

**IMPLICANCIAS DE LOS RASGOS DE PERSONALIDAD  
EN LA PRÁCTICA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA**

**IMPLICATIONS OF PERSONALITY TRAITS IN THE  
PRACTICE OF PHYSICAL ACTIVITY**

**IMPLICAÇÕES DOS TRAÇOS DE PERSONALIDADE  
PARA A PRÁTICA DA ATIVIDADE FÍSICA**

Damián Javier Ursino<sup>1</sup>, Horacio Félix Attorresi<sup>1</sup>, Gabriela Susana Lozzia<sup>1</sup>,  
Facundo Juan Pablo Abal<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Universidad de Buenos Aires (UBA, Argentina), <sup>2</sup>Consejo Nacional de Investigaciones  
Científicas y Técnicas (CONICET)

Financiamiento.

La investigación que se presenta en este artículo fue financiada por la Universidad de Buenos Aires (UBACyT 2023-24 Código: No 20020220400196BA).

Recibido: 27 de junio de 2023

Aceptado: 28 de octubre 2023

Publicado: 25 de agosto 2024

Declaración de conflicto de intereses.

Los autores declaran que la presente investigación se llevó a cabo en ausencia de cualquier relación comercial y/o financiera que pudiera considerarse como un potencial conflicto de intereses.

---

<sup>1</sup> dursino@psi.uba.ar

Ursino

Attorresi

Lozzia

Abal

<https://orcid.org/0000-0002-3040-1070>

<https://orcid.org/0000-0002-3027-1069>

<https://orcid.org/0000-0001-7753-6303>

<https://orcid.org/0000-0001-7023-5380>

## RESUMEN

La prevalencia de adultos que realizan insuficiente ejercicio físico para obtener beneficios en su salud es alta. Existen numerosos factores relacionados con el mantenimiento de la actividad física. Entre ellos, los rasgos de personalidad pueden propiciar o dificultar su práctica regular. No obstante, es escasa la evidencia documentada para el contexto latinoamericano. El objetivo del presente estudio es describir las asociaciones entre los rasgos de personalidad, los niveles de actividad física y conducta sedentaria en adultos con edades comprendidas entre los 18 y 78 años residentes de la provincia de Buenos Aires. Participaron un total de 376 individuos completando el Inventario de los Cinco Grandes y el Cuestionario Internacional de Actividad Física en sus versiones abreviadas. Se realizaron análisis de asociaciones y comparaciones entre los rasgos y las medidas de actividad física. Se encontraron correlaciones positivas para la actividad física con los rasgos de extraversión y apertura, mientras que se observaron correlaciones negativas con el neuroticismo. Además, se evidenció que los participantes con mayores niveles de actividad física presentaron puntuaciones más altas en extraversión, agradabilidad y apertura a la experiencia, mientras que aquellos con menor actividad física mostraron puntuaciones más altas en neuroticismo. Los hallazgos actuales concuerdan con investigaciones previas realizadas en diferentes poblaciones.

**Palabras clave:** *actividad física, rasgos, personalidad, salud, sedentarismo.*

## ABSTRACT

The prevalence of adults who perform insufficient physical exercise to obtain health benefits is high. There are numerous factors related to the maintenance of physical activity. Among them, personality traits may favor or hinder regular exercise. However, there is little documented evidence for the Latin American context. The aim of the present study is to describe the associations between personality traits, levels of physical activity and sedentary behavior in adults between 18 and 78 years old residing in the province of Buenos Aires. A total of 376 individuals participated by completing the Big Five Inventory and the International Physical Activity Questionnaire in its abbreviated versions. Analyses of associations and comparisons between traits and physical activity measures were performed. Positive correlations were found for physical activity with the traits of extraversion and openness, whereas negative correlations were observed with neuroticism. In addition, it was evident that participants with higher levels of physical activity had higher scores on extraversion, agreeableness, and openness to experience, whereas those with lower levels of physical activity showed higher scores on neuroticism. The current findings are consistent with previous research conducted in different populations.

**Key words:** *physical activity, traits, personality, health, sedentary.*

## RESUMO

A prevalência de adultos que praticam exercício físico insuficiente para obter benefícios para a saúde é elevada. Inúmeros factores estão relacionados com a manutenção da atividade física. Entre eles, os traços de personalidade podem promover ou dificultar a atividade física regular. No entanto, há pouca evidência documentada para o contexto latino-americano. O objetivo deste estudo é descrever as associações entre os traços de personalidade, os níveis de atividade física e o comportamento sedentário em adultos com idades compreendidas entre os 18 e os 78 anos residentes na província de Buenos Aires. Um total de 376 indivíduos participaram através do preenchimento do Inventário Big Five e do Questionário Internacional de Atividade Física em suas versões abreviadas. Foram realizadas análises de associações e comparações entre traços e medidas de atividade física. Foram encontradas correlações positivas para a atividade física com os traços de extroversão e abertura, enquanto foram observadas correlações negativas com o neuroticismo. Além disso, verificou-se que os participantes com níveis mais elevados de atividade física apresentavam pontuações mais elevadas em extroversão, agradabilidade e abertura à experiência, enquanto os participantes com níveis mais baixos de atividade física apresentavam pontuações mais elevadas em neuroticismo. Os resultados actuais são consistentes com investigações anteriores em diferentes populações.

**Palavras-chave:** *atividade física, traços, personalidade, saúde, comportamento sedentário.*

Los comportamientos sedentarios y la insuficiente práctica regular de actividad física se relacionan con un mayor riesgo de enfermedades crónicas no transmisibles y muerte prematura (Barnes et al., 2013; Biswas et al., 2015). Sin embargo, la mayoría de los adultos no realizan suficiente ejercicio físico para obtener beneficios en su salud causando mayor riesgo de morbilidad y mortalidad (Ding et al., 2016; Kapteyn et al., 2018; Sutin et al., 2016). Particularmente, la población adulta de Argentina mantiene una prevalencia del 44.2% de inactividad física (Instituto Nacional de Estadística y Censos, 2019), siendo muy elevada en comparación con otros países del mundo (Guthold et al., 2018).

Son múltiples las condiciones ambientales, sociales e individuales asociadas al mantenimiento de actividad física. Entre ellas, los rasgos de personalidad pueden predisponer u obstaculizar su práctica regular (Rhodes & Wilson, 2020; Wilson & Rhodes, 2021). En este marco, el Modelo de los Cinco Grandes (McCrae & Costa, 2003) reconoce una taxonomía para sistematizar cinco rasgos generales de la personalidad normal. Los mismos permiten describir la variabilidad individual del comportamiento humano, como por ejemplo la elección y preferencia por una actividad física. Esta estructura penta factorial se ha observado en diferentes culturas fundamentando el carácter universal del modelo (McCrae & Sutin, 2018).

Courneya & Hellsten (1998) fueron los pioneros en indagar el Modelo de los Cinco Grandes de la Personalidad y el ejercicio físico revelando asociaciones significativas con neuroticismo ( $r = -.23$ ), extraversión ( $r = .13$ ) y responsabilidad ( $r = .18$ ). Desde entonces los resultados de las revisiones y metaanálisis son consistentes al indicar relaciones entre la práctica de actividad física, la inactividad física y los comportamientos sedentarios con los rasgos de personalidad. En general, las personas con un alto grado de neuroticismo tienden a evitar la actividad física, mientras que las personas con niveles altos de extraversión, responsabilidad, apertura y agradabilidad realizan más comportamientos asociados a la actividad física (Allen et al., 2017; Rhodes & Smith, 2006; Sutin et al., 2016; Wilson & Dishman, 2015).

Wilson & Dishman (2015) hallaron asociaciones positivas entre actividad física y los rasgos de personalidad extraversión, responsabilidad y apertura, y una asociación negativa con neuroticismo pero de menor intensidad a las informadas por Rhodes & Smith (2006). Sin embargo, las bajas estimaciones pueden deberse a la confiabilidad no reportada en la evaluación de la actividad física (Wilson & Dishman, 2015). En esta línea, Sutin et al. (2016) indicaron que los participantes que obtuvieron puntajes más altos en extraversión, apertura, agradabilidad y responsabilidad fueron más activos físicamente, mientras que los individuos que puntuaron más altos en neuroticismo fueron menos activos. Además, un mayor tiempo de comportamientos sedentarios se asociaron con puntajes elevados en neuroticismo y bajos en responsabilidad. Estos resultados también son consistentes con las revisiones realizadas por Rhodes & Smith (2006) y Wilson & Dishman (2015) sugiriendo que la personalidad se asocia con la actividad física y consecuentemente con el riesgo de un estilo de vida inactivo.

Los estudios centrados en los rasgos de personalidad han diferenciado conceptual y operacionalmente la actividad física (Wilson & Dishman, 2015), la inactividad física y el sedentarismo (Allen et al., 2017; Sutin et al., 2016). Participar en actividades físicas implica

cualquier tipo de movimiento corporal que incremente el gasto de energía por encima del metabolismo basal, incluyendo actividades tan sencillas como caminar. En cambio, el ejercicio físico implica realizar movimientos corporales estructurados y repetitivos, manteniendo así regularidad en sus acciones (Caspersen et al., 1985). Las personas que realizan ejercicio regular presentan mejoras en su salud mental (Chekroud et al., 2018; Cheval et al., 2022; Oswald et al., 2020) y reducen el riesgo de enfermedades cardiovasculares (Kraus et al., 2019). Por ello, las guías internacionales recomiendan un volumen mínimo de actividad semanal con intensidad moderada a vigorosa para obtener mayores beneficios (Dos Santos et al., 2022).

Estas recomendaciones enfatizan en moverse más y pasar menos tiempo sentado para reducir el riesgo de enfermedades crónicas (Ekelund et al., 2019). En particular, aquellas personas que no logran realizar durante una semana 150 minutos de actividad física intensa a moderada o 75 minutos de actividad intensa se consideran inactivos físicamente (Piercy et al., 2018). En consecuencia, escasos minutos de actividad física no representan necesariamente a personas sedentarias, sino la frecuencia y el tiempo de comportamientos que implican estar sentado o reclinado (Barnes et al., 2013). En suma, los comportamientos sedentarios se reconocen como categorías que implican bajo gasto de energía (Allen et al., 2017), considerando por ejemplo, ver televisión, jugar juegos electrónicos, conducir, leer, usar la computadora, entre otros (Mansoubi et al., 2015).

Los profesionales de la salud deben conocer qué características psicológicas promueven la práctica regular de actividad física que presentan beneficios para la salud (Piercy et al., 2018). La consideración de los rasgos de personalidad aporta un valor práctico para mejorar la eficacia de las intervenciones (Rhodes & Wilson, 2020) orientadas en la promoción y adherencia al ejercicio, así como, en la disminución de conductas sedentarias (Sutin et al., 2016; Wilson et al., 2015; Wilson & Dishman, 2015). Sin embargo, ninguno de los trabajos de revisión (Allen et al., 2017; Rhodes & Smith, 2006; Sutin et al., 2016; Wilson & Dishman, 2015) han reportado evidencia para el contexto local argentino. El objetivo del presente estudio fue describir las asociaciones entre los rasgos de personalidad, los niveles de actividad física y la conducta sedentaria en adultos residentes de la provincia de Buenos Aires.

## MÉTODO

### *Diseño*

El presente estudio empírico emplea un enfoque cuantitativo con un diseño no experimental, de corte transversal, y de tipo asociativo comparativo. Se utilizó esta estrategia para analizar la relación entre las variables de rasgos de personalidad, actividad física y comportamiento sedentario (Ato et al., 2013).

### *Participantes*

La muestra se conformó por 376 residentes de zonas urbanizadas de Buenos Aires, Argentina, con edades comprendidas entre los 18 y 78 años ( $M = 34.31$ ;  $DE = 14.08$ ), seleccionados por su

accesibilidad. El 63% se identificó con el género femenino, 36.2% masculino y 0.8% no se incluyó en estas categorías. Respecto al nivel máximo de estudio, el 45.3% completó estudios de secundaria, mientras que el 46.7% habían transitado por estudios superiores universitarios.

### *Instrumentos*

#### *Big Five Inventory abreviado*

Se utilizó el inventario abreviado de los cinco grandes (BFI-S) de Abal et al. (en prensa) validado en adultos residentes del área metropolitana de Buenos Aires. La escala se conformó a partir de la reducción del inventario en español de Castro-Solano (2002) Big Five Inventory (John et al., 1991) constituida por 44 ítems. Los criterios usados para seleccionar los ítems se fundamentaron en la Teoría de Respuesta al Ítem conformando una versión abreviada de 20 afirmaciones con una distribución de cuatro reactivos por dimensión y un formato de respuesta politómica de cinco opciones. Para el presente estudio, los alfas y omegas ordinales resultaron mayores a .70 a excepción de neuroticismo con valores marginalmente inferiores a los aceptados. En particular, extraversión manifestó un alfa ordinal de .83 [.80, .86] y omega ordinal de .83 [.80, .86], agradabilidad un alfa ordinal de .73 [.68, .77] y omega ordinal .74 [.70, .78], responsabilidad un alfa ordinal de .81 [.77, .84] y omega ordinal de .81 [.77, .84], apertura a la experiencia un alfa ordinal de .74 [.70, .79] y omega ordinal .76 [.72, .80], y finalmente neuroticismo un alfa ordinal de .68 [.63, .73] y omega ordinal .69 [.64, .74].

#### *Actividad física y comportamiento sedentario*

Para evaluar la actividad física se utilizó el Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ) en su formato breve (International Physical Activity Questionnaire, 2005). El IPAQ es un instrumento de autoinforme que establece el gasto energético durante los últimos 7 días. Su versión corta registra la cantidad de días y duración en minutos de actividad física vigorosa y moderada, de caminata y el tiempo que el evaluado permaneció sentado durante la última semana (Craig et al., 2003; Mantilla -Tolosa & Gómez-Conesa, 2007).

El nivel de actividad física se mide en equivalentes metabólicos (*Metabolic Equivalent of Task*, MET) permitiendo cuantificar el coste de energía de las actividades (Jette et al., 1990). La actividad física semanal deviene de la suma ponderada de las puntuaciones de cada categoría y para calcular el MET total se implementa la siguiente fórmula: [vigorosa (total minutos  $\times$  8) + moderada (total minutos  $\times$  4) + caminata (total minutos  $\times$  3.3)].

El mismo se expresa como variable continua (METs semanal) y permite categorizar a los participantes en diferentes niveles de actividad física baja, moderada y alta (Lee et al. 2011). Además, se obtiene una medida de sedentarismo (tiempo sentado durante un día) y a partir de la suma de los minutos de actividad física moderada y vigorosa (*moderate and vigorous physical activity*, MVPA) se agrupan a los participantes en físicamente activos si cumplen con al menos 150 minutos de la misma o 75 minutos de actividad vigorosa (Piercy et al., 2018).

Como complemento a esta medida se solicitó el reporte de los días y tiempo estimado de ejercicio físico practicado regularmente.

### *Procedimiento*

Profesionales del área de la psicología presentaron los objetivos e instrucciones de los instrumentos y les solicitaron a los participantes que firmaran el consentimiento informado previo a responder de manera voluntaria al protocolo en formato de lápiz y papel.

### *Análisis de datos*

En primera instancia se analizaron los estadísticos descriptivos y supuestos de normalidad para las diferentes medidas. Dado la distribución no normal de las variables, se aplicaron análisis bivariados Rho de Spearman entre los cinco factores de BFI-S y los niveles de actividad física. De igual modo, los gráficos boxplot y el test de Kolmogorov-Smirnov con la corrección de Lilliefors aportaron evidencia de falta de normalidad ( $p < .05$ ) para los diferentes rasgos de personalidad en las categorías del IPAQ y agrupación de activos e inactivos. Por lo tanto, para contrastar las puntuaciones de los tres grupos del IPAQ se aplicó la prueba de Kruskal Wallis con comparaciones post hoc del test de Dunn y corrección de Benjamini y Hochberg (1995).

Finalmente, se analizó las puntuaciones de las diferentes dimensiones de personalidad entre los participantes activos e inactivos mediante la prueba U de Mann Whitney. Para el análisis de la información se utilizó el programa RStudio (R Core Team, 2020) mediante el paquete Psych (Revelle, 2019).

## **RESULTADOS**

El 69.4% de los participantes informó practicar regularmente ejercicio físico en promedio 2.64 ( $DE = 2.20$ ) días a la semana con una actividad media de 256.64 ( $DE = 279.79$ ) minutos semanales. A partir de las puntuaciones del IPAQ, el 26% fueron categorizados con niveles bajos, el 29.3% con niveles moderados y el 44.7% con niveles altos de actividad física semanal. Mientras que durante su última semana pasaron sentados en promedio 348.53 ( $DE = 208.644$ ) minutos en un día. El 42.3% realizaba insuficiente actividad física para obtener beneficios en su salud.

En la Tabla 1 se muestran las correlaciones bivariadas entre los factores del BFI-S y las medidas de actividad física. Desde las puntuaciones aportadas por el IPAQ se presentaron asociaciones positivas entre la actividad física moderada y vigorosa con extraversión ( $\rho = .11, p < .05$ ) y apertura ( $\rho = .10, p < .05$ ) y una asociación negativa con neuroticismo ( $\rho = -.12, p < .05$ ). En su lugar los METs semanales solo se asociaron con extraversión ( $\rho = .12, p < .05$ ) y neuroticismo ( $\rho = -.12, p < .05$ ). El tiempo que reportaron pasar sentados en la última semana correlacionó negativamente con extraversión ( $\rho = -.16, p < .01$ ) y responsabilidad ( $\rho = -.17, p < .01$ ) y positivamente con neuroticismo ( $\rho = .12, p < .05$ ). En cambio, el auto reporte del



tiempo destinado al ejercicio regular presentó asociaciones significativas sólo con apertura ( $r_{ho} = .12, p < .05$ ).

**Tabla 1**

*Correlaciones entre las puntuaciones del BFI-S y actividad física.*

	Extraversión	Agradabilidad	Responsabilidad	Neuroticismo	Apertura
MVPA	.11*	.01	.06	-.12*	.10*
METs semanal	.12*	.08	.06	-.12*	.01
Sedentarismo	-.16**	-.07	-.17**	.12*	-.11
Ejercicio regular	.08	.08	.07	-.09	.12*

Nota. \*  $p < .05$ ; \*\*  $p < .01$  (bilateral). MVPA = Actividad física moderada y vigorosa.

Fuente: Elaboración Propia

La técnica inferencial Kruskal Wallis no ha encontrado significancia estadística entre las categorías del IPAQ y los rasgos de personalidad agradabilidad, responsabilidad y apertura a la experiencia (ver Tabla 2). Por el contrario, se identificaron efectos de las categorías del IPAQ sobre las puntuaciones de extraversión  $H(2) = 9.07, p < .05$  y neuroticismo  $H(2) = 6.56, p < .05$  con tamaños de efecto pequeños. Los análisis post hoc mostraron que las puntuaciones de extraversión fueron significativamente mayores ( $p < .05$ ) entre los grupos con niveles altos de actividad física en comparación con los niveles moderado y bajo. En cambio, las puntuaciones de neuroticismo fueron significativamente mayores ( $p < .05$ ) en el grupo con baja actividad física en comparación con la categoría alta.

**Tabla 2**

*Comparación de las puntuaciones del BFI-S en función de las categorías del IPAQ.*

	Baja (n = 98)	Moderada (n = 110)	Alta (n = 168)	H	p	$\eta^2$
	M (DE)	M (DE)	M (DE)			
Extraversión	13.78 (4.45) <sup>a</sup>	13.70 (3.94) <sup>a</sup>	15.03 (3.7) <sup>b</sup>	9.07	.011	0.019
Agradabilidad	16.44 (2.64)	16.28 (2.48)	16.75 (2.56)	2.65	.266	0.002
Responsabilidad	16.83 (2.89)	16.54 (2.58)	17.11 (2.53)	4.55	.103	0.007
Neuroticismo	13.32 (3.46) <sup>a</sup>	12.49 (3.35)	12.35 (3.37) <sup>b</sup>	6.56	.038	0.012
Apertura	14.14 (3.37)	14.48 (3.14)	14.83 (3.13)	1.81	.404	0.001

Nota. M = media. DE = desvío estándar. H = prueba de Kruskal Wallis.  $\eta^2$  = Eta cuadrado. Letras a y b indican diferencias significativas entre los grupos ( $p < .05$ ).

Respecto a la agrupación entre participantes físicamente activos e inactivos, se hallaron diferencias estadísticamente significativas en las dimensiones de extraversión ( $Z = -0.75, p < .01$ ), agradabilidad ( $Z = -1.98, p < .05$ ), neuroticismo ( $Z = 3.30, p < .001$ ) y apertura ( $Z = -2.28, p < .05$ ). A excepción de neuroticismo, los participantes activos obtuvieron puntuaciones más altas que los inactivos (ver Tabla 3).

**Tabla 3**

*Comparación de las puntuaciones del BFI-S en participantes activos e inactivos.*

	Inactivo	Activo	Z	p	r
	M (DE)	M (DE)			
Extraversión	13.63 (4.19)	14.82 (3.82)	-0.75	.006	0.14
Agradabilidad	16.20 (2.69)	16.77 (2.44)	-1.98	.048	0.10
Responsabilidad	16.58 (2.87)	17.08 (2.45)	-1.43	.154	0.07
Neuroticismo	13.31 (3.29)	12.15 (3.41)	3.30	.001	0.17
Apertura	14.06 (3.25)	14.91 (3.13)	-2.28	.023	0.12

Nota. M = media. DE = desvío estándar. r = tamaño del efecto r de Rosenthal.

## DISCUSIÓN

El objetivo del presente estudio es describir las asociaciones entre los rasgos de personalidad, los niveles de actividad física y conducta sedentaria en adultos. Para ello se utilizó una medida breve de personalidad en conjunto a diferentes indicadores de actividad física, inactividad y sedentarismo. En el contexto local, la actividad física moderada y vigorosa se asoció significativamente con extraversión, apertura a la experiencia y neuroticismo. Las personas con mayores puntuaciones en extraversión y apertura indicaron realizar mayor actividad. Los sujetos con elevados niveles de extraversión tienden a ser animosos y a experimentar con mayor intensidad las emociones positivas, por lo que es probable que sientan emociones placenteras posteriores al ejercicio físico que refuercen su práctica.

En contraposición, las personas con niveles bajos de extraversión difícilmente encuentren la actividad física como gratificante, lo que resultará en una baja predisposición para llevarla a cabo. En la misma línea, los sujetos con niveles elevados de apertura son atraídos por la variedad en las actividades y experiencias, entre las que podrían incluirse la práctica del ejercicio físico. En cambio, los bajos puntajes de apertura se asocian a personas con intereses más acotados y con respuestas emocionales más atenuadas. En su contraparte los individuos con mayores puntuaciones en neuroticismo tendieron a realizar menor monto de actividad. Aunque estas asociaciones presentaron magnitudes pequeñas, son coherentes con las reportadas en otras poblaciones de estudio (Sutin et al., 2016; Wilson & Dishman, 2015). Las personas con niveles elevados de neuroticismo tienden a disfrutar menos de la actividad física dado que se concentran en los obstáculos que les impiden realizarla. Las razones para evitar la actividad física están ligadas a las preocupaciones y culpas que puedan surgir por las posibles consecuencias negativas en su salud.

En concordancia a estas medidas se identificaron los participantes que lograron niveles de práctica asociados a la salud (Piercy et al., 2018). Los físicamente activos puntuaron más alto en extraversión, agradabilidad y apertura, mientras que los inactivos puntuaron más alto en neuroticismo poniendo en riesgo su salud. A diferencia de otros estudios (Lozzia et al., 2023) la dimensión de responsabilidad no presentó relaciones con los distintos niveles de actividad física,

ni la tendencia a la inactividad se asoció a una disminución significativa en los niveles de responsabilidad (Gao et al., 2019, Stephan et al., 2018). De esta manera, algunos rasgos a excepción del neuroticismo y responsabilidad, parecen promover la práctica de actividad física (Ding et al., 2016; Kapteyn et al., 2018; Sutin et al., 2016). Al incluir los minutos de caminata en el consumo calórico semanal, se presentaron sólo asociaciones con extraversión y neuroticismo en magnitudes muy semejantes a la actividad moderada y vigorosa. En complemento, el reporte de ejercicio físico regular sólo se asoció positivamente con apertura. Estas medidas alternativas por auto reporte demuestran diferencias en sus relaciones con los rasgos de personalidad. El uso de evaluaciones objetivas también ha presentado divergencias (Wilson et al., 2015), enfatizando en los cuidados para seleccionar e interpretar las diferentes medidas. Por ejemplo, aun disminuyendo los sesgos en el auto reporte, Čukić et al. (2019) no hallaron evidencia de que los rasgos de personalidad estén asociados con medidas objetivas basadas en dispositivos electrónicos. En cambio, se han observado resultados similares al utilizar medidas breves o detalladas sobre los rasgos de la personalidad (Sutin et al., 2016).

Por su parte, de acuerdo con lo esperado, el comportamiento sedentario reportado en el tiempo que permanecieron sentados se asoció inversamente con extraversión y responsabilidad, mientras que con neuroticismo la asociación fue directa. Estos resultados con medidas subjetivas fueron consistentes con las reportadas por Allen et al. (2017). Finalmente, las agrupaciones promovidas por el IPAQ aportaron evidencia consistente a las tendencias observadas en las variables cuantitativas. Mientras que los niveles de extraversión fueron significativamente más altos en aquellos participantes que realizaban mayor actividad, los practicantes de baja actividad manifestaron puntuaciones mayores en neuroticismo al compararlos con el grupo de alta actividad. Al juzgar las diferentes operacionalizaciones, estos rasgos fueron los más reiterativos para manifestar relaciones con la actividad física (Pfeffer & Rhodes, 2023; Rhodes & Wilson, 2020).

El estudio presenta limitaciones en las características de la muestra. La selección por accesibilidad excluyó a participantes de otras zonas no urbanizadas de Buenos Aires, así como a los adultos mayores. No se debe esperar que los rasgos de personalidad contribuyan a la actividad física de manera uniforme pudiendo asociarse de manera diferencial según sus características (Wilson & Dishman, 2015) o en interacción con otras variables psicológicas (Kekäläinen et al., 2022). Futuros estudios deben incluir otras características de práctica de la actividad física, así como variables psicológicas que puedan relacionarse a los efectos de los rasgos. En esta línea, es posible que las diferencias individuales impulsen las preferencias de un individuo hacia una modalidad específica de actividad, como por ejemplo estructuradas, grupales o guiadas, dando lugar a una mayor tendencia a su realización (Box et al., 2019; Rhodes & Smith, 2006; Sutin et al., 2016). Por tal motivo, se debe continuar indagando sobre diversas modalidades, como también en otros comportamientos sedentarios (Barnes et al., 2013). Del mismo modo, la utilización de escalas más detalladas que incluyan evaluar las facetas de la personalidad, permitirá identificar qué aspectos de los rasgos están más fuertemente asociados. Estos nuevos estudios son fundamentales para aumentar la producción de evidencia local y en Latinoamérica dado que es notablemente inferior al escenario internacional (Artese et al, 2017; Kekäläinen et al., 2020; Sutin et al., 2016; Wilson & Dishman, 2015; Wilson & Rhodes, 2021).

Los resultados sugieren que los rasgos de personalidad se asocian con la práctica de actividad física y consecuentemente con el riesgo de un estilo de vida inactivo. Los individuos con puntuaciones altas en neuroticismo presentaron mayor riesgo de inactividad física, mientras que los participantes que obtuvieron puntuaciones altas en extraversión, agradabilidad y apertura a la experiencia, exhibieron menor probabilidad de estar físicamente inactivos. A pesar de ello, los resultados entre las diferentes medidas de actividad física no fueron uniformes evidenciando distinciones en función de su reporte. Finalmente, se reconoce que las asociaciones entre los rasgos de personalidad y actividad física fueron modestas, distinguiendo que hay varias razones por las cuales las personas pueden estar físicamente activos siendo probable que los factores individuales aislados presenten un efecto pequeño. Los estudios referidos a los rasgos de personalidad pueden ampliar el alcance de las intervenciones y su prescripción puede optimizarse en función de estos.

## REFERENCIAS

- Abal, F. J. P., Sánchez, J. F., & Attorresi, H. F. (2024). Big Five Inventory abreviado con la teoría de respuesta al ítem en una muestra argentina. *Acta Colombiana de Psicología*, 27(2), 57-74. <https://doi.org/10.14718/ACP.2024.27.2.4>
- Allen, M. S., Walter, E. E., & McDermott, M. S. (2017). Personality and sedentary behavior: A systematic review and meta-analysis. *Health Psychology*, 36(3), 255–263. <https://doi.org/10.1037/hea0000429>
- Artese, A., Ehley, D., Sutin, A., & Terracciano, A. (2017). Personality and actigraphy-measured physical activity in older adults. *Psychology and Aging*, 32(2), 131 – 138. <https://doi.org/10.1037/pag0000158>
- Ato, M., López, J. J., & Benavente, A. (2013). Un sistema de clasificación de los diseños de investigación en psicología. *Anales de Psicología*, 29(3), 1038-1059. <https://doi:10.6018/analesps.29.3.178511>
- Barnes, J., Behrens, T. K., Benden, M. E., Biddle, S., Bond, D., Brassard, P., ..., & Christian, H. (2013). Letter to the Editor: Standardized use of the terms “sedentary” and “sedentary behaviours.” *Mental Health and Physical Activity*, 6(1), 55–56. <https://doi.org/10.1016/j.mhpa.2012.06.001>
- Benjamini, Y., & Hochberg, Y. (1995). Controlling the false discovery rate: a practical and powerful approach to multiple testing. *Journal of the Royal statistical society: series B (Methodological)*, 57(1), 289-300. <https://doi.org/10.1111/j.2517-6161.1995.tb02031.x>
- Biswas, A., Oh, P. I., Faulkner, G. E., Bajaj, R. R., Silver, M. A., Mitchell, M. S., & Alter, D. A. (2015). Sedentary time and its association with risk for disease incidence, mortality, and hospitalization in adults a systematic review and meta-analysis. *Annals of Internal Medicine*, 162(2), 123–132. <https://doi.org/10.7326/M14-1651>
- Box, A. G., Feito, Y., Brown, C., & Petruzzello, S. J. (2019). Individual differences influence exercise behavior: how personality, motivation, and behavioral regulation vary among exercise mode preferences. *Heliyon*, 5(4), e01459. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2019.e01459>

- Caspersen, C. J., Powell, K. E., & Christenson, G. M. (1985). Physical activity, exercise, and physical fitness: Definitions and distinctions for health-related research. *Public Health Reports*, 100(2), 126–131. <http://www.jstor.org/stable/20056429>
- Castro Solano, A. (2002). *Técnicas de evaluación psicológica en los ámbitos militares*. Paidós.
- Chekroud, S. R., Gueorguieva, R., Zheutlin, A. B., Paulus, M., Krumholz, H. M., Krystal, J. H., & Chekroud, A. M. (2018). Association between physical exercise and mental health in 1.2 million individuals in the USA between 2011 and 2015: a cross-sectional study. *The Lancet Psychiatry*, 5(9), 739–746. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(18\)30227-X](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(18)30227-X)
- Cheval, B., Maltagliati, S., Sieber, S., Cullati, S., Sander, D., & Boisgontier, M. P. (2022). Physical inactivity amplifies the negative association between sleep quality and depressive symptoms. *Preventive Medicine*, 164, 107233. <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2022.107233>
- Courneya, K. S., & Hellsten, L. A. M. (1998). Personality correlates of exercise behavior, motives, barriers and preferences: An application of the five-factor model. *Personality and Individual Differences*, 24(5), 625–633. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0191886997002316>
- Craig, C. L., Marshall, A. L., Sjöström, M., Bauman, A. E., Booth, M. L., Ainsworth, B. E., Pratt, M., Ekelund, U., Yngve, A., Sallis, J. F., & Oja, P. (2003). International physical activity questionnaire: 12-Country reliability and validity. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 35(8), 1381–1395. <https://doi.org/10.1249/01.MSS.0000078924.61453.FB>
- Čukić, I., Gale, C. R., Chastin, S. F. M., Dall, P. M., Dontje, M. L., Skelton, D. A., Deary, I. J., Cox, S., Coulter, E., Der, G., Fitzsimons, C., Gill, J., Granat, M., Gray, C., Greig, C., Hindle, E., Laird, K., Mead, G., Mutrie, N., ... Wyke, S. (2019). Cross-sectional associations between personality traits and device-based measures of step count and sedentary behaviour in older age: The Lothian Birth Cohort 1936. *BMC Geriatrics*, 19(1), 1–10. <https://doi.org/10.1186/s12877-019-1328-3>
- Ding, D., Lawson, K. D., Kolbe-Alexander, T. L., Finkelstein, E. A., Katzmarzyk, P. T., van Mechelen, W., & Pratt, M. (2016). The economic burden of physical inactivity: a global analysis of major non-communicable diseases. *The Lancet*, 388(10051), 1311–1324. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(16\)30383-X](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(16)30383-X)
- Dos Santos, M., Ferrari, G., Lee, D. H., Rey-López, J. P., Aune, D., Liao, B., ... & Rezende, L. F. (2022). Association of the “Weekend Warrior” and Other Leisure-time Physical Activity Patterns With All-Cause and Cause-Specific Mortality: A Nationwide Cohort Study. *JAMA Internal Medicine*, 182(8), 840-848. <https://doi.org/10.1001/jamainternmed.2022.2488>
- Ekelund, U., Brown, W. J., Steene-Johannessen, J., Fagerland, M. W., Owen, N., Powell, K. E., Bauman, A. E., & Lee, I. M. (2019). Do the associations of sedentary behaviour with cardiovascular disease mortality and cancer mortality differ by physical activity level? A systematic review and harmonised meta-analysis of data from 850 060 participants. *British Journal of Sports Medicine*, 53(14), 886–894. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2017-098963>
- Gao, N., Shao, W., & Salim, F. (2019). Predicting personality traits from physical activity intensity. *Computer*, 52(7), 47-56. <https://doi.org/10.1109/MC.2019.2913751>

- Guthold, R., Stevens, G. A., Riley, L. M., & Bull, F. C. (2018). Worldwide trends in insufficient physical activity from 2001 to 2016: a pooled analysis of 358 population-based surveys with 1·9 million participants. *The Lancet Global Health*, 6(10), e1077–e1086. [https://doi.org/10.1016/S2214-109X\(18\)30357-7](https://doi.org/10.1016/S2214-109X(18)30357-7)
- Instituto Nacional de Estadística y Censos (2019). 4° Encuesta Nacional de Factores de Riesgo. Resultados definitivos. Ciudad Autónoma de Buenos Aires: Secretaría de Gobierno de Salud de la Nación. [https://www.indec.gob.ar/ftp/cuadros/publicaciones/enfr\\_2018\\_resultados\\_definitivos.pdf](https://www.indec.gob.ar/ftp/cuadros/publicaciones/enfr_2018_resultados_definitivos.pdf)
- Jette, M., Sidney, K., & Blumchen, G. (1990). Metabolic equivalents (METs) in exercise testing, exercise prescription, and evaluation of functional capacity. *Clinical Cardiology*, 13(8), 555–565. <https://doi.org/10.1002/clc.4960130809>
- John, O. P., Donahue, E. M., & Kentle, R. L. (1991). *Big Five Inventory (BFI)* [Database record]. Berkeley, CA: University of California, APA PsycTests. <https://doi.org/10.1037/t07550-000>
- Kapteyn, A., Banks, J., Hamer, M., Smith, J. P., Steptoe, A., Van Soest, A., Koster, A., & Wah, S. H. (2018). What they say and what they do: Comparing physical activity across the USA, England and the Netherlands. *Journal of Epidemiology and Community Health*, 72(6), 471–476. <https://doi.org/10.1136/jech-2017-209703>
- Kekäläinen, T., Tammelin, T. H., Hagger, M. S., Lintunen, T., Hyvärinen, M., Kujala, U. M., Laakkonen, E. K., & Kokko, K. (2022). Personality, motivational, and social cognition predictors of leisure-time physical activity. *Psychology of Sport and Exercise*, 60(102135). <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2022.102135>
- Kekäläinen, T., Terracciano, A., Sipilä, S., & Kokko, K. (2020). Personality traits and physical functioning: a cross-sectional multimethod facet-level analysis. *European Review of Aging and Physical Activity*, 17(1), 1-13. <https://doi.org/10.1186/s11556-020-00251-9>
- Kraus, W. E., Powell, K. E., Haskell, W. L., Janz, K. F., Campbell, W. W., & Jakicic, J. M., ... & 2018 Physical Activity Guidelines Advisory Committee. (2019). Physical activity, all-cause and cardiovascular mortality, and cardiovascular disease. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 51(6), 1270. <https://doi.org/10.1249/MSS.0000000000001939>. Physical
- Lee, P. H., Macfarlane, D. J., Lam, T., & Stewart, S. M. (2011). Validity of the international physical activity questionnaire short form (IPAQ-SF): A systematic review. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 8(1), 115. <https://doi.org/10.1186/1479-5868-8-115>
- Lozzia, G. S., Becerra, L., Sánchez González, J. F. & Abal, F. J. P (2023). Revisión bibliográfica sobre la relación entre la actividad física y la Responsabilidad del Modelo de los Cinco Factores. *Revista Subjetividad y Procesos Cognitivos*, 27(1), 45-60. <http://dspace.uces.edu.ar:8180/xmlui/handle/123456789/6559>
- Mansoubi, M., Pearson, N., Clemen, S. A., Biddle, S. J. H., Bodicoat, D. H., Tolfrey, K., Edwardson, C. L., & Yates, T. (2015). Energy expenditure during common sitting and standing tasks: Examining the 1.5 MET definition of sedentary behaviour. *BMC Public Health*, 15(1), 516–523. <https://doi.org/10.1186/s12889-015-1851-x>
- Mantilla Toloza, S. C., & Gómez-Conesa, A. (2007). El Cuestionario Internacional de Actividad Física. Un instrumento adecuado en el seguimiento de la actividad física poblacional.

- Revista Iberoamericana de Fisioterapia y Kinesiología*, 10(1), 48–52.  
[https://doi.org/10.1016/S1138-6045\(07\)73665-1](https://doi.org/10.1016/S1138-6045(07)73665-1)
- McCrae, R. R., & Costa P. T. (2003). *Personality in Adulthood, Second Edition: A Five-Factor Theory Perspective*. Guilford Press.
- McCrae, R. R., & Sutin, A. R. (2018). A Five-Factor Theory Perspective on Causal Analysis. *European Journal of Personality*, 32(3), 151-166. <https://doi.org/10.1002/per.2134>
- Oswald, F., Campbell, J., Williamson, C., Richards, J., & Kelly, P. (2020). A scoping review of the relationship between running and mental health. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(21), 1–39.  
<https://doi.org/10.3390/ijerph17218059>
- Pfeffer, I., & Rhodes, R. E. (2023). Physical Activity Across the Life Span: Personality, Physical Activity, and Sedentary Behavior. In *Sport and Exercise Psychology: Theory and Application* (pp. 371-394). Springer International Publishing.
- Piercy, K. L., Troiano, R. P., Ballard, R. M., Carlson, S. A., Fulton, J. E., Galuska, D. A., George, S. M., & Olson, R. D. (2018). The physical activity guidelines for Americans. *JAMA - Journal of the American Medical Association*, 320(19), 2020–2028.  
<https://doi.org/10.1001/jama.2018.14854>
- R Core Team (2020). R: A language and environment for statistical computing. R Foundation for Statistical Computing, Vienna, Austria. Recuperado de <https://www.R-project.org/>
- Revelle, W. (2019). psych: Procedures for Personality and Psychological Research. Northwestern University, Evanston, Illinois.
- Rhodes, R. E., & Smith, N. E. I. (2006). Personality correlates of physical activity: A review and meta-analysis. *British Journal of Sports Medicine*, 40(12), 958–965.  
<https://doi.org/10.1136/bjism.2006.028860>
- Rhodes, R. E., & Wilson, K. E. (2020). Personality and physical activity. In *The Routledge international encyclopedia of sport and exercise psychology* (pp. 413-425). Routledge.
- Stephan, Y., Sutin, A., Luchetti, M., Bosselut, G. & Terracciano, A. (2018). Physical activity and personality development over twenty years: Evidence from three longitudinal samples. *Journal of Research in Personality*, 73, 173-179,  
<https://doi.org/10.1016/j.jrp.2018.02.005>
- Sutin, A. R., Stephan, Y., Luchetti, M., Artese, A., Oshio, A., & Terracciano, A. (2016). The Five-Factor Model of Personality and Physical Inactivity: A Meta-Analysis of 16 Samples. *Journal of Research in Personality*, 63, 22–28.  
<https://doi.org/10.1016/j.jrp.2016.05.001>
- Wilson, K. E., Das, B. M., Evans, E. M., & Dishman, R. K. (2015). Personality correlates of physical activity in college women. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 47(8), 1691–1697. <https://doi.org/10.1249/MSS.0000000000000570>
- Wilson, K. E., & Dishman, R. K. (2015). Personality and physical activity: A systematic review and meta-analysis. *Personality and Individual Differences*, 72, 230–242.  
<https://doi.org/10.1016/j.paid.2014.08.023>
- Wilson, K. E., & Rhodes, R. E. (2021). Personality and physical activity. In Z. Zenko & L. Jones (Eds.), *Essentials of exercise and sport psychology: An open access textbook* (pp. 114–149). Society for Transparency, Openness, and Replication in Kinesiology.  
<https://doi.org/10.51224/B1006>