



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

FACULTAD DE ESTUDIOS SUPERIORES IZTACALA
Sistema de Universidad Abierta y Educación a Distancia

Manuscrito Recepcional
Programa de Profundización en salud

Relación entre fortalezas de carácter y actividad física en
universitarios mujeres y hombres.

Investigación empírica

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE:

LICENCIADA EN PSICOLOGÍA

P R E S E N T A :

María Luisa Ureña Barragán

Director: Dra. María del Rocío Hernández Pozo
Dictaminador: Mtra. María Araceli Álvarez Gasca

Los Reyes Iztacala Tlalnepantla, Estado de México, 02 de junio de 2020.





Universidad Nacional
Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

Biblioteca Central



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

Agradecimiento

Este estudio fue realizado por el equipo de investigación Co-Educa que recolectó los datos, con apoyo parcial del proyecto DGAPA-UNAM IG300415 coordinado por la Dra. María del Rocío Hernández Pozo y la Mtra. María Araceli Álvarez Gasca. Las actividades de la sustentante consistieron en: análisis de datos y redacción del reporte final.

Índice

AGRADECIMIENTO	1
INTRODUCCIÓN	4
PSICOLOGÍA POSITIVA	5
VIRTUDES Y FORTALEZAS DE CARÁCTER PERSONAL	6
ACTIVIDAD FÍSICA	9
FORTALEZAS PERSONALES EN UNIVERSITARIOS	10
MÉTODO	11
OBJETIVO	11
HIPÓTESIS	11
PARTICIPANTES	12
<i>Muestra</i>	12
<i>Criterios de inclusión y exclusión</i>	12
INSTRUMENTO	12
DISEÑO Y PROCEDIMIENTO	13
<i>Diseño del estudio</i>	13
<i>Variables dependientes e independientes</i>	13
ANÁLISIS DE RESULTADOS	14
RESULTADOS	15
INFORMACIÓN SOCIODEMOGRÁFICA	15
RELACIÓN ENTRE NIVELES DE ACTIVIDAD FÍSICA CON RESPECTO A 4 FORTALEZAS PARA AMBOS SEXOS	17
RELACIÓN ENTRE NIVELES DE ACTIVIDAD FÍSICA CON RESPECTO A FORTALEZAS DE CARÁCTER POR SEXO	18
ANÁLISIS DE CORRESPONDENCIA ENTRE NIVEL DE ACTIVIDAD FÍSICA POR SEXO Y LA CARRERA ESTUDIADA.	20

ANÁLISIS DE CORRESPONDENCIA DEL NIVEL DE ACTIVIDAD FÍSICA X SEXO CON DOS FORTALEZAS DE CARÁCTER;	
AUTOCONTROL Y ENERGÍA MÁS IMC Y CARRERA	21
CONCLUSIONES	22
REFERENCIAS.....	25

Introducción

En México menos de la mitad de la población mayores de 18 años realizan actividad física (INEGI, 2018), el 35.6% son mujeres y el 48.3% son hombres, el 54.8% de estos tienen al menos un grado en nivel universitario.

La OMS dice que se debe realizar Actividad Física (AF) para preservar la salud y con alimentación adecuada se evita caer en un estado de enfermedad, los principales motivos para practicar actividades físicas son por salud, diversión y verse mejor (INEGI, 2018). Algunas personas utilizan esta práctica para relajarse, disminuir la ansiedad y el riesgo de padecer depresión, y a otras este tipo de actividad les produce felicidad.

Desde hace años se recomienda por salud la práctica de AF como prevención de enfermedad, sin embargo la población inactiva del país en su mayoría alguna vez fue activo físicamente y solo una minoría dijo nunca haber realizado ejercicio físico, y expresan que es principalmente por falta de tiempo, cansancio por el trabajo y problemas de salud (INEGI, 2018).

Las personas manifiestan sentirse positivos cuando practican alguna actividad física, los jóvenes que practican algún tipo de deporte, ejercicio u otra actividad que requiera de 30 minutos al día se mantienen activos y sienten satisfacción con su cuerpo a diferencia de los jóvenes inactivos.

Existen datos (INEGI, 2019) que entre mayor edad va disminuyendo la actividad física y nombrando causas de impedimento que demuestran su falta de interés y motivación para ponerse en movimiento

En el presente estudio se pretende indagar si existe relación entre actividad física y fortalezas de carácter en una población de estudiantes universitarios, así como buscar diferencias significativas en los niveles de AF y de fortalezas.

Psicología positiva

Los enfoques de estudio e intervención psicológica desde la segunda guerra mundial de la experiencia humana, según Seligman perdieron el propósito de la psicología al solo dedicarse a la cura de la insanidad mental, olvidando ayudar a las personas a lograr una vida productiva y satisfactoria, donde se identificará y promoviera el talento humano (Corral, 2012).

Seligman da un cambio radical hacia la positividad, y junto con Peterson, Csikszentmihalyi, Snyder, Fredrickson, Lyubomirsky y Diener dan origen a la Psicología Positiva que se especializa en el estudio de rasgos y procesos psicológicos que estimulan el bienestar, con el fin de tener condiciones de vida más plenas, satisfactorias y felices (Corral, 2012).

Seligman, Steen, Park y Peterson (2005) mencionan que:

Los resultados de la investigación de la psicología positiva pretenden complementar, no reemplazar de forma remota, lo que se sabe sobre el sufrimiento humano, la debilidad y el trastorno. La intención es tener una comprensión científica más completa y equilibrada de la experiencia humana. Creemos que una ciencia y una práctica completa de la psicología debe incluir una comprensión del sufrimiento y la felicidad, así como su

interacción, e intervenciones validadas que alivien el sufrimiento y aumenten la felicidad, dos esfuerzos separables. (p. 410)

Las investigaciones de la psicología positiva basada en evidencia encuentran que el bienestar no es la sola ausencia de trastorno mental, también refiere a recursos psicológicos positivos, como el afecto positivo, satisfacción con la vida, felicidad, autoaceptación, relaciones positivas, autonomía y propósito de vida por mencionar algunos (Corral, 2012).

Sin y Lyubomirsky (2009) confirman que se ha comprobado el aumento del bienestar por medio de intervenciones de psicología positiva, donde se utiliza por ejemplo escribir cartas de gratitud, practicar pensamiento optimista, reproducir experiencias positivas y socializar.

Seligman (2017) menciona que en psicología positiva “las emociones positivas hacen que las emociones negativas se desvanezcan rápidamente”, ante acontecimientos desagradables o problemas psicológicos, los terapeutas utilizan para pronta recuperación las fortalezas y virtudes las cuales las personas aprenden a identificar y desarrollar para la recuperación de los daños.

Virtudes y fortalezas de carácter personal

Las virtudes ubicuas se pueden alcanzar a través de trabajar 24 fortalezas que son mensurables y adquiribles, estas fueron el resultado de un gran estudio considerando para su selección que se valoraran en prácticamente todas las culturas, que tuvieran un valor por derecho propio y que fueran maleables (Seligman, 2017).

Las virtudes fueron buscadas en las principales religiones y tradiciones filosóficas como las de Aristóteles, Platón, santo Tomas de Aquino san Agustín, el Antiguo Testamento y el Talmud, Confucio, Buda, Loazi Bushido o código de los samuráis, el Corán, Benjamín Franklin y los Upanishads (Seligman, 2017)

Existen seis virtudes características fundamentales que mantienen casi todas las tradiciones religiosas y filosóficas y son: Sabiduría/conocimiento, Valor, Amor/humanidad, Justicia, Templanza y Espiritualidad/trascendencia.

Las fortalezas de carácter (Tabla 1), son rasgos morales que implican voluntad (Seligman, 2017), se entienden como capacidades naturales de todos los seres humanos manifestadas en forma de pensar, sentir, actuar y posibilitan el funcionamiento y desempeño de las personas, al usar nuestras fortalezas nos sentimos satisfechos y alcanzamos objetivos de manera eficiente y efectiva (Linley & Harrington, 2006).

Tabla 1 Virtudes y fortalezas

Virtud y Fortaleza

Sabiduría

1. *Curiosidad e interés por el mundo:*
Apertura, flexibilidad, tolerancia a la ambigüedad.
2. *Amor por el conocimiento:*
Disfrutar aprendiendo cosas nuevas y profundizando.
3. *Juicio/Pensamiento crítico/mentalidad abierta:*
Mente sin prejuicios, abierta a contemplar las cosas desde perspectivas distintas. Juicio racional, no impulsivo, que no confunde los deseos y motivos personales con la realidad.
4. *Ingenio/Originalidad/Inteligencia práctica/Perspicacia:*
Pronta adaptación a lo nuevo. Creatividad. Agudeza mental y sentido común.
5. *Perspectiva*
La más cercana a la sabiduría. Visión del mundo profunda y útil para los demás.

Valor

6. *Brío/Pasión/Entusiasmo/Energía:*
Disfrutar de la vida, implicarse positivamente en lo que se hace.
7. *Perseverancia, laboriosidad, diligencia:*

Acabar lo que se comienza. Asumir proyectos y realizarlos. Flexibilidad.

8. *Integridad/Autenticidad/Honestidad:*

Vivir de forma genuina y auténtica con respecto a las propias ideas

9. *Valor y valentía:*

No amilanarse ante las dificultades, los retos y el dolor.

Humanidad y amor

10. *Bondad y generosidad:*

Actos buenos incluso con quienes no se conoce demasiado; valorar al otro y desear su bien.

11. *Capacidad para amar y dejarse amar:*

Valorar y cuidar las relaciones profundas con los demás.

12. *Inteligencia social/Inteligencia personal/Inteligencia emocional:*

Conocimiento y conciencia de uno mismo y de los demás; empatía.

Justicia

13. *Civismo/deber/trabajo en equipo/lealtad:*

Capacidad de integración en el grupo de forma leal y responsable.

14. *Imparcialidad y equidad:*

Guiarse por principios superiores a los sentimientos y prejuicios personales.

15. *Liderazgo:*

Capacidad para organizar y llevar a cabo actividades, para ser un dirigente efectivo y humano en el trato

Templanza

16. *Autocontrol:*

Contención de los deseos, necesidades, emociones e impulsos cuando es necesario.

17. *Prudencia/Discreción/Cautela:*

Observar y razonar antes de actuar precipitadamente.

18. *Humildad y modestia:*

No necesitar el halago de los demás ni hablar en exceso de los logros.

19. *Perdón y clemencia:*

Capacidad para olvidar el daño sin vengarse, clemencia.

Trascendencia

20. *Disfrute de la belleza y la excelencia:*

Emoción y disfrute en la belleza de las cosas y las personas en todos los campos.

21. *Gratitud:*

Conciencia de las buenas cosas que se reciben y responder a ellas.

22. *Esperanza/Optimismo/Previsión:*

Expectativas positivas sobre el futuro, y planificación para conseguirlo.

23. *Espiritualidad/Propósito/Fe/Religiosidad:*

Creencias sobre la trascendencia de la vida y del universo.

24. *Picardía y sentido del humor:*

Saberse reír y hacer reír, ver el lado cómico de la vida.

Actividad física

La OMS (2020) expone que Actividad Física (AF) es cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía, se considera a la inactividad física como el cuarto factor de riesgo en mortalidad mundial, y causante principal de algunos casos de enfermedades como cáncer de mama y colon, diabetes mellitus, cardiopatía isquémica, por mencionar algunas.

El ser humano está hecho para moverse y no estar estático, la AF es una necesidad biológica de nuestro organismo que exige satisfacción ya sea por medio de vitaminas, proteínas o ejercicio (Ben-Shahar, 2010), sus efectos son benéficos para la ansiedad, ataques de pánico y estrés, al realizar AF se liberan neurotransmisores como la norepinefrina, serotonina y dopamina, realizando funciones parecidas a los medicamentos psiquiátricos para la depresión como el Prozac, es importante señalar que la AF por ningún motivo sustituye un tratamiento médico, solo facilita la recuperación y rehabilitación de la enfermedad.

La AF no solo es ejercicio ya que abarca también otras actividades que incluyen movimientos corporales y que forman parte del juego, trabajo, tareas domésticas y actividades recreativas, estas acciones contienen aspectos, variables, categorías, interés y cultura a la que pertenece cada individuo, y aumentar el nivel de AF es una necesidad social, no solo individual, por lo que exige una perspectiva poblacional, multisectorial, multidisciplinaria y culturalmente idónea (Vidarte et al, 2011).

En una población universitaria solo el 22.2% realiza AF, y sus motivos para hacerlo fueron para beneficiar la salud y mejorar la figura, lo que les impide hacer AF es la pereza en su mayoría, los que hacen actividad física están satisfechos con los beneficios que esta les aporta y espera mantenerlos, por lo que Varela et al, (2011) concluyen que para promover la AF y disminuir el sedentarismo se necesita considerar la motivación para el cambio y ampliar recursos necesarios para realizar AF.

Fortalezas Personales en universitarios

Noronha & Martins (2016) verificaron las relaciones entre fortalezas del carácter y satisfacción con la vida en 186 universitarios y encontraron que en puntuaciones medias las vitalidad, gratitud, esperanza, perseverancia y amor fueron las fortalezas de mayor relación con la satisfacción de vida, mientras que las puntuaciones altas en esperanza, vitalidad, gratitud, amor curiosidad, perseverancia e inteligencia social tienden a vivir una vida más satisfactoria.

En un total de 234 estudiantes universitarios se obtuvo información sobre fortalezas personales, hábitos de sueño y consumo de sustancias, los resultados indican que la fortalezas predominantes son gratitud, curiosidad, integridad, bondad y liderazgo, predominando los hábitos saludables asociados con algunas fortalezas y se concluye que esta relación al parecer evidencia coherencia con las características de la unidad académica a la que pertenecen. (Barrantes-Brais et al, 2015),

Se ha encontrado diferencias entre hombres y mujeres en las fortalezas, aunque sin evidencia empírica suficiente Ovejero. y Cardenal (2015), llevan a cabo un estudio donde analizan la relación entre roles de género y fortalezas, concluyendo que si existen diferencias en algunas fortalezas con diferencias entre pequeño y moderado, en feminidad las relaciones con fortalezas humanas son positiva mientras que en la masculinidad es negativa.

Método

Objetivo

El objetivo principal es Identificar si existe alguna relación significativa al asociar ciertas fortalezas de carácter de estudiantes universitarios que realizan actividad física e inactivos.

Hipótesis

H1- Existen algunas fortalezas de carácter que aumentan la probabilidad de la actividad física en estudiantes universitarios.

H2- Las fortalezas de carácter que contribuyen a niveles elevados de actividad física en estudiantes universitarios, algunas son compartidas y otras no por mujeres y hombres.

H0- No existe una relación significativa al asociar las fortalezas de carácter y la actividad física en estudiantes universitarios mujeres y hombres.

Participantes

Muestra

La selección de la muestra fue de tipo probabilístico (Cantoni-Rabolini, 2009), con muestreo aleatorio simple, donde al azar de una población se seleccionó el total de N=1696 que cumplen con los criterios de inclusión, donde 991 son mujeres y 705 hombres, pertenecientes a las carreras de deporte, enfermería, magisterio, medicina, psicología y otras, y a los estados de Colima, Durango, Edo. México, Guerrero, Hidalgo, Morelos, CDMX, Nuevo León, Oaxaca, Puebla, Tlaxcala, Veracruz y Yucatán.

Criterios de inclusión y exclusión

Criterios de inclusión:

- Ser estudiante universitario en activo, de sexo femenino o masculino, que practique o no actividad física, tener ficha de identificación, haber concluido el instrumento VIA-120 (*Values in action inventory*), de cualquier carrera universitaria y estado de la República Mexicana

Criterios de exclusión:

- Todos los que sean diferente a los criterios de inclusión.

Instrumento

VIA-120 (Values in action inventory): es un cuestionario diseñado para medir fortalezas de carácter (Park, Peterson & Seligman, 2004). El instrumento se ha validado en México (Hernández-Pozo, et al., 2020), mide 24 fortalezas en un

cuestionario de 120 reactivos con cinco preguntas por fortaleza, las respuestas son en escala tipo Likert que va del 1 al 5, donde 1= muy parecido a mí, y 5= muy diferente a mí, y las cinco fortalezas más altas de las personas se llaman fortalezas distintivas, y las cinco más bajas serían las debilidades.

Diseño y procedimiento

Diseño del estudio

Estudio exploratorio, Hernández, Fernández y Baptista (2014) mencionan que en este tipo de estudio se obtiene información sobre la posibilidad de llevar a cabo una investigación más completa de un contexto en particular, identificando conceptos o variables promisoras, sugerir afirmaciones y postulados para investigaciones futuras. De corte trasversal ya que solo una vez se tomarán los datos.

Variables dependientes e independientes

- Variable independiente:
 - Fortalezas de carácter

Definición conceptual: son las manifestaciones potenciales de carácter universal de las virtudes que hacen posible a los individuos florecer como seres humanos, y se definen como rasgos positivos que se identifican en pensamientos, sentimientos y conductas (Corral, 2012).

Definición operacional: Rasgos positivos de las personas que les ayuda a tener vida satisfactoria, su estudio en psicología positiva es promover el potencial humano, aportando experiencias de sensación subjetiva de bienestar.

- Variable dependiente:

- Actividad física

Definición operacional: es considerada cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía. (OMS, 2020).

Definición operacional: actividad física que realizan los universitarios que puede tener una intensidad máxima, mínima.

Análisis de resultados

Se analizaron los datos en el programa estadístico de JMP de SAS Institute Análisis, realizando regresión lineal múltiple para actividad física con respecto a las 24 fortalezas de carácter solo se consideró las fortalezas con un valor de significancia $p < 0,05$ para el reporte de resultados. Se continuo con el análisis de Tukey-Kramer para explorar en forma no paramétrica las diferencias significativas entre los tres niveles de AF y las fortalezas de carácter y por ultimo se efectúo el análisis de correspondencia múltiple para la interpretación de la estructura subyacente entre variables categóricas.

Resultados

Información Sociodemográfica

En la información sociodemográfica (Tabla 2) encontramos una mayor presencia de mujeres (58%) con respecto a los hombres (42%), la mayoría estudia (59.8%), y hay quienes tienen una actividad irregular (20.9%) y otros trabajan (15.6%), más de la mitad de la población de la muestra fue del estado de Nuevo León (58.5%), la carrera de psicología tuvo más presencia (45.9%) seguida de deporte (27.7%) y el 35% de los universitarios practica actividad irregular, el 25% intensa, el 22% moderada y el 18% ninguna.

Tabla 2 Datos demográficos (n=1696)

Edad y Genero													
	13 - 20		21 – 30		n=	%							
Hombre	484		221		705	42							
Mujer	675		316		991	58							
Carrera													
	Psicología	Deporte	Medicina	Enfermería	Magisterio	Otro							
n=	779	469	211	128	77	32							
%	46	28	12	8	5	2							
Situación laboral													
	ama casa	retirado	Desempleado	irregular	estudia	trabaja							
n=	24	3	36	354	1014	265							
%	1.4	0.2	2.1	20.9	59.8	15.6							
Estados													
	Col.	Dgo.	Mex	Gro.	Hgo.	Mor	D.F.	N.L.	Oax.	Pue.	Tlax.	Ver.	Yuc.
n=	7	104	306	8	29	19	6	993	12	2	1	130	79
%	0.4	6.1	18.0	0.5	1.7	1.1	0.4	58.5	0.7	0.1	0.1	7.7	4.7
Actividad física													
	Ninguna		Irregular		Moderada		Intensa						
n=	303		594		381		418						
%	18		35		22		25						

Análisis de regresión lineal múltiple para actividad física con respecto a fortalezas

De las seis virtudes personales al buscar la correspondencia con actividad física del total de la muestra podemos observar que templanza, valentía y justicia tienen presencia significativa con valor de $p < 0.05$, en los universitarios mujeres y hombres (Tabla 3).

Tabla 3 Modelo de regresión lineal múltiple para virtudes en correspondencia con actividad Física ambos sexos (n=1696)

Fuente	Log Utilidad	Valor p
Templanza	3.574	0.00027
Valentía	3.184	0.00065
Justicia	2.915	0.00122
Sabiduría	0.789	0.16269
Trascendencia	0.750	0.17779
Humanidad	0.020	0.95467

De las 24 fortalezas de carácter se buscó su relación con actividad física de toda la muestra (Tabla 4) solo autocontrol, energía, imparcialidad, persistencia, amor por aprender y valor, se muestran con valor significativo con valor de $p < 0.05$, las fortalezas restantes se descartan por no tener significancia, con lo que se puede inferir que existe influencia de las fortalezas en la AF que realizan los universitarios.

Tabla 4 Modelo de regresión lineal múltiple para la actividad física (AF) ambos sexos (N=1696)

Fuente	Log Utilidad	Valor p
Autocontrol	15.630	0.00000
Energía	8.560	0.00000
Imparcialidad	5.069	0.00001
Persistencia	2.928	0.00118
Amor x aprender	2.466	0.00342
Valor	2.370	0.00427

En la relación por sexo=mujer (Tabla 5) las fortalezas de carácter significantes con valor de $p < 0.05$, relacionadas con actividad física son autocontrol, energía, inteligencia social, persistencia, prudencia y apreciación belleza, en las mujeres

universitarias, podemos ver que existe un número igual de fortalezas que influyen en su AF y algunas son diferentes a las encontradas en toda la muestra.

Tabla 5 Modelo de regresión lineal múltiple para la actividad física (AF) sexo mujer (n=991)

Fuente	Log Utilidad	Valor p
Autocontrol	6.969	0.00000
Energía	3.577	0.00026
Inteligencia social	3.379	0.00042
Persistencia	2.664	0.00217
Prudencia	1.963	0.01088
Apreciación belleza	1.511	0.03087

Al buscar la relación de fortalezas significativas $p < 0.05$ en sexo=hombre y que se relacionan con la actividad física encontramos autocontrol, energía, imparcialidad y amor por aprender (Tabla 6). Los hombres universitarios muestran menos fortalezas que influyen en su AF y diferentes en comparación con las mujeres.

Tabla 6 Modelo de regresión lineal múltiple para la actividad física (AF) sexo hombre (n=705)

Fuente	Log Utilidad	Valor p
Autocontrol	7.559	0.00000
Energía	3.069	0.00085
Imparcialidad	2.957	0.00110
Amor x aprender	1.856	0.01394

Los modelos de regresión lineal muestran que las fortalezas de carácter autocontrol y energía son comunes en los tres modelos, también que las mujeres tienen mayor influencia de fortalezas que los hombres al realizar actividad física.

Relación entre niveles de actividad física con respecto a 4 fortalezas para ambos sexos

Con un nivel de significación de $p < 0.05$ según la prueba de Tukey-Kramer, encontramos HSD y con estas diferencias significativas podemos asegurar que cuando las fortalezas de autocontrol (Figura 1), energía (Figura 2), persistencia

(Figura 3) y valor (Figura 4) de toda la muestra, tienen puntajes altos la actividad física es intensa y en bajos hay inactividad.

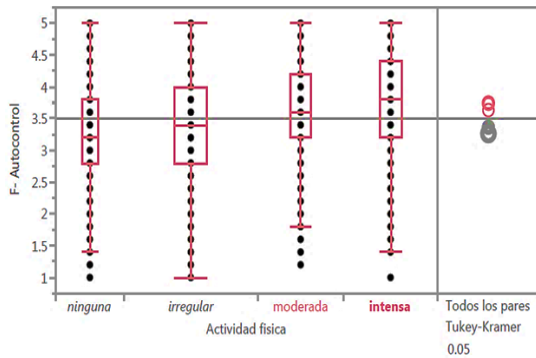


Figura 1 Nivel de Actividad Física (AF) en función de la fortaleza autocontrol (N=1696)

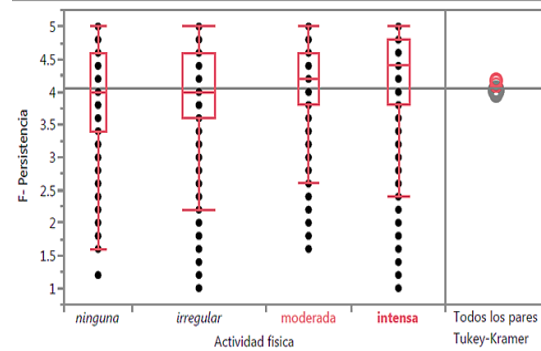


Figura 3 Nivel de Actividad Física (AF) en función de la fortaleza persistencia (N=1696)

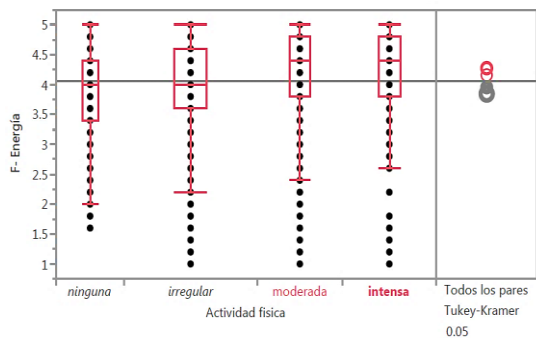


Figura 2 Nivel de Actividad Física (AF) en función de la fortaleza energía (N=1696)

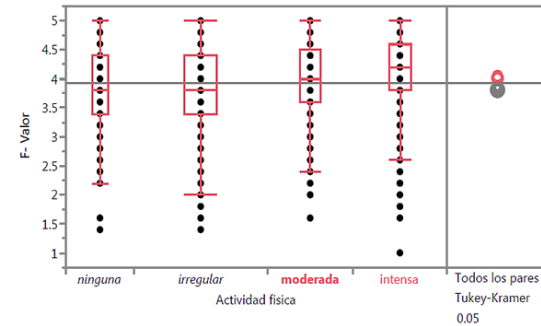


Figura 4 Nivel de Actividad Física (AF) en función de la fortaleza valor (N=1696)

Relación entre niveles de actividad física con respecto a fortalezas de carácter por sexo

Las fortalezas de autocontrol (Figura 5), energía (Figura 6) e inteligencia social (Figura 7) en mujeres presentan diferencias significancias de $p < 0.05$ respecto a la actividad física según la prueba de Tukey-Kramer, con lo que podemos asegurar que cuando estas fortalezas presentan puntajes bajos el nivel de AF desciende a inactividad mientras que en altos la AF se mantiene intensa. En el caso de los

hombres sucede la misma reacción con las fortalezas autocontrol (Figura 8) y energía (Figura 9).

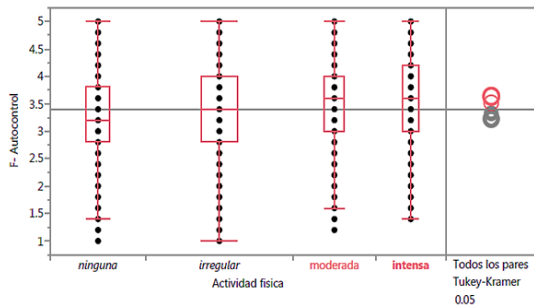


Figura 5 HSD en nivel de Actividad Física (AF) en función de la fortaleza autocontrol, sexo: mujeres (N=991)

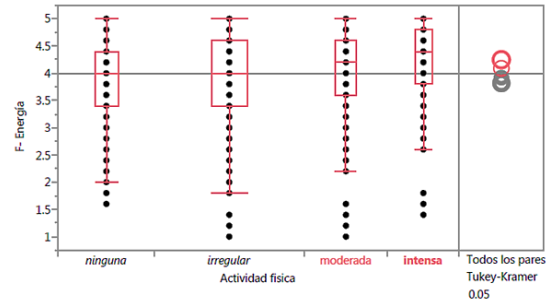


Figura 6 HSD en nivel de Actividad Física (AF) en función de la fortaleza energía, sexo: mujeres (N=991)

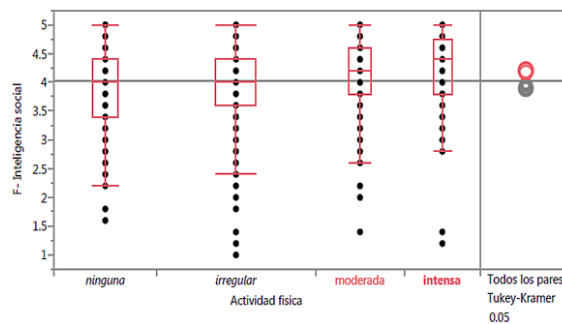


Figura 7 HSD en nivel de Actividad Física (AF) en función de la fortaleza inteligencia social, sexo: mujeres (N=991)

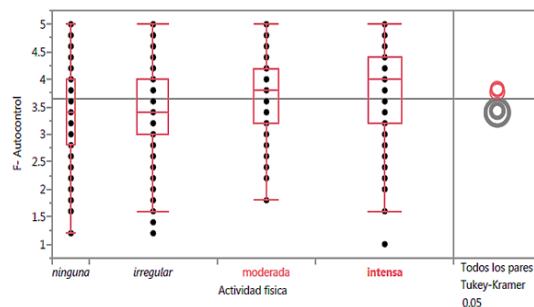


Figura 8 HSD en nivel de Actividad Física (AF) en función de la fortaleza autocontrol, sexo: hombres (N=705)

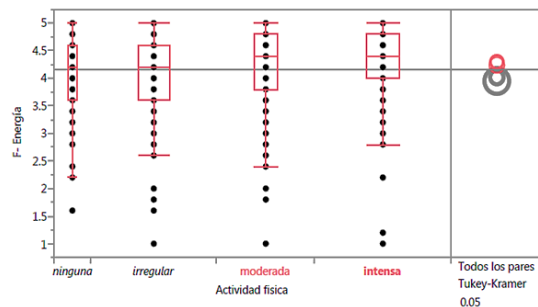


Figura 9 HSD en nivel de Actividad Física (AF) en función de la fortaleza energía, sexo: hombres (N=705)

Las fortalezas de autocontrol y energía tienen una fuerte correlación con la actividad física tanto en hombres como mujeres, y el nivel de fortaleza mueve el de AF. Las otras fortalezas no tienen diferencias significativas por lo que no se reportan.

Análisis de correspondencia entre nivel de actividad física por sexo y la carrera estudiada.

En el análisis de correspondencia en el total de la muestra de N=1696 estudiantes universitarios la dimensión 1 explica el 90.1% del modelo y la dimensión 2 el 6.32% (Figura 10), donde los hombres de la carrera de deporte realizan AF de intensa a moderada y los de magisterio y medicina su AF es de irregular hasta inactividad, las mujeres de psicología practican AF moderada y las de enfermería tienen AF irregular hasta inactividad.

.

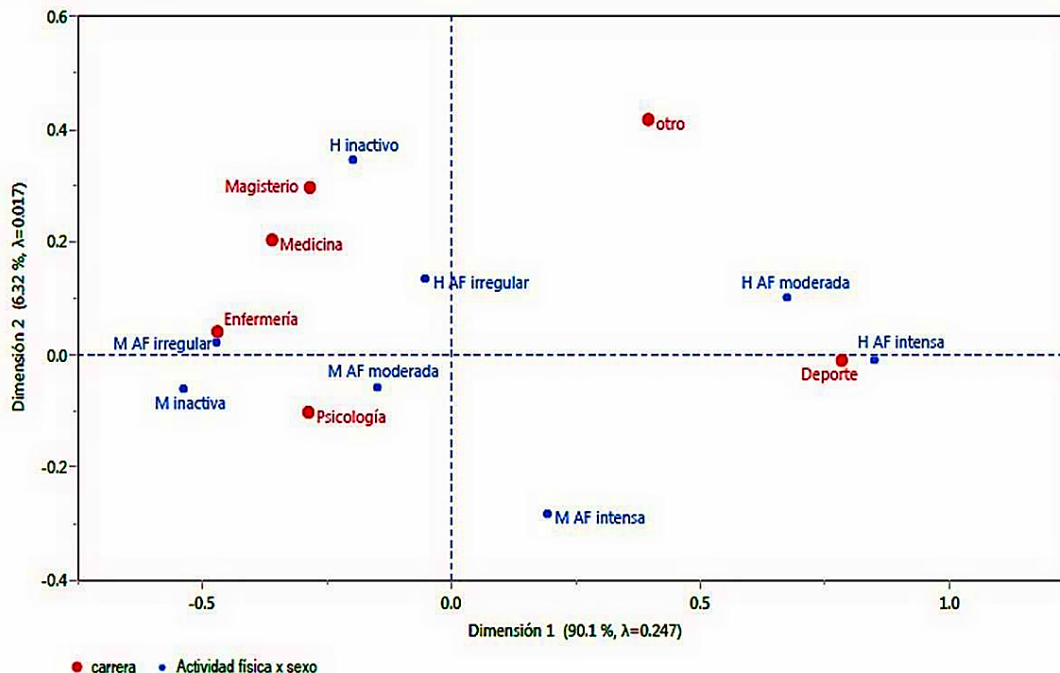


Figura 10 Análisis de correspondencia del tipo de carrera que cursan los universitarios con relación a Actividad Física (AF) ambos sexos donde H es hombres y M mujeres ($n=1696$), la dimensión 1 explica el 90.1% del modelo y la dimensión 2 el 6.32%.

Análisis de correspondencia del nivel de actividad física x sexo con dos fortalezas de carácter; Autocontrol y Energía más IMC y carrera

En el análisis de correspondencia múltiple con toda la muestra de $N=1698$ de estudiantes universitarios la relación de la actividad física con las fortalezas autocontrol y energía más IMC y carrera, las dos primeras dimensiones explican el 86.1% y 5.92% del modelo respectivamente, en el caso de las mujeres que su AF es intensa sus puntajes son altos en autoconcepto y energía, y las que practican AF física moderada sus niveles de autocontrol y energía son medios, su IMC nos indica hipopeso, las estudiantes de enfermería y psicología practican AF irregular hasta la inactividad con niveles de autocontrol y energía bajos y sin embargo su IMC es peso normal.

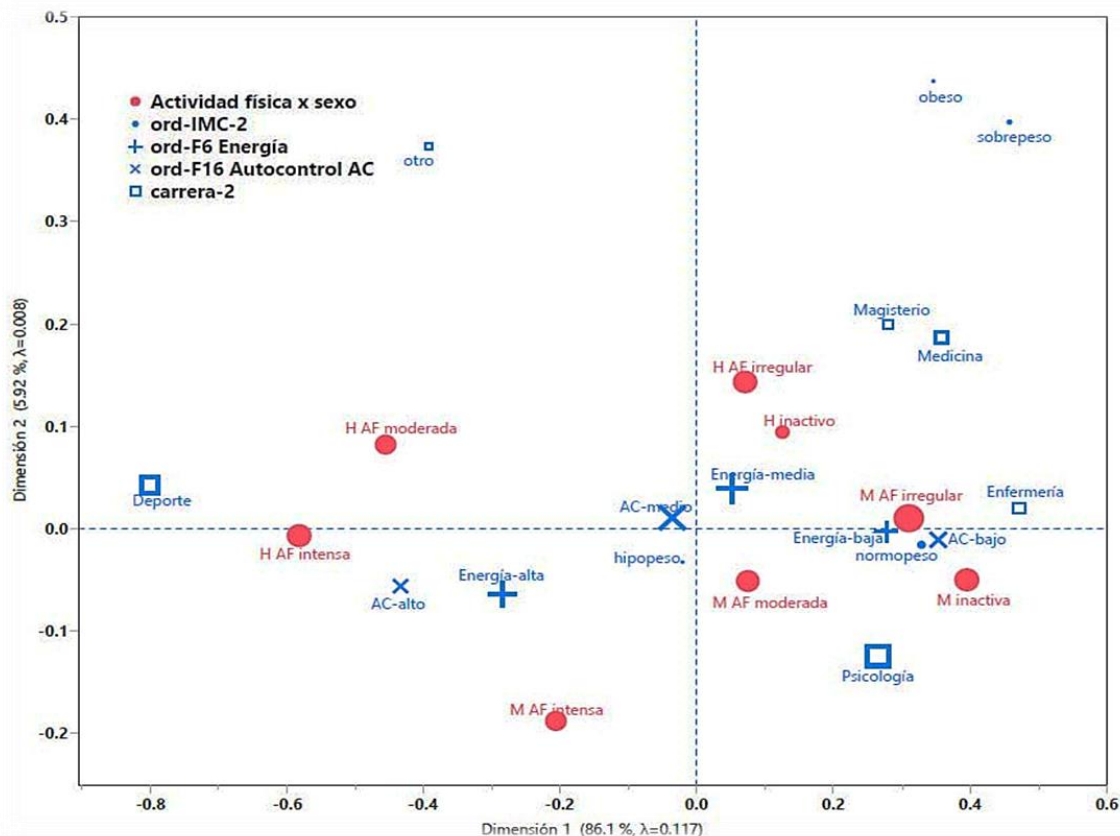


Figura 11 Análisis de correspondencia de Actividad Física (AF) ambos sexos donde H es hombre y M mujeres con las fortaleza autocontrol y energía de niveles alto, medio y bajo, tipo de carrera que cursan los universitarios, e IMC con indicativos hipopeso, normopeso y sobrepeso/obesidad (n=1696), las dos primeras dimensiones explican el 86.1% y 5.92% del modelo respectivamente

Los hombres que estudian la carrera de deporte practican AF de intensa a moderada mantienen puntajes de autocontrol y energía altos, y los de la carrera de magisterio y medicina su AF es irregular hasta inactividad y sus puntajes de fortalezas son medios.

Conclusiones

En el presente estudio se encontraron algunas influencias de las fortalezas de carácter en la actividad física (AF) de una muestra de N=1696 universitarios mujeres y hombres, así como diferencias significativas entre los niveles de

actividad física (AF) por sexo en función de los puntajes de algunas fortalezas específicas.

Varela et al. (2011) en un estudio con universitarios de N=1811, encontró que solo el 22% practicaba actividad física y la AF es mayor en quienes están satisfechos con los cambios logrados, sin embargo en esta muestra el 82% de los estudiantes practican AF, y los niveles altos de AF están relacionados con puntajes altos de las fortalezas de autocontrol y energía, la satisfacción está en mantener el control para lograr sus metas y afrontar la vida con entusiasmo.

En reporte del INEGI (2018) se señala que las personas mayores de 18 años no realizan actividad física por falta de interés y motivación, nosotros encontramos que en los universitarios las fortalezas de carácter permiten realizar algún nivel de actividad física. Las fortalezas motivan a perseguir objetivos y cumplir estándares, aumentando su vitalidad, eliminando el aburrimiento, adquiriendo nuevas experiencias (Seligman, 2017).

La actividad física por salud, diversión y verse mejor (INEGI, 2018) se refleja en los resultados de las mujeres universitarias ya que las fortalezas que influyen su AF las hace actuar con capacidad de observar diferencias en los demás, exhiben entusiasmo dirigido a cualquier actividad que decidan realizar (Seligman, 2017)

Los hombres de la carrera de deporte practican actividad física intensa y moderada demostrando que las fortalezas significativas impulsan a los universitarios de esta carrera el gusto por el deporte, seguir aprendiendo y practicar con dedicación y constancia (Seligman, 2017).

Se encuentra una diferencia en las fortalezas de autocontrol y energía en mujeres y hombres con actividad física irregular e inactividad. Los puntajes de esas dos fortalezas difieren por género, para mujeres ambas son bajas, mientras que para los hombres los niveles de esas dos fortalezas son medios.

Varela et al. (2011), consideran que para promover la actividad física y disminuir el sedentarismo se debe considerar la motivación para el cambio, en este caso se sugiere intervención amplia centrada en elevar los puntajes de las fortalezas, autocontrol y energía, que tanto en mujeres como hombres resultaron con influencia significativa sobre los niveles de actividad física.

Aunque los resultados a partir de 1696 estudiantes universitarios nos dan información relevante y de utilidad para generalizarlos a ese segmento de la población, al no haber sido una muestra representativa de las ciudades del país, debemos ser cautelosos al respecto de los resultados.

Estos hallazgos se espera sean un antecedente para el estudio y promoción de la actividad física en universitarios, ya que es un trabajo de investigación pionera en este tema, sin embargo se recomienda que sean replicados en ciudades o regiones específicas del país para corroborar las tendencias que encontramos por género sobre la relación entre las fortalezas de carácter y la actividad física.

Referencias

- Barrantes-Brais, K., Ureña Bonilla, P., & Gutiérrez Vargas, J. C. (2015). Fortalezas Personales y Hábitos de Salud en Estudiantes Universitarios de Ciencias del Movimiento Humano. *MHSalud: Revista En Ciencias Del Movimiento Humano Y Salud*, 11(2). <https://doi.org/10.15359/mhs.11-2.2>
- Ben-Shahar, T. (2010). Semana 3: Actividad física, en *Practicar la felicidad*, Plataforma editorial, Barcelona, recuperado de https://books.google.com.mx/books?hl=es&lr=&id=7eqkDwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PT4&dq=la+actividad+fisica+aumenta+la+felicidad&ots=aobvYGzvr&sig=i93l-zXEQG-ZzAWQmqHpa3GfpBU&redir_esc=y#v=onepage&q=actividad%20f%C3%A4Dsica&f=false
- Cantoni-Rabolini, N. M. (2009). Técnicas de muestreo y determinación del tamaño de la muestra en investigación cuantitativa. *Revista Argentina de Humanidades y Ciencias Sociales*, 7(2). Recuperado de http://www.sai.com.ar/metodologia/rahycs/rahycs_v7_n2.htm
- Corral, V. V. (2012) *Sustentabilidad y psicología positiva. Una visión optimista de las conductas proambientales y prosociales*. por Universidad de Sonora, México, Editorial El Manual Moderno
- Ghent, A. (2011). The happiness effect. *Bulletin of the World Health Organization*, 89(4), 246–247. <https://doi.org/10.2471/blt.11.020411>.

Hernández, S. R., Fernández, C. C, y Baptista, L. M. P. (2014). Metodología de la investigación, sexta edición, México, McGRAW-HILL

Hernández-Pozo, M. R., Gallegos-Gallardo, J., López-Walle, J.M., Romo-González, T., Meza-Peña, C., Góngora-Coronado, E. A., Álvarez-Gasca, M. A., González-Ochoa, R., Muñoz-López, M. A., Oliva-Mendoza, J. F., Mercado-Guerrero, H., Montaña-Arvizu, C., Alvarado-Bravo, B. G., Sánchez-Romero, M. D., De Dios-Hernández, E., Castor-Praga, C. (2020). Condicionamiento social de fortalezas de carácter en México por sexo y grupo etario. Manuscrito enviado a dictamen para su publicación.

INEGI (2018). *Módulo de Práctica Deportiva y Ejercicio Físico*, recuperado de https://www.inegi.org.mx/contenidos/programas/moprade/def/doc/resultados_moprade_nov_2018.pdf

Linley, P.A., & Harrington, S. (2006). Playing to your strengths. *The Psychologist*, 19, 86–89. Recuperado de <https://thepsychologist.bps.org.uk/volume-19/edition-2/playing-your-strengths>

Noronha, A. P. P. & Martins, D. F. (2016). Associações entre Forças de Caráter e Satisfação com a Vida: Estudo com Universitários. *Acta Colombiana de Psicología*, 19(2), 90-96. doi: 10.14718/ACP.2016.19.2.5

OMS, (2020). *Actividad Física, Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud*, recuperado en: <https://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/es/>

- Ovejero, B. M. M. y Cardenal, H.V..(2015). Las fortalezas humanas desde la perspectiva de género: un estudio exploratorio en población española. *Revista Mexicana de Investigación Psicológica*. 7(2):72-92, recuperado de <https://www.medigraphic.com/pdfs/revmexinvpsi/mip-2015/mip152b.pdf>
- Park, N, Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). Strengths of character and well-being. *Journal of Social & Clinical Psychology*, 23, 5, 603-619.
- Seligman, M. E. P., Steen, T. A., Park, N. & Peterson, C. (2005). Positive Psychology Progress. Empirical Validation of Interventions, *American Psychological Association*, Vol. 60, No. 5, 410–421 DOI: 10.1037/0003-066X.60.5.410
- Seligman, M. (2017). *La auténtica felicidad*, España, Ediciones B
- Sin, N. L. & Lyubomirsky, S. (2009). Enhancing well-being and alleviating depressive symptoms with positive psychology interventions: a practice-friendly meta-analysis, *Journal of clinical psychology: in session*, Vol. 65(5), 467--487 Published online in Wiley InterScience DOI: 10.1002/jclp.20593
- Varela, M. T., Duarte, C., Salazar, I. C., Lema, L. F, & Tamayo, J. A. (2011). Actividad física y sedentarismo en jóvenes universitarios de Colombia: prácticas, motivos y recursos para realizarlas. *Colombia Médica*, 42(3),269-277, recuperado en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=283/28322503002>
- Vélez, Á. C.; Sandoval. C. C. y Alfonso, M. M. L. (2011). Actividad física: estrategia de promoción de la salud. *Revista Hacia la Promoción de la*

Salud, 16(1),202-218 recuperado en:

<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=30309126695014>