



**Universidad
Andrés Bello**

UNIVERSIDAD ANDRÉS BELLO

Facultad de Educación y Ciencias Sociales

Carrera Pedagogía Educación Física

**RELACIÓN ENTRE DISFRUTE DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL
AUTOCONCEPTO FÍSICO DE LOS ESCOLARES**

Seminario de pregrado para optar al Título de Profesor de Educación Física para la enseñanza básica general y el grado de Licenciado en Educación.

Autores: Diego Sebastián Miranda Benítez y Sebastián Andrés Vásquez Alliú

Profesor Guía: Juan Pablo Zavala. Viña

del Mar, Chile

2020.

TABLA DE CONTENIDOS

Portada	
Resumen	
Capítulo I	Página(s)
1.- Introducción.....	6-7
1.1.- Fundamentación.....	8->11
1.2.- Planteamiento del problema.....	12-13
1.3.- Pregunta problema	13
1.4.- Limitaciones	13-14
1.5.- Hipótesis.....	14
1.6.- Objetivos	
1.6.1.- Objetivo general.....	14
1.6.2.- Objetivos específicos.....	14
Capítulo II	
2.- Marco teórico	
2.1.- Actividad física.....	15
2.2.- Disfrute hacia la actividad física.....	15
2.3.- Autoconcepto físico	16
2.3.1.- Autoestima.....	16-17
2.3.2.- Competencia percibida.....	17-18
2.3.3.- Fuerza física.....	18
2.3.4.- Condición física.....	19
2.3.5.- Apariencia física.....	19
2.3.5.1.- Imagen corporal.....	20
2.4.- Adolescencia temprana.....	20-21
Capítulo III	
3.- Metodología	
3.1.- Alcance y Enfoque.....	22

3.2.- Consideraciones éticas.....	22
3.3.- Participantes y diseño del experimento.....	22
3.4.- Instrumentos.....	23
3.5.- Procedimiento.....	23-24

Capítulo IV

4.- Resultados

4.1.- Tabla 1.....	25
4.2.- Tabla 2.....	26-27
4.3.- Tabla 3.....	27
4.4.- Tabla 4.....	28-29

Capítulo V

5.- Discusión.....	31->34
--------------------	--------

Capítulo VI

6.- Conclusión.....	34-35
---------------------	-------

Capítulo VII

7.- Referencias.....	36->50
Anexos.....	51->53

RESUMEN

Esta investigación realizada por estudiantes de Educación Física de la Universidad Andrés Bello de Viña del Mar, tuvo como finalidad estudiar dos variables fundamentales en el desarrollo físico e integral de adolescentes, con el objetivo de determinar el nivel de asociación de disfrute de actividad física con el autoconcepto físico además de analizar la relación que presenta el disfrute al realizar actividad física con el autoconcepto físico con una muestra de 20 estudiantes que cursan sexto año básico en el Instituto Santa María de Limache, estas variables son el disfrute de la actividad física la cual fue medida con el test PACES y el autoconcepto físico con el test PSPP. Los resultados mostraron puntajes sobre la mediana tanto en la encuesta de autoconcepto físico como de disfrute de la actividad física. Finalmente este estudio revela la importancia que tienen los buenos hábitos hacia la actividad física y el desarrollo del autoconcepto físico, sin embargo no presenta una asociación entre estas variables.

Palabras claves: actividad física, autoconcepto físico, disfrute, sedentarismo, inactividad física, hábitos, adolescentes.

ABSTRACT

This research carried out by Physical Education students of the Andrés Bello University of Viña del Mar, aimed to study two fundamental variables in the physical and integral development of adolescents, with the aim of determining the level of association of enjoyment of physical activity with the Physical self-concept in addition to analyzing the relationship between enjoyment of physical activity and physical self-concept with a sample of 20 students who are in sixth grade at the Santa María de Limache Institute, these variables are the enjoyment of physical activity which was measured with the PACES test and physical self-concept with the PSPP test. The result shows scores on the median both in the survey of physical self-concept and enjoyment of physical activity. Finally, this study reveals the importance of good habits towards physical activity and the development of physical self-concept, however it does not present an association between these variables.

Keywords: Physical activity, physical self-concept, enjoyment, sedentary life, physical inactivity, habits, adolescents.

1.- INTRODUCCIÓN

En el ámbito de la actividad física (AF) y el deporte, el disfrute ha sido definido dentro del ámbito afectivo (Nahas et al., 2003), explicándose como una respuesta actitudinal positiva hacia la experiencia deportiva que refleja sensaciones tales como placer, gusto o diversión (Scanlan y Simons, 1992), relacionándose también con un óptimo estado psicológico que lleva a realizar una actividad principalmente por sí misma (Kimiecik y Harris, 1996).

Dentro de las investigaciones con relación a el disfrute de la actividad físicodeportiva llevadas a cabo en Chile en población escolar, destacan los aportes de Moreno et al. (2008) y Fernández et al. (2008). En ambos estudios, se llega a la conclusión de que la sensación de disfrute es uno de los principales motivos de práctica-deportiva de la población escolar. En razón a esto ¿el disfrute a la práctica de actividad física puede repercutir en la formación íntegra de los jóvenes escolares?

Otro importante estudio realizado por la Universidad de la Frontera (UFRO) & Active Healthy Kids Alliance (AHKGA) (2018), arrojó como resultado que los niños chilenos disminuyen su AF a medida que crecen ya que un 27,4% de los niños con 11 años realizan AF, pasando a un 18,9% en la etapa adolescente, datos a los que se le suman otros factores entre ellos que más de la mitad de los adolescentes son sedentarios por más de dos horas en su tiempo libre, con esto se puede deducir que los niños chilenos no realizan la suficiente AF durante su tiempo libre y priorizan comportamientos sedentarios.

Entonces es en base a estos estudios que se vuelve inevitable el cuestionamiento de la deserción de AF a medida que los niños se convierten en adolescentes y otorga un desafío constante para el área de la Educación Física (EFI), rama de la pedagogía que da importancia a la formación íntegra de nuevas generaciones y generar vínculo a la AF o deporte, otorgándole valor al autoconcepto físico (ATF), que según Orive (2019) es la percepción que se tiene de sí mismo no solo respecto al aspecto físico, sino también a la percepción sobre la forma física, la salud, la habilidad, la fortaleza física. Y que por su relevancia. Giner et al. (2019) afirman la interacción entre ATF y práctica deportiva de modo que los practicantes de actividades físicas tienen mejor ATF.

Según esta investigación, se cuestiona si ¿Tiene el disfrute de la AF alguna relación con el ATF?, ¿Los sujetos de esta investigación disfrutarán de la práctica de AF?, Son múltiples las interrogantes que surgen de este estudio que son importante de rescatar.

1.1.- FUNDAMENTACIÓN

A nivel mundial los motivos para combatir la inactividad física y el sedentarismo han adquirido una gran importancia en estos últimos años. Y es precisamente que en la actual etapa pandémica, el estar físicamente activo para evitar adquirir hábitos sedentarios adquieren una gran relevancia en hogares como también en las organizaciones educativas (Kyle et al., 2016).

Bajo este contexto, la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2020) ha dictado medidas para prevenir el contagio del Coronavirus (COVID-19), determinando al distanciamiento social como una de las medidas que en mayor magnitud ha repercutido en el estilo de vida de la población mundial, pero que sin duda ha sido absolutamente necesaria para disminuir la tasa de contagio y de mortalidad asociada al virus (Celis et al., 2020).

En Chile, sin embargo a pesar de implementar el respeto al distanciamiento físico entre habitantes, se han tenido que tomar mayores consideraciones debido al descontrol de la propagación de este virus, implementando las cuarentenas obligatorias que constan en que los habitantes deben permanecer en el hogar reduciendo al máximo las salidas al exterior (Ministerio de Salud, 2020). Si bien ésta medida ha dado una solución inmediata a la reducción de posibilidades de contagio de manera notable, por otro lado, la realidad es que en muchos casos favorece a la aparición de efectos deletéreos asociados a la inactividad física, el sedentarismo, el incremento en el consumo de alimentos con alto aporte calórico, bebidas alcohólicas y a la mala calidad del sueño (Gené et al., 2016; Chen et al., 2020).

Por lo que es importante que las personas sedentarias e inactivas físicamente deban moverse más y sentarse menos, y aquellas que son activas y no sedentarias deben continuar practicando ejercicio con variaciones en casa durante el aislamiento (Márquez, 2020). De tal forma que no se conduzca a un estilo de vida poco saludable.

En base a las desventajas que somete el sedentarismo y la inactividad física en los hogares, según Escalante et al. (2011) consideran que tales conceptos determinan la salud y el bienestar en la edad adulta, teniendo su origen en el comportamiento y los estilos de vida de la infancia. Por lo tanto determinan la calidad de vida además de los hábitos saludables (Sanchez, 2010), que a su vez se relaciona bidireccionalmente con el

autoconcepto. El cual se construye a través del proceso de socialización y es muy importante en el transcurso educativo porque condiciona los aspectos motivacionales relacionados con el aprendizaje escolar, además de constituirse como un mediador de la conducta y un indicador del bienestar psicológico porque favorece la adquisición de metas como el rendimiento académico, los logros sociales, las conductas saludables y la plena satisfacción (Fraile & Catalina, 2013), además de ser fundamental en el desarrollo equilibrado de la personalidad, donde la práctica física habitual es una herramienta que favorece este proceso (Rosa, 2015).

Aportando a la comprensión del Autoconcepto, según Caverio (2000) lo define como un constructo multidimensional y jerárquico con diferentes dominios, por debajo de los cuales se encontrarán las diferentes dimensiones. Tales dominios son la académica, social, personal o afectiva o física (Sailema et al., 2017). Y esta última, el autoconcepto físico, una de las variables de este estudio que cobra protagonismo, debido a que puede ser la base del correcto desarrollo personal, social y profesional del joven (Esnaola et al., 2008), colaborando en el rendimiento académico (Yáñez et al., 2016). De la misma manera es importante a la hora de configurar el autoconcepto en general del adolescente, que se somete constantemente a influjos socioculturales (publicidad, información, entorno familiar y entorno de las amistades) similares a los de la imagen corporal (IC) (Rodríguez et al., 2013). Por lo tanto es necesario prestar atención a las características del estatus corporal desde edades tempranas, ya que durante este periodo se construye el aprendizaje de conductas que configuran el estilo de vida (De Bourdeaudhuij et al., 2009; Gálvez et al., 2015).

Según una publicación realizada el 2018 por el Programa para la Evaluación Internacional de Alumnos (PISA), demuestra que la mayoría de los sistemas educativos no están preparados para ofrecer a la mayoría de los estudiantes oportunidades para aprender en línea (Academia de Ciencias de Nicaragua., 2020). El cual obstaculiza el objetivo educativo, por ende el promover ciertos hábitos saludables se ve dificultado.

Aun así, pesar de lo mencionado anteriormente, los establecimientos educacionales (colegios, liceos, institutos y escuelas) quienes habitualmente sugieren fomentar los estilos de vida saludables en etapas de infancia y adolescencia, están sin duda enfrentando un panorama complejo, movilizándose para realizar la docencia de modo virtual (Generalitat de Catalunya, 2020). Para, así ofrecer a los estudiantes alternativas

de formación a distancia que les permitan seguir aprendiendo con calidad y sin arriesgar sus vidas (Academia de Ciencias de Nicaragua, 2020).

En disposición a este plan el Ministerio de Educación de Chile (MINEDUC) gestionó la disposición del Sistema Educacional para estudiantes de Educación Parvulario, Básica y Media, el cual propuso revisar el currículo actual para reducir la cantidad excesiva de contenidos, creando la priorización curricular, que es una estrategia del sistema educativo que se concentró en los aprendizajes fundamentales por cada nivel educativo (Unidad de Curriculum y Evaluación, 2020). Considerando estos ajustes de contenidos, el hecho de impartir una clase bajo esta realidad no se trata solamente de hacer el mismo curso nada más usando computadoras (Celedón, 2020), sino que la labor del docente se vincula a tareas adicionales que en la cotidianidad de su desempeño profesional quizás no realizaba, como además de planificar en base a una serie de objetivos de aprendizajes que se deben respetar, también deben de flexibilizar y adaptar sus propuestas a una clase virtual, buscando la calidad educativa en su quehacer docente.

Este nuevo modo de enseñanza aporta en el alumnado un proceso de mayor autonomía e independencia. Y es aquí donde las asignaturas juegan su rol estratégico para entregar el contenido correspondiente. Pero es sin dudas, el ramo de la educación física (EFI), la asignatura que se vincula a los hábitos de vida saludable y activa de los jóvenes, y que incide en la adherencia hacia la AF no tan solo en un contexto académico, sino fuera del ámbito escolar. Lo cual diferentes centros educativos optaron por impartirla ante este contexto dejando de lado las diferentes limitantes que se presentan en impartirla, resumiendo el quehacer docente en responsabilizarse de un área curricular y proponer una actividad semanal (Fernández, 2020). En lo cual es importante que estas propuestas sean llamativas, y considere la manera en que influye a autopercepción de los escolares, consecuentemente, en su rendimiento académico y gusto por la asignatura.

En razón a lo anterior, es importante el vínculo que los adolescentes generan al realizar AF, siendo la segunda variable que constituye este estudio, determinada como el disfrute a ciertas actividades, que se crea por motivo del dominio de estas ejecuciones, por ende la manera de encontrar diversión con una actividad que beneficia a todo el

organismo da lugar a la confirmación a que la satisfacción con la vida y ATF, son realidades estrechamente vinculadas (Goñi & Infante, 2010).

Par el investigador Harter, existen tres motivos por los cuales los adolescentes practican AF: demostrar sus capacidades físicas, conseguir aceptación social y divertirse (Harter, 1987). Y en relación a este último motivo, los estudios de Weiss et al. (1990), Moreno et al., (2008) y de Fernández et al., (2008) indican que al disfrutar y divertirse al practicar AF, existe mayor dominio de las habilidades físicas, por lo que los alumnos más torpes en lo motriz son menos probable que disfruten de la AF. Destacando la relevancia y el desafío que tiene la EFI y el docente en la búsqueda del disfrute y la motivación de su alumnado en lo que respecta a los comportamientos y aprendizajes, para que las niñas y los niños realicen las tareas de forma voluntaria y amena, dando significado al trabajo que lleven a cabo. De conseguir esto, se podrá llegar a enriquecer el gusto por las actividades físicas, y se cumplirá la finalidad de potenciar el autoconcepto de mejor forma (Navarro et al., 2016).

1.1.- PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Hay que entender que tanto el ATF como el disfrute de la AF son primordiales en el desarrollo de jóvenes. De este modo, el disfrute de la AF se puede entender como la sensación positiva de la diversión, gusto y placer durante la realización de la AF. Es una respuesta actitudinal, la cual trae sentimientos positivos hacia la experiencia de la AF, relacionándose con un óptimo estado psicológico que lleva a realizar la actividad por sí misma (Palomares et al., 2017). Según Orive, (2019), el ATF es considerado uno de los principales componentes del autoconcepto global, pues se trata de un constructo que a su vez se encuentra subdividido en 3 o 4 dimensiones, se considera que el atractivo y la condición física son los de mayor impacto en el desarrollo de la experiencia corporal del ser humano. En el día a día aparecen muchos problemas derivados de su insatisfacción corporal (Palomares et al., 2017). Todas las personas tienen una valoración diferente de sí mismas y esto está condicionado por diversos factores, entre estos está el nivel de autocuidado que cada uno lleva a cabo en la vida diaria. Según múltiples autores, el ATF está asociado a muchas variables, como pueden ser los hábitos de vida, los trastornos en la alimentación, la actividad físico-deportiva, la dificultad, el rendimiento, el sexo y la edad, entre otros (Navarro et al., 2016). A partir de esto se puede entender el autoconcepto como un constructo que representa la concepción que uno tiene de sí mismo como ser físico, social y espiritual (Yáñez et al., 2016). Por otro lado, el autoconcepto es uno de los rasgos psicológicos de mayor importancia en el desarrollo de la personalidad del individuo, siendo considerado un indicador relevante para un adecuado funcionamiento físico, cognitivo, comportamental, afectivo y social (Fernández et al., 2019). Un autoconcepto positivo se relaciona con el correcto funcionamiento personal y social, estando implicado en la relación con el entorno, en la adquisición de conductas saludables y el rendimiento en ámbitos como el académico, social o deportivo (Tapia, 2019). Parece necesario investigar el ATF y lo importante que es en el modelo pedagógico que se emplea en clases de EFI, sigue siendo pocas las investigaciones en esta área y puede ser un aporte importante en el ámbito psicomotriz en estudiantes

(Navarro et al., 2018). Existe otra variante fundamental que tiene relación con el ATF el cual es el disfrute de AF, se ha encontrado que el disfrute de las necesidades psicológicas básicas muestra un alto grado de motivación de los estudiantes hacia la asignatura de EFI, lo que brinda la posibilidad de que practiquen AF de forma extra programática y como consecuencia estos estudiantes seguramente generarán hábitos de vida saludables (Zueck et al., 2020). El disfrute de la AF se define como el estado positivo de afecto que refleja sentimientos de diversión, gusto y placer durante la realización de la AF. Es una respuesta actitudinal, la cual trae sentimientos positivos hacia la experiencia de la AF, relacionándose con un óptimo estado psicológico que lleva a realizar la actividad por sí misma (Rodríguez y Tarazona, 2020). De hecho, cuando los niños y adolescentes tienen experiencias positivas en los ámbitos relacionados con la AF, se puede esperar que continúen involucrados en futuros programas de AF cuando sean adultos (Iturricastillo y Yanci, 2016). Planteado lo anterior, en el área de la AF en un contexto escolar, incentivada por generar un aporte a la presente problemática al aplicar un cuestionario de ATF y de satisfacción de AF, esta investigación contribuye a evidencias que refuerzan ciertas teorías y tendencias, principalmente preguntándose, ¿El disfrute al realizar AF se relaciona con el ATF de los estudiantes?

1.3.- PREGUNTAS PROBLEMAS

- ¿Cuál es el nivel de disfrute de actividad física de los estudiantes?
- ¿Cuál es el nivel autoconcepto físico de los estudiantes?
- ¿El disfrute al realizar actividad física se relaciona con el autoconcepto físico de los estudiantes?

1.4.- DELIMITACIÓN

1.4.1.- Espacio

Instituto Santa María, de la Quinta Región de Valparaíso, Chile.

1.4.2.-Tiempo

Desde Agosto hasta Diciembre del 2020.

1.5.- OBJETIVOS

1.5.1.- Objetivo general

Analizar la relación que presenta el disfrute al realizar actividad física con el autoconcepto físico de los estudiantes.

1.5.2.- Objetivos específicos

1. Determinar el nivel de disfrute de actividad física en los estudiantes.
2. Determinar el nivel de autoconcepto físico que presentan los estudiantes.
3. Determinar el nivel de asociación de disfrute de actividad física con el autoconcepto físico de los estudiantes.

2.2. HIPÓTESIS

Los estudiantes que presentan un mayor nivel de disfrute de actividad física presentan un mayor nivel de autoconcepto físico.

2.- MARCO TEÓRICO

2.1.- Actividad Física

Un concepto que no debe faltar en este estudio es la AF, la cual es importante en la etapa de la adolescencia, ya que la práctica de AF es una forma de desarrollo del potencial personal, que favorece la ampliación de todas las facetas de la personalidad humana (Gentil et al., 2019). AF se puede definir como aquel movimiento corporal producido por la acción muscular voluntaria que aumenta el gasto de energía por encima del nivel de descanso (Servicio Canario de la Salud, 2011). Y es considerada como una herramienta eficiente para optimizar los procesos relacionados con la disminución de factores de riesgo inherentes al sedentarismo (Claros et al., 2018). Es por este motivo que la AF permite construir alternativas para resolver colectivamente las necesidades sociales e individuales (Correa, 2010). Según la publicación de la OMS se recomienda que los niños y adolescentes deben hacer al menos un promedio de 60 minutos por día de AF de intensidad moderada a vigorosa, principalmente aeróbica, durante la semana. Actividades aeróbicas de intensidad vigorosa, así como aquellas que fortalecen músculos y huesos, debe incorporarse al menos 3 días a la semana (OMS, 2020).

2.2.- El disfrute hacia la actividad física

El disfrute es una variable que se debe de comprender con profundidad, que el presente contexto investigativo, se asociado con la realización o el cumplimiento de AF (Espinoz et al., 2019).

Según Scanlan y Symons (1992) citado en Moreno et al. (2008), el disfrute de la AF es un estado positivo de afecto que refleja sentimientos como el placer, el gusto y la diversión, que sitúa al individuo en una situación beneficiosa, tanto psicológicamente como mentalmente. Siendo relevante para la orientación de hábitos saludables, en la etapa de niñez y adolescencia.

2.3.- Autoconcepto Físico

En la actualidad son muchos los factores que aportan en la construcción de este concepto debido a que cada vez más información de cómo se comporta esta variable de acuerdo con la experiencia, sensaciones y sentimientos de cada sujeto. Lo primero que se debe de saber del ATF es que es una parte del autoconcepto general, en la que se subsumen todas las informaciones referidas al propio cuerpo. Estas informaciones referidas al cuerpo proceden de la percepción subjetiva de las capacidades físicas (fuerza, flexibilidad, coordinación, resistencia y velocidad) que se resumen en el conjunto de condición física, y del atractivo físico (actitud hacia el propio cuerpo) (Molero et al., 2015).

Las percepciones que se poseen sobre la propia habilidad y apariencia física, juegan un papel fundamental (Stein, 1996) (Fraile & Catalina, 2013). Donde en el transcurso de la etapa de la adolescencia temprana este tipo de autovaloraciones interpreta y proyecta al exterior el conjunto de cambios físicos que se van produciendo, manifestando el nivel de adaptación hacia ellos (Cardenal, 1999) (Palacios & Coveñas, 2019). También como lo mencionan Reigal et al. (2012), la percepción del ATF puede reflejarse en la adquisición de diferentes hábitos de salud, como la práctica de AF, alimentarse correctamente o alejarse de conductas nocivas (Carraro et al., 2010; Esnaola et al., 2011; Guillén & Ramírez, 2011; Goñi e Infante, 2009; Slutzky & Simpkins, 2009; Reigal et al., 2012), llamados hábitos de vida saludable (Crocker et al., 2003) (Goñi & Rodríguez, 2007) (Grao et al., 2016).

2.3.1- Autoestima

Este concepto define si una persona tiene sentimientos de inferioridad o de superioridad, por lo que a la autoestima se le puede relacionar con el desarrollo del ego (Acevedo et al., 2016). Por lo tanto, la autoestima es la clave del éxito o del fracaso (Branden, 1989), personal que se caracteriza por el bienestar y el funcionamiento psicológico (Roca, 2013). De acuerdo al ATF, la investigación de Navarro et al. (2016) dice que la autoestima estará configurado de acuerdo a la formación y construcción del ATF, por lo cual se identifica como dimensión evaluativa del autoconcepto (Simkin & Azzollini, 2015), dando cuenta a la valoración que la persona hace de sí misma, de modo que por un lado, el adolescente puede tener una imagen usual de sí mismo favorable o desfavorable, (Cava, Musitu y Vera, 2000).

Un estudio a un grupo de universitarios españoles encontrando que aquellos que tienen un mayor porcentaje de grasa corporal poseen una peor percepción de la competencia personal, así como menor autoestima (Reigal, Becerra, Hernández y Martín, 2014).

2.3.2.- Competencia Percibida

La competencia percibida (CP) es un concepto importante al medir el ATF, el cual según la evidencia de Stodden et al. (2008) menciona que los niños y las niñas con CP alta, son niños que les gustan los retos y que les gusta esforzarse para lograrlos. Entonces, se puede deducir que la CP física está ligada al disfrute en la EFI (Latorre et al., 2016). Donde la práctica física resulta satisfactoria para el sujeto se produce en éste un juicio favorable sobre su propia habilidad y una actitud positiva hacia la misma (Hellín, Moreno y Rodríguez, 2006), además está estrechamente relacionado con la aceptación personal, favoreciendo el desarrollo de la autoestima (Fox, 2000; Moreno J. et al., 2008).

En este sentido, los individuos perciben su nivel de competencia en función de diferentes fuentes de información como son los resultados obtenidos en un determinado ámbito, el nivel de esfuerzo empleado o el feedback recibido de otras personas (McKiddie & Maynard, 1997). Cabe destacar que la percepción de competencia también viene determinada por la información transmitida por los padres (Cecchini et al., 2014), por ende también confiere un factor hereditario importante.

2.3.3.- Fuerza Física

Es importante saber que existen asociación entre el ATF con los principales componentes de la condición física relacionada con la salud, entendida como la habilidad que tiene una persona para realizar actividades de la vida diaria con vigor: fuerza muscular, potencia aeróbica y composición corporal (Ruiz et al., 2011). Que de acuerdo al Instrumento de medición de autoconcepto físico (PSPP), la fuerza física otorga algún grado de determinación de este constructo complejo (ATF). Entendiéndose como la capacidad física que nos permite ejercer tensión contra una resistencia externa

(Dominguez & Espeso, 2003), la cual se genera con el tejido muscular que compone el cuerpo humano, caracterizados en su evolución debido a que los músculos de los niños muestran diferencias de tipo morfológico, histológico y bioquímico en relación con los adultos (Dominguez & Espeso, 2003). Generando motivos de indagación con la población joven.

Sin embargo, en la actualidad, y a partir del primer posicionamiento publicado por la National Strength and Conditioning Association en 1985 respecto al entrenamiento de la fuerza en la prepubescencia, y sus posteriores actualizaciones, se puede afirmar que existe un gran consenso internacional entre asociaciones vinculadas a la salud y el entrenamiento, en apoyar la participación supervisada de los jóvenes en entrenamientos de fuerza por estar reconocida su seguridad y eficacia para la mejora de la salud y rendimiento (Peña et al., 2019). Por lo que se afirma que bajos niveles de estas capacidades durante la adolescencia se asocian con el riesgo de padecer enfermedades de diversa índole, tales como cardiovasculares, metabólicas o esqueléticas (Ganley et al., 2011)(Ortega, Ruiz, Castillo y Sjöström, 2008)(Ruíz et al., 2009)(Grao et al., 2016), que repercuten en la integridad del individuo, además de variar la percepción personal.

2.3.4.- Condición Física

La condición física, es un conjunto de atributos físicos que se relacionan con la capacidad de realizar cualquier tipo de AF (Kell, Bell & Quinney, 2001) , indicando la capacidad funcional para tener una salud óptima (Rufino et al., 2016) (Garber et al., 2011). Por lo que en este estudio se refiere como a la capacidad de resistencia y energía física percibida, por ende su medición es la autoconfianza que presentan sobre el estado físico (Goñi et al., 2006). Borrego et al. (2012) aluden a que existe una relación entre el nivel de actividad física realizada y condición física con aspecto físico y ATF, que a su vez se asocian con los componentes de la condición física relacionada con la salud, en otras palabras, la habilidad que tiene una persona para realizar actividades de la vida diaria con vigor: fuerza muscular, potencia aeróbica y composición corporal (Grao et al., 2016).

Asimismo, la mejora del estado de condición física se muestra como un indicador relevante de bienestar mental (Rosa, 2015)

2.3.5.- Apariencia Física

La manera de percibir la propia apariencia física conforma una parte del autoconcepto físico, y es definida como el agrupamiento de características estéticas y físicas de un individuo, las cuales juegan un rol significativo en lo que podemos catalogar como la construcción de una identidad, del desarrollo de la personalidad y de las relaciones sociales que establezca dicho individuo de manera tal que estos, influyen directamente en la percepción de terceros y por lo tanto en su vida como ser social (Arnájz & Lozano, 1992). Por lo que en etapas como la adolescencia causa un gran interés este tipo de aspectos, dado que se trata de una etapa en los que la persona está en construcción y sujeta a múltiples cambios, lo que puede incidir en su desarrollo y bienestar (Kimmel y Weiner, 1998).

2.3.5.1.- Imagen corporal

La imagen corporal, según Baile es un constructo psicológico complejo, que se refiere a cómo la autopercepción del cuerpo genera una representación mental compuesta por un esquema corporal perceptivo, por las emociones, los pensamientos y las conductas asociadas (Jiménez P., Jiménez A. y Bacardí, 2017).

Existen variados estudios de niños con sobrepeso y que presentan una baja autoestima, determinan su IC de manera negativa y el rendimiento académico e interacción social se ven afectados por los síntomas depresivos y ansiosos (Delgado et al., 2017). La insatisfacción de un niño/a hacia su IC puede concebir una baja autoestima (O'Connor, Golley, Perry, Magarey y Truby, 2015). Llegando a repercutir en distintos ámbitos de la vida del sujeto complicando y arremetiendo con la integridad del individuo. En mención a los sujetos que trata esta investigación es importante saber que en el periodo de la adolescencia, etapa de profundos cambios físicos y emocionales en el ser humano, se desarrolla un gran interés por la imagen corporal, y se observa que la percepción de la misma puede estar distorsionada por un conjunto de factores de riesgo propios de la adaptación o desadaptación de los adolescentes a su ambiente (Borda, Alonso, Martínez, Meriño, Sánchez y Solano, 2016). Por lo cual la IC de un sujeto puede

asociarse o no con la que verdaderamente posee, pudiendo originar tanto satisfacción, como insatisfacción en ambos casos (García et al., 2014).

2.4.- Adolescencia temprana

Los sujetos que fueron experimentados en esta investigación vivencian una etapa denominada adolescencia temprana, la cual Mendo et al. (2017) y Tarraga et al. (2017) la identifican como una de las etapas más importantes debido a las profundas transformaciones en funciones y estructuras (corporales, cerebrales, sexuales, emocionales y sociales) que pueden determinar la construcción equilibrada de sí mismo, y que lleva al ser humano a transformarse en un adulto. Cabe destacar que durante la adolescencia ocurren cambios rápidos y de gran magnitud, la persona se hace tanto biológica, como psicológica y socialmente madura y capaz de vivir en forma independiente (o más bien en camino hacia ello en la actualidad, aunque depende de las circunstancias) (Gaete, 2015), y es la etapa donde se asientan los hábitos que se van a desarrollar el resto de la vida (Buhning et al. 2009; Reigal et al., 2015)

Especificando, la adolescencia temprana incluye a las edades de diez a trece años y se caracteriza por ser la primera de este período, ubicada cronológicamente después de la etapa escolar tardía. Es la etapa de la vida en la que el individuo comienza sus aspiraciones y se esfuerza por saber quién es y quién quiere ser, en la que quiere conocerse a sí mismo y proyectar y elaborar los ideales de vida para el futuro (Águila et al., 2018).

En general, cada vez es mayor el objeto de atención hacia la adolescencia y sobre el ATF, o las percepciones que tienen los sujetos de sus habilidades y apariencia física, tal como un marcador de salud especialmente relevante (Esnaola et al., 2008). Sin embargo diversos estudios sobre la adolescencia ha llevado a un sustancial cambio en los discursos, puesto que ya desde hace algunos años, no se habla de ella solo como futuro, sino también como presente (Aliño et al., 2006). Teniendo en cuenta que durante estos años se producen cambios importantes que pueden afectar al bienestar, dado que se consolidan factores como la identidad personal y social (Esnaola, 2005; (Laca et al., 2005).

3.- METODOLOGÍA

3.1.- Alcance y Enfoque

Esta investigación Tiene un alcance descriptivo-correlacional con un enfoque cuantitativo, establecido a través de datos numéricos y análisis estadísticos para la aprobación de la hipótesis.

3.2.- Consideraciones éticas:

El proyecto de investigación se desarrolló en contexto escolar, a través de encuestas contestadas por niños los cuales tienen el consentimiento informado de los apoderados. La institución conforme a los parámetros establecidos permite el desarrollo de este trabajo de pregrado.

3.3.- Participantes y diseño del estudio:

Esta investigación está caracterizada por tener un diseño no-experimental, ya que no hay manipulación de variables (ATF y disfrute de la AF) y su realización se efectúa tal cual como se dan las condiciones normalmente. Lo cual e contó con una muestra de 24 sujetos de sexto básico del establecimiento escolar Instituto Santa María de Limache, que presentaron un rango etario de 11 a 12 años. Los cuales aplicaron una encuesta de ATF de Physical Self-Perception Profile (PSPP) Fox y Corbin (1989) y otra encuesta de disfrute de la AF que corresponde a la escala de medida del disfrute en la actividad física (PACES) de Moreno et al. (2008). Los participantes tuvieron la tarea de completar las encuestas en horario de clases de tutoría, con un plazo estimado de 3 días hábiles. No obstante hubo 4 pérdidas de muestras en el proceso de recopilación de información, resultando un total de 20 participantes en definitiva.

3.4.- Instrumentos

Esta investigación contó con el uso de 2 cuestionarios que determinan las variables estudiadas, la primera es el Cuestionario de ATF denominado PSPP de Fox y Corbin (1989) extraído de Goñi et al. (2004) y validado en su versión española por Moreno y Cevelló el 2005, lo cual en la posterior investigación, Moreno et al. (2007) añade una quinta dimensión que es la de autoestima, es un autoinforme de 30 ítems diseñado para evaluar percepciones del self físico desde una perspectiva multidimensional y jerárquica como lo es: Autoestima Físico, Competencia Deportiva, Atractivo Corporal, Fuerza Física, y Condición Física (Atienza, Balaguer, Moreno y Fox, 2004), los ítems constan de 4 alternativas, adaptando el resultado al tratarse de preguntas en sentido negativo (Tejeida, 2015).

El otro instrumento que se utilizó fue la Escala de medida del disfrute en la AF llamado originalmente Physical Activity Enjoyment Scale (PACES), validado en España por Moreno et al. (2008), que consta de 16 ítems con 5 opciones de respuestas siendo 5 puntos el puntaje máximo por pregunta, y 80 puntos el máximo de todo el Test (Sailema et al., 2017).

3.5.- Procedimiento

El procedimiento inicia el día lunes 30/11/2020 en clases sincrónicas de tutoría de sexto básico, donde de los 34 alumnos presentes solo 24 respondieron las encuestas. Lo primero en llevarse a cabo fueron las indicaciones e instrucciones que debieran seguir para contestar las encuestas a su disposición, el plazo para responder las encuestas fue de 3 días hábiles para responder de forma anónima, además se comunica la importancia de responder de la forma más transparente y sincera para tener los mejores resultados, por otro lado se les explica de forma clara los objetivos, en qué consiste este proyecto y cuáles son los puntos positivos tanto para ellos como para su institución educativa. Ambas encuestas son cortas y fáciles de comprender para que así a los encuestados les resulte menos agobiante el responder. En el momento de responder los estudiantes tuvieron la posibilidad de resolver dudas lo cual fue fundamental para que comprendieran de buena manera las preguntas de cada instrumento.

4.- RESULTADOS

Luego de recopilar los datos de los 24 escolares quienes respondieron las encuestas. En el cual para el análisis de datos se utilizó Excel, aplicando las fórmulas correspondientes para la muestra, valor máximo, valor mínimo y desviación típica.

Por último, para obtener la prueba estadística de correlaciones entre variables de estudio, se aplicó la formulación de coeficiente de correlación de Pearson.

Tabla 1

Nivel de dimensiones del ATF (1) y de disfrute hacia la AF (2)

Parámetros	(n)	Media	Mínimo	Máximo	Desviación Típica
Condición física (1)	20	14,05	8	20	3,5
Apariencia física (1)	20	15,15	9	22	3,8
Competencia física (1)	20	17,55	8	24	4,8
Fuerza Física (1)	20	12,65	7	17	2,4
Autoestima (1)	20	12,95	7	19	2,9
Disfrute de la AF	20	64,2	48	80	10,1

Nota: En la tabla anterior se observan los valores de la muestra (n) de las encuestas de PSPP (2) y PACES (1), se separa por ítems y para que los valores fuesen más interesantes se colocó como límite mínimo y máximo el valor alcanzado por estudiantes y no por el total de puntos de las encuestas.

Tabla 2

Nivel de disfrute de actividad física (PACES)

Preguntas	n	Totalmente en desacuerdo	Algo en desacuerdo	Neutro	Algo de acuerdo	Totalmente de acuerdo
Cuando hago actividad física yo...		Total				
Disfruto (+)	20	1	0	3	7	8
Me aburro (-)	20	7	4	4	2	1
No me gusta (-)	20	12	2	5	1	0
Lo encuentro agradable (+)	20	1	1	3	6	9
De ninguna manera es divertido (-)	20	13	3	4	0	0
Me da energía (+)	20	0	1	5	3	11
Me deprime (-)	20	16	0	3	0	1
Es muy agradable (+)	20	0	0	3	7	9
Mi cuerpo se siente bien (+)	20	1	2	8	6	3
Obtengo algo extra (+)	20	1	3	8	2	6
Es muy excitante (+)	20	1	3	8	6	3
Me frustra (-)	20	10	3	2	3	2
De ninguna manera es interesante (-)	20	13	3	3	1	0
Me proporciona fuertes sentimientos (+)	20	1	1	12	2	3
Me siento bien (+)	20	0	2	3	4	11
Pienso que debería estar	20	8	6	3	2	0

Nota: se muestra la acumulación de las posibles respuestas por cada ítem del instrumento de medición PACES.

Tabla 3

Categorización del ATF, dimensiones del PSPP.

Dimensiones	n	Media	ATF bajo	ATF medio	ATF alto
Condición física	20	14,05	5	10	5
Apariencia física	20	15,15	5	11	4
Competencia percibida	20	17,55	3	12	5
Fuerza física	20	12,65	2	10	8
Autoestima	20	12,95	3	13	4

Nota: se expresó 3 categorías de cada dimensión (ATF: bajo, medio, alto) del Instrumento PSPP, correspondiendo a las valorizaciones que demostraron los escolares, no existentes en alguna versión de PSPP. Lo cual fue tomada según su límite máximo y mínimo donde a este último se le daba un rango de 4 puntos hacia arriba (+), mientras que al máximo se le daba un rango de 4 puntos por debajo de este valor, los puntajes que pertenecen en el rango de ambos límites se le consiente como medio.

Tabla 4

Correlación de ATF y disfrute a la AF.

	Correlación (r)
Condición física/ disfrute a la AF	-0,04
Apariencia física/ disfrute a la AF	-0,07
Competencia percibida/ disfrute a la AF	0,05
Fuerza física/ disfrute a la AF	-0,07
Autoestima/ disfrute a la AF	-0,04

Nota: Fuentes: si “r” se aproxima a 1, existe correlación directa fuerte. En cambio si “r” está próximo a -1, significa que hay una correlación inversa fuerte. Por otro lado, si “r” es igual a 1 o -1, es que existe una correlación funcional (existe formula de asociación entre variables). Por último, si el “r” más cercano a 0, significa que no una correlación.

En la tabla 1 se puede apreciar una muestra de 20 estudiantes los cuales tuvieron como límite mínimo número muy similares, como también por otra parte se puede apreciar que el límite máximo es alto en comparación a la media, sin embargo ninguno logró todos los puntos destinados por ítems. No así fue el caso de la escala de disfrute de AF la cual alcanzó el puntaje máximo que corresponde a 80.

A partir de los resultados se infiere que el disfrute hacia la AF en el sexto básico presenta puntajes elevados, ya que las respuestas de los estudiantes demuestran que sí que disfrutan de la práctica de AF, además les proporciona fuertes sentimientos y les interesa su práctica. Precisamente la única pregunta formulada de bajo puntaje es la numero 10, la cual da un resultado neutro, esta respuesta se presenta de manera beneficiosa para los estudiantes debido a que no necesitan de un incentivo para realizar AF

No obstante como se evidenció en la tercera tabla, el puntaje más negativo es el del ámbito de la fuerza física, debido a que arroja un puntaje más bajo, mientras que en el ítem donde se obtuvieron puntajes más altos, fue el de fuerza física. Lo cual provocó cierto interés, debido a que ambos extremos tienen medias muy similares. Por otro lado,

se puede teorizar que el ATF de los participantes no logra ser completamente negativo y tampoco positivo, ya que las respuestas de la mayoría de los alumnos en cada una de los ítems pertenecieron a la categorización media.

Por último, en la tabla número 4, se presentó en sus diferentes pruebas de correlaciones de variables, valores más cercanos a 0, por lo que no existe una correlación lineal entre el ATF y el disfrute hacia la AF.

CAPÍTULO V

5.- Discusión

Dependiendo de diferentes perspectivas, este estudio puede lograr semejanzas, diferencias y/o complementarse con diversos hallazgos existentes que aportan a la literatura científica.

En razón a esto, en la investigación Moreno J., Moreno R. y Cervelló (2007), donde se examinó estudiantes españoles de 15 y 17 años utilizando el mismo instrumento (PSPP) de medición del ATF. Alcanzó distintas valoraciones en el registro de las dimensiones, obteniendo un orden de mayor a menor puntuación de estas, como: autoestima, condición física, competencia percibida, fuerza y apariencia física. En cambio en este estudio el orden resultó: competencia física, apariencia física, condición física, autoestima y fuerza física. Por lo que se infiere que a pesar de que las edades de estas investigaciones son similares, es posible que exista cierta diferencia debido a los múltiples cambios que experimentan los jóvenes adolescentes en diferentes culturas.

Otra evidencia española similar fue desarrollada en la ciudad de Murcia por Sánchez y Gómez (2014) quienes utilizando una muestra de 125 estudiantes de educación primaria añaden la distinción de géneros, revelando una mayor valoración de la dimensión de autoestima del ATF, coincidiendo en tal disposición alta de este ámbito tanto para el género masculino como para el femenino. No obstante, la segunda dimensión más valorada en los varones fue el atractivo físico, mientras que en las mujeres lo fue la fuerza física. Por el contrario, el aspecto que menor valor demostró para el total de la muestra fue la CP. En cambio en el presente estudio, la dimensión que mayor valoración demostró fue la competencia física, luego la apariencia física toma un rol secundario en general, continuado por la condición física, la autoestima ocupa el penúltimo lugar, finalizando con la fuerza física que en el otro estudio fue evidenciada favorablemente en el género femenino. Generando deducción en tal variabilidad de resultados debido a la diferencia sociocultural, además de las tendencias tanto del género femenino como masculino.

Por otro lado Fernández (2016) obtuvo diferencias significativas en las subescalas del ATF de ambos sexos, resultando la fuerza física y autoconfianza a favor de los varones. Al tiempo que la CP, atractivo físico, y en general, el ATF no se identificó diferencias significativas entre ambos géneros. Otorgando distinción a esta investigación, puesto que

no se realizó una diferenciación de sexos, aun así sería interesante para futuras investigaciones considerar el análisis entre géneros.

El estudio de Redondo y Jiménez (2020) indicó como ATF óptimo, el 64%, es decir, 2 de cada 3 participantes, fueron clasificados en los 3 deciles más altos. Solamente el 11% se ubicó en los deciles primero, segundo y tercero (deciles bajos), al igual que en este estudio el puntaje de respuestas negativas fue minoritario como lo muestra la categorización de acuerdo al nivel de ATF expuesto en la tabla 3.

Aludiendo a los resultados generales del ATF obtenidos por el instrumento de medición PSPP, la mayoría de los puntajes fueron elevados de acuerdo a la valoración de esta escala, dando continuidad y complementación al estudio realizado por Medina (2019), quien investigó el autoconcepto general de unos estudiantes de 4° básico, revelando una mayor valoración del ATF por sobre el autoconcepto académico y el autoconcepto personal. Por lo que una buena comunicación con los compañeros y sus respectivas familias son de gran importancia en alumnos de educación primaria (Cubero, 2004).

También es fundamental considerar que las intervenciones basadas en la motivación para aumentar y crear adherencia a la práctica físico-deportiva en niños y adolescentes deben pensar en diferentes estrategias según la edad del alumnado y se debe poner especial énfasis en factores que favorezcan la percepción de la competencia y las destrezas de los estudiantes (González, Zurita y Martínez, 2017). En relación a los hallazgos descubiertos en la presente investigación, la CP fue la dimensión del ATF que mejor puntuación presentó, lo que es una dimensión importante para la adherencia a la práctica de AF y el sentimiento de disfrute asociado a al agrado emocional que según Jiménez, Mancha, Muñoz, Gamonales y León (2020) son las que comienzan a tener mucha importancia para la práctica de AF en la edad adolescente acentuándose en gran medida en la adultez. En cuanto a los hábitos de estilo de vida saludable y activa, Castañeda, Moreno, González, Viciano y Zurita (2020) manifiestan que cada vez adquieren mayor relevancia debido a las variadas investigaciones que evidencian la disminución de la AF a medida de que los jóvenes crecen (Ufro & Ahkga, 2018), provocando un considerable aumento en la prevalencia de obesidad en estas etapas.

En lo que respecta al disfrute hacia la AF de la presente investigación, se revelaron resultados altos de acuerdo a la escala de medición (PACES) del disfrute. En lo que Rodríguez y Tarazona (2020) mencionan en su estudio, que el hecho de tener una óptima infraestructura de los ambientes deportivos, genera un mayor nivel de motivación y disfrute por hacer determinada práctica deportiva, pues es un factor que los estudiantes consideran para comenzar a ejecutar una AF, ya que el tener las instalaciones adecuadas facilita su práctica y por ende los motiva a que la realicen de forma continua. Y es que precisamente el Instituto Santa María de Limache un establecimiento que cuenta con espacio y materiales que permiten a los estudiantes desenvolverse en el área deportiva, contribuyendo a la adherencia de la AF y el disfrute hacia ella.

En la misma línea de este estudio, Sánchez et al. (2018) reportaron altos niveles de disfrute hacia la AF de 104 jóvenes y adolescentes españoles en clases de EFI, pero que a diferencia de la presente investigación otorgaron valoración al aburrimiento hacia la AF como contraste del disfrute en la misma medición, además se realizó diferencia de géneros.

En cuanto a la asociación entre el disfrute de la AF y el ATF, los hallazgos de la presente investigación reportaron nula relación, a diferencia del estudio de Fernández (2016) que reveló una asociación positiva entre la AF y el ATF de los adolescentes, y que en el presente estudio se esperó obtener, el cual se pudo haberse debido principalmente a la poca cantidad de sujetos que participaron en el presente estudio.

Otra evidencia importante, es la investigación realizada en Chile por Yáñez, Barraza y Mahecha (2016), el cual sustentan la asociación positiva entre la práctica de AF y el ATF en 124 estudiantes, diferenciando el género en su desarrollo. Esto autores recomiendan que el ejercicio físico programado de manera regular y sistemática, considerando todos los beneficios que produce, debe comenzar a ser utilizado por la comunidad educativa. Así motivar a efectuar futuras investigaciones bajo un contexto escolar con respecto a la AF, debido a que favorecerá el desarrollo de las ciencias del deporte orientadas al desarrollo psicológico del adolescente.

Por otro lado el disfrute de la AF cumple un rol fundamental en la etapa escolar para generar hábitos saludables y adherencia a la AF y/o deportes. Por tanto es importante comprender que el ATF y disfrute hacia la AF, orientan el desarrollo de jóvenes con mayor

integridad, creando una mejor concepción del estilo de vida saludable promoviendo un hábito potente, que según lo mencionado anteriormente, se conserva con el pasar de los años hasta su etapa adulta.

Este estudio logra ser distinguido entre otras evidencias similares, ya que se desarrolló en la época de la pandemia Covid-19, caracterizada por promover el distanciamiento social entre la humanidad. Esto genera futuros desafíos para los proveedores y especialistas del desarrollo humano vinculado a la AF y el deporte. Bajo esta misma línea tal como lo menciona Navarro et al. (2018), los resultados deben animar y promover en el profesorado la utilización de metodologías que generen cambios conductuales en el alumnado, ya que, en la infancia tardía y la adolescencia precoz, es cuando se sientan las bases y se empiezan a producir cambios en parámetros psicométricos como el ATF. Concepto importante en etapas tempranas de la adolescencia, que cada vez toma mayor consideración en teorías y literaturas para formar desde el hábito y adhesión a la práctica física, una mejor integridad en las personas.

6.-CONCLUSIÓN

De acuerdo al objetivo específico 1, se concluye que los estudiantes particularmente presentaron diferentes predomios de las dimensiones del ATF, aun así la representación de la muestra en general fue levemente mayor que la mediana.

De acuerdo al objetivo específico 2, se concluye que los estudiantes en su mayoría manifestaron disfrutar la práctica de AF.

De acuerdo al objetivo específico 3, la asociación del ATF y el disfrute de la AF, según la revisión de diversas investigaciones, muestra que existe una asociación, este hecho incentivó a relacionar ambas variables por lo cual se formula la hipótesis y el objetivo general.

Por último, en mención del objetivo general se concluye que la relación del ATF y el disfrute de la AF no establecen relación significativa, si bien según los estudios mencionados evidencian una relación entre ambas variables, éste no logró cumplir con este objetivo debido a los resultados obtenidos, por ende no hay cabida a una correlación entre variables, desmintiendo la hipótesis presentada.

Frente a esto, debido a que se realizó este estudio con 20 sujetos, es menos probable mostrar alguna tendencia de asociación de estas variables de investigación, por lo que se aconseja realizar estudios con una mayor muestra, de igual manera considerar la diferenciación de género en su análisis, de tal manera que genere mayor relevancia y aporte en los resultados obtenidos. En base a esto, sería igualmente interesante motivar a futuras investigaciones continuar con la temática de la adherencia hacia la AF en escolares y el perfil de ATF que pueden presentar los jóvenes y adolescentes un contexto pandémico a largo plazo. Debido a que puede ser muy importante para determinar nuevos desafíos insertos a éstos nuevos tiempos, con el objetivo de otorgar una verdadera importancia tanto a las propuestas de la clase de EFI en los centros educativos que las imparten, como también, lograr priorizar de mejor manera la asignatura en los planes y programas educativos, dando hincapié a la probabilidad de mejorar el rendimiento académico, además del desarrollo integral en la adolescencia temprana.

También en su implicancia clínica, este estudio trató de evidenciar la relación que tiene la manera en que se la construcción, así prevenir o disminuir trastornos de personalidades asociadas a la autopercepción y autoconfianza corporal.

Capítulo VII

7.- REFERENCIAS

- Academia de Ciencias de Nicaragua. (2020). COVID-19, el caso de Nicaragua. Aportes para enfrentar la pandemia. *Academia de Ciencias de Nicaragua, July*.
- Águila, G., Díaz, A., & Díaz, P. (2018). Adolescencia temprana y parentalidad. Fundamentos teóricos y metodológicos acerca de esta etapa y su manejo. *MediSur, 15(5)*, 694–700.
- Aliño, M., López, J., & Navarro, R. (2006). Adolescencia. Aspectos generales y atención a la salud. *Revista Cubana de Medicina General Integral, 22(1)*.
- Atienza, F., Balaguer, I., Moreno, Y., & Fox, K. (2004). El perfil de autopercepción física: Propiedades psicométricas de la versión española y análisis de la estructura jerárquica de las autopercepciones físicas. *Psicothema, 16(3)*, 461–467.
- AHKGA. (2018). *Reporte Global de Notas de Actividad Física en Niños y Adolescentes 2018*. Chile en penúltimo lugar a nivel mundial en actividad física infantil: <http://5aldia.cl/chile-en-penultimo-lugar-a-nivel-mundial-en-actividadfisica-infantil/>
- Borda, M., Alonso, M., Martínez, H., Meriño, E., Sánchez, J., & Solano, S. (2016). Percepción de la imagen corporal y su relación con el estado nutricional y emocional en escolares de 10 a 13 años de tres escuelas en Barranquilla (Colombia). *Salud Uninorte, 32(3)*, 472–482. <http://www.scielo.org.co/pdf/sun/v32n3/v32n3a11.pdf>
- Borrego, F., López, G., & Díaz, A. (2012). Influencia de la condición física en el autoconcepto de un conjunto de adolescentes del municipio de Alcantarilla. *Cuadernos de Psicología Del Deporte, 12(2)*, 57–62.
- Branden, N. (1989). Como mejorar la autoestima. *Journal of Chemical Information and Modeling, 53(9)*, 1689–1699.
- Buhring, K., Oliva, P., & Bravo, C. (2009). Determinación no experimental de la conducta sedentaria en escolares. *Revista Chilena de Nutricion, 36(1)*, 23–30. <https://doi.org/10.4067/s0717-75182009000100003>

- Carraro, A., Scarpa, S., & Ventura, L. (2010). Relationships between physical self-concept and physical fitness in Italian adolescents. *Perceptual and Motor Skills*, 110(2), 522–530. <https://doi.org/10.2466/PMS.110.2.522-530>
- Castañeda, C., Moreno, R., González, G., Viciano, V., & Zurita, F. (2020). Posibles Relaciones Entre El Bullying Y La Actividad Física: Una Revisión Sistemática. *J Sport Health Res Journal of Sport and Health Research*, 12(1), 94–111.
- Cava, M., Musitu, G., & Vera, A. (2000). Efectos Directos e Indirectos de la Autoestima en el Animo Depresivo. *Revista Mexicana de Psicología*, 17(2), 151–161
- Cavero, M. (2000). Autoconcepto, autoestima y rendimiento académico en alumnos de 4º de E.S.O: Implicaciones psicopedagógicas en la orientación y tutoría. *Revista de Investigación Educativa*, 18(1), 119–146.
- Cecchini, J., Méndez, A., & Fernández, J. (2014). Meta-percepciones de competencia de terceros significativos, competencia percibida, motivación situacional y orientaciones de deportividad en jóvenes deportistas. *Revista de Psicología Del Deporte*, 23(2), 285–293.
- Celedón C. (9 de abril de 2020). *Una clase zoom no es una formación online*. Obtenido de Timeline Antofagasta: <https://timeline.cl/2020/04/cristian-celedon-experto-eneducacion-una-clase-por-zoom-no-es-una-formacion-online/>
- Celis, C., Salas, C., Yáñez, A., & Castillo, M. (2020). Inactividad física y sedentarismo. La otra cara de los efectos secundarios de la Pandemia de COVID-19. *Revista Médica de Chile*, 148(6), 885–886. <https://doi.org/10.4067/s0034-98872020000600885>
- Claros, J., Vélez, C., Sandoval, C., & Alfonso, M. (2018). Actividad Física: Estrategia de Promoción de la Salud. *Hacia La Promoción de La Salud*, 24(2), 9–10. <https://doi.org/10.17151/hpsal.2019.24.2.1>
- Correa, J. E. (2010). *Documento marco que sustenta la relación del grupo de investigación en actividad física y desarrollo humano con los currículos de los programas de pregrado de Rehabilitación de la Escuela de Medicina y Ciencias de la Salud*. 1–24.

- Crocker, P., Sabiston, C., Forrester, S., Kowalski, N., Kowalski, K., & McDonough, M. (2003). *Activity , Dietary Restraint , and*. 94(5), 333–337.
- Cruz, A., Lara, A., Zagalaz, M., & Torres, G. (2014). Análisis y evaluación de la condición física en estudiantes de educación primaria de un medio rural y urbano. *Apunts. Educacion Fisica y Deportes*, 116(1), 44–51. [https://doi.org/10.5672/apunts.20140983.es.\(2014/2\).116.04](https://doi.org/10.5672/apunts.20140983.es.(2014/2).116.04)
- Cubero, C. (2004). LA DISCIPLINA EN EL AULA: REFLEXIONES EN TORNO A LOS PROCESOS DE COMUNICACIÓN Importancia de la disciplina escolar. *“Actualidades Investigativas En Educación,”* 4(2), 1–39.
- De Bourdeaudhuij, I., Maes, L., De Henauw, S., De Vriendt, T., Moreno, LA, Kersting, M.,... Haerens, L. (2010). *Evaluación de una intervención de actividad física adaptada por ordenador en adolescentes de seis países europeos: el Activ-O-Meter en el estudio de intervención HELENA. Journal of Adolescent Health*, 46 (5), 458–466. doi: 10.1016 / j.jadohealth.2009.10.006
- Delgado, P., Caamaño, F., Osorio, A., Jerez, D., Fuentes, J., Levin, E., & Tapia, J. (2017). Imagen corporal y autoestima en niños según su estado nutricional y frecuencia de actividad física. *Revista Chilena de Nutricion*, 44(1), 12–18. <https://doi.org/10.4067/S0717-75182017000100002>
- Departamento de Educación, Generalitat de Catalunya. (2020). Educación crea 615 entornos virtuales de aprendizaje Moodle para que todos los centros puedan llevar a cabo la docencia en línea.<https://govern.cat/salaprensa/notespremsa/384084/educacio-crea-615-entorns-vir-%20tuals-aprenentatge-moodletots-centres-puguin-dur-terme-docencia-linia>.
- Dominguez, P., & Espeso, E. (2003). Efectividad del entrenamiento de fuerza en niños y adolescentes. *Revista Española de Educación Física y Deportes: REEFD*, 0(414), 19–37.
- Escalante, Y., Backx, K., Saavedra, J., García, A., & Domínguez, A. (2011). *Patio Escolar , Edad Y Sexo En Escolares De Educación Primaria*.

- Esnaola, I. (2005). Autoconcepto físico y satisfacción corporal en mujeres adolescentes según el tipo de deporte practicado. *Apunts. Educació Física i Esports*, 2(80), 5-12–12.
- Esnaola, I., Goñi, A., & Madariaga, J. M. (2008). El autoconcepto: Perspectivas de investigación. *Revista de Psicodidáctica*, 13(1), 179–194.
- Español, M., & Ramírez, R. (2014). Validación Delcuestionario International Fitness Scale (IFIS) En Sujetos Colombianos De Entre 18 Y 30 años De Edad. *Revista Espanola de Salud Publica*, 88(2), 271–278. <https://doi.org/10.4321/S113557272014000200009>
- Espinoza, J., Martínez, C., Lorca, J., & Cárcamo, J. (2019). Relación entre el disfrute y los niveles de actividad física en estudiantes universitarios de la ciudad de LimaPerú. *Revista Horizontes Ciencias de La Actividad Física.*, 10(10), 1–10.
- Fraile, A., & Catalina, J. (2013). Diferencias en autoconcepto físico en escolares de primaria y secundaria. *Lúdica Pedagógica*, 2(18), 93–102.
- Fernández, E., Sánchez, F., & Salinero, J. J. (2008). Validación y adaptación de la escala PACES de disfrute con la práctica de la actividad física para adolescentes españolas. *Psicothema*, 20(4), 890–895.
- Fernandez, J. (2016). Universidad de MurciaAnálisis del Autoconcepto Físico, Grado de Disfrute y Persepción de Éxito en Educación Física y su relación con el nivel de Actividad Física Habitual en Adolescentes. *All Rights Reserved. IJES*, 281(4), 1–30. <http://nadir.uc3m.es/alejandro/phd/thesisFinal.pdf%5Cnhttp://scholar.google.com/scholar?hl=en&btnG=Search&q=intitle:Universidad+de+murcia#0>
- Fernández, L. (2020). Alumnado que no sigue las actividades educativas: El caso de una escuela de alta complejidad durante el confinamiento por COVID-19. *Sociedad e Infancias*, 4(July), 191–194. <https://doi.org/10.5209/soci.69266>
- Fernández, M., Feu, S., Suárez, M., & Suárez, Á. (2019). Satisfacción e índice de masa corporal y su influencia en el autoconcepto físico. *Revista Espanola de Salud Publica*, 93.

- Fox, K.R. (2000) Los efectos del ejercicio sobre las autopercepciones y la autoestima. En: Biddle, SJ, Fox, KR y Boutcher, SH, Eds., *Actividad física y bienestar psicológico*, Routledge, Londres, 88-117.
- Fox, K. R., & Corbin, C. B. (1989). The Physical Self-Perception Profile: Development and Preliminary Validation. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 11(4), 408-430.
- Gaete, V. (2015). Desarrollo psicosocial del adolescente. *Revista Chilena de Pediatría*, 86(6), 436–443. <https://doi.org/10.1249/MSS.0b013e318213fefb>
- Medicine and Science in Sports and Exercise, 43(7), 1334–1359. <https://doi.org/10.1249/MSS.0b013e318213fefb>
- García, B., Ortiz, M., Germán, G., Martino, L., & Vergara, A. (2014). Percepción y satisfacción de la imagen corporal en una comunidad universitaria . *Memorias Del Concurso Lasallista de Investigación, Desarrollo e Innovación*, 1(Imagen 1), 19–22.
- García, E., Bañuelos, F., & Salinero, J. (2008). Validación y adaptación de la escala PACES de disfrute con la práctica de la actividad física para adolescentes españolas. *Psicothema*, 20(4), 890–895
- Gené, J., Ruiz, M., Obiols, N., Oliveras, L., & Lagarda, E. (2016). Aislamiento social y soledad: ¿qué podemos hacer los equipos de atención primaria? *Atencion Primaria*, 48(9), 604–609. <https://doi.org/10.1016/j.aprim.2016.03.008>
- Gentil, M., Zurita, F., Gómez, V., Padial, R., & Lara, A. (2019). Influencia de la práctica de actividad física en el autoconcepto de adolescentes. *Retos*, 36(2), 342–347.
- Giner, I., Navas, L., Holgado, F., Soriano, J., & Ramírez, S. (2019). *Barreras para practicar actividad física extraescolar, el autoconcepto físico, las orientaciones de meta y el rendimiento académico en educación física*. 15, 50–55.
- González, G., Zurita, F., & Martínez, A. (2017). *Panorama motivacional y de actividad física en estudiantes: una revisión sistemática*. 1(1), 41–58.

- Goñi, A., García, R., & Fernández, R. (2006). El Cuestionario De Autoconcepto Físico (Caf): La Independencia De Sus Escalas. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 2(1), 369–382.
- Goñi, A., & Rodríguez, A. (2007). *V Variables Associated With the Risk of Eating*. 30, 16–23. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=58230403>
doi.org/10.1016/j.rchipe.2015.07.005
- Gálvez, A., Rodríguez, P., Rosa, A., García, E., Pérez, J., Tárraga, M., & Tárraga, P. (2015). Nivel de condición física y su relación con el estatus de peso corporal en escolares. *Nutricion Hospitalaria*, 31(1), 393–400. <https://doi.org/10.3305/nh.2015.31.1.8074>
- Garber, C., Blissmer, B., Deschenes, M., Franklin, B., Lamonte, M., Lee, I., Nieman, D., Swain, D., & FACSM. (2011). Quantity and quality of exercise for developing and
- Goñi, A., Ruiz, S., & Liberal, I. (2004). Propiedades Psicométricas De Un Nuevo Cuestionario Para La Medida Del Autoconcepto Físico. *Revista de Psicología Del Deporte*, 13(2), 195–213.
- Goñi, E., & Infante, G. (2010). Actividad físico-deportiva , autoconcepto físico y satisfacción con la vida Eider Goñi y Guillermo Infante. *European Journal of Education and Psychology*, 3, 199–208. www.redalyc.org/pdf/1293/129315468004.pdf
- Grao, A., Fernández, A., & Nuviala, A. (2016). Asociación entre condición física y autoconcepto físico en estudiantes españoles de 12-16 años. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 49(2), 128–136. <https://doi.org/10.1016/j.rlp.2016.09.002>
- Hellín, P., Moreno, J., & Rodríguez, P. (2006). Relación de la competencia motriz percibida con la práctica físico-deportiva. *Revista de Psicología Del Deporte*, 15(2), 0219–0231.

- Guillén, F., & Ramírez, M. (2011). Relación entre el autoconcepto y la condición física en alumnos del Tercer Ciclo de Primaria. *Revista de Psicología Del Deporte*, 20(1), 45–59.
- Harter, S. (1987). Los determinantes y el papel mediador de la autoestima global en los niños. En N. Eisenberg (Ed.), *Ediciones contemporáneas de la psicología del desarrollo* (pp. 219-242). New York: Wiley.
- Iturricastillo, A., & Yanci, J. (2016). El nivel del disfrute con la actividad física en adolescentes: Educación física vs. Actividad física extraescolar. *EmásF: Revista Digital de Educación Física*, 39(39), 30–47.
- Jiménez, P., Jiménez, A., & Bacardi, M. (2017). Insatisfacción con la imagen corporal en niños y adolescentes: Revisión sistemática. *Nutricion Hospitalaria*, 34(2), 479–489. <https://doi.org/10.20960/nh.455>
- Jimémenz, R., Mancha, D., Muñoz, J., Gamonales, J., & León, K. (2020). *Análisis del disfrute de los participantes en evento no competitivo: Gimnastrada de Extremadura*. 6, 468–487.
- Kell, R., Bell, G., & Quinney, A. (2001). Musculoskeletal fitness, health outcomes and quality of life. *Sports Medicine*, 31(12), 863–873. <https://doi.org/10.2165/00007256200131120-00003>
- Kyle, T., Hernández, A., Reigal, R., & Morales, V. (2016). Efectos de la actividad física en el autoconcepto y la autoeficacia en preadolescentes. *Retos*, 1(29), 61–65. <https://www.redalyc.org/pdf/3457/345743464013.pdf>
- Laca, F., Verdugo, J., & Guzmán, J. (2005). Satisfacción con la vida de algunos colectivos mexicanos: una discusión sobre la psicología del bienestar subjetivo. *Enseñanza e Investigación En Psicología*, 10(2), 325–336.
- Laukkanen, J. A., Lakka, T. A., Rauramaa, R., Kuhanen, R., Venäläinen, J. M., Salonen, R., & Salonen, J. T. (2001). *Cardiovascular Fitness as a Predictor of Mortality in Men. Archives of Internal Medicine*, 161(6), 825. doi:10.1001/archinte.161.6.825

- Latorre, P., Martínez, E., Ruiz, A., Izquierdo, T., Salas, J., & García, F. (2016). Validez y fiabilidad del cuestionario de disfrute por el ejercicio físico (PACES) en adolescentes con sobrepeso y obesidad. *Nutricion Hospitalaria*, 33(3), 266. <https://doi.org/10.20960/nh.266>
- López, F., Lara, A., Espejo, V., & Cachón, J. (2016). Influencia del género, la edad y el nivel de actividad física en la condición física de alumnos de educación primaria. Revisión Bibliográfica (Influence of gender, age and level of physical activity over Physical Condition of Students in Primary Education. *Retos*, 29, 129–133. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i29.34846>
- Márquez, J. (2020). Inactividad física, ejercicio y pandemia COVID-19. *Viref Revista de Educación Física*, 9(2), 43–56.
- Medina, C. (2019). Percepción del autoconcepto en alumnos de Educación Primaria. *Facultad de Educación y Trabajo Social*, 1–69. <http://uvadoc.uva.es/handle/10324/39626>
- McKiddie, B., & Maynard, I. (1997). Perceived competence of schoolchildren in physical education. *Journal of Teaching in Physical Education*, 16(3), 324–339. <https://doi.org/10.1123/jtpe.16.3.324>
- Ministerio de Salud. (2020). Guía práctica de bienestar emocional. Cuarentena en tiempos de COVID-19. *Ministerio de Salud*, 36. https://www.minsal.cl/wpcontent/uploads/2020/04/2020.04.12_GUIA-PRACTICA-CUARENTENA-EN-TIEMPOS-DE-COVID19_final.pdf
- Molero, D., Ortega, F., Valiente, I., & Zagalaz, M. (2015). Estudio comparativo del autoconcepto físico en adolescentes en función del género y del nivel de actividad físico-deportiva. *Retos*, 17, 38–41. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i17.34666>
- Moreno, J., Cervelló, E., & Moreno, R. (2008). Autoconcepto Físico Importancia Práctica Física. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 8, 171–183.

- Moreno, J., Cervelló, E., Vera, J., & Ruíz, L. (2007). Physical self-concept of Spanish schoolchildren: Differences by gender, sport practice and levels of sport involvement. *Journal of Education and Human Development*, 1(2), 1–17.
- Moreno, J., González, D., Martínez, C., Alonso, N., & López, M. (2008). Propiedades psicométricas de la Physical Activity Enjoyment Scale (PACES) en el contexto Español. *Estudios de Psicología*, 29(2), 173–180.
<https://doi.org/10.1174/021093908784485093>
- Moreno, J., Moreno, R., & Cervelló, E. (2007). *y salud Psicología y Salud*. 17(July 207), 261–267.
- Nahas, MV, Goldfine, B. y Collins, MA (2003). Determinantes de la actividad física en adolescentes y adultos jóvenes: La base de la educación física en la escuela secundaria y la universidad para promover estilos de vida activos. *Educador físico*, 60 (1), 42.
- Navarro, Rubén, Rego, B., & García, M. (2018). *Incidencia de los juegos cooperativos en el autoconcepto físico de escolares de educación primaria*. 2041(2008), 14–18.
- Navarro, R., Seco, L., & Basanta, S. (2016). Efecto de sesiones de Educación Física con soporte musical en el disfrute de niños de primaria. *Revista Universitaria de La Educación Física y El Deporte*, 9(9), 34–41. <https://doi.org/10.28997/ruefd.v9i9.101>
- O'Connor, J., Golley, R., Perry, R., Magarey, A., & Truby, H. (2015). A longitudinal investigation of overweight children's body perception and satisfaction during a weight management program. *Appetite*, 85, 48–51.
<https://doi.org/10.1016/j.appet.2014.11.009>
- OMS. (2020). Organización Mundial de la Salud. *Brote de enfermedad por coronavirus: orientaciones para el público*. Obtenido de <https://www.who.int/es/emergencias/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-forpublic>
- OMS. (2020). WHO Guidelines on physical activity and sedentary behaviour. In *World*

<https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/325147/WHONMH-PND-2019.4-eng.pdf?sequence=1&isAllowed=y%0Ahttp://www.who.int/iris/handle/10665/311664%0Ahttps://apps.who.int/iris/handle/10665/325147>

Orive, J. (2019). *Relación Entre El Autoconcepto Físico Y Las Actitudes Hacia La Educación Física En Alumnos De Cuarto Curso De Educación Primaria Trabajo*.

Palacios, J., & Coveñas, J. (2019). Predominancia del autoconcepto en estudiantes con conductas antisociales del Callao. *Propósitos y Representaciones*, 7(2). <https://doi.org/10.20511/pyr2019.v7n2.278>

Palomares, J., Cuesta, J., Estévez, M., & Torres, B. (2017). Desarrollo de la Imagen corporal, la autoestima y el autoconcepto físico al finalizar la educación primaria. *Universitas Psychologica*, 16(4), 1–13. <https://doi.org/10.11144/Javeriana.upsy16-4.dica>

Peña, G., Heredia, J., Lloret, C., Martín, M., & Da Silva, M. (2019). Iniciación al entrenamiento de la fuerza en edades tempranas: revisión. *Acta Médica Colombiana*, 43(2S), 176. <https://doi.org/10.36104/amc.2018.1400>

Redondo, M., & Jiménez, L. (2020). Autoconcepto y rendimiento académico en estudiantes de secundaria en la ciudad de Valledupar-Colombia. *Revista Docencia Universitaria*, 41(1), 25–34. <https://doi.org/10.46954/revistadusac.v1i1.4>

Reigal, R., Becerra, C., Hernández, A., & Martín, I. (2014). Relationships of selfconcept with physical fitness and body composition in a sample of adolescents | Relación del autoconcepto con la condición física y la composición corporal en una muestra de adolescents. *Anales de Psicología*, 30(3), 1079–1085. <https://doi.org/10.6018/analesps.30.3.157201>

Reigal, R., Videra, A., Parra, J. L., & Juárez, R. (2015). Actividad físico deportiva, autoconcepto físico y bienestar psicológico en la adolescencia (Physical sports activity, physical self-concept and psychological wellbeing in adolescence). *Retos*, 2041(22), 19–23. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i22.34578>

- Roca, E. (2013). Autoestima sana: una visión actual basada en la investigación. In *Acde*. [http://www.cop.es/colegiados/PV00520/pdf/AE sana y afines.pdf](http://www.cop.es/colegiados/PV00520/pdf/AE_sana_y_afines.pdf)
- Rodríguez, A., González, Ó., & Goñi, A. (2013). Sources of perceived sociocultural pressure on physical self-concept. *Psicothema*, 25(2), 192–198. <https://doi.org/10.7334/psicothema2012.229>
- Rodríguez, Andrea, & Tarazona, A. (2020). *Disfrute de la actividad física y autoeficacia en el rendimiento escolar en estudiantes de 11 a 17 años de instituciones educativas de Lima*.
- Rosa, A. (2015). Actividad física y autoconcepto : una revisión teórica aplicada al ámbito escolar. *Efderportes*, 202.
- Rufino, P., García, J., & Merellano, E. (2016). Propiedades psicométricas de la escala “International Fitness Scale” en adolescentes chilenos. *Retos*, 2041(31), 23–27. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i31.44060>
- Ruiz, J, Castro, J., Artero, E., Ortega, F., Sjöström, M., Suni, J., & Castillo, M. (2009). Predictive validity of health-related fitness in youth: A systematic review. *British Journal of Sports Medicine*, 43(12), 909–923. <https://doi.org/10.1136/bjsm.2008.056499>
- Ruiz, Jonatan, Castro, J., España, V., Artero, E., Ortega, F., Cuenca, M., Enez, D., Chillón, P., Girela, M., Mora, J., Gutiérrez, Á., Suni, J., Sjöström, M., & Castillo, M. (2011). Field-based fitness assessment in young people: The ALPHA health-related fitness test battery for children and adolescents. *British Journal of Sports Medicine*, 45(6), 518–524. <https://doi.org/10.1136/bjsm.2010.075341>
- Sailema Torres, M., Ruiz López, P. M., Pérez Constante, M. B., Cosquillo Chida, J. L., Sailema Torres, Á. A., & Vaca García, M. R. (2017). El autoconcepto y la educación física en estudiantes de secundaria. *Rev. Cuba. Invest. Bioméd*, 36(3), 0–0.
- Sanchez, B., & Gómez, A. (2014). Autoconcepto físico en una muestra de estudiantes de primaria y su relación con el género y la práctica deportiva extraescolar. *EBalonmano.Com: Revista de Ciencias Del Deporte*, 10(2), 113–120.

- Sánchez, B., Bejerano, A., Valero, A., Gómez, A., & Courel, J. (2018). Deportividad, disfrute y actitudes hacia la Educación Física de los estudiantes de Educación Secundaria. *Ágora Para La Educación Física y El Deporte*, 20(2–3), 319–340. <https://doi.org/10.24197/aefd.2-3.2018.319-340>
- Sanchez, P. (2010). *Propuesta Para Prevenir El Sedentarismo Infantil Y Sus Riesgos Físico Y Emocional*. <http://dspace.uazuay.edu.ec/bitstream/datos/1273/1/07746.pdf>
- Scanlan, T. K., & Simons, J. P. (1992). The construct of sport enjoyment. In G. C. Roberts (Ed.), *Motivation in sport and exercise* (pp. 199-215). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Simkin, H., & Azzollini, S. (2015). Personality, self-esteem, spirituality and religiosity within the five-factor model and theory. *PSIENCIA. Revista Latinoamericana de Ciencia Psicológica*, 7(2), 339–361. <https://doi.org/10.5872/psiencia/7.2.22>
- Slutzky, C. B., & Simpkins, S. D. (2009). The link between children's sport participation and self-esteem: Exploring the mediating role of sport self-concept. *Psychology of Sport and Exercise*, 10(3), 381–389. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2008.09.006>
- Stodden, D., Langendorfer, S., Goodway, J., Robertson, M., Rudisill, M., Garcia, C., & Garcia, L. (2008). A developmental perspective on the role of motor skill competence in physical activity: An emergent relationship. *Quest*, 60(2), 290–306. <https://doi.org/10.1080/00336297.2008.10483582>
- Tapia, A. (2019). Diferencias en los niveles de actividad física , grado de adherencia a la dieta mediterránea y autoconcepto físico en adolescentes en función del sexo. *Retos: Nuevas Tendencias En Educación Física, Deporte y Recreación*, 36(2011), 185–192. www.retos.org
- Tarraga Lopez, P. J. J., Garcia Canto, E., Rodriguez garcia, P. L., Perez Soto, J. J., Rosa Guillamon, A., & Tarraga Marcos, M. L. (2017). Actividad física, condición física y estatus nutricional en escolares de 8 a 12 años. *Physical activity, physical fitness*

and nutritional status in schoolchildren from 8 to 12 years. *Nutrición Hospitalaria*, 2041, 236–241. <https://doi.org/10.20960/nh.813>

Tatlow-Golden, M. y Guerin, S. (2010). Aspects of children's self-concept 'My favorite things to do and my favorite people': Exploring salient aspects of children's selfconcept. *Childhood*, 17(4), 545-562.

Tejeida, C. (2015). *Aplicación del cuestionario de Autococnepto Físico (CAF) en una muestra de estudiantes de secundaria*.

Torres, G., Carpio, E., Lara, A., & Zagalaz, M. (2014). Niveles de condición física de escolares de educación primaria en relación a su nivel de actividad física y al género. *RETOS. Nuevas Tendencias En Educación Física, Deporte y Recreación*, 2041(25), 17–22.

Unidad de Curriculum y Evaluacion. (2020). PRIORIZACIÓN CURRICULAR Covid-19. *Ministerio de Educación*.

Weiss, MR, McAuley, E., Ebbeck, V., Wiese, DM y Wiese-Bjornstal, DM (1990). Autoestima y atribuciones causales de la competencia física y social de los niños en el deporte. *Revista de psicología del deporte y el ejercicio*, 12, 21-36.

Yañez, R., Barraza, F., & Mahecha, S. (2016). Actividad Física , Rendimiento Académico y Autoconcepto Físico en Adolescentes de Quintero, Chile. *Educación Física y Ciencia*, 18(2), 1–10.

Zueck, M., Ramírez, A., Rodríguez, J., & Irigoyen, H. (2020). Satisfacción en las clases de Educación Física y la intencionalidad de ser activo en niños del nivel de primaria. *Retos*, 2041(37), 33–40. <https://doi.org/10.47197/retos.v37i37.69027>

Anexos:

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Yo _____ RUT _____
_____ apoderado(a) de _____

en base a lo expuesto en el presente documento, acepto voluntariamente que mi hijo/hija/pupilo participe en la investigación conducida por el Juan Pablo Zavala Crichton, académico de la Universidad Andrés Bello.

He sido informado(a) de los objetivos, alcance y resultados esperados de este estudio y de las características de la participación. Reconozco que la información que se provea en el curso de esta investigación es estrictamente confidencial y anónima. Esta información no será usada para ningún otro propósito fuera de los de este estudio y entregada a las autoridades del colegio.

He sido informado(a) que se pueden hacer preguntas sobre el proyecto en cualquier momento y que es posible el retiro de éste cuando así se desee, sin tener que dar explicaciones ni sufrir consecuencia alguna por tal decisión.

Entiendo que una copia de este documento de consentimiento me será entregada, y que puedo pedir información sobre los resultados de este estudio cuando éste haya concluido. Para esto, puedo contactar a los Investigadores Responsable del proyecto los correos electrónicos s.vasquezalliu@uandresbello.edu y/o d.mirandabentez@uandresbello.edu.

Firma aceptante

Escala de Autoconcepto físico (PSPP) Fox y Corbin (1989)

Cuando realizo actividad física...	Totalmente en desacuerdo	Algo en desacuerdo	Algo de acuerdo	Totalmente de acuerdo
Soy muy bueno/a en casi todos los deportes	1	2	3	4
Siempre mantengo una excelente condición y forma física	1	2	3	4
Comparado con la mayoría, mi cuerpo no es tan atractivo	1	2	3	4
Comparado con la mayoría de la gente de mi mismo sexo, creo que me falta fuerza física	1	2	3	4
Me siento muy orgulloso/a de lo que soy y de lo que puedo hacer físicamente	1	2	3	4
Creo que no estoy entre los/as más capaces cuando se trata de habilidad deportiva	1	2	3	4
Siempre me organizo para poder hacer ejercicio físico intenso de forma regular y continuada	1	2	3	4
Tengo dificultad para mantener un cuerpo atractivo	1	2	3	4
Mis músculos son tan fuertes como los de la mayoría de las personas de mi mismo sexo	1	2	3	4
Siempre estoy satisfecho/a de cómo soy físicamente	1	2	3	4
No me siento seguro/a cuando se trata de participar en actividades deportivas	1	2	3	4
Siempre mantengo un alto nivel de resistencia y forma física	1	2	3	4
Me siento avergonzado/a de mi cuerpo cuando se trata de llevar poca ropa	1	2	3	4
Cuando se trata de situaciones que requieren fuerza, soy el primero/a en ofrecerme	1	2	3	4
Cuando se trata del aspecto físico, no siento mucha confianza en mi mismo	1	2	3	4
Considero que siempre soy de los/as mejores cuando se trata de participar en actividades deportivas	1	2	3	4
Suelo encontrarme un poco incómodo/a en lugares donde se practica ejercicio físico y deporte	1	2	3	4
Pienso que a menudo se me admira porque mi físico o mi tipo de figura se considera atractiva	1	2	3	4
Tengo poca confianza cuando se trata de mi fuerza física	1	2	3	4
Siempre tengo un sentimiento verdaderamente positivo de mi aspecto físico	1	2	3	4
Suelo estar entre los/as más rápidos/as cuando se trata de aprender nuevas habilidades deportivas	1	2	3	4
Me siento muy confiado/a para practicar de forma continuada y para mantener mi condición física	1	2	3	4
Creo que, comparado/a con la mayoría, mi cuerpo no parece estar en la mejor forma	1	2	3	4
Creo que, comparado/a con la mayoría, soy muy fuerte y tengo mis músculos bien desarrollados	1	2	3	4
Desearía tener más respeto hacia mi "yo" físico	1	2	3	4
Cuando surge la oportunidad, siempre soy de los/as primeros/as para participar en deportes.	1	2	3	4
Creo que, comparado con la mayoría, mi nivel de condición física no es tan alto	1	2	3	4
No me siento seguro/a sobre la apariencia de mi cuerpo	1	2	3	4
Creo que no soy tan bueno/a como la mayoría cuando se trata de situaciones que requieren fuerza	1	2	3	4
Me siento muy satisfecho/a tal y como soy físicamente	1	2	3	4

Cuando estoy activo...	Totalmente en desacuerdo	Algo en desacuerdo	Neutro	Algo de acuerdo	Totalmente de acuerdo
1. Disfruto	1	2	3	4	5
2. Me aburre	1	2	3	4	5
3. No me gusta	1	2	3	4	5
4. Lo encuentro agradable	1	2	3	4	5
5. De ninguna manera es divertido	1	2	3	4	5
6. Me da energía	1	2	3	4	5
7. Me deprime	1	2	3	4	5
8. Es muy agradable	1	2	3	4	5
9. Mi cuerpo se siente bien	1	2	3	4	5
10. Obtengo algo extra	1	2	3	4	5
11. Es muy excitante	1	2	3	4	5
12. Me frustra	1	2	3	4	5
13. De ninguna manera es interesante	1	2	3	4	5
14. Me proporciona fuertes sentimientos	1	2	3	4	5
15. Me siento bien	1	2	3	4	5
16. Pienso que debería estar haciendo otra cosa	1	2	3	4	5

Disfrute: 1, 2(-), 3(-), 4, 5(-), 6, 7(-), 8, 9, 10, 11, 12(-), 13(-), 14, 15, 16(-)

Moreno, J. A., González-Cutre, D., Martínez Galindo, C., Alonso, N., y López, M. (2008). Propiedades psicométricas de la Physical Activity Enjoyment Scale (PACES) en el contexto español. *Estudios de Psicología*, 29(2), 173-180.