

Incidencia de la actividad física sobre la percepción del autoconcepto físico en estudiantes universitarios¹

Impact of physical activity on the perception of physical self-concept in university students.

Impact de l'activité physique sur la perception du concept de soi physique chez les étudiants universitaires.

Impacto da actividade física na percepção do autoconceito físico nos estudantes universitários.

Milton Javier Pirazán Rodríguez²

Cómo citar este artículo: Pirazán-Rodríguez, M.J. (2021-2). Incidencia de la actividad física sobre la percepción del autoconcepto físico en estudiantes universitarios. *quaest.disput*, 14 (29), 57-77

Recibido: 23/07/2021. Aprobado: 22/11/2021

Resumen

El propósito de esta investigación es determinar los cambios producidos por la Actividad Física sobre la percepción del Autoconcepto Físico en estudiantes universitarios de 1er y 2do semestre de 2020-1, en las clases de la Cátedra Henri Didon. Los participantes fueron 177 estudiantes, entre edades de 16 a 25 años (18.3 ± 1.62). Se empleó un diseño correlacional, descriptivo. Para medir el Autoconcepto Físico se administró el Cuestionario de Autoconcepto Físico (CAF) Goñi et al., (2006) de pre y post test, los participantes completaron un programa de Actividad Física durante 14 semanas y el análisis se realizó mediante pruebas de correlación (Pearson) y de homogeneidad marginal (McNemar) para las diferentes

1 Artículo científico.

2 Licenciado en Educación Física Recreación y Deporte, Universidad Pedagógica y Tecnológica de Colombia (UPTC). Magíster en Pedagogía de la Cultura Física, UPTC. Docente Investigador Universidad Santo Tomás-Tunja, Colombia. Contacto: milton.pirazan@usantoto.edu.co miljapiro1977@hotmail.com ORCID:org/0000-0001-7379-0734

dimensiones del CAF. Los resultados arrojados muestran que la Actividad Física produce cambios que inferen directamente en la percepción del Autoconcepto Físico; los análisis de correlación evidencian diferencias entre el pre y post test de las dimensiones del Autoconcepto Físico donde la habilidad, la condición, la fuerza, el atractivo y el autoconcepto físico general, después de la intervención produjo un cambio positivo considerable, muy fuerte y estadísticamente significativo para las dimensiones de habilidad, condición y fuerza física. De otra parte, la dimensión de autoconcepto general presentó una correlación positiva media, el cambio fue menor en relación con las demás dimensiones, pero no estadísticamente significativo.

Palabras clave: Autoconcepto físico, Percepción, Actividad Física, jóvenes universitarios

Abstract

The purpose of this research is to determine the changes produced by Physical Activity on the perception of Physical Self-Concept in university students of 1st and 2 second semester of 2020-1, in the classes of the Henri Didon Chair. The participants were 177 students, aged 16 to 25 years (18.3 ± 1.62). Correlational, descriptive design was used. Correlational, descriptive design was used. To measure the Physical Self-Concept, the Physical Self-Concept Questionnaire (CAF) Goñi et al., (2006) of pre- and post-test was administered. Participants completed a Physical Activity program for 14 weeks. The analysis was performed using correlation tests (Pearson) and marginal homogeneity (McNemar) for the different dimensions of CAF. The results show that Physical Activity produces changes that directly infer in the perception of physical self-concept; the correlation analyses show differences between the pre and post test of the dimensions of the Physical Self-Concept where the ability, condition, strength, attractiveness and general physical self-concept, after the intervention produced a considerable positive change, very strong positive and statistically significant for the dimensions ability, condition and physical strength. On the other hand, the dimension of general self-concept presented a mean positive correlation, the change was smaller in relation to the other dimensions, but not statistically significant.

Keywords: Physical self-concept, Perception, Physical Activity, young university students

Résumé

L'objectif de cette recherche est de déterminer les changements produits par l'Activité Physique sur la perception de l'Auto-Concept Physique chez les étudiants universitaires du 1er et 2ème semestre de 2020-1, dans les classes de la Chaire Henri Didon. Les participants étaient 177 étudiants, âgés de 16 à 25 ans ($18,3 \pm$



1,62). Une conception descriptive et corrélationnelle a été utilisée. Pour mesurer le concept de soi physique, le questionnaire sur le concept de soi physique (CAF) de Goñi et al. (2006) a été administré en tant que pré-test et post-test, les participants ont suivi un programme d'activité physique de 14 semaines et l'analyse a été effectuée à l'aide de tests de corrélation (Pearson) et de tests d'homogénéité marginale (McNemar) pour les différentes dimensions du CAF. Les résultats montrent que l'activité physique produit des changements qui influencent directement la perception du concept de soi physique ; les analyses de corrélation montrent des différences entre le pré-test et le post-test des dimensions du concept de soi physique où l'habileté, la condition, la force, l'attrait et le concept de soi physique général, après l'intervention a produit un changement positif considérable, très fort et statistiquement significatif pour les dimensions d'habileté, de condition et de force physique. D'autre part, la dimension de l'image de soi générale a montré une corrélation positive moyenne, le changement était plus petit par rapport aux autres dimensions, mais pas statistiquement significatif.

Mots clés: Concept de soi physique, Perception, Activité physique, jeunes étudiants universitaires.

Resumo

O objectivo desta investigação é determinar as mudanças produzidas pela Actividade Física na percepção do Autoconceito Físico em estudantes universitários do 1º e 2º semestre de 2020-1, nas aulas da Cátedra Henri Didon. Os participantes eram 177 estudantes, com idades entre os 16-25 anos ($18,3 \pm 1,62$). Foi utilizado um desenho descritivo e correlacional. Para medir o Auto-Conceito Físico, o Questionário de Auto-Conceito Físico (CAF) Goñi et al., (2006) foi administrado como pré e pós-teste, os participantes completaram um programa de 14 semanas de Actividade Física e a análise foi realizada utilizando testes de correlação (Pearson) e testes de homogeneidade marginal (McNemar) para as diferentes dimensões da CAF. Os resultados mostram que a Actividade Física produz mudanças que influenciam directamente a percepção do Autoconceito Físico; as análises de correlação mostram diferenças entre as dimensões pré e pós-teste do Autoconceito Físico, onde a habilidade, condição, força, atractividade e autoconceito físico geral, após a intervenção produziram uma mudança positiva considerável, muito forte e estatisticamente significativa para as dimensões de habilidade, condição e força física. Por outro lado, a dimensão geral do autoconceito mostrou uma correlação positiva média, a mudança foi menor em relação às outras dimensões, mas não estatisticamente significativa.

Palavras-chave: Autoconceito físico, Percepção, Actividade física, jovens estudantes universitários.

Introducción

La personalidad humana se desarrolla mediante las diferentes etapas de la vida, en particular uno de los aspectos que más influye en la aceptación personal y en el uso positivo de las características individuales y sociales del adolescente es el Autoconcepto Físico (Zhang, et al., 2011). Por ello, la etapa de la adolescencia es vital para fortalecer su personalidad, un Autoconcepto positivo ayuda a los adolescentes y a los jóvenes a potenciar conductas saludables y a tener una mayor satisfacción con la vida (Linares-Manrique, et al., 2016). En efecto, se puede entender el Autoconcepto como un constructo que representa la concepción que uno tiene de sí mismo como ser físico, social y espiritual (García & Musitu, 2014).

De otra parte, es en el periodo adolescente cuando los estudiantes presentan cambios sustanciales en lo referente a su plano relacional y motivacional, lo que deriva en algunos casos en problemáticas asociadas a parámetros psicosociales como el Autoconcepto (Revuelta et al., 2013). Además, en la adolescencia precoz (Castro, 2013), el adolescente manifiesta falta de afianzamiento y configuración de su personalidad, representando un periodo crítico en el desarrollo. En este sentido, la promoción de la práctica de actividad física como medio utilizado para el aprendizaje de competencias personales y sociales de los adolescentes, presume hoy en día una forma de desarrollo del potencial personal, que beneficia el aumento en todas las facetas de la personalidad humana (Sánchez-Alcaráz et al., 2012; Adarve et al., 2019). En consecuencia, la actitud en relación con la actividad física será determinante para desarrollar aspectos psicosociales como son el autoconcepto o las relaciones sociales con los demás (Zurita et al., 2017). Por consiguiente, el empleo de metodologías abiertas y participativas favorecen la responsabilidad del estudiante durante el proceso de enseñanza y aprendizaje, como el estilo actitudinal, producen mejoras en el autoconcepto, además, favorecen y desarrollan la responsabilidad (Alcalá et al. 2016; Patón et al., 2018).

Según lo mencionado anteriormente, la práctica de actividad física de manera regular influye directamente en la prevención y tratamiento de problemas de Autoconcepto y en las relaciones sociales dentro de la familia (Bensaeed et al., 2014). Se considera entonces, que la realización de actividad física ayudará a mantener una buena salud, incluyendo la ausencia de problemas psicológicos relacionados con el bajo Autoconcepto, entre otros factores (González et al., 2016 & González-Valero et al., 2017). Es importante señalar que los niveles bajos de condición física incrementan el riesgo de mostrar un bajo nivel de Autoconcepto físico de las dimensiones (Grao-Cruces., 2017); por ende, se ha podido comprobar que la práctica de actividad física es una herramienta muy útil a través de la cual los adolescentes pueden trabajar y/o mejorar tanto la percepción que tienen sobre ellos mismos como la construcción de la personalidad que favorece el autocon-



cepto físico (Martínez & González, 2017). Mas aún, es una práctica saludable que realizada durante la adolescencia posibilita ser activo físicamente durante esta etapa, forjando patrones en esa línea que se conservan durante toda la vida (López et al., 2015). Finalmente, según Revuelta et al. (2016) tiene pleno sentido esperar la mejora del autoconcepto físico a partir del fomento de la actividad física.

Con base en lo planteado, el objetivo de este estudio fue determinar los cambios producidos por la Actividad Física sobre la percepción del Autoconcepto Físico de los estudiantes universitarios, evaluados en las clases de la Catedra Henri Didon mediante el cuestionario CAF, consta de 36 ítems que se agrupan en seis dimensiones.

Métodos

Diseño

El enfoque de la investigación es mixto, el diseño es correlacional y descriptivo, su finalidad es conocer la relación o grado de asociación que exista entre dos o más conceptos, variables o categorías en un contexto específico. (Hernández ET AL., 2017).

Participantes

Para el presente estudio se tuvo una población de 250 estudiantes de la Universidad Santo Tomas Seccional Tunja, que durante los periodos académicos 2020-1 y 2020-2 cursaron como parte de su pensum académico la cátedra HENRI DIDON, Cultura Física y Deporte. De este grupo con un nivel de confianza del 95% y error del 4% se extrajo una muestra representativa de 177 estudiantes, 89 hombres (50.28 %) y 88 mujeres (49.72%), entre edades de 16 a 25 años (18.3 ± 1.62), los cuales fueron escogidos mediante un muestreo aleatorio simple y sin reemplazo para la participación del estudio.

Instrumentos

Para identificar el autoconcepto físico de los estudiantes universitarios, se utilizó el cuestionario de Autoconcepto Físico (CAF) de Goñi et al., (2006), consta de 36 ítems que se agrupan en seis dimensiones: habilidad física (con un valor alfa de .84) compuesta por los ítems 1, 6, 17, 23, 28 y 33, que expresan ideas como: «No tengo cualidades para los deportes» o «Me veo torpe en las actividades deportivas»; condición física (con un valor alfa de .88), integrada por los ítems 2, 7, 11, 18, 24 y 29, que expresan ideas como: «Tengo mucha energía física» o «Puedo correr y hacer ejercicio durante mucho tiempo sin cansarme»; atractivo físico (con un

valor alfa de .87), que agrupa a los ítems 8, 12, 19, 25, 30 y 34, con expresiones como: «Me cuesta tener un buen aspecto físico» o «Siento confianza en cuanto a la imagen física que transmito»; fuerza (con un valor alfa de .83), formada por los elementos 3, 9, 13, 20, 31 y 35, e ítems como: «Soy capaz de realizar actividades que exigen fuerza» o «Soy fuerte»; autoconcepto físico general (con un valor alfa de .86), que integra a las cuestiones 4, 14, 16, 21, 26 y 36, con enunciados como: «Físicamente me siento peor que los demás» o «Físicamente me siento bien» y, finalmente, autoconcepto general (con un valor alfa de .84), agrupando a los elementos 5, 10, 15, 22, 27 y 32, que exponen ideas como: «Me siento feliz» o «Desearía ser diferente». El coeficiente de fiabilidad «del cuestionario es de .93» (Goñi, 2009, p. 275).

Procedimiento

En las clases de la Cátedra Henri Didon, se informó a los estudiantes universitarios el protocolo y el objetivo del estudio, teniendo en cuenta la voluntad para participar, además de la confidencialidad de las respuestas y datos suministrados, así como la firma del formato de consentimiento informado tanto de los padres de los estudiantes menores de edad como la firma de los mayores de edad. El cuestionario CAF se administró en las clases de la Cátedra Henri Didon y se aplicaron de forma grupal en este caso pre test.

Para el caso de este estudio, es importante resaltar algunos detalles que se hicieron luego de aplicar el cuestionario CAF, se aplicó como tratamiento de intervención a los estudiantes un programa de Actividad Física en las clases de la Cátedra Henri Didon durante un periodo de 14 semanas, realizando 1 y 2 sesiones por semana, con una duración de 75 minutos por sesión. El programa de actividad física se diseñó con actividades integrando el ejercicio físico (actividades más estructuradas y planificadas) y el deporte (actividades conforme a reglas, con finalidad recreativa, profesional, social o mejorar la salud) (Martínez & González, 2017). Posterior a ello, se volvió a aplicar el CAF que sería el caso post test para la recopilación de la información, con el fin de identificar si el tratamiento aplicado ejerció algún efecto en el cambio de percepción de los estudiantes frente a cada una de las dimensiones y variables del CAF.

Análisis estadístico

Para el presente estudio se realizaron dos tipos de análisis, un análisis estadístico de correlación, el cual utiliza el Coeficiente de Spearman, centra su interés en la asociación entre pares de variables y así determinar si dos variables están relacionadas entre sí mediante el cálculo de un coeficiente de correlación el cual toma valores entre -1 y +1. Un signo negativo indica que existe una relación



negativa entre las dos variables, lo contrario si el signo es positivo su relación es positiva, como se evidencia en la Tabla 1. Esto permite correlacionar dos variables por rangos, en lugar de medir el rendimiento separado en cada una de ellas (Martínez-Ortega et al., 2009).

Tabla 1. Grado de relación para el coeficiente de Spearman

Rango	Relación
-0.90 a -1.00	Correlación negativa perfecta
-0.76 a -0.90	Correlación negativa muy fuerte
-0.51 a -0.75	Correlación negativa considerable
-0.11 a -0.50	Correlación negativa media
-0.01 a -0.10	Correlación negativa débil
0.00	No existe correlación
0.01 a 0.10	Correlación positiva débil
0.11 a 0.50	Correlación positiva media
0.51 a 0.75	Correlación positiva considerable
0.76 a 0.90	Correlación positiva muy fuerte
0.91 a 1.00	Correlación positiva perfecta

Fuente: Hernández, R., & Fernández, C

La segunda técnica es la prueba estadística de Homogeneidad Marginal, es una extensión de la prueba estadística de McNemar que permite en el caso de los datos pareados establecer si en 2 muestras dependientes hay cambios de un estado pre test a un estado post test, como efecto de la aplicación de un tratamiento a los individuos de la muestra, cuando las variables son ordinales politómicas. (Valderrey, P. 2010). Las pruebas estadísticas se corrieron con un nivel de significancia del 5% para todas las variables. Por lo tanto, de forma general para cada una de las preguntas se plantearon las siguientes hipótesis:

H_0 : El tratamiento aplicado no ejerció ningún cambio en la percepción de los estudiantes frente a la pregunta P_n

H_1 : El tratamiento aplicado sí ejerció un cambio en la percepción de los estudiantes frente a la pregunta P_n

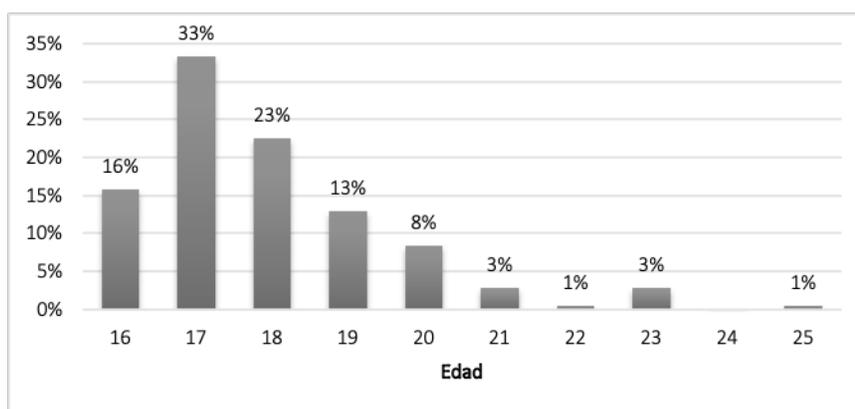
Tener en cuenta que P_n , el subíndice relaciona el número de la pregunta que para el caso de este trabajo puede variar de 1 a 36 pues es el número de preguntas

del CAF, y adicional que para obtener el estadístico de prueba y el respectivo p-valor se usó el software SPSS 24.0 para Windows.

Resultados

Análisis variables demográficas

Figura 1. Distribución según edad de los participantes



Fuente: Autores

En la figura 1, se evidencia la distribución según la edad para los estudiantes intervinientes, donde la mayor parte de la muestra se ubica con un 33% en la edad de 17 años, seguidos por los estudiantes de 18 años con un 23%. La gráfica anterior evidencia que de los 16 a los 19 tenemos el 85% de la muestra, edad considerada como un periodo de transición de crucial importancia en la adolescencia, según la OMS define “la adolescencia como el periodo de crecimiento y desarrollo humano que se produce después de la niñez y antes de la edad adulta, entre los 10 y los 19 años”, esta tiene especial transición en desarrollo del ser humano, caracterizada por un ritmo acelerado de crecimiento y de cambios, superado únicamente por el que experimentan los lactantes.

Análisis por dimensiones

1. Dimensión Habilidad Física

La dimensión de habilidades físicas se analizó mediante la asociación de variables que definirán cuáles son las variables que contribuyen en mayor medida en la percepción de la habilidad deportiva.

Figura 2. Análisis de correlación para el factor habilidad deportiva Pre test

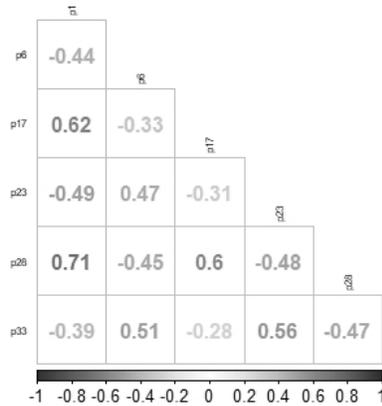
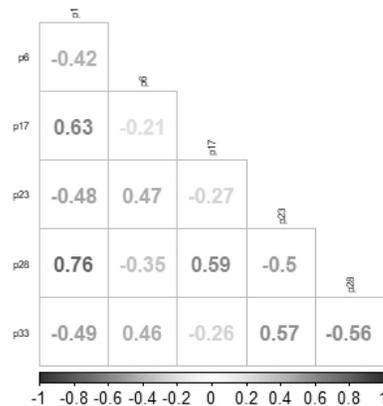


Figura 3. Análisis de correlación para el factor habilidad deportiva Post test



Fuente: Autores

Las figuras 2 y 3 presentan el grado de covariación entre distintas variables relacionadas, las cuales se constituyen en este caso en cada uno de los ítems establecidos en el instrumento. El análisis pre test y post test ratifica la asociación entre las variables con el aumento en su relación. En primera instancia nos enfocaremos en la asociación para la **p1** y la **p28** la cual evidencia un nivel de asociación de 71% para el pre test y un 76% para el post test, las cuales se nos evidencia una **correlación positiva considerable** (pre test) y **positiva muy fuerte** (post test).

El desarrollo de una habilidad es un proceso de aprendizaje donde podemos decir que, teniendo en cuenta la relación positiva de estas variables para aumentar la percepción de “ser bueno en un deporte”, es vital el mejoramiento de la habilidad deportiva la cual, es claro que, se optimiza mediante el desarrollo de la práctica.

De igual forma, el ítem **p1** el cual contrasta la percepción de que tan bueno es en deportes y la **p17** la cual contrasta si se poseen más habilidades deportivas que la gente de su misma edad, evidencian coeficientes de 62% para el pre test y 63% para el post test, ambas de **correlación positiva considerables**, lo que sugiere que a medida que aumenta el considerarse bueno en un deporte también tiende a aumentar la percepción de ser más hábil que la gente de la misma edad.

Ahora bien, adicional al cálculo de las correlaciones se estableció la prueba de homogeneidad marginal para esta dimensión, en este caso es importante citar que con base en la información de la tabla 2, se tiene que las preguntas 1, 17 y 28 de la dimensión de habilidad física son las únicas cuyas variables, cuyos

p-valores son menores al 5% (0.05), por lo tanto, solo en estas preguntas se acepta la hipótesis alternativa y que los estudiantes sí cambiaron su percepción después del tratamiento frente a las variables cuestionadas en cada ítem, que a continuación se relacionan:

P1: Soy bueno en los deportes, **P6:** No tengo cualidades para los deportes, **P17:** Tengo más habilidad que la gente de mi edad practicando deporte, **P23:** Soy de las personas que les cuesta aprender un deporte nuevo, **P28:** Practicando deporte soy una persona hábil, **P33:** Me veo torpe en las actividades deportivas.

Tabla 2. Prueba de Homogeneidad Marginal dimensión habilidad deportiva

Pregunta	P1	P6	P17	P23	P28	P33
habilidad deportiva	-1,977	,774	-2,796	-1,157	-2,537	-,276
P-valor	0,048	0,439	0,005	0,247	0,011	0,782

Fuente: Autores

2. Dimensión Condición Física

A continuación, y adjunto al análisis descriptivo preliminar, se establecieron coeficientes de asociación entre las preguntas que constituyen el factor condición física tanto para el pre como para el post test.

Gráfica 4. Análisis de correlación para el factor condición física pre test

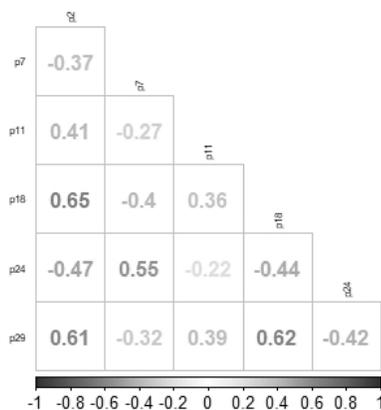
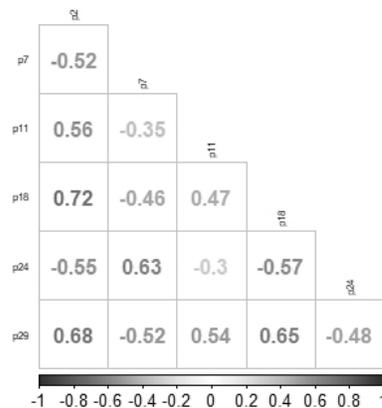


Figura 5. Análisis de correlación para el factor condición física post test



Fuente: Autores



El nivel de asociación para la dimensión de condición física se relaciona con un nivel de 65% en el pre test y un aumento del 72% en el post test. El ítem **p2** el cual manifiesta la percepción que el encuestado posee referente a su nivel de resistencia y el ítem **p18** el cual enuncia la relación de alimentarse y hacer Actividad Física sin evidenciar un nivel de cansancio, están muy relacionados con el nivel de resistencia al ejercicio de una persona. El valor arrojado por el coeficiente de Pearson evidencia una **correlación positiva considerable**, esta relación entre los anteriores ítems, deja ver que el concepto de resistencia que posee una persona se ve aumentado al incrementar la capacidad de alimentarse y hacer ejercicios con una recuperación rápida y viceversa.

Así mismo, para el caso de los ítems **p18** y **p29** los cuales se correlacionan de forma **positiva considerable** con niveles de 62% para el pre test y 65% para el post test, es decir que, la asociación entre el concepto que tiene la persona en su capacidad de resistencia al deporte aumenta si este posee mucha energía física.

Además, podemos identificar que otros de los dos ítems que se correlacionan **p2** y **p29** con un 61% para el pre test y un 68% para el post test, cuentan con una asociación denominada **positiva considerable**, lo que indica que a mayor consideración de tener resistencia implica el aumento de la energía física.

Por último, para este factor también se calculó la prueba de homogeneidad marginal, en lo que respecta a la dimensión de condición física, según el p-valor de las preguntas que componen a la misma y que se presentan en la tabla 3; las variables 2, 11 y 18, son las únicas cuyos p-valores están por debajo del 5% (0.05), por lo tanto, solo en estas variables los estudiantes tuvieron un cambio en la percepción de las mismas luego de la aplicación del tratamiento, estas preguntas evaluaban lo siguiente.

P2: Tengo mucha resistencia, **P7:** Me quedo pronto sin aliento y tengo que bajar el ritmo o abandonar los ejercicios físicos, **P11:** Estoy en buena forma, **P18:** Puedo comer y hacer ejercicio mucho tiempo sin cansarme, **P24:** En actividades como la de correr, tengo que tomar pronto un descanso, **P29:** Tengo mucha energía física.

Tabla 3. Estadística Prueba de Homogeneidad Marginal dimensión Condición Física.

Pregunta	P2	P7	P11	P18	P24	P29
Condición Física	-3,516	1,820	-2,269	-2,727	1,202	-1,787
p-valor	0,000	0,069	0,023	0,006	0,229	0,074

Fuente: Autores

3. Dimensión Atractivo Físico

La dimensión de atractivo físico es un estado de confianza en la apariencia física que nos permite aceptarnos y mantener un estado de felicidad con la manera en cómo nos vemos y lo que pueden hacer nuestros cuerpos.

Figura 6. Análisis de correlación para el factor atractivo físico pre test

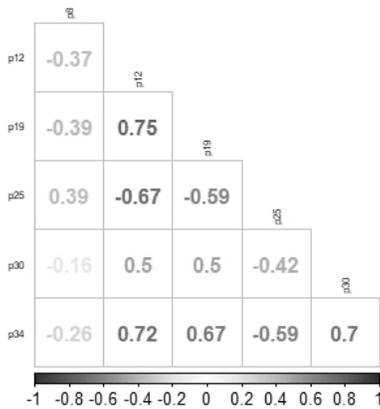
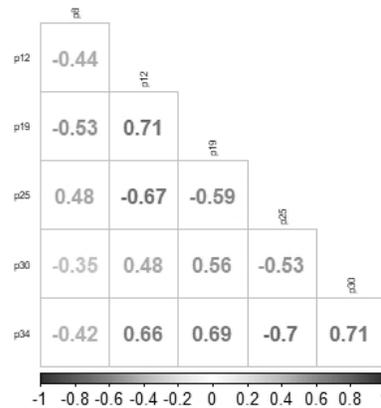


Figura 7. Análisis de correlación para el factor atractivo físico post test



Fuente: Autores

Las figuras 6 y 7 presentan un grupo de ítems, los cuales relacionan la dimensión de Atractivo Físico, este es un factor que se ve altamente relacionado con la actividad física del ser humano. Las figuras anteriores destacan la asociación de entre **p19** y **p12**, ítems que enuncian si el encuestado se siente contento con su imagen y a su vez si siente confianza en términos de la imagen física que trasmite, luego con un coeficiente de Pearson de 75% para el pre test y 71% para el post test se da garantía de una relación **positiva considerable**, por lo tanto, a medida que la persona aumenta la satisfacción con su imagen corporal, aumentará la confianza por la imagen física.

Adicional, los ítems **p19** y **p34** evidencian una **correlación positiva considerable** con coeficientes de 67% para el pre test y 69% para el post test, relacionando la confianza en la apariencia física y la percepción que tiene sobre la cara y cuerpo. Esto sugiere que a medida que aumenta el estado de felicidad con la imagen, aumenta el gusto por la cara y el cuerpo o viceversa.

Por último, el ítem **p12** el cual manifiesta el grado de felicidad que posee la persona con su imagen corporal y el **p34** si aprueba su cara y cuerpo, mantienen una relación **positiva considerable** con 72% en el pre test y 62% en el post test, lo



cual ratifica la importancia de sentirse satisfecho con su apariencia física para que a su vez aumente el gusto por su cuerpo y cara.

Esta dimensión más allá de hablarnos de la importancia de relacionar la actividad física con la apariencia física de la persona, pretende destacar la importancia de estar satisfecho con su imagen corporal, con el fin de transmitir esa satisfacción, reconociendo a su vez las necesidades de su cuerpo y las ventajas de mantener una actividad física constante.

Ahora bien, en lo que respecta a la dimensión Atractivo Físico, según el p-valor de la prueba de homogeneidad para las preguntas que componen esta dimensión. en ninguna de ellas los estudiantes tienen un cambio significativo en su percepción, esto lo evidencia que todos los p-valores están por encima del 5% (0.05), por lo tanto, se acepta la hipótesis nula y que no hay cambios después de aplicado el tratamiento a los estudiantes de la muestra. Las preguntas de este factor indagan lo siguiente:

P8: Me cuesta tener un buen aspecto físico, **P12:** Me siento contento/a con mi imagen corporal, **P19:** Siento confianza en cuanto a la imagen física que transmito, **P25:** No me gusta mi imagen corporal, **P30:** Soy guapo/a, **P34:** Me gusta mi cara y mi cuerpo, Lo anterior se puede visualizar en la tabla 4.

Tabla 4. Estadística Prueba de Homogeneidad Marginal dimensión Atractivo Físico.

Pregunta	P8	P12	P19	P25	P30	P34
Atractivo Físico	-0,197	-1,722	-1,628	0,049	-0,324	-0,646
p-valor	0,844	0,085	0,104	0,961	0,746	0,518

Fuente: Autores

4. Dimensión Fuerza Física

La dimensión de Fuerza Física es un factor decisivo cuando se practica ejercicio físico, este permite mejorar el desarrollo de la habilidad deportiva y el mejoramiento en la capacidad para el soporte de cargas físicas.

Figura 8. Análisis de correlación para el factor fuerza física pre test

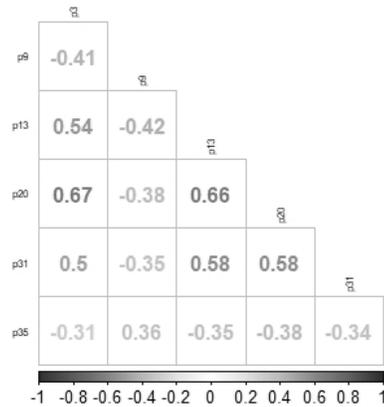
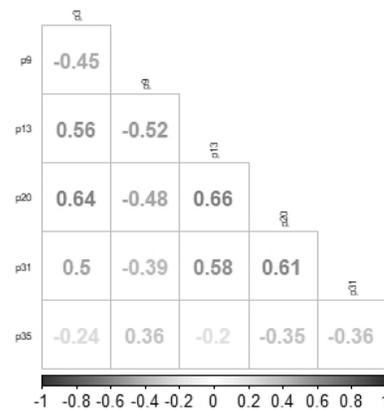


Figura 9. Análisis de correlación para el factor fuerza física post test



Fuente: Autores

Las figuras 8 y 9, presentan ítems que relacionan la dimensión de Fuerza Física, este es un aspecto relevante cuando se realiza Actividad física. El ejercicio de fuerza debe considerarse de vital importancia, este permite mejorar el estado físico, en términos de la capacidad de mejorar el soporte de cargas y el rendimiento en general.

El ítem **p3**, se refiere a la opinión de poseer más fuerza que la mayor parte de gente de mi edad y el ítem **p20** el cual se refiere a la capacidad de destacarse en actividades donde es necesaria la actividad física, estos poseen un coeficiente de Pearson **positivo considerable** con 67% para el pre test y 64% para el post test. Luego podemos decir que si una persona aumenta el destacarse en actividades que requieren fuerza física aumentará a su vez la idea de ser más fuerte que la gente de su edad.

De otro lado, según los resultados obtenidos en la prueba de homogeneidad marginal en la tabla 5, para las preguntas 3, 13, 20 y 31, los estudiantes según el p-valor de la prueba sí cambiaron su respuesta a estas preguntas una vez se aplicó el tratamiento, estas preguntas indagaban:

P3: Tengo más fuerza que la mayoría de la gente de mi edad, **P9:** Me cuesta levantar tanto peso como los demás, **P13:** Soy capaz de realizar actividades que exigen fuerzas, **P20:** Destaco en actividades en las que se precisa de fuerza física, **P31:** Soy fuerte, **P35:** No me veo en el grupo de quienes tienen mucha fuerza física.

Para el resto de las preguntas que componen esta dimensión (**P9**: Me cuesta levantar tanto peso como los demás y **P35**: No me veo en el grupo de quienes tienen mucha fuerza física), no hubo cambios significativos en las respuestas de los estudiantes, por lo tanto, dado que p-valores son mayores al 5% (0.05), se acepta la hipótesis nula, que indica que no hubo cambios en la respuesta de los estudiantes una vez aplicado el tratamiento.

Tabla 5. Estadística Prueba de Homogeneidad Marginal dimensión fuerza

Pregunta	P3	P9	P13	P20	P31	P35
Fuerza	-3,463	0,000	-2,665	-2,064	-2,269	-,656
p-valor	0,001	1,000	0,008	0,039	0,023	0,512

Fuente: Autores

5. Dimensión Autoconcepto Físico General

La dimensión del Autoconcepto Físico General nos permite evidenciar la percepción de competencia personal que posee la persona y su directa incidencia en el aumento de los sentimientos de satisfacción (Alvariñas y González, 2004).

Figura 10. Análisis de correlación para el factor auto concepto físico pre test

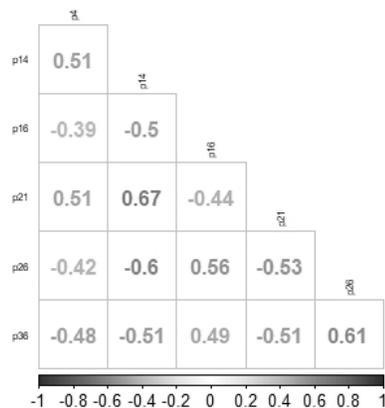
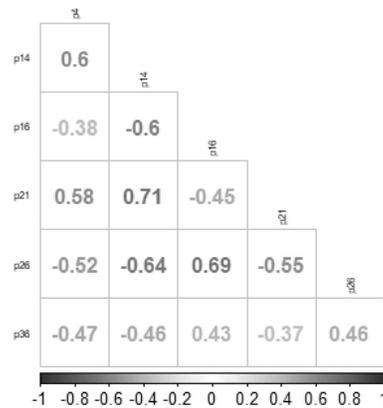


Figura 11. Análisis de correlación para el factor auto concepto físico post test



Fuente: Autores

Según las figuras anteriores el ítem **p21** el cual señala qué tantas sensaciones positivas puedo transmitir con mi cuerpo y **p14** el cual habla de la satisfacción con mi físico, con un coeficiente de asociación **positiva considerable** de 67% en el pre test y un aumento del 71% en el post test, sugiere que a medida que aumenta

la satisfacción con el físico aumentará la trasmisión de sensaciones positivas, por ende, podemos identificar que el autoconcepto físico está muy ligado con la satisfacción vital.

Los ítems **p26** y **p36** se relacionan **positivamente considerable** con un coeficiente de 61% en el pre test y con un valor considerablemente menor de 46% en el post test, este contexto sugiere que los encuestados no manifiestan la misma percepción sobre una de las habilidades, lo cual puede estar bastante ligado al tratamiento recibido.

Ahora bien, según la información de la tabla 6 para la dimensión Autoconcepto Físico General cuyas preguntas indagaron:

P4: Físicamente me siento bien, **P14:** En lo físico me siento satisfecho/a conmigo mismo/a, **P16:** Soy de las personas que están descontentas de cómo son físicamente, **P21:** Mi cuerpo me transmite sensaciones positivas, **P26:** No me siento a gusto conmigo mismo/a en lo físico, **P36:** Físicamente me siento peor que los demás

No hubo cambios significativos después de aplicado el tratamiento en las respuestas de los estudiantes que constituyen la muestra, en lo que respecta a la dimensión de Autoconcepto Físico General, dado que los p-valores son mayores al 5% (0.05), se acepta la hipótesis nula, que indica que no se presentaron cambios en la respuesta de los estudiantes una vez aplicado el tratamiento.

Tabla 6. Estadística prueba de Homogeneidad Marginal dimensión autoconcepto físico general

Pregunta	P4	P14	P16	P21	P 26	Preg 36
Autoconcepto Físico General	0,274	-1,686	-0,149	-1,506	0,790	-0,579
p-valor	0,784	0,092	0,882	0,132	0,429	0,563

Fuente: Autores

6. Factor Autoconcepto General

El Autoconcepto General es básicamente la imagen que tenemos de nosotros mismos, este se constituye con un grupo de variables las cuales se ven influenciadas en las interacciones que realizamos con nuestros pares, este incluye la percepción de nuestras capacidades y nuestras particularidades.



Figura 12. Análisis de correlación para el factor autoconcepto general pre test

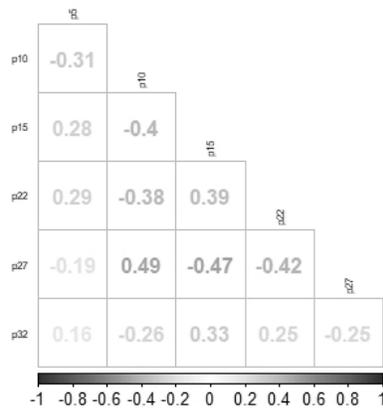
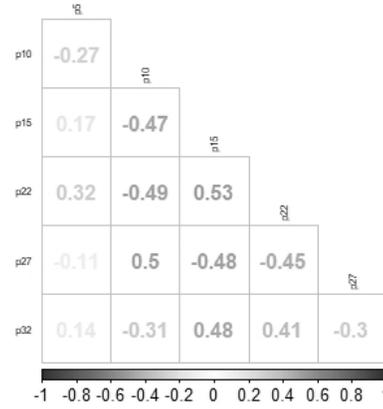


Figura 13. Análisis de correlación para el factor autoconcepto general post test



Fuente: Autores

En esta dimensión de Autoconcepto General notamos que la relación tanto positiva como negativa es leve para la mayoría de ítems, esto sugiere poca asociación entre los elementos indagados a los participantes, posiblemente a causa de una falta de comprensión de los ítems o de una mala aplicación del instrumento.

Las variables que sobresalen son **p27** y **p13** las cuales relacionan el estado de felicidad en que se considera la persona y si está realizando las cosas bien con un 40% en el pre test y un 50% en el post test, ambos con una relación **positiva media**, esto indica que si una persona considera que está realizando las cosas bien aumentará el estado de considerarse en felicidad.

Finalmente, la tabla 7, evidencia la prueba de homogeneidad marginal para el factor restante del instrumento del Cuestionario de Autoconcepto Físico que es la dimensión Autoconcepto General, para el cual ninguna de las preguntas tuvo un cambio significativo a un nivel del 5% (0.05), ya que, los p-valores de las pruebas de las preguntas que constituyen esta dimensión están por encima de dicho nivel de significancia, por lo tanto, para este factor se tiene que el tratamiento no generó cambios significativos en la percepción de los estudiantes frente al Autoconcepto General, que incluía preguntas tales como:

P5: Me siento a disgusto conmigo mismo, **P10:** Me siento feliz, **P15:** No me gusta lo que estoy haciendo con mi vida, **P22:** Desearía ser diferente, **P27:** Estoy haciendo bien las cosas. **P32:** No tengo demasiadas cualidades como persona.

Tabla 7. Prueba de Homogeneidad Marginal dimensión autoconcepto general

Pregunta	Preg 5	Preg 10	Preg 15	Preg 22	Preg 27	Preg 32
Autoconcepto General	-0,761	0,359	0,461	-0,589	-1,584	0,397
p-valor	0,447	0,720	0,645	0,556	0,113	0,691

Fuente: Autores

Conclusiones

- Los cambios producidos sobre la percepción del Autoconcepto Físico de los estudiantes de 1er y 2do semestre de la Cátedra Henri Didon, después de haber realizado la intervención con un programa de Actividad Física, evidencia como la actividad física se relaciona positivamente con la percepción del Autoconcepto Físico de los estudiantes. Conforme a la correlación positiva considerable dentro de un rango de 0.51 a 0.75 y correlación positiva muy fuerte entre el rango de 0.76 a 0.90 después de relacionar las variables por rangos del pre test y post test en 5 de las 6 dimensiones del instrumento aplicado: habilidad física, condición física, fuerza física, atractivo físico y autoconcepto físico general, por otra parte, la dimensión de autoconcepto general presentó una correlación positiva media con un rango entre 0.11 a 0.50, menor a las demás dimensiones pero que aún es significativa.
- Se resalta que la dimensión de la condición física es de las que más se destaca como un factor que influye directamente en el concepto del ser humano en su aspecto físico, donde la resistencia y la cantidad de energía son dos ítems altamente relacionados con la cantidad de comida que ingiere una persona y que es el factor decisivo en el nivel de cansancio de una persona. Se relacionan claramente dos prácticas de calidad de vida, la alineación y el ejercicio regular.
- Otra dimensión relevante es el atractivo físico, es una dimensión que influye en el estado emocional de la persona, teniendo en cuenta que los participantes del estudio están en una etapa de adolescencia, la cual es sinónimo de crecimiento excepcional y gran potencial, pero donde a su vez se define como una etapa de riesgos considerables, donde el contexto cultural y social tiene una influencia. Por ello, es determinante desarrollar en el ser humano un concepto favorable de su imagen física desde la idea de la aceptación y la confianza en el mismo.
- La prueba estadística de homogeneidad marginal deja ver que en las dimensiones autoconcepto general, autoconcepto físico general y el atractivo físico, son las únicas dimensiones en las que no hay cambios estadísticamente significativos entre la percepción de los estudiantes, después de aplicado el tratamiento. Se infiere que este tipo de variables siempre generan controversia



entre lo que piensa la persona en sí, como lo que piensan las demás personas de su cuerpo y aspecto y lo que la percepción del entorno le da a cada persona respecto a estas variables, es decir, no es una respuesta que sea objetiva, y que necesitaría la articulación de un tratamiento apoyado con charlas o apoyo emocional por parte de otros profesionales que ayuden a potenciar las mismas.

- Para concluir, se evidencia que la actividad física enmarcada en las diferentes actividades realizadas en las clases prácticas de la Catedra Henri Didon, influye directamente en cambios sobre las percepciones del Autoconcepto Físico de los estudiantes. Por consiguiente, realizar una gran variedad de actividades físicas, aportarán seguridad en las dimensiones citadas anteriormente (Poitras et al., 2016).

Referencias

- Adarve, M. G., Ortega, F. Z., Sánchez, V. G., Ruz, R. P., & Sánchez, A. J. L. (2019). Influencia de la práctica de actividad física en el autoconcepto de adolescentes. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (36), 342-347.
- Alcalá, D. H., Pueyo, Á. P., & Luquín, A. C. (2016). Efecto del modelo de enseñanza sobre el autoconcepto físico del alumnado en educación física. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (30), 76-81.
- Alvariñas, M. y González, M. (2004). Relación entre la práctica físico-deportiva extraescolar y el autoconcepto físico en la adolescencia. *Revista de Educación Física*, 94, 5-8.
- Bensaeed, S., Jolfaei, A. G., Jomehri, F. y Moradi, A. (2014). La relación entre el trastorno depresivo mayor y los rasgos de personalidad. *Revista Iraní de Psiquiatría*, 9 (1), 37.
- Castro, R. (2013). Diferencias de personalidad, autoconcepto, ansiedad y trastornos de alimentación en deportistas de musculación: patrones psicológicos asociados a la vigorexia. Tesis Doctoral: Universidad de Jaén. <http://ruja.ujen.es/bitstream/10953/530/1/9788484395157.pdf>
- García, F., & Musitu, G. (2014). Manual, AF-5 Autoconcepto Forma 5. (4ª ed.) Editorial Tae.
- Goñi, A. (2009) (Coord). El autoconcepto físico. Psicología y Educación. Madrid: Pirámide.
- Goñi, A., Ruiz de Azúa, S., y Rodríguez, A. (2006). Cuestionario del Autoconcepto Físico. Manual. Madrid: EOS.

- 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.
- González, J. I. Á., Ortega, F. Z., Garófano, V. V., Martínez, A. M., Sánchez, S. G., & Díaz, M. E. (2016). Actividad física de adolescentes: implicación de sustancias nocivas, modalidad practicada y familia. *Psicología Escolar e Educativa*, 20, 13-22.
- González-Valero, G., Zurita-Ortega, F., Puertas-Molero, P., Chacón-Cuberos, R., Espejo-Garcés, T. y Castro-Sánchez, M. (2017). Educación para la salud: implementación del programa «Sportfruits» en escolares de Granada. *SPORT TK: Revista Euroamericana de Ciencias del Deporte*, 6(2), 137-146.
- Hernández-Sampieri, R., Fernández-Collado, C., & Baptista-Lucio, P. (2017). Alcance de la Investigación.
- Linares-Manrique, M., Linares-Girela, D., Schmidt-Rio-Valle, J., Mato-Medina, O., Fernández-García, R., & Cruz-Quintana, F. (2016). Relación entre autoconcepto físico, ansiedad e IMC en estudiantes universitarios mexicanos. *Revista internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física del Deporte*.
- López, M.H., Camuñas, N., Pascual, D. y Llopis, C. (2015). Relaciones entre el estilo atribucional y relaciones interpersonales en adolescentes. *Educación, Aprendizaje y Desarrollo en una Sociedad Multicultural*, 14111422.
- Martínez, F. D., & González, J. (2017). Autoconcepto, práctica de actividad física y respuesta social en adolescentes. *Relaciones con el rendimiento académico. Revista Iberoamericana de Educación*, 73(1), 87-108.
- OMS. Desarrollo en la adolescencia. Ginebra: Organización Mundial de la Salud; c2016. Acceso: 02/07/2016. Disponible en: http://www.who.int/maternal_child_adolescent/topics/adolescence/dev/es/
- Patón, R. N., Ferreira, B. R., & García, J. M. G. (2018). Incidencia de los juegos cooperativos en el autoconcepto físico de escolares de educación primaria. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (34), 14-18.
- Poitras, VJ, Gray, CE, Borghese, MM, Carson, V., Chaput, JP, Janssen, I., ... y Tremblay, MS (2016). Revisión sistemática de las relaciones entre la actividad física medida objetivamente y los indicadores de salud en niños y jóvenes en edad escolar. *Fisiología aplicada, nutrición y metabolismo*, 41 (6), S197-S239.
- Revuelta, L., Esnaola, I., & Goñi, A. (2016). Relaciones entre el autoconcepto físico y la actividad físico-deportiva adolescente. *Revista internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física del Deporte*.



- Revuelta, L., Esnaola, I., & Goñi, A. (2013). El autoconcepto físico como determinante de la actividad físico-deportiva durante la adolescencia. *Psicología conductual: Revista internacional de psicología clínica y de la salud*, 21(3), 581-604.
- Sánchez-Alcaráz, B.J., Gómez, A., Valero, A., De la Cruz, E., y Esteban, R. (2012). Influencia del modelo de responsabilidad personal y social en la calidad de la vida de los escolares. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 12(2), 13-18.
- Valderrey, P. (2010). SPSS 17 Extracción del conocimiento a partir del análisis de datos. *ALFAOMEGA*. Pág. 436-439.
- Zhang, T., Solmon, MA, Kosma, M., Carson, RL y Gu, X. (2011). Necesita apoyo, necesita satisfacción, motivación intrínseca y participación en la actividad física entre los estudiantes de secundaria. *Revista de enseñanza en educación física*, 30 (1), 51-68.
- Zurita-Ortega, F., Ubago-Jiménez, J.L., Álvaro-González, J., Puertas-Molero, P., González-Valero, G., Castro-Sánchez, M., y Chacón Cuberos, R. (2017). Niveles de actividad física en alumnado de Educación Primaria de la provincia de Granada. *Revista Retos*, 34, 218-221.