



UAI

**Universidad Abierta
Interamericana**

UNIVERSIDAD ABIERTA INTERAMERICANA

Facultad de Psicología y Relaciones Humanas

Trabajo de Integración Final (TIF)

“Actividad físico deportiva y Autoconcepto físico en población adulta general”

Alumno/a: Leonardo Ariel Herrera

Legajo: B00021080-P1

D.N.I.: 41 912 340

Título a obtener: Licenciatura en Psicología.

Carrera: Licenciatura en Psicología.

Fecha: 05/06/2023

Tutor/a: María García Arabehty

Mail de contacto: ariel31herrera@gmail.com

Resumen

La presente investigación pretende indagar la incidencia de la práctica de ejercicio físico deportivo en el autoconcepto físico, teniendo en cuenta las características del ejercicio físico. Participaron voluntaria y anónimamente 88 adultos residentes de la zona sur del Área Metropolitana de Buenos Aires, Argentina. Para la recolección de datos se administró un cuestionario de datos socio-demográficos (elaborado ad hoc) y el Cuestionario de Autoconcepto Físico (CAF; Goñi et al., 2006). Se evaluaron 88 Adultos (femenino=72, masculino=16) de entre 18 y 60 años (Media 33,88; Desvío 10,25). En primer lugar se encontraron diferencias significativas en el Autoconcepto físico en función del género, siendo el grupo de los hombres quienes presentaron mayores niveles en todas las dimensiones del Autoconcepto físico en comparación con las mujeres; a su vez, aquellos sujetos practicantes de ejercicio físico demostraron tener un Autoconcepto físico más elevado que aquellos no practicantes, sobre todo demostraron diferencias significativas quienes realizan actividad físico deportiva durante más tiempo por sesión de entrenamiento, con mayor frecuencia semanal y hace más tiempo. Se plantea entonces que el solo hecho de realizar actividad físico deportiva afecta positivamente en los niveles de Autoconcepto físico, independientemente del tipo de disciplina deportiva que se practique, aunque pueden variar en función del género.

Palabras clave: Ejercicio físico deportivo - Autoconcepto físico - Adultos - AMBA.

Abstract

The aim of this study was to investigate the incidence of physical exercise on physical self-concept, taking into account the characteristics of physical exercise. Eighty-eight adults (female=72, male=16), between 18 and 60 years of age (mean 33.88, variance 10.25), that reside in the southern area of the Metropolitan Area of the city of Buenos Aires (AMBA, Argentina) participated voluntarily and anonymously. For data collection, were administered a socio-demographic data questionnaire (ad hoc) and the Physical Self-Concept Questionnaire (CAF; Goñi et al., 2006). Significant differences were found in the physical self-concept according to gender, being the group of men who presented higher levels in all the dimensions of the physical self-concept, compared to women; at the same time, those subjects who practiced physical exercise showed a higher physical self-concept than those who did not, especially those who practiced physical sports activity for longer per training session, with a higher weekly frequency and for a longer period of time, showed significant differences. It is therefore suggested that the mere fact of performing physical sports activity has a positive effect on the levels of physical self-concept, regardless of the type of sports discipline practiced, although this may vary according to gender.

Key words: physical sport exercise - physical self-concept - adults - AMBA

Actividad físico-deportiva y Autoconcepto físico en población adulta general

A lo largo de la historia, se ha evolucionado enormemente en más de un sentido gracias al continuo desarrollo de las sociedades, lo cual repercutió en distintas áreas de la vida de las personas. Los avances en la tecnología forman parte de esa evolución, trayendo consigo tanto consecuencias positivas como negativas (Reigal Garrido et al., 2012). Si bien muchos aspectos de la vida diaria se han visto beneficiados por este tipo de desarrollo, ha transformado los estilos de vida de las personas (Goñi e Infante, 2010), en particular su actividad física. En otras palabras, la sociedad se ha vuelto más sedentaria, lo cual no puede considerarse como algo positivo debido a todas las contras que ello acarrea (Reigal Garrido et al., 2012). Entre las más comunes se puede mencionar: el sobrepeso, la obesidad, enfermedades cardiovasculares, enfermedades hipocinéticas, trastornos psicológicos, entre otras (Rangel Ledezma et al., 2017; Goñi e Infante, 2010). De esta manera, la vida de las personas se transformó (y continúa haciéndolo) de ser activa a pasiva, relegando la actividad físico deportiva, lo que genera una gran preocupación desde una mirada de la salud (Reigal Garrido et al., 2012). Todo ello da cuenta de una población sedentaria que supera con creces en número a la población de personas con un estilo de vida más activo (Moreno et al., 2008).

El exceso de sedentarismo en la actualidad es evidente. La Organización Mundial de la Salud (OMS), evidencia que un gran porcentaje de la población no cumple con las recomendaciones diarias de la actividad físico deportiva (Rangel Ledezma et al., 2017). Tal como afirman Esnaola y Revuelta (2009), en ningún otro momento de la historia el ser humano ha sido menos activo físicamente. Asimismo, estos autores resaltan la idea de una herencia generacional del sedentarismo debido a todos esos cambios producidos por el desarrollo científico y tecnológico, lo cual afecta a niños y adolescentes disminuyendo su nivel de

Actividad físico deportiva, y es especialmente en la adolescencia donde hay un incremento continuo del sedentarismo conforme avanza la misma. Por eso, es importante fomentar este tipo de actividades en dicha etapa de la vida, puesto que trae beneficios sobre la salud en general, tanto en el plano físico como psicológico, tanto de la población adolescente como de la población adulta.

La Actividad físico deportiva requiere el movimiento del cuerpo humano provocado por la acción del mismo, y se relaciona con tres conceptos: actividad física, ejercicio físico y deporte (Chillón Garzón et al., 2002). La actividad física refiere a un movimiento corporal cualquiera ocasionado por los músculos esqueléticos, lo cual implica un gasto genérico determinado. Por otro lado, el ejercicio físico es un tipo de actividad física planificada de una manera determinada, y que persigue ciertos objetivos. Y, por último, el deporte definido por el autor Pérez Samaniego como “un conjunto de reglas que condicionan una determinada situación motriz” (Chillón Garzón et al., 2002, p. 5), donde además convergen tres elementos relevantes: juego, movimiento y agonística, este último factor tiene que ver con la competencia en el ámbito del deporte (Ribeiro da Silva, 1974).

Diversas son las investigaciones que constatan los beneficios de practicar actividad física de forma regular, aumentando el bienestar de las personas tanto a nivel físico como mental, como puede ser en las autopercepciones de las personas (Álvarez Rivera et al., 2015; Reigal Garrido et al., 2012; Barbosa Granados y Urrea Cuéllar, 2018; Axpe et al., 2016; Contreras et al., 2010). Tal es así, que la OMS recomienda la realización de actividad física durante un mínimo de 150 minutos por semana para adultos de 18 a 64 años, donde se incluirían ejercicios aeróbicos y de fuerza, los cuales pueden distribuirse a lo largo de los días de la semana completa (OMS,

2010). La presente investigación pretende dar cuenta de la influencia de la Actividad físico deportiva en un aspecto del bienestar psicológico, concretamente en el Autoconcepto.

El Autoconcepto se define como “la percepción que se tiene de sí mismo, como un fenómeno social que está en moldeamiento constante, considerado el centro de la personalidad, construido por un conjunto de conceptos que se tiene acerca de uno mismo” (Álvarez Rivera et al., 2015, p. 27), considerado al mismo tiempo como un factor fundamental en el desarrollo emocional y el bienestar de las personas (Navas y Soriano, 2016). Por mucho tiempo, se ha tomado a esta variable como un constructo unidimensional (Goñi y Infante, 2010), aunque hoy en día se sostiene una postura multidimensional ya que las diferentes autopercepciones del ser humano se ordenan en las siguientes dimensiones: personal, académico, social y físico (Álvarez Rivera et al., 2015). Específicamente, el Autoconcepto físico es el conjunto de percepciones que se tiene acerca de la propia habilidad y la apariencia física, lo cual no influye exclusivamente en el ámbito físico, sino también en otros como el académico, deportivo y social. Además, el hecho de contar con un elevado Autoconcepto físico puede reflejarse en la adquisición de distintos patrones de conducta saludables, como la práctica de actividad física, la alimentación sana y la evitación de comportamientos nocivos (Reigal Garrido et al., 2012).

Asimismo, este constructo tiene sus propias subdimensiones, a través de las cuales se podrá indagar la influencia que la actividad físico deportiva tiene sobre este indicador (Fernández et al., 2010). En función del modelo propuesto por el autor Fox en 1997, como se citó en Goñi Grandmontagne et. al. (2004), serían cuatro las subdimensiones planteadas para el Autoconcepto físico. La Habilidad física, la cual refiere a la percepción de la propia competencia atlética y deportiva, comprendiendo aquellas cualidades y habilidades específicas para la realización de actividad deportiva, la capacidad de aprender deportes, la seguridad y

predisposición propias ante los deportes; la Condición física, también denominado forma física, se relaciona con la valoración de la resistencia y energía, como también la confianza en el propio estado físico; el Atractivo físico, que apunta a la percepción de la propia apariencia física, la seguridad y satisfacción con la imagen corporal; y la Fuerza, la cual refiere a la sensación de fortaleza propia, verse/sentirse fuerte, abarcando la capacidad para levantar peso, sentirse seguro y predispuesto ante la realización de ejercicios que requieren fuerza. Luego se proponen otras dos escalas adicionales dentro de este modelo: el Autoconcepto físico general referido a la opinión y sensaciones positivas inherentes a lo físico, tales como felicidad, satisfacción, orgullo, confianza, entre otras; y el Autoconcepto general que alude al grado de satisfacción con uno mismo y con la vida en general). Cabe aclarar que los cuatro subdominios del Autoconcepto físico estarían en un nivel más bajo que el Autoconcepto físico general, al mismo tiempo que éste último se encontraría en un rango jerárquico menor al Autoconcepto general (Fernández et al., 2010).

Investigaciones previas han explorado sobre esta temática. Una de ellas es la realizada por Álvarez Rivera et al. (2015) cuyo objetivo fue examinar las diferencias en el Autoconcepto físico de un grupo de jóvenes universitarios de entre 18 y 31 años en función del género y de la realización o no de actividad física, encontrando diferencias estadísticamente significativas en el autoconcepto físico entre hombres y mujeres. El género masculino, obtuvo puntajes más elevados en las cuatro escalas del Autoconcepto físico (Habilidad física, Condición física, Atractivo físico y Fuerza) y en la escala adicional Autoconcepto físico general. Además, en función de la realización o no de actividad física se hallaron valores superiores en las dimensiones Habilidad física, Condición física, Autoconcepto físico general y Autoconcepto general a favor de quienes practicaban actividad física, mientras que en las dimensiones

Atractivo físico y Fuerza no se hallaron diferencias. Por último, aquellos universitarios que realizaban actividad física con mayor regularidad obtuvieron puntuaciones más elevadas en todas las dimensiones del Autoconcepto físico, incluyendo el Autoconcepto físico general y el Autoconcepto general. A su vez, Vallejo y Jiménez (2022) se propusieron estudiar los niveles de actividad físico deportiva y su efecto en el Autoconcepto físico, la autoestima y el rendimiento académico en una muestra de adolescentes femeninas de entre 14 y 18 años. Hallaron relaciones significativas entre la práctica de actividad físico deportiva y las variables de estudio, en su mayoría realizaban actividad física, siendo el tipo colectivo de actividad físico deportiva el más practicado en la muestra por encima del tipo individual. También, demostraron una influencia positiva de la actividad físico deportiva en el rendimiento académico, la autoestima y el Autoconcepto físico, y además valores mayores en las dimensiones Competencia física percibida, Fuerza física y Autoconfianza pertenecientes al Autoconcepto físico en aquellas adolescentes que practicaban actividades físico deportivas colectivas; mientras que aquellas practicantes de actividades físicas individuales puntuaron más alto en la dimensión Atractivo físico. Avilés Vicente y Blanco (2019) por su parte estudiaron la relación entre el autoconcepto físico y la práctica de ejercicio físico, específicamente en población adulta de corredores amateurs pertenecientes a un club de running quienes participaban en un plan de entrenamiento programado por un entrenador. Se les administró el Cuestionario de Autoconcepto Físico antes de que participen del plan de entrenamiento, y una vez cumplido el período de entrenamiento por los participantes, se les volvió a administrar el instrumento. Los autores hallaron diferencias significativas en cuanto al pre y post test que midió su Autoconcepto físico, ya que los corredores amateurs dieron cuenta de mejores niveles de dicha variable psicológica luego de realizar el plan de entrenamiento planificado.

Existe amplia evidencia (Aquino Llinares y Gavala González, 2020; García González y Froment, 2018; González García y Mesa-Gresa, 2018; González Hernández et al., 2017; Rojas-Valverde y Fallas-Campos, 2017) acerca de que la actividad física contribuye al aumento del bienestar general del ser humano, tanto en el plano físico y psicológico como en el social y emocional, hallando una asociación positiva con la actividad físico deportiva. Los datos obtenidos demostraron que el hecho de practicar alguna actividad físico deportiva influye positivamente en la sensación de bienestar de las personas, tanto físico como psicológico, lo cual al mismo tiempo incide en cuestiones personales (rendimiento, persistencia, esfuerzo, etc.) que permiten la continuidad de la práctica física y/o deportiva (González Hernández et al., 2017). Asimismo, se evidenció el efecto positivo en las percepciones vitales y de satisfacción con la vida la realización de ejercicio físico (Aquino Llinares y Gavala González, 2020; Rojas Valverde y Fallas Campos, 2017), así como también en la autoestima personal (García González y Froment, 2018) y en las experiencias de bienestar y la motivación hacia la práctica de actividad físico deportiva de las personas (González García y Mesa Gresa, 2018).

También se han hallado estudios donde se indagó en el Autoconcepto físico de población adulta, comparando dicha variable en función del género. Cadena Duarte y Cardozo (2021) examinaron las diferentes percepciones del Autoconcepto físico en una muestra de estudiantes universitarios con edades comprendidas entre 18 y 48 años, en tiempos de confinamiento por la pandemia por COVID-19, teniendo en cuenta el sexo. Los resultados arrojaron evidencia de las diferencias significativas en todas las dimensiones del Autoconcepto físico en función del sexo, siendo mayor en los hombres. Además, la dimensión Autoestima ha sido más baja en las mujeres, siendo la dimensión donde se hallaron mayores diferencias. De igual forma, el estudio de Cardozo et al. (2023) tuvo el fin de analizar y comparar el Autoconcepto físico en jóvenes

universitarios en función del sexo, demostrando diferencias significativas en el Autoconcepto físico entre mujeres y hombres, a favor de estos últimos. Por último, la investigación realizada por Fernández et al. (2010) tuvo como objetivo analizar el Autoconcepto físico en una muestra de estudiantes secundarios con edades comprendidas entre 12 y 17 años considerando el tipo de actividad físico deportiva realizado, comparando además los resultados en función del sexo. Utilizaron el Cuestionario de Autoconcepto Físico adaptado por Goñi et al., (2004). Los resultados obtenidos permitieron concluir que se observan puntuaciones superiores en el Autoconcepto físico de aquellos adolescentes practicantes de actividad físico deportiva, sobre todo en las dimensiones Habilidad física y Condición física, destacando además un mayor Autoconcepto físico en los varones por sobre las mujeres. Asimismo, en función del tipo de actividad físico deportiva realizada, se resaltaban los deportes de mayor exigencia por su mayor influencia en el Autoconcepto físico, como es el caso del atletismo o el triatlón para los hombres, puntuando alto en todas las dimensiones de la variable de estudio en especial en Condición física. No obstante, sin importar el tipo de actividad físico deportiva realizada, los resultados demostraron que el solo hecho de practicar actividad física mejoraba el Autoconcepto físico de las personas.

En contraste con los estudios mencionados, se halló un trabajo (Sáez et al., 2020) donde se obtuvieron resultados diferentes en relación a las variables de estudio. En este estudio se utilizó la adaptación española del Cuestionario de Autoconcepto Físico (Goñi et al., 2004), y no se encontraron diferencias significativas en el Autoconcepto físico en estudiantes universitarios entre 18 y 46 años en función del género, además de descubrir que la variable actividad física no mostró un efecto significativo sobre el Autoconcepto físico tanto en hombres como en mujeres.

Si bien son diversos los estudios que han trabajado con las variables en cuestión, la presente investigación contribuiría brindando nuevos aportes empíricos respecto de la influencia de la Actividad físico deportiva sobre el Autoconcepto físico, específicamente en adultos que residen en la zona sur del AMBA (Área Metropolitana de Buenos Aires). Asimismo, se pretende aportar información para que profesionales de la salud puedan intervenir de forma estratégica sobre la relevancia de la práctica de actividad física, con el fin de generar conciencia acerca de la incidencia que tiene llevar una vida activa la cual brinda beneficios a nivel físico, mental y social, así como también profesionales de la educación (nivel inicial, media y superior) tengan herramientas para actuar desde el ámbito educativo pudiendo diseñar material audiovisual y escrito (videos, imágenes, folletos, etc.) que fomente la formación de hábitos saludables, entre ellos entrenar y comer saludable. Por último, se aspira a brindar una base de esta población particular para futuras investigaciones interesadas en explorar sobre esta temática.

El presente trabajo tiene como objetivo general examinar cómo afecta la práctica de actividad físico deportiva en el Autoconcepto físico de población adulta en la zona sur del AMBA. Como objetivos específicos se pretende: a) describir los niveles de práctica de ejercicio físico deportivo en adultos de la provincia de Buenos Aires (frecuencia semanal, duración de sesión de entrenamiento, experiencia en la práctica, momento del día en el que realiza ejercicio físico y tipo de actividad físico deportiva), b) determinar cómo es su Autoconcepto físico, c) comparar el Autoconcepto físico y los niveles de actividad físico deportiva en función del género, d) indagar el Autoconcepto físico en función de los practicantes y no practicantes de ejercicio físico deportivo y e) comparar el Autoconcepto físico de los practicantes en función de frecuencia semanal de ejercicio físico, duración de cada sesión de entrenamiento, experiencia en

la práctica, momento del día en el que realiza actividad físico deportiva y tipo de actividad físico deportiva realizada.

Se espera encontrar (I) diferencias significativas en el Autoconcepto físico en función de la realización de actividad físico deportiva, siendo aquellos sujetos que realizan ejercicio físico con mayor frecuencia semanal, mayor duración de las sesiones de entrenamiento y con mayor experiencia en la práctica, quienes presenten mayores niveles de Autoconcepto físico; (II) diferencias significativas en el Autoconcepto físico en función del género, siendo mayor el mismo en el género masculino y (III) diferencias significativas en el Autoconcepto físico en función del tipo de actividad físico deportiva practicada, a favor de aquellos sujetos que realizan Deporte Federado.

Método

Diseño

La presente investigación es de enfoque cuantitativo, no experimental, transversal, de fuente primaria y con alcance descriptivo-comparativo (Hernández Sampieri et al., 2014).

Participantes

Se evaluaron 88 Adultos (femenino=72, masculino=16) de entre 18 y 60 años (Media 33,88; Desvío 10,25). Se utilizó un tipo de muestreo no probabilístico, intencional (León y Montero, 2003). Los criterios de inclusión fueron personas adultas que residan en la zona sur del AMBA, tengan entre 18 y 64 años y, quienes realicen ejercicio físico deportivo le dediquen mínimamente 150 minutos semanales. Quedan excluidos aquellas personas que, aún cumpliendo con lo anteriormente mencionado, sean menores de edad y que residan por fuera de la zona sur

del AMBA ya que el presente estudio se centra en población adulta que viva en algún partido de zona sur exclusivamente.

En la tabla 1 se describe la muestra según las variables sociodemográficas evaluadas.

Tabla 1

Datos sociodemográficos de la muestra

Variable	Etiqueta	n	%
Género	Femenino	72	81.8
	Masculino	16	18.2
	Otro	0	0
Práctica de actividad físico deportiva	Si practica	67	76.1
	No practica	21	23.9
Frecuencia de actividad	2 días a la semana	11	16.4
	3 días a la semana	29	43.3
	4 días a la semana	12	13,6
	5 días a la semana o más	15	17,0
Duración de la sesión	Entre 30 minutos y 1 hora	31	46.3
	Entre 1 y 2 horas	23	34.3
	Entre 2 y 3 horas	11	16.4
	Más de 3 horas	2	3
Turno	Mañana	21	31.3
	Tarde	23	34.3
	Noche	23	34.3
Experiencia	Menos de 1 año	20	29.9
	Entre 1 y 2 años	17	26.4
	Entre 2 y 3 años	2	3
	Más de 3 años	28	41.8
Tipo de actividad	Actividad física general	43	64.2
	Funcional	5	7.5
	Pilates	1	1.5
	Yoga	1	1.5
	Voley	1	1.5

Running	1	1.5
Deporte Federado	11	16.4
Deporte Recreativo	4	6

Nota: N = 88. Prueba utilizada: Frecuencias.

El 81.8% de los participantes de la investigación se identificaron con el género Femenino, el 18.2% se identificaron con el género Masculino y no hubo referencia a otros géneros. El 76.1% (n=72) refirieron realizar actividad físico deportiva, mientras que el restante 23.9% (n=21) indicó no realizar ningún tipo de actividad. De los participantes que refirieron realizar actividad física, el 43.3% (n=29) lo hacía con una frecuencia de tres días a la semana, el 17% (n=15) 5 días a la semana o más, el 16.4% realizaba actividad con una frecuencia de 2 días a la semana y el restante 13.6% 4 veces por semana. En lo que respecta al momento del día en que llevaban a cabo la actividad física los participantes el 31.3% (n=21) refirió hacerlo por la mañana, el 34.3% (n=23) por la tarde y el 34.3% por la noche.

Así mismo, el 41.8% (n=28) indicó tener tres o más años de experiencia en la actividad física que llevan a cabo, el 29.9% refirió menos de un año de experiencia y el 29.4% restante entre uno y tres años. Por último, en lo que respecta al tipo de actividad física que realizaban los participantes al momento de recolectar la muestra, el 64.2% (n= 43) de los mismos refirió realizar actividad físico deportiva general (caminar, andar en bicicleta, etc.), el 16.4% (n=11) de los participantes realizaban deporte federado, el 7.5% funcional, el 6% deporte recreativo, el 1.5% yoga, el 1.5% pilates, el 1.5% vóley y el 1.5% running.

Instrumentos

Cuestionario de Datos Sociodemográficos. Fue elaborado ad hoc para el presente estudio, con el propósito de recabar datos referentes al sexo, edad y si practica actividad físico

deportiva o no. Respecto a esto último, mediante este instrumento, también se indagó acerca de algunas variables de la práctica de actividad físico deportiva realizada (frecuencia semanal, duración de cada sesión de entrenamiento, experiencia en la práctica, tipo de ejercicio físico deportivo practicado).

Cuestionario de Autoconcepto Físico (CAF, Adaptación y validación de Goñi et al., 2004). Se utilizó la adaptación española y validación realizada por Goñi et al. (2004), basándose en la prueba original de Fox elaborada en 1988. Consta de 36 ítems con formato de respuesta tipo Likert con cinco opciones de respuesta (del 1 al 5), donde la opción 1 refiere a “Muy en desacuerdo” y la opción 5 a “Muy de acuerdo”. Son ítems directos: 1, 2, 3, 4, 10, 11, 12, 13, 14, 17, 18, 19, 20, 21, 27, 28, 29, 30, 31 y 34. Son ítems inversos: 5, 6, 7, 8, 9, 15, 16, 22, 23, 24, 25, 26, 32, 33, 35, 36. A su vez los ítems se distribuyen en las siguientes dimensiones: Habilidad Física (1, 6, 17, 23, 28, 33), Condición Física (2, 7, 11, 18, 24, 29), Atractivo Físico (8, 12, 19, 25, 30, 34) y Fuerza (3, 9, 13, 20, 31, 35), y dos dimensiones adicionales, el Autoconcepto Físico General (4, 16, 14, 21, 26, 36) y el Autoconcepto General (5, 10, 15, 22, 27, 32). A partir de la suma de los ítems de cada dimensión se obtiene el puntaje total de la misma. Para determinar la validez de la técnica los autores realizaron un análisis factorial exploratorio, que demostró adecuadas propiedades psicométricas. La confiabilidad del instrumento arrojó adecuados índices de consistencia interna (Goñi et al., 2004), siendo el alfa de Cronbach = .83. El coeficiente de alfa de Cronbach de la presente investigación es = .88.

Procedimiento

Se asistió a diferentes gimnasios de la zona sur del AMBA, donde se consultó si les interesaba participar del estudio completando una encuesta online diseñada por medio de Google

Forms, explicando el propósito de la investigación. Se aseguró la participación voluntaria y la confidencialidad de los datos. La muestra fue recolectada entre los meses de marzo y abril del 2023. El orden en que se administró las técnicas fue el siguiente: en principio, los participantes debían dar su consentimiento antes de completar la encuesta, seguido por la encuesta de datos sociodemográficos elaborada ad hoc, y por último el Cuestionario de Autoconcepto Físico (CAF). Al final de la encuesta, se agregó una pregunta referida a si desean agregar algún comentario dirigida a los participantes, donde podían escribir lo que ellos deseen.

Los datos fueron procesados mediante el software IBM-SPSS (Statistical Package for the Social Sciences), versión 25.

Resultados

Análisis de Datos

En primera instancia se realizó la prueba de normalidad para las dimensiones del Autoconcepto Físico. La prueba Komogórov-Smirnov mostró una distribución anormal en todas las dimensiones ($p < .01$), por este motivo, se utilizaron pruebas no paramétricas. Para evaluar la diferencia de grupos se utilizaron las pruebas U de Mann-Whitney y H de Kruskal-Wallis. El nivel de significación fue establecido en $p < .05$.

Estadísticos Descriptivos de Autoconcepto Físico

En la tabla 2 se puede observar la descripción de la variable de estudio.

Tabla 2

Estadística descriptiva de las variables

Variable	Mín	Máx	M	DS
Habilidad Física	6	30	20.31	5.71
Condición Física	6	30	18.94	5.98

Atractivo Físico	6	30	20.30	6.20
Fuerza	6	30	19.72	6.21
Autoconcepto Físico General	6	30	21.91	6.30
Autoconcepto General	6	30	22.90	5.04

Nota: Mín: Mínimo, Máx: Máximo, M: Media, DS: Desvío típico.

La muestra, en promedio, evidencia un nivel alto de Autoconcepto Físico y todas las dimensiones que lo componen.

Análisis de Comparación de Grupos

Autoconcepto Físico en función del Género

En la tabla 3 se resumen los resultados obtenidos en la comparación de la variable Autoconcepto Físico en función del Género.

Tabla 3

Autoconcepto Físico en función del Género

Variable	Género		U	Z
	Femenino (N=72)	Masculino (N=16)		
	RP	RP		
Habilidad Física	44.22	54.75	412	-1.778
Condición Física	41.74	56.91*	377.50	-2.152
Atractivo Físico	42.13	55.16	405.50	-1.849
Fuerza	40.78	61.25**	308	-2.905
Autoconcepto Físico General	42.66	52.78	443.50	-1.436
Autoconcepto General	41.89	56.25*	388	-2.040

Nota: RP: Rango Promedio, Prueba utilizada U de Mann-Whitney. *p < .05. **p < .01.

Se obtuvo como resultado que aquellos sujetos que se identificaron con el género masculino presentaron un mayor nivel de Autoconcepto en las dimensiones Condición Física, Fuerza y Autoconcepto General que el género femenino.

Autoconcepto Físico en función de la Práctica o no de actividad física

A continuación, se presentan en la tabla 4 los resultados obtenidos en la comparación de la variable Autoconcepto Físico en función de la realización o no de actividad físico deportiva.

Tabla 4*Autoconcepto Físico en función de la Práctica o no de actividad física*

Variable	Práctica de Actividad Física		U	Z
	Sí=67 RP	No=21 RP		
Habilidad Física	51.57**	21.93	229.50	-4.651
Condición Física	53.25**	16.60	117.50	-5.747
Atractivo Físico	47.97**	33.43	471	-2.281
Fuerza	48.43**	31.95	440	-2.584
Autoconcepto Físico General	49.87**	27.38	344	-3.527
Autoconcepto General	41.11**	29.79	394.50	-3.033

Nota: prueba utilizada U de Mann-Whitney. *p < .05. **p < .01.

Los resultados mostraron que aquellos participantes que refirieron practicar actividad físico deportiva, presentan un mayor nivel de Autoconcepto Físico (en todas sus dimensiones) que aquellos sujetos que no realizan ningún tipo de actividad.

Autoconcepto Físico en función de la Frecuencia semanal

En la tabla 5 se resumen los resultados obtenidos en la comparación de la variable Autoconcepto Físico en función de la frecuencia semanal con la que los participantes realizaban actividad físico-deportiva.

Tabla 5*Autoconcepto Físico en función de la Frecuencia semanal*

Variable	Frecuencia semanal	RP	Sig. Asintót
Habilidad Física	2 días a la semana	32,14	0,201
	3 días a la semana	29,21	
	4 días a la semana	42,00	

	5 días a la semana o más	38,23	
Condición Física	2 días a la semana	21,55	0,071
	3 días a la semana	33,45	
	4 días a la semana	41,42	
	5 días a la semana o más	38,27	
Atractivo Físico	2 días a la semana	42,68	0,109
	3 días a la semana	29,60	
	4 días a la semana	41,50	
	5 días a la semana o más	30,13	
Fuerza	2 días a la semana	25,09	0,017
	3 días a la semana	29,69	
	4 días a la semana	47,50*	
	5 días a la semana o más	38,07	
Autoconcepto Físico General	2 días a la semana	40,32	0,205
	3 días a la semana	28,90	
	4 días a la semana	40,67	
	5 días a la semana o más	33,90	
Autoconcepto General	2 días a la semana	36,41	0,199
	3 días a la semana	30,83	
	4 días a la semana	44,00	
	5 días a la semana o más	30,37	

Nota: prueba utilizada H de Kruskal Wallis. *p < .05. **p < .01.

Se hallaron diferencias significativas en la dimensión Fuerza del Autoconcepto Físico en función de la frecuencia con la que los participantes refirieron practicar actividad físico deportiva, presentando un mayor nivel aquellos sujetos que realizaban actividad cuatro veces por semana.

Autoconcepto Físico en función de la Duración de cada sesión

A continuación, se presentan en la tabla 6 los resultados obtenidos en la comparación de la variable Autoconcepto Físico en función de la duración de cada sesión de actividad.

Tabla 6

Autoconcepto Físico en función de la Duración de la sesión

Variable	Duración de la sesión	RP	Sig. Asintót
Habilidad Física	Entre 30 minutos y 1 hora	29,32	0,118
	Entre 1 y 2 horas	40,93	
	Entre 2 y 3 horas	30,50	
	Más de 3 horas	46,00	
Condición Física	Entre 30 minutos y 1 hora	24,56	0,002
	Entre 1 y 2 horas	41,87	
	Entre 2 y 3 horas	39,82	
	Más de 3 horas	57,75**	
Atractivo Físico	Entre 30 minutos y 1 hora	32,23	0,108
	Entre 1 y 2 horas	41,02	
	Entre 2 y 3 horas	24,18	
	Más de 3 horas	34,75	
Fuerza	Entre 30 minutos y 1 hora	30,77	0,167
	Entre 1 y 2 horas	40,52	
	Entre 2 y 3 horas	27,73	
	Más de 3 horas	43,50	
Autoconcepto Físico General	Entre 30 minutos y 1 hora	32,55	0,057
	Entre 1 y 2 horas	40,37	
	Entre 2 y 3 horas	22,36	
	Más de 3 horas	47,25	
Autoconcepto General	Entre 30 minutos y 1 hora	33,58	0,070
	Entre 1 y 2 horas	39,20	
	Entre 2 y 3 horas	21,77	
	Más de 3 horas	48,00	

Nota: prueba utilizada H de Kruskal Wallis. *p < .05. **p < .01.

Se hallaron diferencias significativas en la dimensión Condición Física del Autoconcepto Físico en función de la duración de cada sesión de actividad, presentando un mayor nivel

aquellos sujetos que refirieron realizar actividad por más de 3 horas en cada sesión de entrenamiento.

Autoconcepto Físico en función de la Experiencia en la práctica

En la tabla 7 se resumen los resultados obtenidos en la comparación de la variable Autoconcepto Físico en función de la experiencia de los participantes.

Tabla 7

Autoconcepto Físico en función de la Experiencia

Variable	Experiencia	RP	Sig. Asintót
Habilidad Física	Menos de 1 año	29,88	0,018
	Entre 1 y 2 años	24,74	
	Entre 2 y 3 años	36,75	
	Más de 3 años	42,38*	
Condición Física	Menos de 1 año	25,85	0,006
	Entre 1 y 2 años	27,76	
	Entre 2 y 3 años	55,50**	
	Más de 3 años	42,07	
Atractivo Físico	Menos de 1 año	35,80	0,217
	Entre 1 y 2 años	30,24	
	Entre 2 y 3 años	60,00	
	Más de 3 años	33,14	
Fuerza	Menos de 1 año	26,83	0,223
	Entre 1 y 2 años	36,65	
	Entre 2 y 3 años	46,50	
	Más de 3 años	36,63	
Autoconcepto Físico General	Menos de 1 año	34,93	0,209
	Entre 1 y 2 años	28,29	
	Entre 2 y 3 años	57,50	
	Más de 3 años	35,13	
Autoconcepto General	Menos de 1 año	37,23	0,676
	Entre 1 y 2 años	29,88	

Entre 2 y 3 años	40,25
Más de 3 años	33,75

Nota: prueba utilizada H de Kruskal Wallis. *p < .05. **p < .01.

Los resultados mostraron que aquellos participantes que indicaron tener más de tres años de experiencia en la actividad física poseían un mayor nivel de Habilidad Física, y aquellos que refirieron poseer entre dos y tres años de experiencia un mayor nivel de Condición física que el resto de los participantes con menos experiencia en la actividad.

Autoconcepto Físico en función del Turno de actividad

En la tabla 8 se resumen los resultados obtenidos en la comparación de la variable Autoconcepto Físico en función del turno en el que los participantes refirieron realizar actividad física.

Tabla 8

Autoconcepto Físico en función del Turno

Variable	Turno de actividad	RP	Sig. Asintót
Habilidad Física	Mañana	29,98	0,162
	Tarde	31,48	
	Noche	40,20	
Condición Física	Mañana	30,67	0,071
	Tarde	29,52	
	Noche	41,52	
Atractivo Físico	Mañana	33,79	0,875
	Tarde	32,63	
	Noche	35,57	
Fuerza	Mañana	30,74	0,410
	Tarde	32,74	
	Noche	38,24	
	Mañana	34,55	0,515

Autoconcepto	Tarde	30,48	
Físico General	Noche	37,02	
	Mañana	34,38	
Autoconcepto	Tarde	32,61	0,908
General	Noche	35,04	

Nota: prueba utilizada H de Kruskal Wallis. *p < .05. **p < .01.

No se hallaron diferencias significativas en lo que respecta a las dimensiones que componen el Autoconcepto Físico en función del turno en el que los participantes indicaron realizar actividad.

Autoconcepto Físico en función del Tipo de actividad físico deportiva

A continuación, se presentan en la tabla 9 los resultados obtenidos en la comparación de la variable Autoconcepto Físico en función del tipo de actividad física.

Tabla 9

Autoconcepto Físico en función del Tipo de actividad

Variable	Tipo de actividad físico deportiva	RP	Sig. Asintót
Habilidad Física	Actividad física general	33,85	0,168
	Funcional	15,40	
	Pilates	31,50	
	Yoga	8,50	
	Voley	31,50	
	Running	47,50	
	Deporte Federado	38,55	
	Deporte Recreativo	50,63	
Condición Física	Actividad física general	33,72	0,159
	Funcional	17,80	
	Pilates	27,50	
	Yoga	6,00	
	Voley	22,00	
	Running	46,00	
	Deporte Federado	45,86	

	Deporte Recreativo	33,25	
Atractivo Físico	Actividad física general	35,69	
	Funcional	22,40	
	Pilates	51,00	
	Yoga	58,50	0,265
	Voley	54,00	
	Running	56,50	
	Deporte Federado	28,95	
	Deporte Recreativo	23,25	
Fuerza	Actividad física general	33,79	
	Funcional	41,70	
	Pilates	10,50	
	Yoga	24,00	0,593
	Voley	10,50	
	Running	40,00	
	Deporte Federado	31,86	
	Deporte Recreativo	45,25	
Autoconcepto Físico General	Actividad física general	36,42	
	Funcional	23,10	
	Pilates	29,00	
	Yoga	40,50	0,411
	Voley	49,00	
	Running	64,00	
	Deporte Federado	26,45	
	Deporte Recreativo	30,75	
Autoconcepto General	Actividad física general	34,64	
	Funcional	26,70	
	Pilates	56,50	
	Yoga	51,50	0,373
	Voley	51,50	
	Running	64,00	
	Deporte Federado	26,95	
	Deporte Recreativo	33,75	

Nota: prueba utilizada H de Kruskal Wallis. *p < .05. **p < .01.

No se hallaron diferencias significativas en lo que respecta a las dimensiones que componen el Autoconcepto Físico en función del tipo de actividad física practicada por los participantes.

Discusión

La presente investigación tuvo como principal objetivo analizar cómo afecta la práctica de actividad físico deportiva en el Autoconcepto físico de población adulta en la zona sur del AMBA. Los resultados obtenidos permiten establecer que aquellas personas adultas que realizan ejercicio físico deportivo presentan mejores autopercepciones físicas, en especial en los sujetos masculinos que realizan ejercicio físico; se destaca que el género masculino presentó percepciones más positivas sobre su físico independientemente de realizar o no ejercicio físico.

La primera hipótesis del presente estudio se vio confirmada en función de los resultados, ya que aquellos adultos que realizan algún tipo de actividad físico deportiva demostraron tener autopercepciones físicas más positivas en general, es decir en todas sus dimensiones. Esto coincide con lo hallado en otras investigaciones (Vallejo y Jiménez, 2022; Navas y Soriano, 2016; Álvarez Rivera et al., 2015; Fernández et al., 2010). Estos resultados reafirman lo expuesto por diversas investigaciones, sobre la actividad físico deportiva y su influencia en la calidad de vida de las personas y el bienestar general, tanto a nivel físico como mental (Aquino Llinares y Gavala González, 2020; García González y Froment, 2018; González Hernández et al., 2017), en el mismo sentido la OMS (2010) recomienda la realización de ejercicio físico de manera regular. Por otro lado, los resultados demuestran que aquellos que realizan ejercicio físico cuatro veces por semana presentan una sensación de fortaleza propia más positiva, es decir tendieron a verse y sentirse más fuertes. Esto podría deberse al hecho de practicar una actividad físico deportiva con

mayor frecuencia, factor que incidiría en las autopercepciones de las personas favoreciendo a aquellas con un estilo de vida más activo, por lo que se destacaría la importancia de la regularidad de llevar a cabo el ejercicio físico ya que promoverían positivas autopercepciones físicas en las personas (Álvarez Rivera et al., 2015; Reigal Garrido et al., 2012; Contreras et al., 2010; Moreno et al. 2008; Goñi Grandmontagne et al., 2004). Asimismo, los adultos que practican actividad físico deportiva con mayor carga horaria por sesión de entrenamiento demostraron tener más autoconfianza en su estado físico respecto a la resistencia y energía, esto podría deberse a la disparidad de la muestra en referencia al grupo de sujetos que realizan más horas de ejercicio físico, aunque también existen estudios que demostraron una influencia de la duración de la actividad físico deportiva en el Autoconcepto físico a favor de quienes le dedican más tiempo a la misma (Contreras et al., 2010), puesto que mejores autopercepciones físicas se asociarían al gasto metabólico que ocurre durante la realización de actividad física (Álvarez Rivera et al., 2015). Por otra parte, quienes llevan más tiempo realizando ejercicio físico evidenciaron una mejor autopercepción sobre las cualidades y habilidades específicas para la realización de actividad físico deportiva, así como también mayor confianza en su propio estado físico (capacidad para aprender deportes, seguridad y predisposición ante los mismos). Estos resultados podrían deberse al hecho de transformar este tipo de actividades en una costumbre a medida que transcurre el tiempo y que forme parte de la vida cotidiana de las personas. De esta manera, favorecería el desarrollo físico y la adhesión al ejercicio físico deportivo permitiendo mejoras en las habilidades y capacidades corporales, así como también una mayor seguridad y autoconfianza en la realización de tareas relacionadas a cuestiones físicas (Reigal Garrido et al., 2012; Contreras et al., 2010). No obstante, también se debe tener en cuenta la disparidad de la muestra en referencia a la experiencia en la práctica de actividad físico deportiva.

Con relación a la segunda hipótesis de trabajo, los resultados obtenidos la confirman. Esto permitiría afirmar que los hombres, generalmente, tienden a autoperibirse más competentes atlética y deportivamente, tener más autoconfianza en su capacidad y apariencia físicas, y a sentirse con más fortaleza, así como también manifestaron sensaciones positivas en torno a lo físico y mayor satisfacción con uno mismo y con la vida en general, en comparación con las mujeres. Estos resultados concuerdan con lo obtenido por otros autores en trabajos previos (Cardozo et al., 2023; Cadena Duarte y Cardozo, 2021; Álvarez Rivera et al., 2015). Ello podría explicarse a partir de los aspectos socioculturales actuales en relación a la imagen corporal de las personas, habiendo una gran presión social sobre aspectos de estética, belleza, juventud y salud lo cual podría repercutir en las autopercepciones físicas, en especial en las mujeres en quienes se puede observar una mayor susceptibilidad hacia los modelos de belleza y estética corporal contruidos por la sociedad, resultando bastante rígidos en el género femenino y hasta incluso inalcanzables, y que a largo plazo podrían desembocar en una problemática grave, como por ejemplo trastornos de la conducta alimentaria (Cadena Duarte y Cardozo, 2021; Axpe et al., 2016). Esto demostraría que las mujeres tienden a exigirse cada vez más para alcanzar dichos estándares, ya que presentarían mayores inquietudes acerca de su aspecto físico en comparación con los hombres, afectando sus autopercepciones físicas y generales (Álvarez Rivera et al., 2015; Videra García y Reigal Garrido, 2013, Moreno et al., 2008). Por otra parte, probablemente el hecho de que los hombres, alentados por el entorno, participen en competencias deportivas debido al estereotipo formado por la sociedad, relacionado con que el hombre es mejor en los deportes, podría ser una causa de la discrepancia entre género respecto a las autovaloraciones y sensaciones físicas, estéticas, de fortaleza física y la satisfacción con la vida en general (Infante y Goñi, 2009).

La tercera hipótesis se refuta en base a los resultados obtenidos, ya que indistintamente del tipo de ejercicio físico deportivo realizado los sujetos de la muestra poseen autopercepciones positivas, en todas las dimensiones del constructo como la capacidad física, las competencias deportivas, la imagen corporal, la fortaleza física, las sensaciones respecto a lo físico y en la vida cotidiana, sin importar si la actividad es deportiva federada o cualquier ejercicio físico. El trabajo realizado por Fernández et al. (2010) llegó a conclusiones diferentes, puesto que demostraron que las autopercepciones físicas más positivas se atribuyen a aquellos practicantes de actividades físico deportivas más exigentes (por ejemplo, practicantes de atletismo). Esto podría deberse a que en el presente estudio los participantes practicaban actividades muy diversas, no pudiendo considerarse a la muestra representativa para cada una de ellas. Al mismo tiempo, el tamaño de la muestra total del presente estudio puede considerarse no representativa para la población en general. A su vez, esta divergencia podría ser consecuencia del contexto sociocultural donde se realiza el presente trabajo. No obstante, podría tenerse en cuenta que el simple hecho de realizar ejercicio físico, más allá del tipo de actividad física, se relaciona con mejores autovaloraciones acerca de las cuestiones físicas de las personas (Fernández et al., 2010).

Por último, se deben tener en cuenta algunas limitaciones de la presente investigación. Una de ellas tiene que ver con cuestiones relacionadas con la muestra, como la disparidad con respecto al género, la diferencia entre la cantidad de practicantes y de no practicantes de actividad físico deportiva, y la cantidad de practicantes de ejercicio físico con experiencia entre dos y tres años. Otra de las limitaciones del estudio refiere a los antecedentes de investigación, puesto que no se encontraron trabajos previos donde se analicen las posibles relaciones entre las variables Actividad físico deportiva y Autoconcepto físico en Argentina, lo cual dificultó la posibilidad de brindar una explicación en cuanto a dicha vinculación.

A modo de cierre, para futuras investigaciones que decidan estudiar la relación entre estas variables, se considera importante continuar indagando su correlación, incluyendo variables relacionadas a la psicología positiva, a fin de explorar más exhaustivamente el efecto del ejercicio físico en el funcionamiento humano general. Asimismo, se sugiere analizar la relación entre el ejercicio físico deportivo y el autoconcepto físico en una muestra más amplia, abarcando más zonas del AMBA. De este modo, se obtendría mayor conocimiento sobre el tema trabajado en el presente estudio y así poder generar conciencia en la población acerca de la importancia de tener un estilo de vida activo en pos del bienestar psicológico.

Referencias

- Álvarez Rivera, L., Cuevas Ferrera, R., Lara Pot, A. y González Hernández, J. (2015). Diferencias del autoconcepto físico en practicantes y no practicantes de actividad física en estudiantes universitarios. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 15(2), 27-34. <https://doi.org/10.4321/S1578-84232015000200004>
- Aquino Llinares, N. y Gavala González, J. (2020). Psychological well-being and perceived life satisfaction, physical activity and sport and people mature adult and the elderly. *Sociología del deporte*, 1(2), 49-59. <https://doi.org/10.46661/socioldeporte.4698>
- Avilés Vicente, R. y Blanco, J. M. (2019). Cambios en la percepción del autoconcepto físico a lo largo de un ciclo de entrenamiento en corredores amateurs de edad adulta. *Revista iberoamericana de psicología del ejercicio y el deporte*, 14(2), 126-129. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7361741>
- Axpe, I.; Infante, G. y Goñi, E. (2016). Mejora del autoconcepto físico. Eficacia de una intervención cognitiva breve con alumnado universitaria de Educación Primaria. *Educación XX1*, 19(1), 227-245. <https://doi.org/10.5944/educxx1.15585>
- Barbosa Granados, S. H. y Urrea Cuéllar, A. M. (2018). Influencia del deporte y la actividad física en el estado de salud físico y mental: una revisión bibliográfica. *Revista Katharsis*, (25), 141-159. <https://doi.org/10.25057/25005731.1023>
- Cadena Duarte, L. L. y Cardozo, L. A. (2021). Percepción del autoconcepto físico en estudiantes universitarios en tiempos de confinamiento por COVID-19. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 21(3), 48-61. <https://doi.org/10.6018/cpd.443591>
- Cardozo, L. A., Peña Ibagón, J. C., Florez Escobar, W., Castillo-Daza, C. A., Bonilla-Ocampo, D. A. y Reina-Monroy, J. L. (2023). Autoconcepto físico en estudiantes universitarios:

- Generación de perfiles por clasificación jerárquica sobre componentes principales. *Retos*, 48, 167–177. <https://doi.org/10.47197/retos.v48.95076>
- Chillón Garzón, P., Tercedor Sánchez, P., Delgado Fernández, M. y González-Gross, M. (2002). Actividad físico-deportiva en escolares adolescentes. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (1), 5-12.
<https://doi.org/10.47197/retos.v0i3.35094>
- Contreras, O. R., Fernández, J. G., García, L. M., Palou, P. y Ponseti, J. (2010). El autoconcepto físico y su relación con la práctica deportiva en estudiantes adolescentes. *Revista de Psicología del Deporte*, 19(1), 23-39.
- Esnaola, I. y Revuelta, L. (2009). Relaciones entre la actividad física, autoconcepto físico, expectativas, valor percibido y dificultad percibida. *Acción Psicológica*, 6(2), 31-43.
- Fernández, J. G., Contreras, O. R., García, L. M. y González Villora, S. (2010). Autoconcepto físico según la actividad físico deportiva realizada y la motivación hacia ésta. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 42(2), 251-263.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3280961>
- García González, A. J. y Froment, F. (2018). Beneficios de la actividad física sobre la autoestima y la calidad de vida de personas mayores. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, 33, 3-9. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i33.50969>
- González García, L. y Mesa Gresa, P. (2018). Relación entre la motivación, la práctica de actividad física y las experiencias de bienestar y malestar en estudiantes universitarios. *Calidad De Vida Y Salud*, 11(2).
<http://revistacdvs.uflo.edu.ar/index.php/CdVUFLO/article/view/167>

- González Hernández, J., López Mora, C., Portolés Ariño, J., Muñoz Villena, A. J. y Mendoza-Díaz, Y. (2017). Psychological Well-Being, Personality and Physical Activity. One Life Style for the Adult Life. *Acción Psicológica*, 14(1), 65-78.
<http://dx.doi.org/10.5944/ap.14.1.19262>
- Goñi, E. y Infante, G. (2010). Actividad físico-deportiva, autoconcepto físico y satisfacción con la vida. *European Journal of Education and Psychology*, 3(2), 199-208.
- Goñi Grandmontagne, A., Ruiz de Azúa, S. y Liberal, I. (2004). Propiedades psicométricas de un Nuevo cuestionario para la medida del autoconcepto físico. *Revista de Psicología del Deporte*, 13(2), 195-213.
<https://ddd.uab.cat/pub/revpsidep/19885636v13n2/19885636v13n2p195.pdf>
- Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C. y Baptista Lucio, P. (2014). *Metodología de la investigación*. McGraw-Hill.
- Infante, G. y Goñi, E. (2009). Actividad físico deportiva y autoconcepto físico en la edad adulta. *Revista de Psicodidáctica*, 14(1), 49-61.
<https://www.redalyc.org/pdf/175/17512723004.pdf>
- León, O. G. y Montero, I. (2003). *Métodos de Investigación en Psicología y Educación*. McGraw-Hill.
- Moreno, J. A., Cervelló, E. M. y Moreno, R. (2008). Importancia de la práctica físico-deportiva y del género en el autoconcepto físico de los 9 a los 23 años. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 8(1), 171-183.
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=33780112>
- Navas, L. y Soriano, J. A. (2016). Análisis de los motivos para practicar o no actividades físicas extracurriculares y su relación co el autoconcepto físico en estudiantes chilenos. *Revista*

- Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 11(1), 69-76. Recuperado de <http://rua.ua.es/dspace/handle/10045/52609>
- Organización Mundial de la Salud (2010). Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud. https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44441/9789243599977_spa.pdf;jsessionid=3B0CA68353A020FBE222C00D8740F880?sequence=1
- Rangel Ledezma, Y. S., Mayorga Vega, D., Peinado Pérez, J. E. y Barrón Luján, J. C. (2017). Actividad física, autoconcepto físico y bienestar psicológico en estudiantes universitarias mexicanas. *Revista de Psicología del Deporte*, 26(2), 61-69. <https://doi.org/10.47197/retos.v47.93828>
- Reigal Garrido, R., Videra García, A., Parra Flores, J. L. y Ruiz de Mier, R. J. (2012). Actividad físico deportiva, autoconcepto físico y bienestar psicológico en la adolescencia. *Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, (22), 19-23. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i22.34578>
- Ribeiro da Silva, A. (1974). *Psicología del Deporte y la Preparación del Deportista*. Kapeluz.
- Rojas Valverde, D. y Fallas Campos, A. (2017). Percepción de satisfacción con la vida y actividad física en estudiantes universitarios de Costa Rica. *Revista Hispanoamericana de Ciencias de la Salud*, 3(2): 41-46. <https://www.uhsalud.com/index.php/revhispano/article/view/253>
- Sáez, I., Solabarrieta, S. y Rubio, I. (2020). Physical Self-Concept, Gender, and Physical Condition of Bizkaia University Students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(14), 5152. <https://doi.org/10.3390/ijerph17145152>

- Vallejo, A. G. y Jiménez, M. A. (2022). Influencia de la Actividad Físico-Deportiva en el rendimiento académico, la autoestima y el autoconcepto de las adolescentes: el caso de la isla de Tenerife. *Retos*, 46, 120-128. <https://doi.org/10.47197/retos.v46.93496>
- Videra García, A. y Reigal Garrido, R. (2013). Autoconcepto físico, percepción de salud y satisfacción vital en una muestra de adolescentes. *Anales de Psicología*, 29(1), 141-147. <http://dx.doi.org/10.6018/analesps.29.1.132401>

Anexo

1. Consentimiento informado

Mi nombre es Leonardo Herrera, me encuentro realizando mi proyecto de tesis para la Licenciatura en Psicología de la Universidad Abierta Interamericana. El presente estudio está dirigido a adultos de 18 a 64 años que residan en la provincia de Buenos Aires. El objetivo es el siguiente: investigar cómo afecta la práctica de actividad físico deportiva en el autoconcepto físico.

Por tal motivo, se lo está invitando a participar en dicho estudio. Cabe aclarar que toda información recolectada será de manera anónima y confidencial, sirviendo solamente para los fines de la investigación.

Es por eso que...

☐ Acepto voluntariamente participar en la presente investigación.

☐ No acepto participar en la presente investigación.

2. Encuesta de Datos Sociodemográficos (Ad Hoc)

1. Género

☐ Masculino

☐ Femenino

☐ Otra...

2. Edad

Respuesta corta

3. Lugar de residencia

☐ Lomas de Zamora

- ☐ Banfield
 - ☐ Lanús
 - ☐ Temperley
 - ☐ Adrogué
 - ☐ Otra...
4. ¿Hace cuánto reside en esta zona?
- ☐ Menos de 1 año
 - ☐ De 1 a 2 años
 - ☐ De 2 a 3 años
 - ☐ Más de 3 años
5. ¿Realiza algún tipo de actividad físico-deportiva?
- ☐ Si
 - ☐ No
6. ¿En dónde realiza su actividad físico-deportiva?
- ☐ Gimnasio/Centro de entrenamiento
 - ☐ Centro de actividad física
 - ☐ Aire libre/Plaza
 - ☐ Club
7. ¿Con qué frecuencia realiza actividad física? (Si realiza más de una, señalar la de mayor carga horaria)
- ☐ 2 días a la semana
 - ☐ 3 días a la semana
 - ☐ 4 días a la semana

- ☐ 5 días o más a la semana
8. ¿Cuánto dura cada sesión de actividad física que realiza con mayor frecuencia?
- ☐ Entre 30 minutos y 1 hora
- ☐ Entre 1 y 2 horas
- ☐ Entre 2 y 3 horas
- ☐ Más de 3 horas
9. ¿Cuánta experiencia tiene realizando su actividad física actual (la de mayor carga horaria)?
- ☐ Menos de 1 año realizando actividad física
- ☐ Entre 1 y 2 años realizando actividad física
- ☐ Entre 2 y 3 años realizando actividad física
- ☐ Más de 3 años realizando actividad física
10. ¿En qué turno realiza actividad física? (Si realiza más de una, señalar la de mayor carga horaria)
- ☐ Mañana
- ☐ Mediodía
- ☐ Tarde
- ☐ Noche
11. ¿Qué tipo de actividad físico deportiva realiza? (Si realiza más de una, marcar aquella que mayor tiempo le dedica)
- ☐ Deporte Federado
- ☐ Deporte Recreativo (por ejemplo, fútbol con amigos, etc.)

☐ Actividad física general (por ejemplo, salir a caminar, andar en bicicleta, ir al gimnasio, etc.)

☐ Otra...

12. Tipo de actividad física que realiza (si realiza varias, marque aquella a la que mayor tiempo le dedica)

☐ Musculación

☐ Entrenamiento funcional

☐ G.A.P.

☐ Crossfit

☐ Spinning

☐ Jumping

☐ Pilates

☐ Zumba

☐ Andar en bicicleta

☐ Salir a caminar

☐ Correr/Running

☐ Patinar

☐ Otra...

3. Cuestionario de Autoconcepto Físico (CAF, Adaptación española y validación de Goñi et al., 2004)

Lea atentamente y marque la casilla que considere que más se adapte a ti para cada enunciado.

1- Soy bueno/a en los deportes

- ☐ Falso
- ☐ Casi siempre falso
- ☐ A veces verdadero/falso
- ☐ Casi siempre verdadero
- ☐ Verdadero

2- Tengo muchas resistencia física

- ☐ Falso
- ☐ Casi siempre falso
- ☐ A veces verdadero/falso
- ☐ Casi siempre verdadero
- ☐ Verdadero

3- Tengo más fuerza que la mayoría de la gente de mi edad

- ☐ Falso
- ☐ Casi siempre falso
- ☐ A veces verdadero/falso
- ☐ Casi siempre verdadero
- ☐ Verdadero

4- Físicamente me siento bien

- ☐ Falso
- ☐ Casi siempre falso
- ☐ A veces verdadero/falso
- ☐ Casi siempre verdadero
- ☐ Verdadero

5- Me siento a disgusto conmigo mismo/a

- ☐ Falso
- ☐ Casi siempre falso
- ☐ A veces verdadero/falso
- ☐ Casi siempre verdadero
- ☐ Verdadero

6- No tengo cualidades para los deportes

- ☐ Falso
- ☐ Casi siempre falso
- ☐ A veces verdadero/falso
- ☐ Casi siempre verdadero
- ☐ Verdadero

7- Me quedo pronto sin aliento y tengo que bajar el ritmo o abandonar en los ejercicios físicos intensos

- ☐ Falso
- ☐ Casi siempre falso
- ☐ A veces verdadero/falso
- ☐ Casi siempre verdadero
- ☐ Verdadero

8- Me cuesta tener un buen aspecto físico

- ☐ Falso
- ☐ Casi siempre falso
- ☐ A veces verdadero/falso

☐ Casi siempre verdadero

☐ Verdadero

9- Me cuesta levantar tanto peso como los demás

☐ Falso

☐ Casi siempre falso

☐ A veces verdadero/falso

☐ Casi siempre verdadero

☐ Verdadero

10- Me siento feliz

☐ Falso

☐ Casi siempre falso

☐ A veces verdadero/falso

☐ Casi siempre verdadero

☐ Verdadero

11- Estoy en buena forma física

☐ Falso

☐ Casi siempre falso

☐ A veces verdadero/falso

☐ Casi siempre verdadero

☐ Verdadero

12- Me siento contento/a con mi imagen corporal

☐ Falso

☐ Casi siempre falso

☐ A veces verdadero/falso

☐ Casi siempre verdadero

☐ Verdadero

13- Soy capaz de realizar actividades que exigen fuerza

☐ Falso

☐ Casi siempre falso

☐ A veces verdadero/falso

☐ Casi siempre verdadero

☐ Verdadero

14- En lo físico me siento satisfecho/a conmigo mismo/a

☐ Falso

☐ Casi siempre falso

☐ A veces verdadero/falso

☐ Casi siempre verdadero

☐ Verdadero

15- No me gusta lo que estoy haciendo

☐ Falso

☐ Casi siempre falso

☐ A veces verdadero/falso

☐ Casi siempre verdadero

☐ Verdadero

16- Soy de las personas que están descontentas de cómo son físicamente

☐ Falso

- ☐ Casi siempre falso
- ☐ A veces verdadero/falso
- ☐ Casi siempre verdadero
- ☐ Verdadero

17- Tengo más habilidad que la gente de mi edad practicando deportes

- ☐ Falso
- ☐ Casi siempre falso
- ☐ A veces verdadero/falso
- ☐ Casi siempre verdadero
- ☐ Verdadero

18- Puedo correr y hacer ejercicio durante mucho tiempo sin cansarme

- ☐ Falso
- ☐ Casi siempre falso
- ☐ A veces verdadero/falso
- ☐ Casi siempre verdadero
- ☐ Verdadero

19- Siento confianza en cuanto a la imagen física que transmito

- ☐ Falso
- ☐ Casi siempre falso
- ☐ A veces verdadero/falso
- ☐ Casi siempre verdadero
- ☐ Verdadero

20- Destaco en actividades en las que se precisa fuerza física

- ☐ Falso
- ☐ Casi siempre falso
- ☐ A veces verdadero/falso
- ☐ Casi siempre verdadero
- ☐ Verdadero

21- Mi cuerpo me transmite sensaciones positivas

- ☐ Falso
- ☐ Casi siempre falso
- ☐ A veces verdadero/falso
- ☐ Casi siempre verdadero
- ☐ Verdadero

22- Desearía ser diferente

- ☐ Falso
- ☐ Casi siempre falso
- ☐ A veces verdadero/falso
- ☐ Casi siempre verdadero
- ☐ Verdadero

23- Soy de las personas que les cuesta aprender un deporte nuevo

- ☐ Falso
- ☐ Casi siempre falso
- ☐ A veces verdadero/falso
- ☐ Casi siempre verdadero
- ☐ Verdadero

24- En actividades como la de correr, tengo que tomar pronto un descanso

- ☐ Falso
- ☐ Casi siempre falso
- ☐ A veces verdadero/falso
- ☐ Casi siempre verdadero
- ☐ Verdadero

25- No me gusta mi imagen corporal

- ☐ Falso
- ☐ Casi siempre falso
- ☐ A veces verdadero/falso
- ☐ Casi siempre verdadero
- ☐ Verdadero

26- No me siento a gusto conmigo mismo/a en lo físico

- ☐ Falso
- ☐ Casi siempre falso
- ☐ A veces verdadero/falso
- ☐ Casi siempre verdadero
- ☐ Verdadero

27- Estoy haciendo bien las cosas

- ☐ Falso
- ☐ Casi siempre falso
- ☐ A veces verdadero/falso
- ☐ Casi siempre verdadero

☐ Verdadero

28- Practicando deportes soy una persona hábil

☐ Falso

☐ Casi siempre falso

☐ A veces verdadero/falso

☐ Casi siempre verdadero

☐ Verdadero

29- Tengo mucha energía física

☐ Falso

☐ Casi siempre falso

☐ A veces verdadero/falso

☐ Casi siempre verdadero

☐ Verdadero

30- Soy guapo/a

☐ Falso

☐ Casi siempre falso

☐ A veces verdadero/falso

☐ Casi siempre verdadero

☐ Verdadero

31- Soy fuerte

☐ Falso

☐ Casi siempre falso

☐ A veces verdadero/falso

☐ Casi siempre verdadero

☐ Verdadero

32- No tengo demasiadas cualidades como persona

☐ Falso

☐ Casi siempre falso

☐ A veces verdadero/falso

☐ Casi siempre verdadero

☐ Verdadero

33- Me veo torpe en las actividades deportivas

☐ Falso

☐ Casi siempre falso

☐ A veces verdadero/falso

☐ Casi siempre verdadero

☐ Verdadero

34- Me gusta mi cara y mi cuerpo

☐ Falso

☐ Casi siempre falso

☐ A veces verdadero/falso

☐ Casi siempre verdadero

☐ Verdadero

35- No me veo en el grupo de quienes tienen mucha fuerza física

☐ Falso

☐ Casi siempre falso

☐ A veces verdadero/falso

☐ Casi siempre verdadero

☐ Verdadero

36- Físicamente me siento peor que los demás

☐ Falso

☐ Casi siempre falso

☐ A veces verdadero/falso

☐ Casi siempre verdadero

☐ Verdadero

¡Gracias por su predisposición!

¿Desea agregar algún comentario?

.....