



# UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO

## ESCUELA DE POSGRADO MAESTRÍA EN EDUCACIÓN



### TESIS

**AUTOCONCEPTO FÍSICO EN ESTUDIANTES ADOLESCENTES DE LA  
CIUDAD DE PUNO, 2018**

**PRESENTADA POR:**

**HUGO GROVER CALLATA GALLEGOS**

**PARA OPTAR EL GRADO ACADÉMICO DE:**

**MAESTRO EN EDUCACIÓN**

**MENCIÓN EN CIENCIAS DEL DEPORTE**

**PUNO, PERÚ**

**2020**



## DEDICATORIA

A mi esposa **HIDELZA JANET** por ser el motor y motivo de mi vida.

A mis hijos **BRAYAN, BRIGITTE** y **KIARITA** por ser la razón de mi superación y  
existencia.

A mi hermano **HERBERT BERTHO** que está en el cielo, ha sido mi mejor compañero  
de vida, siempre permanecerá en mi recuerdo.



## AGRADECIMIENTOS

- A mi hermana **ZAIDA** por el apoyo incondicional y sincero, que fue muy importante para mí superación personal y profesional.
- A mis padres **ODELON** y **CASILDA**, de igual manera a mis padres políticos **PEDRO** y **AIDE** y mi cuñado **CHRISTIAN**, por apoyarme en todo momento.



## ÍNDICE GENERAL

	<b>Pág.</b>
DEDICATORIA	i
AGRADECIMIENTOS	ii
ÍNDICE GENERAL	iii
ÍNDICE DE TABLAS	v
ÍNDICE DE FIGURAS	vi
ÍNDICE DE ANEXOS	vii
RESUMEN	viii
ABSTRACT	ix
INTRODUCCIÓN	1

### CAPÍTULO I REVISIÓN DE LITERATURA

1.1	Marco teórico	2
1.1.1	Autoconcepto	2
1.1.2	Autoconcepto físico	3
1.1.3	Auto concepto físico o imagen corporal	5
1.1.4	Estructura interna del auto concepto físico	6
1.1.5	Evaluación del autoconcepto físico	8
1.1.5.1	Condición física	10
1.1.5.2	Atractivo corporal.	10
1.1.5.3	Competencia percibida	11
1.1.5.4	Fuerza	11
1.1.5.5	Autoestima	11
1.1.6	Autoconcepto físico y su relación con diversos factores	12
1.1.7	Educación y auto concepto físico	13
1.1.8	Autoconcepto según sexo	14
1.2	Antecedentes	15
1.2.1	Antecedentes en el contexto internacional	15
1.2.2	Antecedentes en el contexto nacional	24

### CAPÍTULO II PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

2.1	Identificación del problema	29
		iii



2.2	Enunciados del problema	30
2.2.1	Problema general	30
2.2.2	Problemas específicos	30
2.3	Justificación	31
2.4	Objetivos	31
2.4.1	Objetivo general	31
2.4.2	Objetivos específicos	32
2.5	Hipótesis	32
2.5.1	Hipótesis general	32
2.5.2	Hipótesis específicas	32

### CAPÍTULO III

#### MATERIALES Y MÉTODOS

3.1	Lugar de estudio	33
3.2	Población	33
3.3	Muestra	34
3.4	Método de investigación	35
3.5	Descripción detallada de métodos por objetivos específicos	35
3.5.1	Variable	36
3.5.2	Confiabilidad	37
3.5.3	Plan de tratamiento de datos	38

### CAPÍTULO IV

#### RESULTADOS Y DISCUSIÓN

4.1	Datos representativos de la muestra de estudio	39
4.2	Dimensiones del Autoconcepto físico	40
4.3	Autoconcepto físico	46
	CONCLUSIONES	48
	RECOMENDACIONES	49
	BIBLIOGRAFÍA	50
	ANEXOS	62

Puno, 27 de noviembre del 2020.

**AREA:** Actividad física, el deporte y la recreación en el desarrollo humano.

**TEMA:** Autoconcepto físico en estudiantes adolescentes de la ciudad de Puno, 2018.

**LÍNEA:** La actividad física, el deporte y la recreación, su importancia e influencia en el desarrollo humano.



## ÍNDICE DE TABLAS

	<b>Pág.</b>
1. Población de estudio.	34
2. Muestra de estudio	35
3. Operacionalización de la variable	36
4. Correlaciones sobre ACF	37
5. Alfa de Cronbach si el elemento se ha suprimido	38
6. Características de la muestra de estudio	39
7. Auto percepción de la condición física	40
8. Auto percepción de la apariencia física	42
9. Competencia percibida	43
10. Auto percepción de la fuerza	44
11. Autoestima	45
12. Autoconcepto físico	46



## ÍNDICE DE FIGURAS

	<b>Pág.</b>
1. Autopercepción de la condición física	40
2. Autopercepción de la apariencia física	42
3. Competencia percibida	43
4. Autopercepción de la fuerza	44
5. Autoestima	45
6. Autoconcepto físico	46



## ÍNDICE DE ANEXOS

	<b>Pág.</b>
<b>1.</b> Instrumento de investigación (escala de autoconcepto físico)	63





## RESUMEN

La presente investigación tuvo como objetivo analizar el autoconcepto físico en adolescentes de la ciudad de Puno, la muestra es de tipo probabilístico y al azar, corresponde a 444 estudiantes de las Instituciones Educativas Gran Unidad Escolar San Carlos y Alfonso Torres Luna; se trata de un estudio no experimental, de corte transversal y tipo descriptivo; la única variable de estudio se evaluó con escala de autoconcepto físico de (Fox y Corbin, 1989) que está estructurada en las dimensiones de condición física, apariencia física, competencia percibida, fuerza y autoestima. El instrumento en mención tiene validez internacional debido a que ya fue aplicado en anteriores estudios, sin embargo, la confiabilidad se garantizó con el método test – re-test, posteriormente se obtuvo el índice de consistencia interna Alfa de Cronbach, equivalente a 0,79. Entre los resultados más resaltante tenemos que el 66,9% perciben su condición física en categoría normal; en autopercepción de la apariencia física las damas con un 20,7% inciden con mayor frecuencia frente a los varones 18,9%; en cuanto a fuerza, se observa mayor porcentaje de varones en la categoría normal y finalmente los niveles de autoestima en cada categoría favorecen a las damas. Se concluye el estudio afirmando que el autoconcepto físico en estudiantes adolescentes de la ciudad de Puno se concentra en la categoría normal.

**Palabras clave:** Apariencia física, autoconcepto físico, autoestima, competencia percibida, fuerza



## ABSTRACT

The present research aimed to analyze the physical self-concept in adolescents of the city of Puno, the sample is probabilistic and random, it corresponds to 444 students from the San Carlos and Alfonso Torres Luna Educational Institutions Gran Unidad Escolar; It is a non-experimental, cross-sectional, descriptive study; The only study variable was evaluated with the physical self-concept scale of (Fox and Corbin, 1989) which is structured in the dimensions of physical condition, physical appearance, perceived competence, strength and self-esteem. The instrument in question has international validity because it was already applied in previous studies, however, the reliability was guaranteed with the test-re-test method, later the Cronbach's alpha internal consistency index was obtained, equivalent to 0.79. Among the most outstanding results we have that 66.9% perceive their physical condition in the normal category; in self-perception of physical appearance, women with 20.7% affect more frequently compared to men 18.9%; In terms of strength, a higher percentage of males is observed in the normal category and finally the levels of self-esteem in each category favor females. The study concludes stating that the levels of physical self-concept in adolescent students in the city of Puno are concentrated in the normal category.

**Keywords:** Perceived competence, physical appearance, physical self-concept, self-esteem, strength.

## INTRODUCCIÓN

El autoconcepto tiene diversos significados dependiendo del contexto donde la persona se desenvuelve, se construye mediante procesos de socialización. Sailema *et al.* (2017). El autoconcepto físico como dimensión del autoconcepto, es determinante en la estructuración de la autoestima y en consecuencia en la personalidad de los individuos. En la etapa de la adolescencia se producen numerosos cambios, tanto fisiológicos como cognitivos, que influyen directamente en la consolidación del autoconcepto. Los adolescentes se ven en la necesidad de asumir nuevas habilidades y competencias para mostrar su valía ante grupos sociales que los presionan, surgen nuevos retos que escapan del simple juego y aprendizaje contemplativo, lo que conduce a la diversificación de percepciones de sí mismo en los diferentes contextos. La construcción de la personalidad en esta etapa produce una gran confusión debido a la experimentación de nuevos roles que el adolescente debe integrar con el autoconcepto físico. El escenario educativo tiene una gran importancia en esta estructuración de personalidad; cuando el adolescente tiene un autoconcepto negativo pierde el sentido de la identidad propia, siendo más vulnerable a sufrir depresión, drogas o alcohol, u otros males.

En el primer capítulo se presenta el marco teórico producto de la exhaustiva y diligente revisión bibliográfica que caracteriza el autoconcepto físico y sus dimensiones, el segundo capítulo desarrolla la problemática con sus características que justifican y relevan la investigación realizada; en el tercer capítulo la metodología es explicada implicando el tipo de investigación, la población, muestra de estudio, instrumento de recolección de datos y su respectivo diseño estadístico. Finalmente, se analizan los resultados presentados que permiten abordar conclusiones como aportes a la comunidad académica científica.



## CAPÍTULO I

### REVISIÓN DE LITERATURA

#### 1.1 Marco teórico

##### 1.1.1 Autoconcepto

El autoconcepto está referido a la imagen que cada individuo tiene de su persona. Es determinante en el desarrollo personal, en consecuencia un equilibrio socio afectivo en el alumnado será la base del buen funcionamiento personal, por la tanto, debe ser objetivo prioritario de salud mental en la educación básica (Esnaola *et al.*, 2008).

El primer antecedente del autoconcepto con carácter multidimensional le correspondió a James (1890), quien señala que existen diversas facetas de autoconcepto y son organizadas jerárquicamente, se configuran alrededor del mí espiritual, el yo se divide en dos clases compuestas por el yo material y el yo social, el cuerpo es la parte más profunda del yo material de la persona.

Shavelson *et al.* (1976) definen al autoconcepto como las percepciones que una persona mantiene sobre sí misma formadas a través de la interpretación de la propia experiencia y del ambiente, siendo influenciadas de manera especial por los refuerzos y feedback de los otros significativos así como por los propios mecanismos cognitivos tales como las atribuciones causales, es una representación mental compleja, multidimensional y jerárquicamente organizada que las personas construyen de su yo; a partir de los citados autores se adoptó una concepción jerárquica y multidimensional del autoconcepto, la misma que estaría estructurada

en varios dominios (académico, personal, social y físico) cada uno dividido a su vez en dimensiones de mayor especificidad (Axpe yUralde, 2008).

El autoconcepto se edifica en un proceso de socialización, es influyente en el historial educativo debido a que motiva el aprendizaje escolar, siendo los procesos mentales, afectivos y conductuales, espacios estratégicos en el que se fortalece el autoestima y la identidad personal de los adolescentes (Palomares *et al.*, 2016).

Para Goñi e Infante (2010) el autoconcepto es considerado como uno de los componentes más importantes del bienestar psicológico de la persona, sobre todo en sociedades desarrolladas, en resultados de su estudio señalan que las personas con mayor autoconcepto valoran su vida de manera más efectiva, el autoconcepto físico es mayor en personas que practican actividad física más frecuente. Rodrigo, Musitu, y Lila (2005), afirman que el autoconcepto es un constructo multidimensional físico, moral, personal, familiar y social, en consecuencia el ambiente de la familia guarda directa relación con el autoconcepto físico además de otros factores individuales como capacidad motriz, autoconcepto social, autoconcepto físico y motivación hacia la práctica deportiva que viabilizan estima de la actividad física por parte del adolescente.

Guido *et al.* (2011) enfatizan que el autoconcepto se aprende, se adquiere y es modificable por la interacción social; se estructura en tres niveles constituidos por la percepción de sí mismo, lo que los demás piensan de la persona y lo que el individuo aspira ser. Existe consenso sobre la formación del autoconcepto como un proceso a lo largo de la vida con experiencias positivas y negativas, las teorías no han explicado claramente cómo se desarrolla, el problema radica en saber cómo influyen cada variable o factor en el desarrollo del autoconcepto, sin embargo, es definitiva la influencia del contexto, para las concepciones psicológicas vigentes el autoconcepto es consecuencia de la interpretación de ese contexto.

### **1.1.2 Autoconcepto físico**

En el marco de su carácter multidimensional, la dimensión física del autoconcepto ha sido considerada por la investigación como un ámbito esencial de la autoestima y del autoconcepto global, enfatizando las etapas evolutivas de la infancia y la adolescencia en el ser humano, en consecuencia conforma uno de los dominios o

dimensiones del autoconcepto y lo entendemos como la parte del autoconcepto general en la que subsumen todas las informaciones referidas al propio cuerpo (Ries, 2011). Marchago (2002) en (Fernández *et al.*, 2011) señala que el auto concepto físico es un representación mental, compleja y multidimensional, que las personas tienen de su realidad corporal, incluyendo elementos perceptivos y cognitivos (rasgos físicos, tamaño y formas del cuerpo), afectivos y emocionales (grado de satisfacción o insatisfacción), evaluativos (autovaloración), sociales (experiencias de aceptación y rechazo) y otras representaciones sobre aspectos relacionados con lo corporal (salud, atractivo físico, apariencia, peso, etc.). En el mismo sentido (Esnaola *et al.*, 2008) relevó la importancia de las autopercepciones que las personas tienen de sus habilidades y apariencia física, consideradas como una señal saludable. Un autoconcepto físico débil podría determinar problemas de salud psicológica como ansiedad por una imagen socialmente aceptable (Crocker *et al.*, 2003).

Por otro lado Raich (2004), el autoconcepto físico constituye una representación mental programada en la conciencia corporal personal, integrada por sentimientos actitudes y pensamientos positivos o negativos que influyen y forman el autoconcepto, donde se protagoniza la imposición de un modelo estético que provoca comparación y discrepancia entre el cuerpo ideal impuesto socialmente y el cuerpo percibido desencadenado en insatisfacción corporal, señalizada como causa que destruye la autoestima.

Desde la actual perspectiva multidimensional el autoconcepto físico se considera como una dimensión del autoconcepto no académico (Shavelson *et al.*, 1976), la misma que se valora como una de las dimensiones más importantes y con más peso a la hora de configurar el autoconcepto general. La importancia del autoconcepto físico cobra mayor importancia durante la adolescencia ya que el aspecto físico se convierte en uno de los ejes de preocupación de la persona a estas edades (Meyer, 1987). Es lógica esta importancia ante la gran cantidad de cambios físicos que sufre el adolescente. (K. Fox & Corbin, 1989) afirman que la apariencia física juega un papel vital en las relaciones con los demás, en el funcionamiento psíquico y en la sexualidad. González (2011) señala que el auto concepto físico presenta sus niveles más bajos en la adolescencia tendiendo a recuperarse en la juventud y primera edad adulta. Los estudios sobre el auto concepto físico generan expectativas de

profesionales diversos, debido a las perspectivas de intervención educativas y preventivas.

Suarez de la Cruz (2020), sistematiza sobre el autoconcepto físico, señalando que es el primer aspecto que pueden considerar los niños, y es también interesante por las oscilaciones que pueden producirse durante la pubertad y adolescencia, suele presentar diferencias entre sexos, es el grado de aceptación y satisfacción que se ha hecho el sujeto de sí mismo o de su apariencia física, se considera afectado por la valoración que se ha hecho el sujeto en la familia, especialmente en las primeras etapas evolutivas por la madre, la percepción que tiene la persona de su aspecto físico y de su condición física. Su desarrollo gira en torno a dos ejes que son complementarios en su significado. El primero alude a la práctica deportiva en su vertiente social, física y de habilidad; el segundo hace referencia al aspecto físico atracción, gustarse, elegante. Un autoconcepto físico alto significa que se percibe físicamente agradable, que se cuida físicamente y que puede practicar algún deporte adecuadamente y con éxito, lo contrario se podría decir de un autoconcepto físico bajo.

El área de Educación Física debe contribuir, a través de la práctica de actividades físicas, en favorecer una educación social puesto que la actividad física se convierte en un denominador común entre culturas (Frutos, 2018), en consecuencia nos permitimos afirmar sobre la relación entre la condición física como producto de una práctica sistemática de actividad física con el autoconcepto físico; existen suficientes evidencias que demuestran que la práctica de la actividad física de manera regular resulta fundamental en la prevención y tratamiento de varios problemas de autoconcepto y en las relaciones sociales dentro de la familia y fundamentalmente en las relaciones sociales dentro de las Instituciones educativas puesto que promueve las relaciones interpersonales en adolescentes (Adarve *et al.*, 2019).

### **1.1.3 Auto concepto físico o imagen corporal**

El auto concepto físico se relaciona con la imagen corporal, los mecanismos auto perceptivos de la atracción, y la imagen corporal sugieren escenarios similares, sin embargo, la imagen corporal despierta interés clínico por trastornos evidencia, por ejemplo, con los trastornos de la conducta alimentaria. contrariamente el auto

concepto es enfocado en una perspectiva educativa e incluye, además de la percepción de la imagen corporal, las dimensiones de fuerza, habilidad y condición física (González, 2011).

Se debe tomar en cuenta que la representación corporal no es estática, y como cualquier otro constructo del desarrollo de la personalidad, se espera que ésta no cambie y evolucione en las distintas etapas del proceso vital de las personas. Este cambio y evolución se producirán en función de las experiencias e interpretaciones de la persona produciéndose un paulatino proceso de diferenciación en el mismo Goñi *et al.* (2004). Variables como la edad y sexo han resultado articuladoras del autoconcepto; ya que a medida que el ser humano va evolucionando, su autoconcepto cambia en base a sus experiencias, siendo más notorio en las mujeres que en los varones puesto que las mujeres son más vulnerables en cuanto a su representación corporal, reflejando inseguridad, inhibición social, sentimiento de diferencia ante sus iguales, labilidad emocional, insatisfechas con su imagen corporal demostrando ante ello un bajo rendimiento académico (Malca & Rivera 2019), Mantener una imagen aceptable de sí mismo sostiene una relación positiva con la autoestima de los adolescentes (De La Torre *et al.*, 2018).

#### **1.1.4 Estructura interna del auto concepto físico**

Son varias las propuestas que se han planteado sobre la estructura interna del autoconcepto físico, la mayor cantidad de estudios se han realizado con adolescentes escolares. Las dimensiones del autoconcepto físico más destacadas son la apariencia física y habilidad física, éstas se repiten en todas las propuestas divulgadas, pero la mayor parte de los instrumentos de medida incluyen además alguna otra. Así Delugach *et al.* (1992) establecieron diferencian entre los componentes de competencia física, apariencia física, forma física y salud. Se conoce también uno de los modelos más populares, porque sirve de sustento a un test de tan amplia difusión como el Physical Self Description Questionnaire (PSDQ), incluye nueve dimensiones (fuerza, obesidad, actividad física, resistencia, competencia (habilidad) deportiva, coordinación, salud, apariencia y flexibilidad (Marsh *et al.*, 1994), ha permitido diagnosticar propiedades psicométricas adecuadas para medir el autoconcepto físico de sujetos de entre 12 y 18 años de edad; los valores ofrecidos en diferentes índices de ajuste ponen de manifiesto que



las autopercepciones físicas, tanto de los chicos como de las chicas, se corresponden de forma adecuada a las nueve dimensiones hipotetizadas.

A partir de los años noventa se empieza a prestar particular atención al auto concepto físico, una de las propuestas más convincentes es la de (Fox & Corbin, 1989) quienes conciben el autoconcepto físico en la estructura jerárquica del autoconcepto en un plano inferior a la autoestima que figura en el nivel superior de la estructura, en el nivel inferior clasificado por subdominios o dimensiones aparecen la competencia en el deporte, el atractivo físico, la fuerza y la condición física. La autovaloración física ocupa por tanto un lugar intermedio en la estructura actuando como un mediador de la relación entre cada uno de los subdominios y la autoestima global.

La actividad física es considerada como necesidad fundamental para los seres humanos, de diferentes edades, razas, contextos; se reconocen sus beneficios como factor de salud, condiciones físicas, base del deporte y forma de vida activa para el bienestar del ser humano. La práctica de ésta propicia los medios necesarios para desarrollar capacidades físicas y deportivas adaptadas a las condiciones particulares y necesidades de cada individuo, permitiendo la definición del autoconcepto físico y el desarrollo integral de la personalidad. El desarrollo del hombre está dirigido a lograr una formación integral, multilateral y armónica de cada miembro de la sociedad por derecho (Humanchumo y Rivera, 2019).

Es importante el análisis de los factores que influyen socioculturalmente sobre el autoconcepto físico, según González (2011), están constituidos por el influjo de la publicidad, de la información y del entorno social próximo. Con respecto a la sexualidad, resalta que la diferencia se asocia a factores socioculturales distintos, el contexto social afecta más a las mujeres mientras que la presión de los medios, tanto la escrita como la icónica, afecta más a los hombres. La práctica deportiva como rasgo socio personal es vulnerable a la información de medios, sin importar la frecuencia con la que se realiza esta práctica. Por otro lado muestra la variación de la influencia sociocultural en función de la edad, a menor edad es mayor la presión percibida tanto de los medios y del entorno. Otro aspecto socio personal que admite el autor es el índice de masa corporal, los estudiantes con extremo bajo peso son más vulnerables, igualmente se observa que los del grupo de peso normal son los

menos afectados por los influjos socioculturales y que el entorno desarrolla funciones persuasivas en grupos de sobrepeso. Así también, la presión percibida en función de la masa muscular a través del modelo analizado, afectan de forma significativamente distinta a las personas según el tipo de silueta corporal al que aspiran, las personas que desean incrementar masa muscular son menos vulnerables que los que desean tener menos músculo; finalmente el autor señala que la presión sociocultural percibida se relaciona de forma inversa con el autoconcepto físico, en consecuencia, las personas que perciben una alta presión sociocultural experimentan menor autoconcepto físico.

### **1.1.5 Evaluación del autoconcepto físico**

El autoconcepto físico es considerado como uno de los principales dominios del autoconcepto general en la mayoría de modelos teóricos, a su vez éste ha venido siendo materia de investigación con progresiva autonomía. Existen diferentes propuestas que clasificaron dimensiones del autoconcepto, González (2011) señala sobre un modelo tetradimensional que presenta las dimensiones de habilidad física, condición física, atractivo físico y fuerza; a su vez afirma que la construcción interna del autoconcepto físico se desarrolla y modifica con la edad y presenta diferencias según el sexo.

Esnaola *et al.*, (2008) explican sobre las dimensiones del autoconcepto físico, donde enfatizan sobre el número de dimensiones de éste para la construcción de cuestionarios y escalas, señalan que los Self Description Questionnaires (SDQs) construidos en la década del ochenta, existen en diversas versiones por edades, lo miden mediante dos subescalas, la de habilidad física deportiva y la de apariencia física, ambas indispensables en opinión del autor, sin embargo señala también que otros autores han incrementado otras dimensiones; así por ejemplo la escala de (Delugach *et al.*, 1992) que contempla la competencia, apariencia, forma y salud; o (Marsh *et al.*, 1994) quienes diseñaron un cuestionario exclusivo para medir el autoconcepto físico, con once sub escalas: fuerza, grasa corporal, actividad, resistencia / aptitud física, competencia deportiva, coordinación, salud, apariencia, flexibilidad; incluidos el autoconcepto físico global y estimación global.

Sobre el cuestionario de autoconcepto físico con pertinente fiabilidad de Goñi, Ruiz de Azúa, y Rodríguez (2006), que considera las dimensiones de condición,

habilidad, fuerza, atractivo, autoconcepto físico general y autoconcepto general, Holgado, Soriano y Navas (2009), enfatizan que la validación comprendió a estudiantes de 11 a 26 años y plantean la posibilidad de validar el instrumento en contextos diversos.

González (2011), explica como a partir del modelo de Fox (1988) surgió la propuesta de otro modelo tetra dimensional del autoconcepto físico, cómo el de (Esnaola, 2005) y (Rodríguez, Goñi y Ruiz De Azúa, 2006).

Grandmontagne, Fernández y Etxaniz (2010), en su estudio de autopercepciones físicas verifican validez tetra factorial del Cuestionario de Autoconcepto Físico (CAF) de (Rodríguez *et al.*, 2006) el cual consta de cuatro escalas denominadas: habilidad física que consiste en el conocimiento que la persona tiene de sí misma sobre sus cualidades y habilidades para los deportes, se incluye el aprendizaje, seguridad y predisposición; condición física, referida a la condición y forma física, a la resistencia y energía corporal, incluida la confianza en el estado físico; el atractivo físico entendido como el conocimiento de la apariencia física personal, parte de éste también es la seguridad y satisfacción por la imagen personal; finalmente la fuerza que es el percibirse fortalecido, capacidad y predisposición para realizar ejercicios de exigencia muscular y/o levantar pesos.

Martínez, Antonio, Llorca, Pablo, y Tello (2013), realizan estudio que concluyen con respecto al Cuestionario de Autoconcepto Físico de (Rodríguez *et al.*, 2006) confirmando validez fiabilidad y discriminación del modelo a pesar de los diversos contextos y características socioculturales diferentes.

Fox y Corbin (1989), concluyen su propuesta final con soporte psicométrico riguroso para edad universitaria, considerando cinco dimensiones de autoconcepto físico elaboradas para valorar la competencia deportiva percibida (Deporte), atractivo corporal (cuerpo), fuerza física percibida y desarrollo muscular (Fuerza), nivel percibido de acondicionamiento físico y ejercicio (Condición) y autovaloración física (estima). En tal sentido, se construyó el Physical Self-Perception Profile (PSPP) constituido por la condición física, apariencia, competencia percibida, fuerza y autoestima; el autor indica sobre la necesidad de su validación para otros grupos, también parece adecuado para investigar los causas y factores involucrados en la emergencia de las diferencias de género en

autoconcepto físico, el instrumento evidencia también, una organización jerárquica compatible con el modelo de (Shavelson et al., 1976), la pertinencia de éste modelo para evaluar el autoconcepto físico en edades universitarias fue enfatizada por (Esnaola *et al.*, 2008) y (Grao, Fernández y Nuviala, 2017).

Moreno y Cervello (2005) y Moreno, Moreno y Cervelló (2009), partiendo del Physical Self-Perception Profile, proponen cuestionario organizado en subdimensiones de competencia percibida, atractivo corporal, condición física, fuerza física y autoconfianza o autoestima respectivamente. A continuación desarrollamos brevemente la definición de éstas sub dimensiones:

#### **1.1.5.1 Condición física**

Tipificada por Goñi *et al.* (2004) como la condición y forma física; resistencia y energía física; confianza en el estado físico. Una buena condición física está condicionada a la configuración de hábitos de actividad física saludable desde edades tempranas. Para Escalante & Hernández (2012) es la capacidad de realizar una tarea concreta que incurre en una atención física y psicológica concreta, implica resistir exigencias en condiciones específicas de forma eficiente y segura donde las tareas se caracterizan en una serie de elementos, así también, señalan que en las últimas décadas las tendencias de definición se acercan al termino salud, con la búsqueda del bienestar físico y mental del individuo que contribuyen a la prevención de enfermedades y el mejoramiento de la calidad de vida.

#### **1.1.5.2 Atractivo corporal.**

Son rasgos físicos y estéticos que viabilizan una percepción diversa entre personas, fundamentales para el desarrollo de la personalidad y las relaciones sociales, puede ser causa de insatisfacción y baja autoestima, generándose un rechazo por la propia imagen corporal causada por la percepción distorsionada o no de la misma, lo que podría afectar la autoestima (López *et al.* 2008). Goñi *et al.* (2004) la definen como la percepción de la apariencia física propia; seguridad y satisfacción por la imagen propia.

### **1.1.5.3 Competencia percibida**

Se refiere a la percepción de las cualidades («soy bueno/a»; «tengo cualidades») y habilidades («me veo hábil»; «me veo desenvuelto») para la práctica de los deportes; capacidad de aprender deportes; seguridad personal y predisposición ante los deportes (Alfredo Goñi et al., 2004). Para Lasheras *et al.* (2019) son parte de un talento natural e innato de la persona, contempla las disposiciones, esquemas, formas de conocimiento y competencia que se corporeizan por debajo del umbral de la conciencia, afirman que es determinante a la hora de fomentar la inclusión en colectivos sociales ya que podrían influir en la identidad personal. Para Gutiérrez (2011) guardan coherencia con las características de las acciones motrices dinámicas o ya realizadas, a diferencia de las capacidades, las cualidades físicas no se miden, se aprecian.

### **1.1.5.4 Fuerza**

Comprendida como el soporte necesario para la realización de un movimiento, siendo por tanto una capacidad condicional desde el punto de vista de las Ciencias de la Actividad Física y del Deporte (García *et al.*, 2010). Verse y/o sentirse fuerte, con capacidad para levantar peso, con seguridad ante ejercicios que exigen fuerza y predisposición a realizar dichos ejercicios (Goñi *et al.*, 2004), su ejercitación es una práctica muy antigua, ya que ha permitido realizar actividades diarias con mayor eficiencia en relación a las necesidades con que se cuenta, debido a que cada movimiento, incluso el más simple de nuestro cuerpo, requiere un esfuerzo muscular; la fuerza es funcional o interacciona con las otras capacidades físicas, permite efectuar movimientos de diferente régimen de contracción, se crea una combinación de estas (Acdmer, 2014).

### **1.1.5.5 Autoestima**

Es la apreciación que se tiene sobre sí mismo o sobre los rasgos que lo identifican (Delgado-Floody *et al.*, 2019), se edifica con afecto y reconocimiento de otras personas, sobre todo, padres o responsables del cuidado que son la base afectiva que aportará a la construcción (Panesso &

Arango, 2017). Es considerada como un elemento o componente evaluativo del autoconcepto, su estudio en una perspectiva multidimensional permite distinguir autoestima personal, y autoestima colectiva, ambas tienen en común aspectos valorativos del afecto (García, González y Froment, 2018).

### **1.1.6 Autoconcepto físico y su relación con diversos factores**

Diversas investigaciones han evidenciado relaciones del auto concepto con otras variables o factores, la actividad física, el deporte, el índice de masa corporal, aspectos psicológicos, hábitos de vida saludable, entre otros. Así, tenemos a Espinoza (2014), que estudió hábitos alimentarios, autoconcepto y estado nutricional en mujeres adolescentes, encontró por ejemplo un alto porcentaje de estudiantes que sobreestimaron su peso pero que no se perciben adecuadamente; Ortiz *et al.* (2010) verificaron como una imagen corporal insatisfecha se asociada al índice de masa corporal; Ries (2011), evidenció que el auto concepto físico presenta una tendencia de aumento cuando se tiene un progreso en la carrera deportiva; Moreno *et al.*, (2009) mostraron la importancia que tiene el resultado de que la acción de fumar se asocia con un buen autoconcepto físico y que la práctica del deporte se realiza para fomentar una apariencia física más positiva y acorde con los cánones de belleza establecidos en nuestra sociedad actual; La relación entre autoconcepto y actividad física es quizás, la más investigada por tratarse de uno de los indicadores más relevantes de salud mental y bienestar (Madariaga y Goñi, 2009). Diversos tipos de relaciones estudiadas son relevantes porque clarifican debilidades para atacar desde una intervención educativa que ayude a construir un autoconcepto físico maduro (Esnaola *et al.*, 2008).

La interculturalidad está relacionada al autoconcepto físico puesto que las personas establecen relaciones sociales y se comparten costumbres y/o actividades, en este caso actividades físicas, corporales y deportivas (Frutos, 2018).

La actitud hacia la actividad física será clave a la hora de desarrollar aspectos psicosociales como son el autoconcepto o las relaciones sociales con los demás pues ésta actitud contribuirá a la satisfacción personal y el disfrute, repercutiendo de manera positiva en el autoconcepto físico (Adarve *et al.*, 2019).

Revuelta y Esnaola (2011), identificaron la relación entre clima familiar deportivo percibido y autoconcepto físico, cuyos resultados revelaron la existencia de asociaciones positivas y significativas entre clima y los diferentes subdominios que conforman el autoconcepto físico (habilidad, condición, atractivo, fuerza y autopercepción física general).

La práctica de la actividad física y deportiva está relacionada directamente con los estilos de vida saludables, puesto que diversos sectores especializados destacan el papel que el ejercicio físico posee en la prevención de las alteraciones producidas por la sociedad confirmando los efectos fisiológicos beneficiosos de una práctica de actividad física correcta, regular y sistematizada (Usan *et al.*, 2018).

Los diversos juegos y actividades cooperativas son una de las opciones de práctica que involucran al alumnado de manera atractiva y le permiten incrementar su participación en clases, para el logro de objetivos psicomotores, objetivos afectivos, motivacionales y sociales, puesto que a mayor participación en actividades lúdicas mayor desarrollo del autoconcepto físico. (Navarro *et al.*, 2018)

Una variable relevante en la protección de la ansiedad en estudiantes adolescentes es el autoconcepto, puesto que la autoestima, es una variable muchas veces concebida de manera similar al autoconcepto y se relacionan de manera inversa con diferentes formas de ansiedad (Guevara *et al.*, 2020).

### **1.1.7 Educación y auto concepto físico**

Habiendo sido enfocado el auto concepto desde una perspectiva educativa González (2011), es importante tomar en cuenta la propuesta de modificabilidad de Goñi (2008), que implica primero identificar los mecanismos psicológicos claves, como son la toma de conciencia, importancia conferida a los diversos componentes del mismo. Segundo, diseñar materiales didácticos que viabilicen la activación de tales mecanismos, y tercero verificar la eficacia psicopedagógica de estas actividades o programas implementados. Esnaola *et al.* (2008) explican sobre los programas de intervención educativa, estos deben enfatizar y ayudar a tomar conciencia de que un esfuerzo personal por mejorar el estilo de vida será efectivo por sus buenos impactos en la salud física y psicológica, (bienestar psicológico y auto concepto). Es relevante el rol de la educación en la formación del auto concepto de los estudiantes,

canaliza el desarrollo de las capacidades, habilidades y destrezas de los estudiantes, que influye en la regulación de emociones, por otro lado, lamentablemente un bajo auto concepto obstaculiza el desarrollo académico (Palacios y Coveñas, 2019).

El rol del docente es fundamental en la creación de un adecuado ambiente, clima motivacional y experiencias satisfactorias para introducir al estudiante en el desarrollo de una adecuada actividad física López (2019) por lo que se hace necesario orientar las tareas educativas para que permitan el protagonismo de los adolescentes en diferentes actividades, a su vez puedan organizar y seleccionar de forma individual y colectiva las actividades más apropiadas según el entorno en que se desarrollan las acciones educativas (Humanchumo y Rivera , 2019).

### **1.1.8 Autoconcepto según sexo**

Siendo el auto concepto un tema psicosocial investigado desde diferentes perspectivas, es importante también realizar estudios que establezcan las diferencias según sexo Guido *et al.* (2011).El auto concepto físico y sus dimensiones que aluden el atractivo físico y condición física son permanentemente impactados por influencias sociales y culturales. Los estereotipos con tendencias a modelos femeninos o masculinos, ambos perfeccionistas, al parecer estarían determinando problemas de personalidad, sobre todo en las damas, al parecer como señala Sailema *et al.* (2017) se trata de una población sensible a los cambios físicos en las edades comprendidas entre los 12 y los 15 años. Consideramos algunos estudios que lo demuestran como Soriano *et al.* (2011) quienes a partir de sus resultados confirman un mejor autoconcepto físico por parte de los chicos respecto al de las chicas; Palomares *et al.*,(2016)evidenciaron diferencias significativas por sexo respecto al autoconcepto físico de los adolescentes, se encontró una valoración más negativa en el autoconcepto físico de mujeres que en hombres y un mayor interés hacia el ejercicio físico por parte de ellos; en otra investigación los resultados de la asociación entre fuerza muscular y autoconcepto físico fueron sensibles al sexo, favoreciendo la condición física saludable asociada al autoconcepto físico positivo en adolescentes (Grao *et al.*, 2017); Sailema *et al.* (2017) demostraron que el ser varón, tener una nota alta en la asignatura de educación física, vivir con ambos padres y sentirse importante en el grupo de amigos tiene una correlación positiva con el autoconcepto físico; Finalmente en



reciente investigación se sigue demostrando que el autoconcepto físico es superior en los estudiantes del sexo masculino y a medida que los escolares tienen más edad obtienen puntuaciones más altas de autoconcepto físico (Fernández *et al.*, 2020).

## 1.2 Antecedentes

### 1.2.1 Antecedentes en el contexto internacional

Revuelta y Esnaola (2011), analizaron relaciones entre las actitudes, valores e intereses familiares percibidos sobre la actividad físico-deportiva en general y de los hijos e hijas en particular, la autopercepción física y la actividad físico-deportiva realizada por 355 adolescentes de 12 a 22 años españoles, se les administró el cuestionario de clima familiar deportivo y el cuestionario de autoconcepto físico. Investigación descriptiva correlativa, cuyos resultados indican que un clima familiar deportivo favorable se relaciona con un autoconcepto físico más elevado y con una mayor frecuencia de actividad físico-deportiva. Así mismo, aparecen diferencias en cuanto al clima familiar deportivo en función del sexo de los participantes. Las chicas percibieron climas menos favorables que los chicos y se advirtieron diferencias a este respecto en función del sexo del resto de hijos e hijas de la unidad familiar. Los hijos de familias en las que sólo había chicos percibieron climas familiares deportivos más positivos que aquellos pertenecientes a familias en las que había chicos y chicas, siendo las percepciones más desfavorables las de las chicas que sólo tenían hermanas o eran hijas únicas.

Fernández *et al.* (2015) diagnosticaron las diferencias existentes entre los distintos subdominios del autoconcepto físico, en función de la insatisfacción corporal y el índice de masa corporal en 447 mujeres adolescentes españolas, se aplicó el Cuestionario de Autoconcepto Físico, el instrumento Body Shape Questionnaire (BSQ) y la Escala de Evaluación de la Imagen Corporal de Gardner, además de recolectar datos antropométricos para calcular el índice de masa corporal. Los resultados advierten relación entre una mayor insatisfacción corporal, IMC más alto con adversas percepciones físicas, especialmente en relación con el atractivo, y con un autoconcepto más devaluado. Concluyen destacando la importancia de una imagen corporal saludable en la configuración del autoconcepto físico y general de la mujer adolescente.

Sepúlveda *et al.* (2016) compararon el rendimiento académico y autoconcepto físico en 124 adolescentes escolares chilenos de acuerdo al nivel de actividad física. Los instrumentos de recolección de datos fueron el cuestionario IPAQ para evaluar la actividad física y el test de valoración del autoconcepto físico, se trata de una investigación correlacional transversal. Los resultados evidenciaron que los hombres presentan un ACF más positivo que las mujeres, se demostró que los sujetos activos presentan mejor ACF y NEM que los alumnos con actividad física baja. Los autores concluyen afirmando que los adolescentes, del sexo masculino y femenino que tienen un mayor nivel de actividad física presentan mejores calificaciones y autoconcepto físico en comparación con los sujetos que presentan un bajo nivel de actividad física.

Navas y Soriano (2016), describieron la práctica deportiva extracurricular y los motivos para realizarla o no, analizar las relaciones entre los motivos para practicar actividades físicas extracurriculares y las dimensiones del autoconcepto físico, y evaluaron si esta práctica introducía diferencias en el autoconcepto físico en 1773 estudiantes de 11 a 50 años; la estrategia utilizada fue no experimental descriptiva para la práctica deportiva y asociativa comparativa para la variable de agrupamiento es la práctica deportiva extracurricular y las variables agrupadas son las dimensiones del autoconcepto físico, con enfoque retrospectivo. Concluyen señalando que la cuarta parte de los participantes no realizaba actividad física. Los motivos alegados eran la falta de tiempo y de ganas. Quienes sí practicaban lo hacían como fuente de salud, para estar en forma o por diversión. Los motivos para la práctica se relacionaban con todas las dimensiones del autoconcepto físico. El hecho de hacer actividades extracurriculares de tipo físico introdujo diferencias en las dimensiones del autoconcepto físico.

Sailema *et al.* (2017) estudiaron la importancia de las variables sexo, nota promedio en el curso de educación física, relaciones familiares y sociales en la escala de autoconcepto físico de 85 alumnos, de educación secundaria, cuyas edades son de 12 a 15 años. El instrumento administrado fue la Escala de autoconcepto físico, en los resultados se observa que el sexo masculino con notas altas en educación física, que viven en familias nucleares y evidencian sentimientos de seguridad en círculos de amigos, guarda relación positiva con autoconcepto. Concluyen proponiendo el fomento de formas de evaluación de la asignatura de educación física que no

impliquen necesariamente grandes logros o capacidades corporales, sino que valoren el esfuerzo del niño, ante todo, y que fomenten el compañerismo y las relaciones grupales.

De La Torre *et al.* (2018) en investigación diagnóstica correlacional observaron como la percepción del estilo transformacional parental y la edad de los participantes se relacionaba con diferentes dimensiones del autoconcepto físico en 676 jóvenes adolescentes españoles de educación secundaria, los instrumentos empleados fueron el Cuestionario de Estilo Parental Transformacional y el Cuestionario de Autoconcepto Físico-versión reducida. Los resultados mostraron que un elevado estilo transformacional parental se asoció con una mayor resistencia, fuerza, coordinación, apariencia y autoconcepto físico general percibidos. No se hallaron diferencias en estas dimensiones en función de la edad de los participantes.

Ismael *et al.* (2019) analizaron las relaciones que se dan entre las diferentes dimensiones del autoconcepto físico, las orientaciones de meta, la práctica de actividad física extraescolar y el rendimiento académico, y valorar la capacidad predictiva de esas dimensiones sobre el rendimiento académico, se planteó un modelo predictivo explicativo del rendimiento académico. Participaron 812 estudiantes, Se concluye que la práctica de actividad física extraescolar no parece relacionarse con el rendimiento académico.

Fernandez *et al.* (2020) estudiaron las relaciones entre el autoconcepto físico, la condición física, la coordinación motriz y los niveles de actividad física que realizan los estudiantes de educación secundaria obligatoria en horario extraescolar. Participaron 135 estudiantes (60 varones y 75 mujeres) de los dos primeros cursos de educación secundaria obligatoria. Los resultados indicaron que el autoconcepto físico se correlacionaba de manera significativa con todas las variables estudiadas. El análisis de regresión lineal múltiple mostró que la variable que mejor predecía el autoconcepto físico era la condición física.

Cabrera *et al.* (2019) mostraron la incidencia de una intervención docente inclusiva en Educación Física en el autoconcepto del alumnado con discapacidad motriz. Participaron seis docentes de tres centros diferentes y 168 estudiantes de Educación Secundaria. Se aplica un diseño cuasi experimental que contempla un modelo A-B

(antes-después) y que incluye el desarrollo de una intervención formativa entre ambas fases. Para valorar la incidencia de esta intervención en el autoconcepto, se empleó el cuestionario estandarizado de autoconcepto AF5, que se le administró a todo el alumnado en las dos fases de una investigación que se desarrolló a lo largo de un curso académico. Los resultados muestran que mientras en el alumnado sin discapacidad motriz se aprecia estabilidad en la evolución de la media de puntuaciones directas del autoconcepto, en el alumnado con discapacidad motriz se observa una mejora significativa de todas las dimensiones del mismo y, en mayor medida, en el autoconcepto físico, mostrándose este alumnado sensible a una intervención docente inclusiva que favorezca su participación activa y significativa en las tareas motrices.

López (2019), identificó los niveles de actividad física, el grado de adherencia a la dieta mediterránea y el autoconcepto físico en una muestra de estudiantes de 3º y 4º de la ESO de Benidorm (España). Además, se conoció si existen diferencias en función del sexo en las distintas variables estudiadas. El número de participantes fue de 189. Se utilizaron diversos instrumentos como el cuestionario sobre la práctica de actividad física, el cuestionario KIDMED y el cuestionario de autoconcepto físico (CAF). Los resultados de la investigación revelan la necesidad urgente de actuación para la mejora de la adherencia a la actividad física y un adecuado patrón alimentario, observándose diferencias en función del sexo en los niveles de actividad física pero no en el grado de adherencia a la dieta mediterránea. Asimismo, se observan peores puntuaciones en todas las escalas del autoconcepto físico en las chicas, a excepción del atractivo físico.

Adarve *et al.* (2019) identificaron y analizaron la práctica regular de actividad física, género, y el nivel de autoconcepto de los adolescentes españoles, así como establecer las relaciones entre el tipo de familia y el autoconcepto en función de la práctica de actividad física realizada en sujetos jóvenes. Participaron en el estudio de carácter descriptivo y de corte transversal un total de 2388 adolescentes con edades comprendidas entre los 11 y los 17 años a los cuales se les aplicó un cuestionario de tipo sociodemográfico, el test de autoconcepto AF- y el APGAR family. Los resultados demostraron que la mayoría de los participantes del estudio eran practicantes habituales de actividad física (74.0%), que por nivel el 35.6% se encontraban federados. La mayoría presentaban una funcionalidad familiar normal

(81.5%), y el autoconcepto académico y físico son los más valorados (cifras en torno al 3.60). Del mismo modo se detecta que el autoconcepto físico es mayor en hombres y que cuando se está federado el autoconcepto general aumenta, al igual que sucede cuando la funcionalidad familiar es normal. Como principal conclusión se puede señalar que la práctica regular de actividad física aumenta los niveles de autoconcepto.

Revuelta *et al.* (2016) sometieron a prueba dos modelos contrapuestos sobre las relaciones entre las autopercepciones físicas y la actividad físico-deportiva en la adolescencia: mientras que un modelo postula la influencia de la actividad física sobre el autoconcepto físico, el modelo alternativo propone al autoconcepto físico como factor influyente en la actividad físico-deportiva. Participan en la investigación 704 estudiantes. Los resultados indican que las influencias entre el autoconcepto físico y la actividad físico-deportiva se producen de forma bidireccional si bien ajusta mejor el modelo que propone al autoconcepto físico como factor influyente. Se comprueban diferencias entre hombres y mujeres en el modelo. Por otro lado, la autopercepción de atractivo físico mantiene una relación negativa con la actividad físico-deportiva.

Usan *et al.* (2018) analizaron la relación e influencia de la motivación y autoconcepto físico en el consumo de alcohol, tabaco y cannabis en una muestra de 512 adolescentes deportistas españoles. El trabajo consistió en un estudio ex post-facto de carácter prospectivo con un diseño descriptivo simple, respondiendo a un muestreo aleatorio simple. Los resultados desprenden influencias significativas de motivaciones intrínsecas, amotivación, motivación extrínseca identificada y competencia percibida en los diferentes consumos. Implicaciones prácticas a la hora de promover comportamientos autodeterminados en adolescentes deportistas.

Frutos (2018), desarrolló la hipótesis de que altos niveles de Autoconcepto Físico en el alumnado podrían ser un indicador de climas sociales adecuados que evitasen la exclusión social, debido a la metodología desarrollada durante las clases. La muestra estuvo formada por 289 estudiantes de Educación Secundaria con edades comprendidas entre los 12 y los 18 años ( $M=14,2$ ;  $DT=1,498$ ). Se utilizaron dos instrumentos de medida: el Cuestionario de Actitudes Multiculturales Exteriorizadas en E.F.; para valorar el grado de integración en las clases de EF y

Cuestionario de Autoconcepto Físico (CAP); para comprobar el nivel de este. Esta información se complementó con una ficha de Observación Directa Estructurada de las clases de Educación Física. Los niveles de Autoconcepto Físico de la muestra participante mostraron valores por encima de la media. Además, en el Cuestionario de Actitudes Multiculturales se encontraron diferencias significativas a nivel estadístico ( $p < .05$ ), entre el curso, el sexo, la procedencia y la edad.

Zurita *et al.* (2017) examinó el número de estudios que hay en la Web of Science que contenían los términos autoconcepto e inteligencia emocional junto con los parámetros actividad física y deporte, tanto en castellano como en inglés. Los resultados depararon que existía un mayor número de artículos en lengua inglesa que en castellano, asimismo los estudios relacionados con autoconcepto son más numerosos que los de inteligencia emocional, y cuando se buscan trabajos que contengan la totalidad de los parámetros antes citados, en castellano no se detectan trabajos, mientras que en inglés aparecen dieciséis los cuales aportan referencias valiosas para investigaciones más complejas.

Hausenblas y Fallon (2002), estudiaron la relación entre la imagen corporal, comportamiento del ejercicio, el índice de masa corporal (IMC) y los síntomas de la dependencia del ejercicio primario en individuos físicamente activos. La muestra estuvo constituida por 474 estudiantes de la Universidad de Florida, encontraron que en las damas el IMC fue el predictor positivo más fuerte de la insatisfacción corporal y la ansiedad de los físicos sociales. En varones, el comportamiento del ejercicio fue el factor predictivo negativo más fuerte de la insatisfacción del cuerpo y la ansiedad del físico social. Concluyen afirmando que después de controlar los efectos del IMC y el comportamiento del ejercicio, los síntomas de la dependencia al ejercicio primario no fueron fuertes predictores de la imagen corporal, sobre todo en mujeres.

Goñi *et al.* (2004) investigaron la relación entre deporte y autoconcepto físico en la preadolescencia, con alumnos de 13 a 16 años de las provincias de Burgos y Gipuzkoa. Sus resultados evidencian que las damas poseen menor autoconcepto que los varones, encontró también inestable trayectoria de autopercepción o autoconcepto físico durante la adolescencia en coherencia a estudios previos; excepto la dimensión de atractivo físico, la habilidad condición y fuerza relacionan

con la práctica deportiva. Advierten que el ejercicio mal realizado tiene que ver con la insatisfacción corporal

Moreno *et al.* (2007), estudiaron el autoconcepto físico como predictor de la intención de ser físicamente activo, la muestra de 988 estudiantes españoles de educación secundaria revela que la intención de ser físicamente activo es predicha por el autoconcepto físico, la competencia percibida fue el mayor predictor. Los investigadores enfatizan la importancia del rol del profesor de educación física para que implemente intervención que optimicen la percepción de competencia, condición física, fuerza, imagen corporal y autoestima.

Fernández *et al.* (2010) investigaron el autoconcepto físico según la actividad físico deportiva realizada y la motivación hacia ésta, participaron 894 adolescentes españoles. Según resultados el autoconcepto físico, sobre todo en la subdimensión de atractivo físico fue menor en mujeres que practican actividades físicas con mayor componente estético u objetivo de mejorar la apariencia física. Por otro lado se consolidan resultados previos cuando encuentran que estudiantes que practican actividad física tienen mayor autovaloración en las sub dimensiones de habilidad deportiva y condición física.

Fernández *et al.* (2011) publican artículo sobre el autoconcepto físico en educación secundaria, diferencias en función del género y la edad, la investigación descriptivo cuantitativa, fue realizada a 652 adolescentes de la Roda (Albacete), de 12 a 17 años. Los resultados muestran que los varones presentaban valoraciones altas de autoconcepto físico y general en todas las edades y escalas del cuestionario, sobre todo en fuerza y habilidad deportiva en comparación a las mujeres. Con respecto a la edad, se observó la disminución del autoconcepto físico entre los 12 y 13 años de edad coincidiendo con el inicio de la adolescencia, en el año posterior los hombres mejoran su autoconcepto físico mientras que las mujeres demoran en el proceso.

Aróstegi *et al.* (2013) estudiaron diferencias de autoconcepto físico entre 216 jóvenes futbolistas españoles. Los resultados ponen de manifiesto que el grupo de futbolistas de élite obtienen puntuaciones más altas, que el grupo de no futbolistas en las autopercepciones de habilidad, condición, atractivo y fuerza así como en el autoconcepto físico general pero no en el autoconcepto general.

Goñi e Infante (2010), relacionaron actividad físico-deportiva, autoconcepto físico y satisfacción con la vida en 408 individuos de la ciudad de Vitoria-Gasteiz. Obtuvieron relaciones bivariadas significativas producto de la interacción de las tres variables, excepto la dimensión habilidad que presenta una correlación de 0.05 con satisfacción con la vida. O sea, que el nivel de satisfacción con la vida está vinculado al autoconcepto físico, independientemente de la práctica de actividad físico-deportiva. El estudio delimitó las actividades físico-deportivas que consistían en ejercicio y deportes, marginando actividades físicas domésticas o cotidianas.

Moreno *et al.* (2009) relacionaron el autoconcepto físico con las conductas de consumo de alcohol y tabaco en adolescentes, afirman que la práctica de una actividad física regular, estable y moderada ayuda a mejorar tanto la salud física como la psicológica. Entre sus resultados obtenidos, corroboran señalando que la práctica deportiva extraescolar se relaciona con mejores puntuaciones en el autoconcepto físico en la mayoría de sus subdominios.

González (2011), en tesis doctoral realizada con 1855 estudiantes de 15 a 20 años provenientes de la comunidad autónoma del país Vasco, buscó analizar la presión sociocultural percibida sobre el autoconcepto físico, propone y analiza un modelo que influye socioculturalmente sobre el autoconcepto físico, constituido por el influjo de la publicidad, de la información y del entorno social próximo. Señala que la presión sociocultural percibida se relaciona de forma inversa con el autoconcepto físico. En consecuencia, las personas que perciben una alta presión sociocultural experimentan menor autoconcepto físico.

Grao *et al.* (2017) estudiaron la asociación de la aptitud muscular, la aptitud cardiorrespiratoria y la composición corporal con el autoconcepto físico en 1816 adolescentes españoles de 12 a 16 años, los resultados muestran bajos niveles de fuerza muscular, potencia aeróbica y padecimiento de exceso de peso incrementan la posibilidad de tener bajo autoconcepto físico. La condición física saludable se relaciona con un autoconcepto físico positivo en los adolescentes. La asociación entre la condición muscular y el autoconcepto está influenciada por el género.

García y Musitu (2014), evaluaron diferentes aspectos del autoconcepto en grupos etarios diversos: social, académico-profesional, emocional, familiar y físico. Presentaron adaptaciones del instrumento Autoconcepto Forma 5, a lengua catalana



y euskera garantizando fiabilidad y validez, señalan que existe correlación positiva entre autoconcepto y percepción de salud, autocontrol, percepción de bienestar, rendimiento deportivo, motivación de logro e integración social y escolar; en sentido negativo correlaciona con el desajuste escolar y la ansiedad.

Molero *et al.*, (2010) evalúan el autoconcepto físico en función del género y del nivel de actividad físico-deportiva en 81 adolescentes, encontraron diferentes percepciones realizadas en función del género en las escalas habilidad física, condición física, fuerza y autoconcepto físico general, a favor de los hombres. También comprueban la existencia de significatividad estadística en las diferencias a favor de los que practican actividad física de manera habitual.

Ordoñez (2015), encontró una correlación estadísticamente significativa entre el autoconcepto físico y el bienestar psicológico de los estudiantes de la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos.

Axpe *et al.* (2016) experimentaron programas de intervención multidimensional y cognitiva para optimizar el autoconcepto físico de 171 estudiantes de la Universidad del País Vasco/Euskal Herriko Unibertistatea, que cursan educación primaria y social. Afirman que las mujeres prestan más interés a la dimensión del atractivo físico, justificando incidencia mayoritaria de trastornos de la conducta alimentaria y tendencia a obtener puntuaciones inferiores a los hombres en autoconcepto físico. Notaron que las mujeres obtuvieron bajas puntuaciones en la dimensión de atractivo, así como en las escalas generales de autoconcepto físico y autoconcepto general. Los resultados no evidencian mejoras estadísticamente significativas, sin embargo proporcionan base informativa importante para nuevos programas.

Olmedilla *et al.* (2016) estudiaron el autoconcepto, deporte y práctica de actividad física en 372 estudiantes universitarias españolas. Concluyen señalando que las universitarias que practican actividad física tienen mejor autoconcepto físico y emocional que las que no practican. Resaltan importancia de contar con servicios deportivos que promuevan estilos de vida saludables para sus alumnos con programas específicos, sobre todo para estudiantes que poseen actitud positiva a la práctica deportiva.

Rangel *et al.* (2017) estudiaron el efecto de la práctica de actividad física y el autoconcepto físico en la percepción de bienestar psicológico, la muestra estuvo constituida por 532 mujeres universitarias de México, sus resultados evidencian que la actividad física, mediante la competencia motriz-atractivo físico, tiene un efecto indirecto positivo sobre la percepción de bienestar psicológico en la dimensión de auto aceptación ésta influye positivamente en el crecimiento personal.

### 1.2.2 Antecedentes en el contexto nacional

Caycho *et al.* (2016) realizaron un análisis preliminar de las propiedades psicométricas del Cuestionario de Autoconcepto Físico (CAF) en 354 adolescentes que practican taekwondo de cinco academias especializadas de la ciudad de Trujillo (Perú), los resultados indican que el CAF tiene una estructura diferente a la original, midiendo una dimensión de autoconcepto físico general conformada por tres dimensiones específicas, observándose además, adecuadas estimaciones de confiabilidad para la escala general y los tres factores obtenidos. Concluyen justificando empíricamente el empleo del CAF como medida del autoconcepto físico en adolescentes que realizan práctica deportiva en base a una estructura factorial parsimoniosa y simple de interpretar.

Fuentes (2017), estudió la relación existente entre actividad física y autoconcepto físico en 1960 universitarios, estudio descriptivo correlacional, para determinar la actividad física se aplicó cuestionario y el autoconcepto físico se midió con escala debidamente validada. Los resultados encontrados que los estudiantes evidencian niveles medios de autoconcepto físico, se encontró también un 20.1% de estudiantes con autoconcepto físico alto. Los hombres practican mayor actividad física que las mujeres y a su vez evidencian mayor nivel de autoconcepto físico; se encontró finalmente una correlación positiva moderada entre las variables estudiadas.

Gomez *et al.* (2018) verificaron validez y confiabilidad de la escala de autoconcepto físico (ACF) y generaron propuesta de percentiles, en 1.937 jóvenes universitarios de la ciudad de Puno, Perú. La validación se efectuó por medio de Análisis Factorial Confirmatorio (A-FC). La confiabilidad se verificó por medio de Alpha de Cronbach. Concluyen afirmando que la escala de ACF es válida y confiable para jóvenes universitarios, siendo los percentiles una alternativa para identificar, clasificar y categorizar los niveles de ACF.

Palacios y Coveñas (2019), determinaron la dimensión predominante que más influye en el autoconcepto en 98 estudiantes adolescentes del Callao con conductas antisociales. Investigación sustantiva, de diseño no experimental y corte transversal. El método empleado fue el hipotético deductivo, el instrumento utilizado fue AF-5. Los resultados indicaron que la dimensión que influye en las adolescentes fue el autoconcepto emocional y el indicador predominante dentro de la dimensión autoconcepto físico es el indicador Participación deportiva.

Yabar (2019), investigó la correlación entre el autoconcepto y el rendimiento académico en 360 estudiantes del centro preuniversitario que postulan a la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión, estudio de diseño descriptivo, transversal y correlacional. Para analizar la variable Autoconcepto se aplicó la Escala AF5 y la variable rendimiento académico se analizó con el puntaje obtenido en el examen de admisión 2015-II. Se aplicó el Análisis Factorial Exploratorio obteniendo las dimensiones: Familiar, Emocional, Académico, Social, Capacidad Física y Apariencia Física. Al aplicar la Regresión Lineal Múltiple se obtuvo una correlación directa significativamente el Rendimiento Académico y las dimensiones: Académico y Emocional del Autoconcepto y una correlación indirecta significativa con la dimensión Social. Las correlaciones obtenidas con las otras dimensiones no fueron significativas.

Daniel *et al.* (2020) identificaron la relación entre las habilidades sociales, el autoconcepto y la autoestima en estudiantes peruanos de educación secundaria. La metodología fue cuantitativa, correlacional y no experimental- transversal. La muestra estuvo conformada por 324 estudiantes adolescentes de los dos últimos años de educación secundaria de distintos colegios de Lima, Perú. Los resultados muestran una relación positiva y mediana entre las habilidades sociales y el autoconcepto, siendo el autoconcepto físico, social, personal y de sensación de control los que presentan mayor índice de correlación. También se encontró una relación positiva y mediana entre las habilidades sociales y la autoestima, por otra parte, la relación entre autoconcepto y autoestima resultó ser grande y positiva. La evidencia muestra que los varones obtienen mayor puntaje en las tres variables. Además, los adolescentes de colegios estatales y que estudian utilizan una metodología con enfoque por competencias presentan mayor autoconcepto. No se encontraron diferencias según la edad de los participantes.

Malca y Rivera (2019), Identificaron la relación entre el clima social familiar y el autoconcepto en adolescentes de una institución educativa. La metodología empleada se enfocó en estudio correlacional de diseño no experimental, transversal y enfoque cuantitativo. La muestra estuvo conformada por 189 adolescentes entre 12 y 17 de una Institución Educativa en Ventanilla-Callao. Se utilizaron como instrumentos de recojo de datos la Escala del Clima Social Familiar (FES), la Escala de Autoconcepto Forma 5 (AF-5) y una ficha sociodemográfica. Para el análisis de datos se utilizó el software SPSS 23. Para el análisis inferencial se utilizó el coeficiente de correlación de Spearman y las pruebas U de Mann Whitney y Kruskal-Wallis. Los resultados arrojaron relación significativa entre el clima social familiar y el autoconcepto ( $p=0.000$ ). El sexo masculino se relacionó con el clima social familiar ( $p=0.020$ ) y el autoconcepto ( $p=0.000$ ). El 64% de los adolescentes presentó un nivel medio en el clima social familiar y el 50.3% autoconcepto en el mismo nivel. Se concluyó en que si el adolescente percibe un adecuado ambiente familiar, podría presentar un mejor autoconcepto. El sexo masculino se relacionó con el clima social familiar y el autoconcepto, puntuaron más alto en relaciones interpersonales, desarrollo personal, estructura familiar, atributos y comportamientos.

Humanchumo y Rivera (2019), determinaron la relación entre las variables autoconcepto físico y actividades acuáticas en los estudiantes del segundo y tercer ciclo de la escuela profesional de ciencias del deporte de la universidad privada de Lima. En el aspecto metodológico se aplicó el diseño descriptivo correlacional. El estudio fue ejecutado bajo el enfoque cuantitativo. La población estuvo conformada por 521 alumnos matriculados en los diferentes ciclos, de los cuales se seleccionó como muestra un total de 53 alumnos. Para el recojo de datos se utilizó un instrumento validado para la medición del autoconcepto físico: el cuestionario CAF, fichas de campo y una encuesta dirigida. Se concluyó que sí existe asociación significativa entre las variables autoconcepto físico y actividades acuáticas de acuerdo con estadístico Rho de Spearman, obteniéndose un valor de ,501; siendo además el grado de asociación lineal existente de 50.1%, por lo que determinó que existió una asociación significativa entre las habilidades físicas con las actividades físicas acuáticas.

Guevara *et al.* (2020) determinaron la relación entre autoconcepto y ansiedad. El Tipo de investigación es no experimental, transversal y correlacional simple, en la cual se utilizó la Escala de Ansiedad Estado-Rasgo y el Cuestionario de Autoconcepto de Garley, el cual fue adaptado para universitarios. La muestra estuvo conformada por 150 jóvenes universitarios de Lima, entre los 17 y 27 años de edad, de ambos sexos. Los resultados indican relaciones significativas y con tamaños del efecto que oscilan entre bajo, moderado y grande entre ansiedad rasgo y las dimensiones de autoconcepto (físico, social, familiar, intelectual, personal y control).

Huapalla (2019), determinó la relación entre las conductas alimentarias de riesgo y el autoconcepto físico que tienen los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán, en Huánuco al 2018. Realizó un estudio observacional, prospectivo y analítico. Se aplicó un cuestionario de datos sociodemográficos, el Cuestionario Breve de Conductas Alimentarias de Riesgo y el Cuestionario de Autoconcepto Físico, a 141 estudiantes de enfermería, a través del muestreo probabilístico por cuotas. Para la comprobación de la hipótesis se utilizó la Prueba V de Cramer, basada en el valor de Chi cuadrado, con una probabilidad de significancia de 0,05. Resultados. Se evidenció que la mayor proporción de estudiantes tienen entre 18 y 22 años, pertenecen al género femenino y son solteros. El 37,6 % residen en Huánuco, un 53,2 % vive con sus padres, el 65,2 % fue católico, el 79,4 % sólo estudia y el 66 % consumía sus alimentos en su casa. Un 14,2 % tuvo conducta alimentaria de riesgo y en el autoconcepto físico, un 79,4 % presentó nivel medio de percepción positiva. Existe relación entre las conductas alimentarias de riesgo y el nivel de autoconcepto físico en las dimensiones: condición física, autoconcepto físico general, autoconcepto general (débil asociación) y atractivo físico (asociación moderada). No encontrándose relación con las dimensiones: habilidad física y en fuerza. Finalmente concluye afirmando relación entre las conductas alimentarias de riesgo y el autoconcepto físico con un nivel de asociación moderado.

Suarez de la Cruz (2020), en su investigación tuvo como objetivo determinar si existe relación significativa entre el autoconcepto y los hábitos de estudio de los estudiantes de la CEPRE - Medicina UPeU, 2019. Esta investigación pertenece al enfoque cuantitativo de diseño no experimental de corte transversal y tipo

descriptivo. Se realizó un muestreo absoluto, donde la muestra de estudio estuvo conformada por 115 estudiantes de ambos sexos, matriculados en la CEPRE – Medicina, 2019. Los instrumentos aplicados fueron la Escala de Autoconcepto AF5 de García y Musitu (2014) validado en el Perú por Chamba (2017), a través de juicio de expertos, y el Inventario de Hábitos de Estudio CASM – 85. Los datos fueron procesados en el paquete estadístico SPSS versión 20.0. Los resultados evidencian que existe una asociación directa y significativa ( $r= ,320^*$ ,  $p= ,022$ ) entre el autoconcepto y hábitos de estudio en los estudiantes CEPRE - medicina UPeU. Se puede inferir que, a mayor autoconcepto, mejor serán los hábitos de estudio de los estudiantes de la CEPRE - Medicina UPeU, 2019.

Obando (2017), investigó la relación entre el autoconcepto y las habilidades sociales de 200 estudiantes de Educación. Para ello, se buscó identificar el nivel de cada una de las dimensiones de ambas variables, relaciones entre estas dimensiones y el nivel y relación global entre las mismas. Para conocer la dinámica entre ambas variables, fueron tomados en cuenta aspectos como la especialidad, sexo, colegio de procedencia y semestre de estudios de los estudiantes. Se trata de una investigación de tipo correlacional con un diseño no experimental. Asimismo, se trata de una investigación transversal en la que se utilizaron como instrumentos el AF5, de García y Musitu (2001) y la EHS, de Gismero (2002) cuyas respuestas fueron analizadas por el programa estadístico SPSS. En cuanto a los resultados, se encontró que cada una de las dimensiones de ambas variables presentan una distribución distinta en las respuestas de la población para cada dimensión tanto del autoconcepto como de las habilidades sociales; que las dimensiones social y familiar del autoconcepto tienen relación con las seis dimensiones de las habilidades sociales; que el nivel global en el que se presentan ambas variables es medio; que no existe una relación global entre ambas variables y; que no existen diferencias significativas según la especialidad, sexo, colegio de procedencia y semestre de estudios de los estudiantes.

## CAPÍTULO II

### PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

#### 2.1 Identificación del problema

El estudio del autoconcepto físico en adolescentes es de connotación psicológica, integra percepciones de la experiencia físico corporal y hasta de la imagen corporal. Esta representación ayuda a la persona a saber quién es, le da seguridad para definirse. El autoconcepto físico como percepción de identidad corporal, quizá no sea el más adecuado en la etapa adolescente, necesita ser optimizado; influye significativamente en la autoestima (Gonzales y Guevara, 2015), consecuentemente queda comprendido que el autoconcepto físico contribuiría en mayor proporción a conformar el autoconcepto general y por lo tanto la autoestima. En una entrevista oficial la ex ministra de cultura Patricia Balbuena manifestó que el problema de la población peruana estaba relacionada con su autoestima, con la percepción del cuerpo, la imagen corporal; son más que suficientes las razones que evidencian una problemática tan difícil de controlar y que lamentablemente viene en aumento sobre todo en poblaciones que atraviesan etapas de formación y adquisición de hábitos cómo es la niñez y adolescencia, como evidencia, tenemos a Chamba (2017) quien explica sobre investigaciones que han mostrado que el incremento en la frecuencia y gravedad de los problemas conductuales entre adolescentes y niños se ha visto reflejada en el ámbito escolar, entre los factores internos, el autoconcepto se ha usado como variable capaz de predecir la participación de los adolescentes en conflictos escolares, rendimiento académico y ausentismo escolar. Está demostrado también que bajos niveles de autoconcepto físico podrían ser desencadenantes de conductas auto agresivas tipificadas como trastornos de salud mental (Álvarez *et al.*, 2015). Nuestro contexto regional no está al margen de esta problemática, siendo la adolescencia una etapa de desarrollo y transición crítica, nuestros adolescentes

puneños suelen ser afectados por problemas de identidad, donde el cuerpo se convierte en un referente que determina niveles de apreciación a sí mismo, estos son importantes en el desarrollo de la personalidad. Se consideran también determinantes las influencias o presiones socioculturales intencionadas o espontáneas que transmiten mensajes de moda y generan patrones o modelos de cuerpos y percepciones deportivistas, que rinden culto a la musculación y/o cuerpo esbelto, canalizando a veces frustración y en consecuencia hasta trastorno mental en nuestros jóvenes, a pesar de ser Puno una región que conserva algunas prácticas costumbristas que refuerzan la identidad del hombre andino, es lamentable constatar como una cultura occidental influye y debilita patrones de identidad en nuestros niños y jóvenes; los medios de comunicación que transmiten programas alienante y de bajo o carente nivel educativo juegan un papel determinante en la deformación de la personalidad. Es relevante un diagnóstico que nos permite reconocer y analizar sobre el autoconcepto de nuestros estudiantes adolescentes de la región, puesto que nos permitirá implementar programas que apunten a mejorar el autoconcepto y en consecuencia la autoestima de nuestros escolares, más aun en coyunturas sociales como la de pandemia, donde los jóvenes se ven obligados a asumir nuevas formas de vida, que implican procesos de adaptación que requieren integrar nuevas experiencias asimiladas desde una perspectiva psicológica y emocional.

## **2.2 Enunciados del problema**

### **2.2.1 Problema general**

¿Cuál es el nivel de autoconcepto físico en estudiantes adolescentes de la ciudad de Puno?

### **2.2.2 Problemas específicos**

- ¿Cómo son los niveles de autopercepción de la condición física en adolescentes escolares de la ciudad de Puno?
- ¿Cómo es la autopercepción de la apariencia física en adolescentes escolares de la ciudad de Puno?
- ¿Cómo es la competencia percibida en adolescentes escolares de la ciudad de Puno?
- ¿Cuáles son los niveles de percepción de la fuerza en adolescentes escolares de la ciudad de Puno?



- ¿Cómo son los niveles de autoestima en adolescentes escolares de la ciudad de Puno?

### **2.3 Justificación**

Los estudios diagnósticos como el que planteamos, son punto de partida para posteriores programas experimentales que permitan validar o rechazar intervenciones multidisciplinarias en bien del desarrollo integral del adolescente que evidencie bajos niveles de autoconcepto y en consecuencia problemas en su identidad y autoestima.

Asumimos la importancia que tienen las autopercepciones, en consecuencia, es relevante el presente estudio. Las percepciones son susceptibles de ser optimizadas a través de diferentes mecanismos a fin de evitar problemas de identidad con la imagen corporal.

Los resultados de la presente investigación permiten la reflexión constante para implementar la mejora a través de programas educativos y de práctica de la actividad física que fortalezca el autoconcepto, considerando que existen evidencias científicas de la relación mencionada.

Cómo todo estudio o investigación científica, el presente aporta como antecedente y a partir de sus limitaciones viabilizar profundizar el estudio de la variable o su relación con otras.

Las mejoras del autoconcepto físico a través de la ejecución de intervenciones profesionales pertinentes, podrían optimizar altos niveles de autoconcepto global.

Profesionales en salud, profesores de educación física, autoridades; con los resultados del presente estudio y otros afines, reflexionarán e influirán en la formulación de políticas y programas de salud mental con el soporte de adecuadas estrategias que optimicen el desarrollo de la salud y de estas capacidades y competencias que le son inherentes a la calidad de vida de la persona.

### **2.4 Objetivos**

#### **2.4.1 Objetivo general**

- Determinar el nivel de autoconcepto físico en estudiantes adolescentes de la ciudad de Puno.

## 2.4.2 Objetivos específicos

- Analizar niveles de autopercepción de la condición física en adolescentes escolares de la ciudad de Puno.
- Analizar la autopercepción de la apariencia física en adolescentes escolares de la ciudad de Puno.
- Explicar el nivel de competencia percibida en adolescentes escolares de la ciudad de Puno.
- Examinar la percepción de la fuerza en adolescentes escolares de la ciudad de Puno.
- Conocer niveles de autoestima en adolescentes escolares de la ciudad de Puno.

## 2.5 Hipótesis

### 2.5.1 Hipótesis general

El nivel de autoconcepto físico en estudiantes adolescentes de la ciudad de Puno es de tendencia regular a baja.

### 2.5.2 Hipótesis específicas

- Los niveles de autopercepción de la condición física en adolescentes escolares de la ciudad de Puno son regulares, los varones presentan mejores niveles.
- La autopercepción de la apariencia física en adolescentes escolares de la ciudad de Puno es de tendencia regular, las damas tienen mejores niveles auto perceptivos.
- La competencia percibida en adolescentes escolares de la ciudad de Puno es de tendencia baja, favorece ´más a varones.
- La percepción de la fuerza en adolescentes escolares de la ciudad de Puno es buena en varones y baja en damas.
- La autoestima en adolescentes escolares de la ciudad de Puno, es regular.



## CAPÍTULO III

### MATERIALES Y MÉTODOS

#### 3.1 Lugar de estudio

La investigación de desarrolló en el departamento y provincia de Puno; en las Instituciones Educativas Secundarias: Gran Unidad Escolar San Carlos ubicada en el distrito de Puno y Alfonso Torres Luna ubicada en el distrito de Acora, ambas son instituciones representativas de sus localidades por ende cuentan con la mayor cantidad de estudiantes en sus respectivos distritos. La Región Puno se encuentra en el Altiplano, está ubicada en la sierra sudeste del país, en la meseta del Collao, tiene una extensión territorial de 71999 km.2 (6% del territorio nacional), con una altitud de 3810 m.s.n.m, abarca un perímetro fronterizo de 1108 Km. que representa el 11 por ciento de línea de frontera del Perú, la capital del departamento es la ciudad de Puno y está ubicada a orillas del Lago Titicaca. La región de Puno esta subdividida en 13 provincias y 110 distritos, sus principales actividades productivas se dan en el sector agrario, ganadero, pesquero, minería, turismo y comercio.

#### 3.2 Población

La población está constituida por la totalidad de estudiantes matriculados en las Instituciones Educativas Secundarias durante el año académico 2019, que según la Estadística de la Calidad Educativa (ESCALE) en la provincia de Puno cuenta con 14,489 estudiantes.

Tabla 1  
*Población de estudio.*

UGEL Puno	Estudiantes matriculados en nivel secundario
Puno	9033
Acora	1255
Amantani	320
Atuncolla	414
Capachica	557
Chucuito	667
Coata	375
Huata	251
Mañazo	456
Paucarcolla	207
Pichacani	372
Platería	237
San Antonio	58
Tiquillaca	88
Vilque	199
<b>Total</b>	<b>14,489</b>

Fuente: ESCALE, Censo educativo 2019.

### 3.3 Muestra

Cálculo de la muestra, Para el cálculo de la muestra según Sierra (2001), tomaremos en cuenta la amplitud del universo finito, el nivel de confianza adoptado, en tal sentido trabajaremos con la siguiente fórmula:

$$n = 4.N.p.q / E(N-1)+4.p.q$$

Donde:

n: Es el tamaño muestral que se calculará

4: Es una constante

P y q: Son las probabilidades de éxito y fracaso que tienen un valor del 50%, por lo que p y q es igual a 50

N: Es el tamaño de la población

E<sup>2</sup>: Es el error seleccionado por el investigador (4,7 %)

Aplicado el procedimiento antes explicado la muestra calculada corresponde a 444 estudiantes.

La elección de las instituciones educativas fue al azar, los sujetos de la muestra se eligieron aplicando la técnica de muestreo estratificado según grados.

Tabla 2  
*Muestra de estudio*

<b>Institución Educativa</b>		
<b>Secundaria</b>	<b>Hombres</b>	<b>Mujeres</b>
Gran Unidad Escolar San Carlos	145	36
Alfonso Torres Luna	120	143
	265	179
<b>Total</b>	<b>444</b>	

Fuente: Estadística de la Calidad Educativa (ESCALE)

El tipo de muestra es probabilístico, al azar. Las Instituciones Educativas fueron seleccionadas aplicando el criterio de conveniencia.

### 3.4 Método de investigación

La presente investigación cuantitativa es no experimental, de corte transversal, tipo descriptivo; en el cual se buscó indagar el estado de la variable autoconcepto físico en un determinado momento en adolescentes puneños (Hernández-Sampieri *et al.*, 2018).

### 3.5 Descripción detallada de métodos por objetivos específicos

La variable de estudio se evaluó con la escala de Autoconcepto físico de Fox y Corbin (1989), adaptada por (Moreno *et al.*, 2009). Así mismo fue validada en jóvenes universitarios del Perú por (Gomez *et al.*, 2018). El instrumento está estructurado en las dimensiones de condición física, apariencia física, competencia percibida, fuerza y autoestima.

### 3.5.1 Variable

Tabla 3

*Operacionalización de la variable*

Variable	Dimensiones	Indicadores
Autoconcepto físico	Condición física	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Siempre me organizo para poder hacer ejercicio físico intenso de forma regular y continuada</li> <li>• Siempre mantengo un alto nivel de resistencia y forma física</li> <li>• Me siento muy confiado/a para practicar de forma continuada y para mantener mi condición física</li> <li>• Creo que, comparado con la mayoría, mi nivel de condición física no es tan alto</li> <li>• Me siento muy orgulloso/a de lo que soy y de lo que puedo hacer físicamente</li> <li>• Siempre mantengo una excelente condición y forma física</li> </ul>
	Apariencia física	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Comparado con la mayoría, mi cuerpo no es tan atractivo</li> <li>• Tengo dificultad para mantener un cuerpo atractivo</li> <li>• Siempre estoy satisfecho/a de cómo soy físicamente</li> <li>• Me siento avergonzado/a de mi cuerpo cuando se trata de llevar poca ropa</li> <li>• Pienso que a menudo se me admira porque mi físico o mi tipo de figura se considera atractiva</li> <li>• Desearía tener más respeto hacia mi “yo” físico</li> <li>• No me siento seguro/a sobre la apariencia de mi cuerpo</li> <li>• Me siento muy satisfecho/a tal y como soy físicamente</li> </ul>
	Competencia Percibida	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Soy muy bueno/a en casi todos los deportes</li> <li>• Cuando se trata de situaciones que requieren fuerza, soy el primero/a en ofrecerme</li> <li>• Considero que siempre soy de los/as mejores cuando se trata de participar en actividades deportivas</li> <li>• Siempre tengo un sentimiento verdaderamente positivo de mi aspecto físico</li> <li>• Suelo estar entre los/as más rápidos/as cuando se trata de aprender nuevas habilidades deportivas</li> <li>• Cuando surge la oportunidad, siempre soy de los/as primeros/as para participar en deportes</li> </ul>
	Fuerza	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Comparado con la mayoría de la gente de mi mismo sexo, creo que me falta fuerza física</li> <li>• Mis músculos son tan fuertes como los de la mayoría de las personas de mí mismo sexo</li> <li>• Creo que, comparado/a con la mayoría, mi cuerpo no parece estar en la mejor forma</li> <li>• Creo que, comparado/a con la mayoría, soy muy fuerte y tengo mis músculos bien desarrollados</li> <li>• Creo que no soy tan bueno/a como la mayoría cuando se trata de situaciones que requieren fuerza</li> </ul>
	Autoestima	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Creo que no estoy entre los/as más capaces cuando se trata de habilidad deportiva</li> <li>• No me siento seguro/a cuando se trata de participar en actividades deportivas</li> <li>• Cuando se trata del aspecto físico, no siento mucha confianza en mí mismo</li> <li>• Suelo encontrarme un poco incómodo/a en lugares donde se practica ejercicio físico y deporte</li> <li>• Tengo poca confianza cuando se trata de mi fuerza física</li> </ul>

### 3.5.2 Confiabilidad

Para garantizar la estabilidad de los datos, se aplicó el método Tes – re-test, Cossio (2015) la define como la precisión y exactitud de un instrumento, que consiste en medir la prueba dos veces (10 al 30% de la muestra), posteriormente se analizó el coeficiente de correlación; permitió determinar el grado de congruencia o consistencia de los resultados, cuando se aplican en diferentes ocasiones. En consecuencia, se midieron grupos aleatorios equivalentes al 20% de la muestra.

Luego de la aplicación del instrumento con un intervalo de tiempo de 10 días, se procedió a verificar el índice de correlación de Pearson, los resultados demuestran que no sufrieron ninguna variación ya que ambas aplicaciones del instrumento el índice de correlación se mantuvo en 0,942\*\*.

Tabla 4  
*Correlaciones sobre ACF*

		ACF	ACF
		(1ra aplicación)	(2da aplicación)
ACF1	Correlación de Pearson	1	,942**
	Sig. (bilateral)		,000
	N	100	100
ACF2	Correlación de Pearson	,942**	1
	Sig. (bilateral)	,000	
	N	100	100

El resultado (0,942) nos evidenció un índice de alta correlación.

La consistencia interna de los datos se garantizó obteniendo el índice de consistencia interna Alfa de Cronbach, cuyo índice general equivale a 0,79 lo cual indica que el instrumento es confiable; con tendencia a aumentar si se suprimen los ítems 5, 12 y 30 (Tabla 5), sin embargo, no consideramos necesario suprimir valores, y respetamos la integridad de los ítems en el cuestionario. Esto es aceptable en concordancia con (Pérez, 2001).

Tabla 5  
*Alfa de Cronbach si el elemento se ha suprimido*

N° Ítem	Alfa de Cronbach	N° Ítem	Alfa de Cronbach
1	0,79	16	0,79
2	0,79	17	0,78
3	0,78	18	0,79
4	0,78	19	0,78
5	0,80	20	0,79
6	0,78	21	0,79
7	0,79	22	0,79
8	0,78	23	0,78
9	0,79	24	0,79
10	0,79	25	0,79
11	0,79	26	0,79
12	0,80	27	0,79
13	0,78	28	0,78
14	0,79	29	0,79
15	0,78	30	0,80

Finalmente, para calcular el IMC, en primera instancia se midió la estatura en centímetros con un tallímetro portátil y la evaluación de peso se realizó con una balanza de peso corporal de marca Nokia Body, ambas medidas e instrumentos de medición se tomaron con precisión garantizada. En segunda instancia el índice de masa corporal se calculó aplicando la fórmula de: peso (kg)/estatura<sup>2</sup> (m).

### 3.5.3 Plan de tratamiento de datos

Para el tratamiento de datos se utilizó el análisis porcentual y sus gráficos respectivos a través del Software Estadístico SPSS versión 20.



## CAPÍTULO IV

### RESULTADOS Y DISCUSIÓN

#### 4.1 Datos representativos de la muestra de estudio

Tabla 6  
*Características de la muestra de estudio*

Variables		Hombre		Mujer	
		X	DE	X	DE
Autoconcepto físico		93,3	10,4	93,8	10,3
Condición Física		20,9	3,5	20,1	3,2
Apariencia Física		24,6	3,4	25,5	3,5
Competencia Percibida		20,2	4,2	19,8	4,3
Fuerza		14,3	2,6	14,2	3,8
Autoestima		13,4	3,5	14,2	3,2
		F	%	F	%
Institución	G.U.E. San Carlos	145	54,7	36	20,1
Educativa	Alfonso Torres Luna	120	45,3	143	79,9
	1ro	84	31,7	54	30,2
	2do	94	35,5	25	14,0
	3ro	32	12,1	35	19,6
	4to	27	10,2	29	16,2
Grado	5to	28	10,6	36	20,1
	Rural	64	24,2	82	45,8
Vivienda	Urbana	201	75,8	97	54,2

Fuente: Escala de autoconcepto físico

La Tabla 6 nos presenta algunas características de la muestra de estudio, la media de autoconcepto físico según sexo no presenta acentuada diferencia, los varones evidencian mayor autovaloración de la condición física que las mujeres, aun así las damas presentan una ligera ventaja en la dimensión de apariencia física y sobre todo en su autoestima; en el aspecto de vivienda se observa que el mayor porcentaje de estudiantes, tanto varones como mujeres, se ubican en la zona urbana. Finalmente se evidencia que un 75,8% de estudiantes provienen de entornos rurales frente a un 24,2% que viven en entornos rurales.

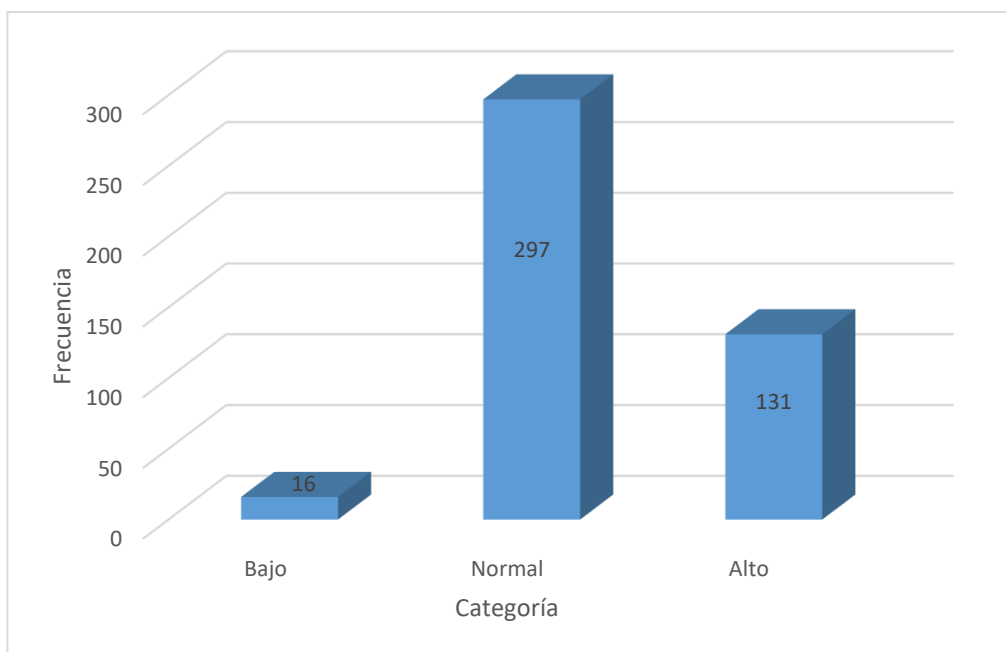
#### 4.2 Dimensiones del Autoconcepto físico

Tabla 7

*Autopercepción de la condición física*

Categoría	Hombre		Mujer		Total	
	F	%	F	%	F	%
Bajo	11	4,2	5	2,8	16	3,6
Normal	166	62,6	131	73,2	297	66,9
Alto	88	33,2	43	24,0	131	29,5
<b>Total</b>	<b>265</b>	<b>100,0</b>	<b>179</b>	<b>100</b>	<b>444</b>	<b>100</b>

Fuente: Escala de autoconcepto físico



*Figura 1. Autopercepción de la condición física*

Fuente: Escala de ACF

En la Tabla 7 se observan frecuencias comparativas sobre la autopercepción de la condición física según sexo, podemos apreciar que el 62% de hombres auto perciben su condición física en categoría normal con tendencia a la categoría alta, por otro lado, las damas con mayor porcentaje de frecuencia del 73,2% se perciben en categoría normal a alta lo cual indica que las mujeres tienen una autopercepción de su condición física superior, apenas el 2,8% de damas perciben una condición física baja, en comparación a los varones que la perciben en un 4,2% lo cual implica que los varones perciben condiciones negativas en su percepción física. En resultado global se observa que el 66,9% se concentra en la categoría media, 3,6 en categoría baja y 29,5 en categoría alta.

La condición física, está relacionada con el nivel de capacidades físicas logradas por las personas, a la forma física, a la resistencia y energía corporal, incluida la confianza en el estado físico (Grandmontagne *et al.*, 2010); a los resultados encontrados en el presente estudio, podríamos adjetivarlos como inusuales en razón a que la tendencia de la mayoría de investigaciones confirman la superioridad de los hombres en la autopercepción de la condición física, por ejemplo, Ríes (2011) confirmó hipótesis en estudio de autopercepción encontrando que los chicos valoran mejor que las chicas sus capacidades físicas en las dimensiones coordinación, velocidad, fuerza y resistencia.

Al parecer o es seguro que en nuestra sociedad puneña también se exigen prototipos o modelos juveniles que implican optimizar la condición física (Soriano *et al.*, 2011), sin embargo éste estudio demuestra que en el altiplano puneño las mujeres perciben condiciones físicas superiores a los varones, esto es razonable debido a prácticas con tendencia igualitaria de actividades físicas y deportivas.

Tabla 8  
*Autopercepción de la apariencia física*

Categoría	Hombre		Mujer		Total	
	F	%	F	%	F	%
Bajo	16	6,0	6	3,4	22	5,0
Normal	199	75,1	136	76,0	335	75,5
Alto	50	18,9	37	20,7	87	19,6
<b>Total</b>	<b>265</b>	<b>100,0</b>	<b>179</b>	<b>100</b>	<b>444</b>	<b>100</b>

Fuente: Escala de autoconcepto físico

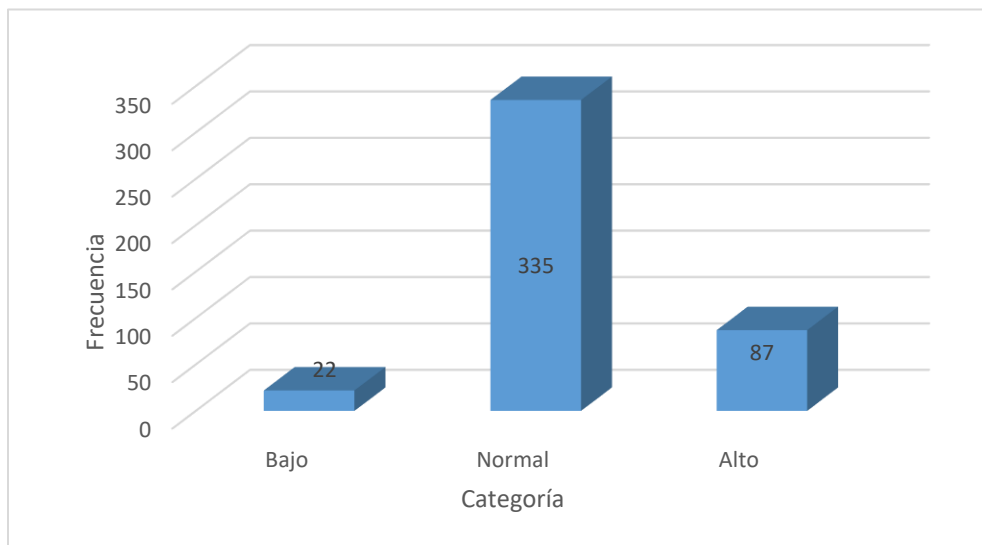


Figura 2. Autopercepción de la apariencia física  
Fuente: Escala de ACF

Podemos apreciar en la Tabla 8, mínimas diferencias según sexo en las frecuencias de la categoría normal, con respecto a la autopercepción de la apariencia física; en la categoría alta si se evidencia que las damas (20,7%), inciden con mayor frecuencia frente a los varones (18,9%). Para ambos sexos, los datos se agrupan en la categoría normal (75,5%). Los resultados obtenidos son contrarios a estudios diversos, Ries(2011) afirma que el bajo atractivo físico percibido en las chicas particularmente en la adolescencia es un hallazgo ampliamente encontrado en otros estudios que refleja tanto el alto significado del atractivo físico, como las exigencias de belleza y esbeltez de nuestra cultura hacia al sexo femenino. Intentamos fundamentar la búsqueda de aceptación de parte de los adolescente citando nuevamente a Soriano *et al.*, (2011) quienes afirman que tanto el atractivo físico como la condición física son dos dimensiones que soportan una gran presión social y cultural.

Tabla 9  
*Competencia percibida*

Categoría	Hombre		Mujer		Total	
	F	%	F	%	F	%
Bajo	22	8,3	16	8,9	38	8,6
Normal	169	63,8	120	67,0	289	65,1
Alto	74	27,9	43	24,0	117	26,4
<b>Total</b>	<b>265</b>	<b>100,0</b>	<b>179</b>	<b>100</b>	<b>444</b>	<b>100</b>

Fuente: Escala de autoconcepto físico

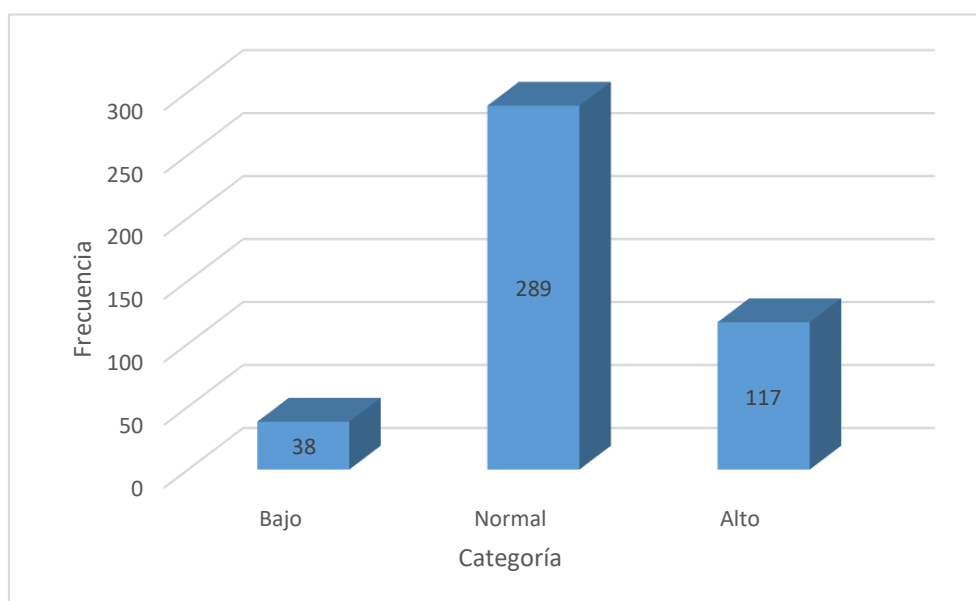


Figura 3. Competencia percibida

Fuente: Escala de ACF

En la Tabla 9 se evidencian las frecuencias sobre competencia que los estudiantes perciben de sí mismos, como se puede ver los varones presentan menos niveles de percepción en la categoría baja y normal; de manera contraria en la categoría alta las mujeres presentan una frecuencia de 26,4%, ligeramente por debajo de los varones que muestran una frecuencia de 27,9. Para ambos sexos se puede apreciar que la mayor frecuencia se acumula en la categoría normal con un 65%, seguida del 26% en categoría alta y solo el 8,6% en categoría baja. Los resultados hallados no son tan discrepantes con estudios similares de otros países (Videra & Reigal-Garrido, 2013); (Palomares *et al.*, 2016) y (Fernández *et al.*, 2011).

Tabla 10  
*Autopercepción de la fuerza*

Categoría	Hombre		Mujer		Total	
	F	%	F	%	F	%
Bajo	34	12,8	26	14,5	60	13,5
Normal	204	77,0	135	75,4	339	76,4
Alto	27	10,2	18	10,1	45	10,1
<b>Total</b>	<b>265</b>	<b>100,0</b>	<b>179</b>	<b>100</b>	<b>444</b>	<b>100</b>

Fuente: Escala de autoconcepto físico

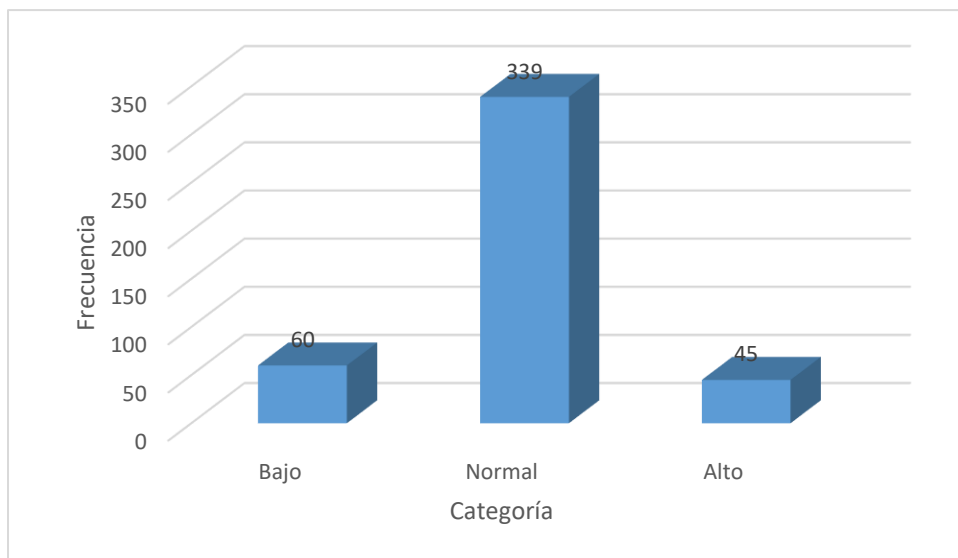


Figura 4. Autopercepción de la fuerza  
Fuente: Escala de ACF

En la Tabla 10 se presentan frecuencias sobre la autopercepción de la fuerza, en consideración Álvarez *et al.*, (2015) está referida al verse o sentirse fuerte, con capacidad para levantar peso, con seguridad ante ejercicios que exigen fuerza y predisposición a realizarlos. Se observa mayor porcentaje de varones en la categoría media, insignificante diferencia en la categoría alta, mientras que en la categoría baja existe mayor presencia de mujeres. En el caso de ambos sexos, el 76,4% se concentran en la categoría normal, seguidos de una autopercepción baja con una frecuencia de 13,5% y autopercepción alta de 10,1%. La autopercepción de la fuerza es más onerosa en hombres, en consonancia tenemos resultados de estudios como el de (Videra y Reigal-Garrido, 2013) y (Grao-Cruces *et al.*, 2017) donde Los chicos mostraron significativamente mayor puntuación en las dimensiones del autoconcepto físico, y en los valores de fuerza muscular.

Tabla 11  
*Autoestima*

	<b>Hombre</b>		<b>Mujer</b>		<b>Total</b>	
	<b>F</b>	<b>%</b>	<b>F</b>	<b>%</b>	<b>F</b>	<b>%</b>
Bajo	71	26,8	38	21,2	109	24,5
Normal	158	59,6	114	63,7	272	61,3
Alto	36	13,6	27	15,1	63	14,2
<b>Total</b>	<b>265</b>	<b>100,0</b>	<b>179</b>	<b>100</b>	<b>444</b>	<b>100</b>

Fuente: Escala de autoconcepto físico

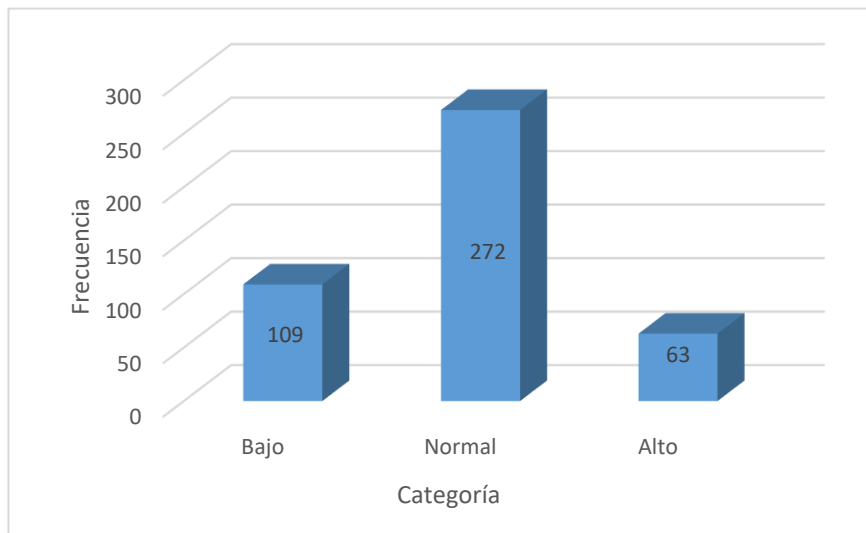


Figura 5. Autoestima

Fuente: Escala de ACF

Los niveles de autoestima en cada categoría favorecen a las damas, tal como apreciamos en la Tabla 11, para ambos sexos la tendencia mayor se agrupa en la categoría normal, seguida de la categoría baja representada con una frecuencia del 24,5% y finalmente la categoría alta con el 14,2%. . De manera específica se demuestra que los varones muestran resultados normales en un 59,6% seguido del nivel bajo con un 26,8% y en un nivel alto se ubica el 13,6%. Las mujeres muestran resultados normales en un 63,7%, seguido del nivel bajo en un 21,2% y en un porcentaje menor el nivel alto con un 15,1%. Lo cual demuestra que las mujeres tienen una autoestima ligeramente más sólida, en comparación a los varones, que favorece su autoconcepto físico.

La autoestima de adolescentes es relevante para sí mismo y para su educación, alude al estado emocional favorable para diferentes exigencias en la vida (Silva y Mejía, 2015); Guido *et al.*, (2011) afirman que las diferencias de sexo en el autoconcepto físico podrían basarse en una tendencia opuesta de «auto-minusvaloración» de las chicas y en una de

«auto-sobreestimación» de los chicos, nuestros resultados son diferentes con la fundamentación previamente señalada puesto que demostramos que las mujeres en este caso presentan niveles superiores de autoestima en comparación a los varones, en coherencia tenemos resultados presentados por (Gonzales y Guevara, 2015) y (Navarro et al., 2018) quienes en sus estudios hallaron un alto índice de nivel medio de Autoestima siendo las mujeres las que desarrollaron niveles superiores al de los varones.

### 4.3 Autoconcepto físico

Tabla 12  
*Autoconcepto físico*

Categoría	Hombre		Mujer		Total	
	F	%	F	%	F	%
Bajo	5	1,9	3	1,7	8	1,8
Normal	247	93,2	169	94,4	416	93,7
Alto	13	4,9	7	3,9	20	4,5
<b>Total</b>	<b>265</b>	<b>100,0</b>	<b>179</b>	<b>100,0</b>	<b>444</b>	<b>100</b>

Fuente: Escala de autoconcepto físico

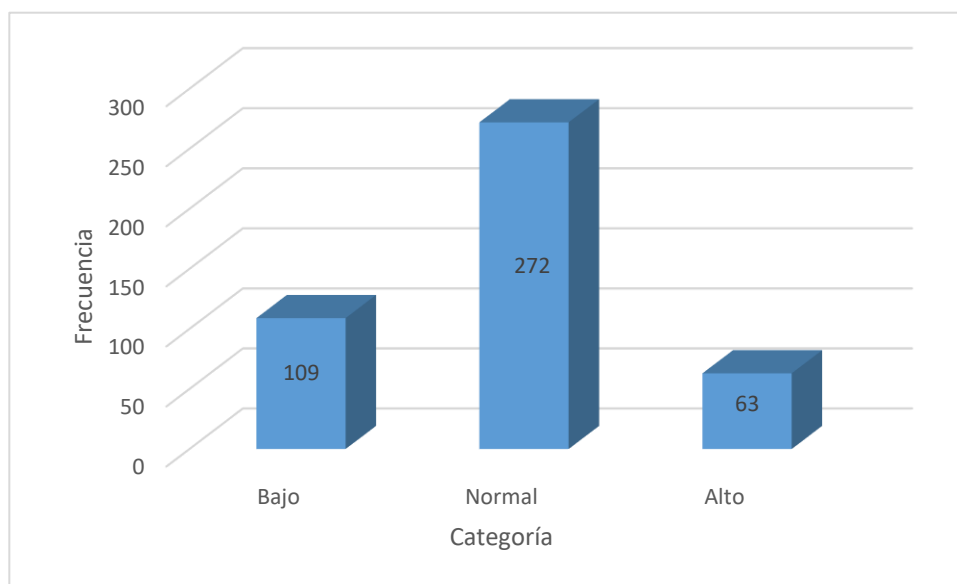


Figura 6. Autoconcepto físico

Fuente: Escala de ACF

En la Tabla 12 se puede verificar los resultados del autoconcepto físico global de los investigados; la mayor frecuencia de datos agrupados se encuentra en la categoría normal con una ligera ventaja en las mujeres 94,4% frente a los varones 93,2%; contrariamente en la categoría alta se presenta frecuencia con ligera ventaja a favor de los varones 4,9%





frente a las mujeres 3,9%. En la categoría baja los resultados son muy similares puesto que existe una diferencia mínima a favor de los varones. En el caso de ambos sexos el 93,7% de frecuencia se concentra en la categoría media, seguida de un 4,5% en la categoría alta y finalmente un 1,8% en la categoría baja, lo cual demuestra que los resultados no consideran grandes márgenes de diferencia, puesto que solo un punto favorece a las mujeres por sobre los varones, demostrando que las mujeres presentan niveles de autoconcepto físico ligeramente superiores, sin embargo de modo general se puede afirmar que los resultados indicarían que los estudiantes adolescentes se sienten seguros con su competencia percibida, mantienen una imagen corporal aceptable, el nivel de fuerza es positivo, el nivel de autoestima es sólido, por lo que es muy probable que su desempeño académico sea favorable.

La ligera diferencia a favor de mujeres que se acumulan en la categoría media, no es concordante con mayoría de otros estudios como (Ries, 2011); (Soriano-Llorca et al., 2011); (Videra & Reigal-Garrido, 2013); (Palomares Cuadros et al., 2016); (Sepúlveda *et al.*, 2016); (Grao et al., 2017); (Álvarez et al., 2015); (Fernández et al., 2020) cuyos resultados muestran que los varones tienen un autoconcepto físico más positivo que las mujeres.

## CONCLUSIONES

- Los niveles de autoconcepto físico en estudiantes adolescentes de la ciudad de Puno se concentran en categoría normal con el 93.7%, las frecuencias halladas favorecen ligeramente a las mujeres con un 94.4% frente a un 93.2% en hombres.
- Los niveles de autopercepción de la condición física, en adolescentes escolares de la ciudad de Puno, son de tendencia normal a alta con 66.9%; las frecuencias halladas favorecen ligeramente a las mujeres en un 73.2% frente a un 62.6% en hombres.
- La apariencia física en adolescentes escolares de la ciudad de Puno, son de tendencia normal a alta en un 75.5%; las frecuencias halladas favorecen ligeramente a las mujeres con un 76% frente a un 75.1% en hombres.
- La Competencia Percibida en adolescentes escolares de la ciudad de Puno, son de tendencia normal a alta en un 65.1%; las frecuencias halladas favorecen ligeramente a las mujeres con un 67% frente a un 63.8% en hombres.
- La Fuerza en adolescentes escolares de la ciudad de Puno, son de tendencia normal a baja en un 76.4%; las frecuencias halladas favorecen a los hombres con un 77% frente a un 75.4% en mujeres.
- La Autoestima en adolescentes escolares de la ciudad de Puno, son de tendencia normal a baja en un 61.3%; las frecuencias halladas favorecen a las mujeres con un 63.7% frente a un 59.6% en hombres.



## RECOMENDACIONES

- A las Autoridades Educativas del sector Educación de las diversas instancias, a desarrollar programas de actividad física que contribuyan a elevar el autoconcepto físico de los adolescentes y en consecuencia optimizar su autoestima.
- A los Directores de las Instituciones Educativas Secundarias, a implementar programas de intervención y asesoría que contribuyan a crear conciencia para el rechazo de la presión social y cultural que atenta la percepción de la imagen cultural de los adolescentes, desencadenando incluso en trastornos de personalidad.
- A los Directores de las Instituciones Educativas Secundarias, a crear y ejecutar programas de promoción de la adecuada actividad física y alimenticia, a fin de garantizar estados nutricionales normales en los adolescentes puneños.

## BIBLIOGRAFÍA

- Adarve, M. G., Ortega, F. Z., Sánchez, V. G., Ruz, R. P., & Sánchez, A. J. L. (2019). Influence of the practice of physical activity on the self-concept of adolescents. *Retos*, 36(2), 342–347.
- Álvarez, L., Cuevas, R., Lara, A., & Gonzales, J. (2015). Diferencias del autoconcepto físico en practicantes y no practicantes de actividad física en estudiantes universitarios. *Cuadernos de Psicología Del Deporte*, 15(2), 27–33. <http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=s3h&AN=109287000&lang=pt-br&site=ehost-live>
- Aróstegi, B., Goñi, A., Zubillaga, A., & Infante, G. (2013). El autoconcepto físico de jóvenes futbolistas de alto rendimiento. *Cuadernos de Psicología Del Deporte*, 13(1), 9–14. <https://doi.org/10.4321/S1578-84232013000100002>
- Axpe, I., Infante, G., & Goñi, E. (2016). Mejora del autoconcepto físico. eficacia de una intervención cognitiva breve con alumnado universitario de educación primaria. *Educacion XX1*, 19(1), 227–246. <https://doi.org/10.5944/educXX1.14476>
- Axpe, I., & Uralde, E. (2008). Two versions (paper and on line) of an educational program for the enhancement of the physical self-concept. *Revista de Psicodidactica*, 13(2), 53–69. <https://doi.org/10.1387/RevPsicodidact.241>
- Cabrera, J. M. F., Jiménez, F. J., Adelantado, V. N., & López, C. R. S. (2019). Changes in self-concept of students with and without motor disabilities after an inclusive teaching intervention in Physical Education. *Retos*, 36(2), 138–145.
- Caycho Rodríguez, T., Ventura León, J. L., & Meléndez Horna, F. (2016). Aproximación a la medición del Autoconcepto Físico en Deportistas Peruanos. *Calidad de Vida y Salud*, 9(2), 74–92. [https://www.researchgate.net/publication/311847363\\_Aproximacion\\_a\\_la\\_medicion\\_del\\_Autoconcepto\\_Fisico\\_en\\_Deportistas\\_Peruanos](https://www.researchgate.net/publication/311847363_Aproximacion_a_la_medicion_del_Autoconcepto_Fisico_en_Deportistas_Peruanos)
- Chamba, K. (2017). *Autoconcepto y conducta disciplinaria en los estudiantes del nivel secundario de la Institución Educativa Adventista Piura, 2016*. Universidad Peruana Unión.

- Crocker, P. R. E., Sabiston, C. M., Forrester, S., Kowalski, K. C., Kowalski, N. P., & McDonough, M. H. (2003). Predicting change in physical activity, dietary restraint, and physique anxiety in adolescent girls. *Canadian Journal of Public Health, 94*, 332–337.
- Daniel Rubén, T. H., Renzo, C. C., & Roberto, Q. H. (2020). Social skills, self-concept and self-esteem in Peruvian high school students. *International Journal of Sociology of Education, 9*(3), 293–324. <https://doi.org/10.17583/rise.2020.5186>
- De La Torre Cruz, M. J., Ruiz-Ariza, A., López-Serrano, S., & Martínez-López, E. J. (2018a). La parentalidad transformacional se relaciona positivamente con el autoconcepto físico de jóvenes adolescentes. *Retos, 1*(34), 3–7. <https://doi.org/https://doi.org/10.47197/retos.v0i34.59313>
- De La Torre Cruz, M. J., Ruiz-Ariza, A., López-Serrano, S., & Martínez-López, E. J. (2018b). Transformational parenting style is positively related with physical self-concept during early adolescence. *Retos, 2041*(34), 3–7.
- Delgado-Floody, P., Carter-Thuillier, B., Jerez-Mayorga, D., Cofré-Lizama, A., & Martínez-Salazar, C. (2019). Relación entre sobrepeso, obesidad y niveles de autoestima en escolares. *Retos, 35*(35), 67–70. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/revista?codigo=7258>
- Delugach, R. R., Bracken, B. A., Bracken, M. J., & Schicke, M. C. (1992). Self concept: Multidimensional construct exploration. *Psychology in the Schools, 29*(3), 213–223. [https://doi.org/10.1002/1520-6807\(199207\)29:3<213::AID-PITS2310290303>3.0.CO;2-E](https://doi.org/10.1002/1520-6807(199207)29:3<213::AID-PITS2310290303>3.0.CO;2-E)
- Educación, D. E. L. A., & Cossio-bolaños, M. A. (2015). *Métodos de investigación cuantitativa en ciencias de la educación* (Ediciones).
- Escalante, L., & Hernández, H. (2012). La condición física, Evolucion histórica de este concepto. *Revista Digital: Fdeportes, 17*(170), 1. <https://www.efdeportes.com/efd170/la-condicion-fisica-evolucion-historica.htm#:~:text=En 1978 Matas la explica,un organismo y su medio.>

- Esnaola, I. (2005). Elaboración Y Validación Del Cuestionario Autokontzeptu Fisikoaren Itaunketa (Afi) De Autoconcepto Físico [Universidad del País Vasco.]. In *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado* (Vol. 19, Issue 3). <http://www.redalyc.org/pdf/274/27411927016.pdf>
- Esnaola, I., Goñi, A., & Madariaga, M. (2008). *El autoconcepto: perspectivas de investigación*. 13, 69–96. <http://www.redalyc.org/pdf/175/17513105.pdf>
- Espinoza Lara, O. (2014). *Hábitos alimentarios, percepción de la imagen corporal, y estado nutricional en mujeres adolescentes de 14 a 16 años del colegio magdalena ortega de Nariño Bogotá DC*. 1–55. <https://docplayer.es/70926408-Habitos-alimentarios-percepcion-de-la-imagen-corporal-y-estado-nutricional-en-mujeres-adolescentes-de-14-a-16.html>
- Fernández Bustos, M. J. G., Contreras Jordán, O. R., González Martí, I., & Abellán Hernández, J. (2011). El autoconcepto físico en educación secundaria: diferencias en función del género y la edad. *Revista Galego-Portuguesa de Psicología e Educación*, 19(1), 199–212.
- Fernandez et al. (2020). Condición Física , La Coordinación Motriz Y La Actividad Física En Estudiantes De Secundaria Relationships Between Physical Self-Concept , Physical Fitness , Motor Coordination , and Physical. *Journal of Sport and Health Research*, 12(July).
- Fernández Guerrero, M., Feu Molina, S., & Suárez Ramírez, M. (2020). Autoconcepto físico en función de variables sociodemográficas y su relación con la actividad física. *Cultura, Ciencia y Deporte*, 15(44), 189–199. <https://doi.org/10.12800/ccd.v15i44.1461>
- Fernández, J. G., Contreras, O. R., García, L. M., & Villora, S. G. (2010). Autoconcepto físico según la actividad físicodeportiva realizada y la motivación hacia ésta. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 42(2), 251–263. [http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0120-05342010000200008&lng=en&tlng=es](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0120-05342010000200008&lng=en&tlng=es).

- Fernández, J., González, I., Contreras, O., & Cuevas, R. (2015). Relación entre imagen corporal y autoconcepto físico en mujeres adolescentes. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 47(1), 25–33. [https://doi.org/10.1016/S0120-0534\(15\)30003-0](https://doi.org/10.1016/S0120-0534(15)30003-0)
- Fox, K., & Corbin, C. (1989). The physical self-perception profile: Development and preliminary validation. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 11, 408–430. <https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>
- Fox, K. R., & Corbin, C. B. (1989). The Physical Self-Perception Profile: Development and preliminary validation. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 11(4), 408–430. <https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>
- Frutos de Miguel, J. (2018). El autoconcepto físico como herramienta de inclusión en el área de educación física. *Journal of Sport and Health Research*, ISSN-e 1989-6239, Vol. 10, N°. 1, 2018, Págs. 25-42, 10(1), 25–42.
- Fuentes López, J. (2017). *Actividad física y autoconcepto en estudiantes de la Universidad Nacional del Altiplano, 2017*. Universidad Nacional del Altiplano.
- Galicia, A. A. (2014). Conceptos básicos sobre la fuerza muscular. *EFDeportes.Com, Revista Digital*, 18(190), 1. <https://www.efdeportes.com/efd190/conceptos-basicos-sobre-la-fuerza-muscular.htm#:~:text=La fuerza muscular es una,y trabajarse en relación a>
- García, F., & Musitu, G. (2014). *AF-5 Autoconcepto Forma 5* (TEA Edicio). [http://www.web.teaediciones.com/Ejemplos/AF-5\\_Manual\\_2014\\_extracto.pdf](http://www.web.teaediciones.com/Ejemplos/AF-5_Manual_2014_extracto.pdf)
- García García, O., Serrano Gómez, V., Martínez Lemos, R., & Cancela Carral, J. (2010). La fuerza: ¿una capacidad al servicio del proceso de enseñanza-aprendizaje de las habilidades motoras básicas y las habilidades deportivas específicas? *Revista de Investigación En Educación*, 8(8), 108–116. <http://webs.uvigo.es/reined/>
- García González, A. J., & Froment, F. (2018). Benefits of physical activity on self-esteem and quality of life of older people. *Retos*, 2041(33), 3–9.
- Gomez-Campos, R., Fuentes-López, J., Mamani-Ramos, Á., Flores-Limachi, M., Mamani-Velasquez, D., Lázari, E., Pacheco Carrillo, J., Urzua-Alul, L., & Cossio-Bolaños, M. (2018). Validez , confiabilidad y percentiles para valorar el auto-

- concepto físico de jóvenes universitarios de Perú. *Rev Esp Nutr Comunitaria*, 24(2), 1–11. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6987982>
- Goñi, Eider; Infante, G. (2010). *Actividad físico-deportiva , autoconcepto físico y satisfacción con la vida*. 3, 199–208. <http://www.redalyc.org/pdf/1293/129315468004.pdf>
- Goñi, Alfredo, Ruiz, S., & Liberal, I. (2004). Propiedades Psicométricas De Un Nuevo Cuestionario Para La Medida Del Autoconcepto Físico. *Revista de Psicología Del Deporte*.
- Goñi, Alfredo, Ruiz De Azúa, S., & Rodriguez, A. (2004). Deporte y autoconcepto físico en la preadolescencia. *Ciencias Aplicadas a La Actividad Física y El Deporte*, 18–24. <http://www.raco.cat/index.php/ApuntsEFD/article/view/301451/391029>
- Goñi, E., & Infante, G. (2010). Actividad físico-deportiva, autoconcepto físico y satisfacción con la vida. *European Journal of Education and Psychology N°*, 3(2), 199–208. <https://formacionasunivep.com/ejep/index.php/journal/article/view/52/77>
- Goño, A., & Goño, E. (2008). Educational support for enhancing physical self-perception. *Problems of Education in the 21st Century*, 6, 78–85. <http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=e5h&AN=33019901&app;lang=cs&site=ehost-live>
- Gonzales, K., & Guevara, C. (2015). Autoestima en los universitarios ingresantes de la facultad de medicina de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos durante el año 2015. *Revista de Investigación y Apuntes Psicológicos*, 1(1), 8–20. [http://revistascientificas.upeu.edu.pe/index.php/ri\\_apsicologia/article/view/493](http://revistascientificas.upeu.edu.pe/index.php/ri_apsicologia/article/view/493)
- González, O. (2011). La presión sociocultural percibida sobre el autoconcepto físico: naturaleza, medida y variabilidad [Universidad del país Vasco]. In *Servicio Editorial de la Universidad del País Vasco*. [https://addi.ehu.es/bitstream/handle/10810/12240/GONZALEZ\\_FERNANDEZ\\_OSCAR.pdf?sequence=1](https://addi.ehu.es/bitstream/handle/10810/12240/GONZALEZ_FERNANDEZ_OSCAR.pdf?sequence=1)
- Grandmontagne, A. G., Fernández, A. R., & Etxaniz, I. E. (2010). Las autopercepciones físicas en la edad adulta y en la vejez. *Psicothema*, 22(3), 460–467. <http://www.redalyc.org/html/727/72714400017/>



- Grao-Cruces, A., Fernández-Martínez, A., & Nuviala, A. (2017). Asociación entre condición física y autoconcepto físico en estudiantes españoles de 12-16 años. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 49(2), 128–136. <https://doi.org/10.1016/j.rlp.2016.09.002>
- Guevara-Cordero, C. K., Rodas-Vera, N. M., & Varas-Loli, R. P. (2020). Relación entre autoconcepto y ansiedad estado-rasgo en universitarios peruanos. *Revista de Investigación En Psicología*, 22(2), 251–264. <https://doi.org/10.15381/rinvp.v22i2.17425>
- Guido García, P., Mújica Sarmiento, A., & Gutiérrez Martínez, R. (2011). Diferencias En El Autoconcepto Por Sexo En La Adolescencia: Construcción Y Validación De Un Instrumento. *Liberabit. Revista de Psicología*, 17(2), 139–146. <http://www.scielo.org.pe/pdf/liber/v17n2/a04v17n2.pdf>
- Gutiérrez, F. G. (2011). Conceptos y clasificación de las capacidades físicas. *Cuerpo, Cultura y Movimiento*. <https://doi.org/10.15332/s2248-4418.2011.0001.04>
- Hausenblas, H. A., & Fallon, E. A. (2002). Relationship among body image, exercise behavior, and exercise dependence symptoms. *International Journal of Eating Disorders*, 32(2), 179–185. <https://doi.org/10.1002/eat.10071>
- Hernández-Sampieri, R., & Mendoza, C. (2018). Metodología de la investigación. Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta. In *Highered.Mheducation.Com* (McGRAW-HILL). [http://highered.mheducation.com/sites/1456260960/student\\_view0/indexhtml](http://highered.mheducation.com/sites/1456260960/student_view0/indexhtml)
- Holgado, F., Soriano, J., & Navas, L. (2009). El cuestionario de autoconcepto físico (CAF): análisis factorial confirmatorio y predictivo sobre el rendimiento académico global y específico del área de educación física. *Acción Psicológica*, 6, 93–102. <http://e-spacio.uned.es/fez/eserv/bibliuned:AccionPsicologica2009-numero2-0009/Documento.pdf>
- Huapalla Céspedes, B. D. (2019). Conductas alimentarias de riesgo y autoconcepto físico en estudiantes de Enfermería en Huánuco. *Revista Peruana de Ciencias de La Salud*, 1(2), e18–e18. <https://doi.org/10.37711/RPCS.2019.1.2.18>

- Humanchumo-barrientos, L. V., & Rivera-muñoz, L. L. 2019. (2019). *Las actividades físicas acuáticas y autoconcepto físico en estudiantes de ciencias del deporte*. 8, 108–121.
- Ismael Mira, G., Navas Martínez, L., Holgado Tello, F. P., & Soriano Llorca, J. A. (2019). Extracurricular physical activity, physical self-concept, goal orientations and academic performance. *Revista de Psicología Del Deporte*, 28(2), 107–116. <https://www.scopus.com/record/display.uri?eid=2-s2.0-85078885739&origin=resultslist&sort=plf-f&src=s&st1=&st2=&sid=1a6a8fee60a9ff10e902e96b42c79a55&sot=b&sdt=b&sl=112&s=TITLE-ABS-KEY%28Actividad+física+extraescolar%2C+autoconcepto+físico%2C+orientaciones+>
- James, W. (1890). *The principles of psychology, Vol I*. <https://doi.org/10.1037/10538-000>
- Lasheras, I. N., Arruabarrena, O. U., Martos-García, D., & Standal, Ø. F. (2019). Future Physical Education teachers' perspective on the understanding of abilities. *Retos*, 36(2), 121–128. <https://doi.org/https://doi.org/10.47197/retos.v36i36.67598>
- López- Atencio, P., Prado P., J. R., Montilla, M., Molina Viana, Z., Da Silva, G., & Arteaga, F. (2008). Insatisfacción por la imagen corporal y baja autoestima por la apariencia física en estudiantes de la facultad de medicina de la Universidad de los Andes del Estado Merida Venezuela. *MHSalud: Revista En Ciencias Del Movimiento Humano y Salud*, 5(1), 1–14. <https://doi.org/10.15359/mhs.5-1.2>
- López, A. T. (2019). Diferencias en los niveles de actividad física, grado de adherencia a la dieta mediterránea y autoconcepto físico en adolescentes en función del sexo. *Retos: Nuevas Tendencias En Educación Física, Deporte y Recreación*, 36(2011), 185–192.
- Madariaga, J. M., & Goñi, A. (2009). El desarrollo psicosocial. *Revista de Psicodidáctica*, 14(1), 95–118. <https://www.redalyc.org/pdf/175/17512723007.pdf>
- Malca-Romero, A., & Rivera-Jiménez, L. (2019). Clima social familiar ¿Qué relación tiene con el autoconcepto en adolescentes del Callao? *CASUS. Revista de Investigación y Casos En Salud*, 4(2), 120–129. <https://doi.org/10.35626/casus.2.2019.208>

- Marsh, H. W., Richards, G. E., Johnson, S., Roche, L., & Tremayne, P. (1994). Physical Self-Description Questionnaire: Psychometric properties and a multitrait-multimethod analysis of relations to existing instruments. *Journal of Sport & Exercise Psychology, 16*(3), 270–305. <https://doi.org/10.1123/jsep.16.3.270>
- Martínez, L. N., Antonio, J., Llorca, S., Pablo, F., & Tello, H. (2013). Cuestionario de Autoconcepto Físico ( CAF ) en una muestra de estudiantes chilenos. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology, 11*(31), 809–830. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=293129588011>
- Meyer, R. (1987). Imagen del yo en Los Adolescentes y Posicion Escolar en Educacion Fisica y Deportiva. Estudio Comparative Con Alumnos Varones de Tercero. *Infancia y Aprendizaje, 10*(37), 45–56. <https://doi.org/10.1080/02103702.1987.10822147>
- Molero, D., Ortega, F., Valiente, I., & Zagalaz, M. (2010). Estudio comparativo del autoconcepto físico en adolescentes en función del género y del nivel de actividad físico-deportiva. *Retos: Nuevas Tendencias En Educación Física, Deporte y Recreación, 2041*(17), 38–41. <file:///C:/Users/cs/Downloads/Dialnet-EstudioComparativoDelAutoconceptoFisicoEnAdolescen-3133237.pdf>
- Moreno, J., & Cervello, E. (2005). Physical self-perception in spanish adolescents: effects of gender and involent in physical activity. *Journal of Human Movement Studies, 48*, 291–311. <http://www.um.es/univefd/self-concept.pdf>
- Moreno, José Antonio, Moreno, R., & Cervelló, E. (2009). Relación del autoconcepto físico con las conductas de consumo de alcohol y tabaco en adolescentes. *Adicciones, 21*(2), 147–154. <file:///C:/Users/cs/Downloads/242-459-1-SM.pdf>
- Moreno, Juan Antonio, Moreno, R., & Cervelló, E. (2007). El autoconcepto físico como predictor de la intención de ser físicamente activo. *Psicología y Salud, 17*(2), 261–267. <http://www.um.es/univefd/PS.pdf>
- Navarro-paton, R., Ferreira, B. R., & García, M. G. (2018). *Incidencia de los juegos cooperativos en el autoconcepto físico de escolares de educación primaria Impact of cooperative games on physical self-concept in elementary school students. 2041*(2008), 14–18. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6736342>

- Navas, L., & Soriano, J. A. (2016). Analisis de los motivos para practicar o no actividades extracurriculares en estudiantes. *Revista Iberoamericana de Psicología Del Ejercicio y El Deporte*, 11, 69–76. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=311143051008>
- Obando Rosas, A. M. (2017). *Relación entre el autoconcepto y las habilidades sociales en estudiantes de Educación pertenecientes a una universidad privada de Arequipa-Perú, 2019* [Pontificia Universidad Católica de Chile]. <http://repositorio.ucv.edu.pe/handle/UCV/11829>
- Olmedilla, A., Ortega, E., & Abenza, L. (2016). Self-concept, sport, and physical activity practice in university students. *Journal of Human Sport and Exercise.*, 11(4), 415–425. <https://doi.org/10.14198/jhse.2016.114.02>
- Ordoñez, P. (2015). *Autoconcepto Físico y Bienestar Psicológico en estudiantes de la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional*. 02(02), 188–195. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.21679/arc.v2i2.38>
- Ortiz-Trejo, M. P., Castro-Veloz, D., Facio-Solís, A., Mollinedo-Montano, F. E., & Valdez-Esparza, G. (2010). Insatisfacción con la imagen corporal asociada al Índice de Masa Corporal en adolescentes. *Revista Cubana de Enfermería*, 26(3), 144–154. [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0864-03192010000300006](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-03192010000300006)
- Palacios-garay, J., & José Coveñas-Lalupú. (2019). Predominancia del autoconcepto en estudiantes con conductas antisociales del Callao Predominance of Self-concept in Students with Antisocial Behavior of Callao. *Propósitos y Representaciones*, 7(2), 325–338. <https://doi.org/doi:http://dx.doi.org/10.20511/pyr2019.v7n2.278>
- Palomares Cuadros, J., González Naveros, S. L., Amparo Ortega Becerra, A., Padial Ruz, R., & Torres Campos, B. (2016). Análisis de las dimensiones del autoconcepto físico en función del sexo de los adolescentes, de una población media de la cuenca mediterránea española. *Pensar En Movimiento: Revista de Ciencias Del Ejercicio y La Salud*, 14(1), 1–18. <https://doi.org/10.15517/pensarmov.v14i1.20751>

- Palomares, J., Gonzales, S., Ortega, A., Padial, R., & Torres, B. (2016). Análisis de las dimensiones del autoconcepto físico en función del género de los adolescentes, de una población media de la cuenca mediterránea española. *Revista de Ciencias Del Ejercicio y La Salud*, 14, 1–19. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5431787>
- Panesso, K., & Arango, M. (2017). La autoestima, proceso humano. *Psyconex*.
- Raich, R. M. (2004). Una perspectiva desde la psicología de la salud de la imagen corporal. *Avances En Psicología Latinoamericana*, 22, 15–27. <file:///C:/Users/cs/Downloads/Dialnet-UnaPerspectivaDesdeLaPsicologiaDeLaSaludDeLaImagen-2741880.pdf>
- Rangel, Y., Mayorga, D., Peinado, J., & Barrón Juan. (2017). Actividad física, autoconcepto físico y bienestar psicológico en estudiantes universitarias mexicanas. *Revista de Psicología Del Deporte*, 26, 61–69. [http://fod.uanl.mx/pnpc/RPD-REDDECA\\_26\\_s2.pdf](http://fod.uanl.mx/pnpc/RPD-REDDECA_26_s2.pdf)
- Revuelta, L., Esnaola, I., & Goñi, A. (2016). Relaciones entre el autoconcepto físico y la actividad físico-deportiva adolescente / Relationships between Adolescent Physical Self-Concept and Physical Activity. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de La Actividad Física y Del Deporte*, 63(2016), 561–581. <https://doi.org/10.15366/rimcafd2016.63.010>
- Revuelta, Lorena, & Esnaola, I. (2011). Clima familiar deportivo y autoconcepto físico en la adolescencia. *European Journal of Education and Psychology*, 4(1), 19. <https://doi.org/10.30552/ejep.v4i1.61>
- Ries, F. (2011). El autoconcepto físico en adolescentes sevillanos en función del sexo y de la evolución de la carrera deportiva. *Retos*, 19(1), 38–42. <https://doi.org/https://doi.org/10.47197/retos.v0i19.34635>
- Rodrigo, J. V. E., Musitu, G., & Lila, M. (2005). Autoconcepto físico y motivación deportiva en chicos y chicas adolescentes. La influencia de la familia y de los iguales. *Escritos de Psicología - Psychological Writings*, 82–90

- Rodríguez, A., Goñi, A., & Ruiz De Azúa, S. (2006). Autoconcepto físico y estilos de vida en la adolescencia. *Intervención Psicosocial*, 15(1), 81–94. <https://doi.org/10.4321/S1132-05592006000100006>
- Sailema Torres, M., Ruiz López, P., Pérez Constante, M. B., Cosquillo Chida, J. L., Sailema Torres, Á. A., & Vaca García, M. R. (2017). El autoconcepto y la educación física en estudiantes de secundaria. *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas*, 36(3), 1–12. <http://scielo.sld.cu/pdf/ibi/v36n3/ibi03317.pdf>
- Sepúlveda, R., Barraza, F., & Mahecha, S. (2016). Actividad Física , Rendimiento Académico y Autoconcepto Físico en Adolescentes de Quintero , Chile. *Educación Física y Ciencia*, 18. <http://www.efyc.fahce.unlp.edu.ar/article/view/EFyCe017>
- Shavelson, R. J., Hubner, J. J., & Stanton, G. C. (1976). Self-Concept: Validation of Construct Interpretations. *Review of Educational Research*, 46(3), 407–441. <https://doi.org/10.3102/00346543046003407>
- Silva-Escorcía, I., & Mejía-Pérez, O. (2015). Autoestima, adolescencia y pedagogía. *Revista Electrónica Educare*, 19(1), 241–256. <https://doi.org/10.15359/ree.19-1.13>
- Soriano-Llorca, J. A., Navas-Martínez, L., & Holgado-Tello, F. P. (2011). El autoconcepto físico y su relación con el género y la edad en estudiantes de educación física. *Apunts Educación Física y Deportes*, 105, 36–41. [https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.\(2011/4\).106.04](https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.(2011/4).106.04)
- Suarez de la Cruz, C. P. (2020). *Autoconcepto y hábitos de estudio en estudiantes del Centro Pre Universitario de Medicina de la Universidad Peruana Unión, Lima, 2019* [Universidad Peruana Unión]. <https://repositorio.upeu.edu.pe/handle/20.500.12840/3582>
- Supervía, P. U., Bordás, C. S., Lorente, V. M., & Orozco, A. M. (2018). Behavioral relationship between motivation and physical self-concept in drug use among adolescent athletes. *Retos*, 33, 40–45.
- Videra, A., & Reigal-Garrido, R. (2013). Autoconcepto físico, percepción de salud y satisfacción vital en una muestra de adolescentes. *Anales de Psicología*, 29(1), 141–147. <https://doi.org/10.6018/analesps.29.1.132401>



Yabar, J. (2019). *Autoconcepto y rendimiento académico en estudiantes del nivel preuniversitario de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión-2017*. Universida Peruana Cayetano Heredia.

Zurita-Ortega, F., Moreno-Arrebola, R., González-Valero, G., Viciana-Garófano, V., Martínez-Martínez, A., & Muros-Molina, J. J. (2017). Conceptual review of the connection between emotional intelligence and physical activity. *Sport TK - Revista Euroamericana de Ciencias Del Deporte*, 7(1), 139–144.



## ANEXOS



Anexo 1. Instrumento de investigación (escala de autoconcepto físico)

**ESCALA DE AUTOCONCEPTO FÍSICO**

**Fecha:** \_\_/\_\_/2018 **Edad:** \_\_ años **Sexo:** F ( ) M ( )

Institución educativa:

Grado de estudios:

Esta escala busca conocer el autoconcepto físico que tienes sobre ti mismo.

Para conocer el autoconcepto se presentan 30 frases para que las leas atentamente y las respondas con sinceridad según sea tu grado de acuerdo o desacuerdo con ellas.

Para ello encierra dentro de un círculo al lado de cada frase el número que más se acerque a tu opinión. La escala va del 1 al 5. Si estás totalmente de acuerdo encierra el 5 y si estás muy en desacuerdo encierra con un círculo el número 1. Las opiniones dudosas las contestas empleando el 2, 3 o el 4, según se acerque más tu opinión al acuerdo o al desacuerdo.

No hay respuestas correctas ni incorrectas, no se trata de un examen. Recuerda que todo lo que expreses en este test será tratado de forma privada y confidencial, de ahí que te ruego que respondas con sinceridad.

1 MUY EN DESACUERDO	2 EN DESACUERDO	3 NI EN DESACUERDO, NI DE ACUERDO	4 DE ACUERDO	5 MUY DE ACUERDO
---------------------------	--------------------	---	-----------------	------------------------

Soy muy bueno/a en casi todos los deportes					
Siempre mantengo una excelente condición y forma física					
Comparado con la mayoría, mi cuerpo no es tan atractivo					
Comparado con la mayoría de la gente de mi mismo sexo, creo que me falta fuerza física					
Me siento muy orgulloso/a de lo que soy y de lo que puedo hacer físicamente					
Creo que no estoy entre los/as más capaces cuando se trata de habilidad deportiva					
Siempre me organizo para poder hacer ejercicio físico intenso de forma regular y continuada					
Tengo dificultad para mantener un cuerpo atractivo					
Mis músculos son tan fuertes como los de la mayoría de las personas de mí mismo sexo					
Siempre estoy satisfecho/a de cómo soy físicamente					
No me siento seguro/a cuando se trata de participar en actividades deportivas					
Siempre mantengo un alto nivel de resistencia y forma física					
Me siento avergonzado/a de mi cuerpo cuando se trata de llevar poca ropa					
Cuando se trata de situaciones que requieren fuerza, soy el primero/a en ofrecerme					
Cuando se trata del aspecto físico, no siento mucha confianza en mí mismo					
Considero que siempre soy de los/as mejores cuando se trata de participar en actividades deportivas					
Suelo encontrarme un poco incómodo/a en lugares donde se practica ejercicio físico y deporte					
Pienso que a menudo se me admira porque mi físico o mi tipo de figura se considera atractiva					



Tengo poca confianza cuando se trata de mi fuerza física					
Siempre tengo un sentimiento verdaderamente positivo de mi aspecto físico					
Suelo estar entre los/as más rápidos/as cuando se trata de aprender nuevas habilidades deportivas					
Me siento muy confiado/a para practicar de forma continuada y para mantener mi condición física					
Creo que, comparado/a con la mayoría, mi cuerpo no parece estar en la mejor forma					
Creo que, comparado/a con la mayoría, soy muy fuerte y tengo mis músculos bien desarrollados					
Desearía tener más respeto hacia mi “yo” físico					
Cuando surge la oportunidad, siempre soy de los/as primeros/as para participar en deportes.					
Creo que, comparado con la mayoría, mi nivel de condición física no es tan alto					
No me siento seguro/a sobre la apariencia de mi cuerpo					
Creo que no soy tan bueno/a como la mayoría cuando se trata de situaciones que requieren fuerza					
Me siento muy satisfecho/a tal y como soy físicamente					

Gracias por tu colaboración.