa	29	54,7%
<b>Total</b>	<b>53</b>	<b>100%</b>

$$\sigma = 0,66$$

### Actividad Física - Sexo Femenino

Tabla 4: Actividad Física – Sexo Femenino

Actividad Física		
	Frecuencia	Porcentaje
Baja	28	20,1%
Moderada	47	33,8%
Intensa	64	46,0%
<b>Total</b>	<b>139</b>	<b>100%</b>

$$\sigma = 0,77$$

## ANÁLISIS Y DISCUSIÓN

Se evidencia que 29 hombres poseen un nivel de actividad física intensa o alta con un porcentaje de 54,7%, en el sexo femenino indican que 64 mujeres poseen un nivel de actividad física intensa o alta con un porcentaje de 46%.

Según estos datos se ha encontrado que la mayoría de los estudiantes de sexo femenino y masculino llevan un nivel de actividad física intensa o alta. A comparación con nivel de actividad física baja, encontramos sólo 5 hombres y 28 mujeres.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) en el 2016 refleja un estudio de que al menos una cuarta parte de la población adulta del mundo, se encuentra en peligro de sufrir enfermedades cardiovasculares, diabetes, demencia y cáncer debido a sus hábitos sedentarios.

La OMS indica que es recomendable hacer al menos 150 minutos de ejercicio moderado o 75 minutos de actividad vigorosa a la semana.

## Autovaloración

Tabla 4: Autovaloración

<b>Autovaloración</b>		
	Frecuencia	Porcentaje
A veces	168	87,5%
Con bastante frecuencia	23	12,0%
Siempre o casi siempre	1	0,5%
<b>Total</b>	192	100%

$$\sigma = 0,35$$

## ANÁLISIS Y DISCUSIÓN

Se evidencia que el 87,5% se encuentra en un nivel intermedio en cuanto a su autovaloración en estudiantes del primer semestre de la Facultad de Ciencias de la Salud, mientras que de acuerdo a un estudio realizado en el año 2016 en la Escuela Superior de Coimbra (Portugal), con un número de 266 estudiantes con edades iguales a la de esta investigación se obtuvo como resultado que en la autoestima hay una mayor positividad y una mejor manera de hacer frente a los problemas. (Silva et al., 2016)

## **CAPITULO V**

### **5. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

#### **5.1. CONCLUSIONES**

- ❖ Se concluye que los niveles de actividad física de la mayoría de los estudiantes universitarios del primer semestre de la Facultad de Ciencias de la Salud se ubican en un nivel intenso o alto.
- ❖ Se concluye que la autovaloración en los estudiantes universitarios del primer semestre de la Facultad de Ciencias de la Salud se encuentra en un nivel aceptable.
- ❖ Se concluye, que la relación entre la actividad física y la autovaloración de los estudiantes universitarios del primer semestre de la Facultad de Ciencias de la Salud no es equivalente entre las dos.

#### **5.2. RECOMENDACIONES**

- ❖ Se recomienda impulsar y fomentar la práctica de actividad física para que los estudiantes mantengan y mejoren el nivel de ésta.
- ❖ Se recomienda, dar charlas a los estudiantes sobre la actividad física como estimulante de la autovaloración con la finalidad de concientizar y elevar el nivel de autoestima para que puedan valorarse de una forma positiva.
- ❖ Se recomienda mejorar su estilo de vida con la práctica de actividad física o deportiva creando nuevos lazos de amistad que ayudaran a mejorar su nivel de autoestima.

## BIBLIOGRAFÍA

- Raffino, M. E. (2018). Baja Autoestima.
- Salud, O. M. (2013). Plan de acción mundial para la prevención y el control de las enfermedades no transmisibles 2013-2020. Ginebra.
- Alarcón, M., Delgado, P., Caamaño, F., Osorio, A., Rosas, M., & Cea, F. (2015). Estado nutricional, niveles de actividad física y factores de riesgo cardiovascular en estudiantes de la Universidad Santo Tomás. *Revista Chilena de Nutrición*, 42(1), 70–76.
- Alva, R. Á., & Morales, P. K. (2017). *Salud pública y medicina preventiva*. Manual Moderno.
- Ardila, R. (2003). Calidad de vida: una definición integradora. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 35(2), 161–164.
- Baumeister, R. F., Campbell, J. D., Krueger, J. I., & Vohs, K. D. (2005). Exploding the self-esteem myth. *Scientific American*, 292(1), 84–91.
- Bobes, J., González, P., Bousoño, M., & Suárez, E. (1993). Desarrollo histórico del concepto de calidad de vida. *Psiquiatría*, 5(6), 5–9.
- Cadena, Z., & Carolina, G. (2018). LA AUTOESTIMA Y LA INFLUENCIA EN LA PERCEPCIÓN DE LA IMAGEN CORPORAL EN DEPORTISTAS PERTENECIENTES A LA FEDERACIÓN ECUATORIANA DE FISICOCULTURISMO Y POTENCIA EN EL AÑO 2016-2017. Universidad Tecnológica Indoamérica.
- Cardona, D., & Agudelo, H. B. (2005). Construcción cultural del concepto calidad de vida. *Facultad Nacional de Salud Pública*, 23(1).
- Cayetano Poma, N. (2012). *Autoestima en estudiantes de sexto grado de primaria de instituciones educativas estatales y particulares de Carmen de la Legua-Callao*.
- Fernández, E. (2012). Identidad y personalidad: o como sabemos que somos diferentes de los demás. *Revista Digital de Medicina Psicosomática y Psicoterapia*, 2(4), 1–16.
- Franco, E., Coterón, J., & Gómez, V. (2017). Promoción de la actividad física en adolescentes: rol de la motivación y autoestima. *PSIENCIA. Revista Latinoamericana de Ciencia Psicológica*, 9(2).
- González, M. Á. M. (2018). *Conceptos de salud pública y estrategias preventivas: un manual para ciencias de la salud*. Elsevier Health Sciences.
- Herrero Jaén, S. (2016). Formalización del concepto de salud a través de la lógica: impacto del lenguaje formal en las ciencias de la salud. *Ene*, 10(2), 0.
- Joseph, R. P., Royse, K. E., Benitez, T. J., & Pekmezi, D. W. (2014). Physical activity and quality of life among university students: exploring self-efficacy, self-esteem, and affect as potential mediators. *Quality of Life Research*, 23(2), 659–667.
- Leiva, A. P., Márquez, P. G.-O., Rodríguez, C. G., Navas, J. M. M., & Bozal, R. G. (2017). Ejercicio físico y calidad de vida en estudiantes universitarios. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 2(1), 437–446.
- Montoya, M., & Sol, C. E. (2001). Autoestima. Estrategias para vivir mejor con técnicas de PNL

y desarrollo humano. *México, Pax.*

- Moreno, G. A. (2008). La definición de salud de la Organización Mundial de la Salud y la interdisciplinariedad. *Sapiens. Revista Universitaria de Investigación*, 9(1), 93–107.
- Moreno, J. B., María, P. G. A., Antonio, R. C. J., Pilar, S. S., & Beatriz, R. L. (2012). *Psicología de la personalidad*. Editorial UNED.
- Naranjo Pereira, M. L. (2007). Autoestima: un factor relevante en la vida de la persona y tema esencial del proceso educativo. *Revista Electrónica "Actualidades Investigativas en Educación,"* 7(3), 0. Retrieved from <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=44770311>
- Ozcorta, E. J. F., Torres, B. J. A., & Buñuel, P. S.-L. (2015). Inteligencia emocional percibida y el bienestar psicológico de estudiantes universitarios en función del nivel de actividad física. (Perceived emotional intelligence and the psychological well-being of university students depending on the practice of physi. *CCD. Cultura\_Ciencia\_Deporte. 文化-科技-体育* Doi: 10.12800/Ccd, 10(28), 31–39.
- Reyes, Y. G., Guarango, P. A. R., Urquizo, Á. F. P., Hernández, J. P. C., Brito, L. P. Y., & Tixi, M. E. G. (2019). Influencia de las actividades físicas en la autoestima de docentes universitarios: efectos a corto tiempo. *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas*, 37(2).
- Rocha, C. L., Méndez, A. G., Carrillo, J. P., & Daolio, J. (2016). Antecedentes históricos de la actividad física para la salud. *Ciencias de La Actividad Física*, 17(1), 67–76.
- Rojas-Barahona, C. A., Zegers, B., & Förster, C. E. (2009). La escala de autoestima de Rosenberg: Validación para Chile en una muestra de jóvenes adultos, adultos y adultos mayores. *Revista Médica de Chile*, 137(6), 791–800.
- Rojas, Q., & Milagros, V. (2017). *La autoestima*.
- Schmidt, V., Firpo, L., Vion, D., Oliván, M. E. D. C., Casella, L., Cuenya, L., ... Pedrón, V. (2010). Modelo Psicobiológico de Personalidad de Eysenck: una historia proyectada hacia el futuro. *Revista Internacional de Psicología*, 11(02), 1–21.
- Silva, S., Vicente, C., Amaro, S., & Campos, F. (2016). Gordura corporal, auto-conceito físico geral, auto-estima e aparência física em estudantes universitários. *EXEDRA, Número Temático*, 52–63.
- Urzúa, A., & Caqueo-Úrizar, A. (2012). Calidad de vida: Una revisión teórica del concepto. *Terapia Psicológica*, 30(1), 61–71.

## ANEXOS



La suscrita Directora del Proyecto de Investigación "PRAFACVID" de la Universidad Nacional de Chimborazo

Emite la siguiente

### CREDENCIAL

Al señor estudiante MARIO JAVIER RODRÍGUEZ GÓMEZ portador de la cédula de identidad #06003815853, estudiante de la carrera de Cultura Física, para aplicar las encuestas que forman parte del proyecto de investigación denominado "Programa recreativo sobre actividades físicas, factores asociados y calidad de vida", en la Universidad Nacional de Chimborazo.

El investigador forma parte del grupo de semillero perteneciente al grupo de investigación Actividad Física, Salud y Deporte de la Universidad Nacional de Chimborazo.

Riobamba, 01 de junio del 2019.

Atentamente,



Mgs. Susana Paz Viteri  
**DIRECTORA DE  
PRAFACVID**



## CUESTIONARIO DE ACTIVIDAD FÍSICA (IPAQ)

Las preguntas a continuación 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. Piense en aquellas actividades que usted hace como parte del estudio, trabajo, si es así, y en la casa, para ir de un sitio a otro, y en su tiempo libre de descanso, ejercicio o deporte.

**1. Piense en todas las actividades INTENSAS que usted realizó en los últimos 7 días. Las actividades físicas intensas son aquellas que implican un esfuerzo físico intenso y que le hacen respirar mucho más intensamente que lo normal. Piense *sólo* en aquellas actividades físicas que realizó durante por lo menos 10 MINUTOS continuos.**

- a. Durante los últimos 7 días, ¿en cuántos realizó actividades físicas INTENSAS, tales como levantar pesos pesados, cavar, deportes y juegos competitivos, hacer ejercicios aeróbicos de alta demanda energética o andar rápido en bicicleta?

\_\_\_\_\_ Días por semana

- b. Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a una actividad física INTENSA en uno de esos días?

\_\_\_\_\_ Minutos por día

**2. 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.**

- a. Durante los últimos 7 días, ¿en cuántos días hizo actividades físicas MODERADAS como transportar pesos livianos, andar en bicicleta a velocidad regular o bailar? No incluya caminar.

\_\_\_\_\_ Días por semana

- b. Habitualmente, ¿Cuánto tiempo en total dedicó a una actividad física moderada en uno de esos días?

\_\_\_\_\_ Minutos por día

**3. Piense en el tiempo que usted dedicó a CAMINAR en los últimos 7 días. 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.**

- a. Durante los últimos 7 días, ¿En cuántos caminó por lo menos 10 minutos seguidos?

\_\_\_\_\_ Días por semana

- b. Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a caminar en uno de esos días?

\_\_\_\_\_ Minutos por día

**4. Piense acerca del tiempo que pasó usted SENTADO durante los últimos 7 días. Esto incluye el tiempo dedicado al trabajo, en la casa, en una clase, y durante el tiempo libre. Puede incluir el tiempo que pasó sentado ante un escritorio, visitando amigos, leyendo, viajando en ómnibus, o sentado o recostado mirando la televisión.**

- a. Durante los últimos 7 días ¿cuánto tiempo pasó sentado durante un día?

\_\_\_\_\_ Minutos por día

ESCALA DE AUTOVALORACIÓN D. D.  
POR W. W. K. ZUNG

NOMBRES: \_\_\_\_\_ Edad: \_\_\_\_ Sexo: \_\_\_\_ Religión: \_\_\_\_\_

Grado: \_\_\_\_\_ Sección: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_ Fecha de nacimiento. \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_

Dirección: \_\_\_\_\_ Teléfono: \_\_\_\_\_

		Nunca o Casi Nunca	A veces	Con bastante frecuencia	Siempre o casi siempre	puntos
1	Me siento abatido y melancólico.					
2	Por las mañanas es cuando me siento mejor.					
3	Tengo acceso de llanto o ganas de llorar.					
4	Duermo mal.					
5	Tengo tanto apetito como antes.					
6	Aún me atraen las personas de sexo opuesto.					
7	Noto que estoy perdiendo peso.					
8	Tengo trastornos intestinales y estreñimiento.					
9	Me late el corazón más a prisa que de costumbre.					
10	Me canso sin motivo.					
11	Tengo la mente tan clara como antes.					
12	Hago las cosas con la misma facilidad que antes.					
13	Me siento nervioso(a) y no puedo estar quieto.					
14	Tengo esperanza en el futuro.					
15	Estoy mas irritable que antes.					
16	Me es fácil tomar decisiones.					

17	Me siento útil y necesario.					
18	Me satisface mi vida actual.					
19	Creo que los demás estarían mejor si yo muriera.					
20	Disfruto de las mismas cosas que antes.					
TOTAL DE PUNTOS						

ESCALA DE AUTOVALORACIÓN D. A.  
POR W. W. K. ZUNG

NOMBRES: \_\_\_\_\_ Edad: \_\_\_\_ Sexo: \_\_\_\_ Religión: \_\_\_\_\_

Grado: \_\_\_\_\_ Sección: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_ Fecha de nacimiento. \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

Dirección: \_\_\_\_\_ Teléfono: \_\_\_\_\_

		Nunca o Casi Nunca	A veces	Con bastante frecuencia	Siempre o casi siempre	puntos
1	Me mas nervioso(a) y ansioso(a) que de costumbre.					
2	Me siento con temor sin razón.					
3	Despierto con facilidad o siento pánico.					
4	Me siento como si fuera a reventar y partirme en pedazos.					
5	Siento que todo esta bien y que nada malo puede suceder					
6	Me tiemblan las manos y las piernas.					
7	Me mortifican los dolores de la cabeza, cuello o cintura.					
8	Me siento débil y me canso fácilmente.					
9	Me siento tranquilo(a) y puedo permanecer en calma fácilmente.					
10	Puedo sentir que me late muy rápido el corazón.					
11	Sufro de mareos.					
12	Sufro de desmayos o siento que me voy a desmayar.					
13	Puedo inspirar y expirar fácilmente					
14	Se me adormecen o me hincan los dedos de las manos y pies.					

15	Sufro de molestias estomacales o indigestión.					
16	Orino con mucha frecuencia.					
17	Generalmente mis manos están sacas y calientes.					
18	Siento bochornos.					
19	Me quedo dormido con facilidad y descanso durante la noche					
20	Tengo pesadillas.					
TOTAL DE PUNTOS						



Aplicación de los instrumentos en la carrera de Enfermería



Aplicación de los instrumentos en la carrera de Laboratorio Clínico