

LA RELACIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL AUTOCONCEPTO EN ADULTOS
JÓVENES DE LA CIUDAD DE VILLAVICENCIO



LAURA ALEXANDRA PULIDO MORENO
PAULA NATALIA RUENES ROJAS
YULI ALEXANDRA SANABRIA GARCÍA



UNIVERSIDAD SANTO TOMÁS
FACULTAD DE PSICOLOGÍA
VILLAVICENCIO

2024

RELACIÓN ENTRE ACTIVIDAD FÍSICA Y EL AUTOCONCEPTO DE ADULTOS
JÓVENES

LAURA ALEXANDRA PULIDO MORENO
PAULA NATALIA RUENES ROJAS
YULI ALEXANDRA SANABRIA GARCÍA

Trabajo de grado presentado como requisito para optar al título de Psicólogas

Asesor:

Mg. PEDRO ALEXIS MOJICA GOMEZ
Magíster en Psicología de la Salud

UNIVERSIDAD SANTO TOMÁS
FACULTAD DE PSICOLOGÍA
VILLAVICENCIO

2024

Autoridades Académicas

P. Álvaro José ARANGO RESTREPO, O.P.

Rector General

P. Mauricio Antonio CORTÉS GALLEGU, O.P.

Vicerrector Académico General

P. José Antonio BALAGUERA CEPEDA, O.P.

Rector Seccional Villavicencio

P. Rodrigo GARCÍA JARA, O.P.

Vicerrector Académico Seccional Villavicencio

Mg. Julieth Andrea SIERRA TOBÓN

Secretaria General Seccional Villavicencio

Mg. Andrea Carolina CAÑON SANCHEZ

Decana de la Facultad de Psicología

Agradecimientos

Quiero darle las gracias a Dios principalmente por ayudarme a cumplir este sueño que no era únicamente mío si no de mi familia, especialmente mi madre y mi hermano que creyeron en mis capacidades y gracias a ellos por ser mi motivación durante todo mi proceso de formación, infinitas gracias a mi reina hermosa por ser mi apoyo emocional y económico, mi amiga, y mi persona favorita que desde la distancia siempre estuvo presente con mensajes y llamadas motivacionales, gracias a ella por confiar en mis capacidades y lograr que eligiera una de las mejores carreras, gracias madre por ser mi motivo de inspiración de ti aprendí que nada es fácil. Gracias a todas aquellas personas que me apoyaron y me brindaron diferentes ayudas durante todo el proceso, especialmente a mi pareja por haber estado presente durante estos cinco años y haber sido el testigo de aquellos días y noches de alegría, llanto, victoria y derrotas que viví.

Paula Ruenes

Primeramente, quiero agradecerle a Dios por abrirme maravillosos caminos que me permitieron cumplir un sueño más en mi vida, quiero agradecer especialmente a mis padres quienes han sido siempre mi mejor ejemplo a seguir, quienes día a día nos enseñaron a ser perseverantes y a luchar por nuestros objetivos. Infinitas gracias a mis hermanos que con sus chistes y travesuras me impulsaron a disfrutar la etapa universitaria sin perder de vista el objetivo. Quiero reconocer el apoyo incondicional que me brindó mi pareja durante estos años de crecimiento personal y agradecerle por darme el mejor regalo del mundo, nuestra hermosa princesa,

Alexandra Pulido

Inicialmente, reconozco la sabiduría y la fortaleza que vino de Dios para lograr lo tan anhelado. A pesar de que, el camino no fue fácil estoy segura de que él obró incesantemente. Resaltó, el amor, la convicción y el apoyo incondicional de mi madre, lo cual me impulsó más de lo que ella podría imaginar. Agradezco a cada persona que fue parte del proceso, también a aquellos que sin saberlo muchas veces fueron una salida de escape para continuar el camino. Por último, destacó el trabajo que he realizado, el esfuerzo, las luchas pequeñas y gigantes que construyeron una mejor versión de mí e hicieron posible el ser psicóloga.

Yuli Sanabria

Tabla de contenido

Resumen.....	9
Abstract	10
Problematización.....	11
Planteamiento del Problema	11
Justificación	14
Objetivos	17
Objetivo General.....	17
Objetivos Específicos.....	17
Marcos de referencia.....	18
Marco Epistemológico / Paradigmático.....	18
Marco Disciplinar	19
Actividad Física.....	19
Autoconcepto	21
Marco Multidisciplinar	23
Actividad física.....	23
Autoconcepto	25
Marco Legal	27
Antecedentes Investigativos.....	29
Revisiones Sistemáticas	35
Metodología	37
Diseño	37
Hipótesis	37
Muestra	37
Instrumentos.....	37
Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ)	37
Cuestionario de Autoconcepto Forma 5 (AF5).....	38
Participantes.....	39
Criterios.....	40
Criterios de Inclusión.....	40

Criterios de exclusión	40
Análisis de Resultados	40
Consideraciones Éticas	42
Resultados	43
Discusión de resultados.....	49
Conclusiones	53
Aportes, limitaciones y sugerencias.....	54
Referencias bibliográficas.....	56
Anexos	68

Lista de Tablas

Tabla 1 <i>Clasificación de actividad física</i>	21
Tabla 2 <i>Clasificación del autoconcepto</i>	23
Tabla 3 <i>Media y desviación estándar A.F.</i>	44
Tabla 4 <i>Media y desviación estándar de la Estandarización del AF5 en Colombia y la investigación actual.</i>	44
Tabla 5 <i>Baremos de media y desviación estándar para mujeres y hombres.</i>	45
Tabla 6 <i>Resultados de la prueba de Shapiro-Wilk para la normalidad multivariante en cada una de las dimensiones.</i>	46
Tabla 7 <i>Resultados de la prueba de correlación de Spearman entre la actividad física y el autoconcepto en cada una de las dimensiones.</i>	46

Lista de Figuras

Figura 1 <i>Niveles de actividad física</i>	43
--	----

Resumen

Esta investigación tuvo como objetivo establecer el nivel de relación entre la actividad física y el autoconcepto en adultos jóvenes de la ciudad de Villavicencio, Meta, para lo cual se planteó una metodología de investigación de enfoque cuantitativo de alcance correlacional y diseño no experimental de tipo transversal. La muestra estuvo conformada por un total de 318 jóvenes, aplicando los instrumentos AF5 autoconcepto y el International Physical Activity Questionnaire (IPAQ). Los resultados obtenidos dan cuenta de una correlación significativa positiva entre actividad física intensa y el autoconcepto físico con una correlación positiva media ($Rho=,596$, $p< .01$), y con autoconcepto social una puntuación de ($Rho=,148$, $p<.01$), La conclusión del presente estudio establece que a medida que se incrementa la práctica de actividad física intensa como es el levantamiento de pesas, trotar practicar un deporte genera que el autoconcepto físico y social se incremente proporcionalmente.

Palabras Claves: Relación, Actividad física, autoconcepto.

Abstract

This research aimed to establish the level of relationship between physical activity and self-concept in young adults from the city of Villavicencio, Meta, for which a research methodology with a quantitative approach of correlational scope and non-experimental cross-sectional design was proposed. The sample was made up of a total of 318 young people, applying the AF5 self-concept instruments and the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ). The results obtained show a significant positive correlation between intense physical activity and physical self-concept with a medium positive correlation ($Rho=.596$, $p<.01$), and with social self-concept a score of ($Rho=.148$, $p<.01$), The conclusion of this study establishes that as the practice of intense physical activity such as weight lifting increases, jogging and practicing a sport generates a proportional increase in physical and social self-concept.

Keywords: Relationship, Physical activity, self-concept.

Problematización

Planteamiento del Problema

Hoy en día la realización de actividad física se ha convertido en un medio de desarrollo del potencial personal, que fomenta la ampliación y construcción de todas las facetas de la personalidad humana, a su vez, favorece el desarrollo de aspectos psicosociales como son el autoconcepto o las relaciones sociales con el entorno, esta actitud es clave para lograr satisfacción personal y disfrute, repercutiendo de manera positiva en el autoconcepto (Gentil et al. 2019). Sin embargo, el estilo de vida de las últimas décadas ha provocado un incremento en conductas sedentarias y junto con la disminución de la actividad física ha propiciado un efecto negativo en la salud mental, los hábitos sedentarios incrementan el riesgo de contraer diferentes tipos de trastornos y/o alteraciones mentales. Se establece que al menos el 60 % de la población global no cumple con la actividad física adecuada para mantener una buena salud lo que se atribuye a la falta de participación en actividad física durante el tiempo libre y al aumento del sedentarismo en el trabajo y las tareas domésticas (Paredes et al. 2020).

Según Gonzales (2014), el sedentarismo representa uno de los principales riesgos para la salud en los adultos jóvenes, contribuyendo a enfermedades como osteoporosis, obesidad, enfermedades cardiovasculares, hipertensión arterial, diabetes tipo II y cáncer de mama, entre otras enfermedades no contagiosas. Además de afectar la salud física, la inactividad también puede impactar los procesos mentales, incluida la concentración, la atención y la percepción. Por otro lado, Psicoveritas. (2021) expone que un estilo de vida sedentaria con escasa actividad física ocasiona afectaciones y son más propensas a tener baja autoestima, por lo que el sedentarismo genera un estado de apatía y tristeza hacia el entorno y hacia el propio ser, de igual manera, cuando existe obesidad o incremento de peso a causa de los malos hábitos se disminuye la sensación de felicidad y bienestar en cuanto a la evaluación y percepción de nosotros mismo. También, Conde Schnaider. et al. (2022) realizaron una investigación en la ciudad de México, donde los resultados muestran que aquellas personas que realizan menos de una hora de ejercicio a la semana o no lo realizan en absoluto, presentan altos niveles de estrés afectando significativamente su autoconcepto, especialmente en las dimensiones emocional y física.

Delgado et al. (2022) menciona que en las últimas décadas se ha evidenciado que dentro de la población mundial los adultos jóvenes son quienes han tenido una disminución en actividades físicas que generen algún tipo de agotamiento, por el contrario, han incrementado actividades como el tiempo de vigilia, permanecer sentado o acostado por un tiempo prolongado a diferencia de otros grupos etarios. Así mismo, la Organización de las Naciones Unidas (ONU, 2019) expone que los latinoamericanos y caribeños adolescentes y jóvenes tienen tasas de inactividad física superiores a la media global, un 84,3% de ellos no realizan suficiente ejercicio, en el caso de las mujeres la cifra sube al 88,9% y entre los hombres es del 79,9%, llegando a la conclusión que un 88,8% de los jóvenes que no realizan ni siquiera una hora de ejercicio al día.

En cuanto a Colombia la inactividad física es preocupante, ya que el 39% de los colombianos y el 49 % en el caso de las mujeres, son inactivos físicamente, excediendo el promedio mundial (infobae, 2022). Asimismo, según los hallazgos de la Encuesta Nacional de la Situación Nutricional en Colombia, se evidenció que seis (6) de cada diez (10) hombres y cuatro (4) de cada diez (10) mujeres atienden la medida preventiva que corresponde a realizar 150 minutos semanales de actividad moderada o 75 minutos de actividad fuerte, lo que significa que más de la mitad de la población femenina no cumple con dicha medida debido a que en su cotidianidad realizan actividades sedentarias y optan por una alimentación inadecuada (ENSIN, 2015).

Del mismo modo, Barbosa y Urrea (2018) realizaron una revisión bibliográfica encontrando que el Ministerio de Protección Social (MPS) y la Organización Panamericana de la Salud (OPS) reportaron que solo el 23.5 % de los adultos colombianos, de entre 18 y 69 años, se involucraron en actividad física vigorosa. En ese mismo periodo, la tasa de sobrepeso era del 32%, mientras que la obesidad alcanzaba el 14%, Para el año 2013, se observó un aumento significativo en enfermedades del sistema circulatorio, lo que resultó en un incremento en el número de fallecimientos por estas condiciones, según datos proporcionados por el Ministerio de Salud y Protección Social.

En consecuencia, la falta de actividad física y el sedentarismo representan los principales riesgos para la salud en la población de Colombia. Según datos de la Secretaría de Salud, en Bogotá, el 50% de las mujeres y el 40% de los hombres mayores de 18 años no se involucran en ninguna actividad física. Además, la Encuesta Nacional del Uso del Tiempo revela que solo el

24,9% de la población realiza actividades físicas con el objetivo de mejorar su bienestar (DANE, 2022).

Por consiguiente, se realizó una investigación que indague sobre la relación entre la actividad física y el autoconcepto, con el propósito de obtener datos valiosos que orienten la creación de intervenciones y programas para estimular la práctica de actividad física entre los jóvenes. El objetivo principal sería promover su bienestar psicológico y reforzar su autoconcepto. Esta investigación aspira aportar al área de estudio conocida como "Abordajes psicosociales en el Ámbito Regional", dentro de la Facultad de Psicología de la Universidad Santo Tomás Seccional de Villavicencio-Meta, así como al grupo de investigación en salud mental y psicológica.

A partir de las consideraciones expuestas anteriormente, surge la siguiente interrogante problemática: ¿Cuál es la relación entre la actividad física y el autoconcepto en adultos jóvenes de la ciudad de Villavicencio-Meta?

Justificación

La práctica de actividad física puede disminuir el riesgo de diversas enfermedades y trastornos crónicos, como la hipertensión, las enfermedades cardíacas, los accidentes cerebrovasculares, la diabetes y los cánceres de mama y colon. Además, ayuda a reducir los síntomas de depresión y ansiedad, por lo tanto, involucrarse en actividad física tiene un impacto positivo en la calidad de vida y el bienestar psicológico de las personas que la practican. Internamente, la actividad física activa procesos cerebrales que inducen sensaciones de felicidad y un estado emocional positivo, lo que a su vez eleva la autoestima y fomenta el optimismo (Cornejo, 2022).

Según lo anterior, la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2021) señala que las enfermedades cardiovasculares y la insuficiencia cardíaca se desarrollan debido a la mala alimentación, la falta de ejercicio físico y/o el consumo de sustancias psicoactivas y alcohol. Estas enfermedades pueden prevenirse si se promueve la práctica de actividad física y una alimentación adecuada desde edades tempranas. Aunque algunas enfermedades son de origen patológico y se presentan desde el nacimiento, un buen cuidado que incluya hábitos saludables puede reducir la aparición de síntomas y mejorar la calidad de vida. Por otro lado, Granados y Cuéllar (2018) describieron los beneficios que caracteriza el impacto del deporte y la actividad física en la salud tanto física como mental, encontrando que la actividad física influye de forma positiva en el estado de salud mental, manifestándose una disminución de los síntomas de la ansiedad, depresión y el estrés, además se evidencia mejoras en las habilidades cognitivas, sociales, el autoconcepto y resiliencia. Esto nos indica que la actividad física permite un reconocimiento de las habilidades internas y un conocimiento personal al crear estos hábitos saludables.

Además, una investigación realizada en México sobre la relación entre la actividad física e indicadores de salud mental evidenció que la actividad física reduce los niveles de cortisol, lo que a su vez aumenta los niveles de autoestima, autoconcepto y mejora el desarrollo positivo del autoconcepto social (Conde et al. 2022). De igual manera, Blanco et al. (2017) llevó a cabo un estudio con jóvenes universitarias en la ciudad de México, enfocado en la actividad física, la imagen corporal y el autoconcepto personal, revelando que la práctica regular de actividad física tiene un efecto indirecto positivo en el autoconcepto personal respecto al ajuste emocional, y esto causa un efecto positivo sobre la autonomía. Posteriormente, a nivel nacional se realizó una

investigación en Antioquia con jóvenes para estudiar la Construcción de Autoconcepto mediante la práctica deportiva del fútbol, los resultados mostraron que el ejercicio físico provoca un aumento de la percepción positiva del autoconcepto y, en consecuencia, hace que lleguen a valorarse más, esto ocurre independientemente del peso, la edad o el sexo. De este modo, la actividad física también aporta al desarrollo, expresión e interacción social de los jóvenes, fomentando la autoconfianza. (García et al. 2017).

En el departamento del Meta, los autores Bravo y Bernal. (2020) realizaron un estudio en la ciudad de Villavicencio con estudiantes universitarios, donde lograron concluir que los porcentajes altos de autoconcepto promueven recursos psicológicos entre los estudiantes universitarios para mejorar su autoconcepto, lo que contribuirá a un progreso académico más efectivo. Esto es relevante para estudiantes con diversidad funcional, ya que su autoconcepto puede beneficiarse significativamente de estas herramientas. De la misma manera, en Villavicencio se estudió la frecuencia de ejercicio físico, beneficios y obstáculos en empleados residentes de la ciudad, se encontró que los principales beneficios psicológicos identificados estaban vinculados con la salud y la percepción de la imagen, a su vez, las mujeres son más activas con respecto a los hombres, por ende, la actividad física es uno de los indicadores más destacados de bienestar físico y mental (Colmenares & Herrera, 2018).

La presente investigación buscó no solo contribuir a la psicología del deporte y la salud por medio de una puntuaciones que evidencien si la actividad física se relaciona con el autoconcepto, sino que aporta al objetivo número tres del desarrollo sostenible (ODS) si bien es conocido que en Colombia se han desarrollado 17 ODS con el propósito de tratar los diferentes retos sociales, económicos y ambientales, puntualmente el objetivo número tres hace referencia a la salud y bienestar, el cual tiene como finalidad garantizar una vida sana promoviendo el bienestar para la población. Por este motivo, se contribuye de manera relevante a este ODS ya que proporciona información fundamental para entender y promover el bienestar tanto físico como psicológico, considerando que se podría prestar los hallazgos de esta investigación para promover la mejora de calidad de vida e incentivar la práctica de actividad física (Hinestroza, 2019).

A su vez, se pretende contribuir al convenio del ministerio de salud y protección social y el ministerio del deporte creado desde el 2019 el cual tiene el objetivo de promover y desarrollar estrategias que incentiven el deporte, hábitos de estilos de vida saludables, bienestar y calidad de vida (MinSalud, 2021) A través de los resultados de la presente investigación se evidencia que la

realización de actividad física aumenta los niveles de autoconcepto (académico-laboral, familiar, emocional, social y físico) generando una mayor sensación de bienestar y mejorando la calidad de vida de los adultos jóvenes. Por último, a nivel municipal se busca aportar a la misión que propone el instituto municipal de deporte y recreación de Villavicencio (IMDER, s.f) que fomenta la práctica de actividad física para el aprovechamiento del tiempo libre elevando los estilos de vida saludables.

Finalmente, debido a la escasez de información sobre esta variable de autoconcepto surge el interés en investigar la relación entre el autoconcepto y la actividad física en jóvenes de Villavicencio. Se busca dar a conocer a la comunidad en qué medida la realización de la actividad física puede estar relacionada con un mayor autoconcepto. Además, como se mencionó anteriormente brindar los hallazgos de la investigación cuantitativa en el área de la psicología a las entidades de la salud y el deporte encargadas de la implementación de diseños y estrategias de promoción de la salud y prevención de enfermedades físicas y mentales en beneficio de la evolución y mejoramiento de la calidad de vida. Así mismo, demostrar el aporte de la investigación al desarrollo sostenible de la sociedad, con respecto al impacto en salud y bienestar que se genera en la población joven.

Objetivos

Objetivo General

Establecer el nivel de relación entre la actividad física y el autoconcepto en adultos jóvenes de la ciudad de Villavicencio, Meta.

Objetivos Específicos

- Caracterizar la actividad física de los adultos jóvenes de la ciudad de Villavicencio, Meta.
- Determinar el autoconcepto de los jóvenes de la ciudad de Villavicencio, Meta.

Marcos de referencia

Marco Epistemológico / Paradigmático

El paradigma postpositivista se caracteriza por su rechazo a las suposiciones fundamentales del positivismo tradicional, el cual sostiene que la realidad es objetiva y neutral, independiente del investigador. En lugar de ello, la perspectiva postpositivista limita el conocimiento del fenómeno bajo los objetivos específicos y variables o categorías de estudio. Dicho paradigma sostiene que la realidad está influenciada por el contexto, la interpretación y la subjetividad del investigador, por lo tanto, es fundamental que las mediciones o averiguaciones deben estar verificadas por fundamentos teóricos objetivos y justificados. Aboga por una comprensión más matizada y contextualizada de la investigación científica (Adaptado de Guba y Lincoln, 1994).

Por otro lado, en respuesta a la pregunta ontológica, el postpositivismo plantea que es crítico realista, lo que significa que la realidad es comprendida de forma empírica y analítica, sin embargo, se llega a ella de manera incompleta, no en su totalidad. Siendo así, aunque existe un mundo real manejado por causas naturales, es imperfectamente aprehensible porque los fenómenos son incontrolables y el ser humano es imperfecto con respecto a sus procesos intelectuales y sensoriales (Flores, 2004). Siendo así, el postpositivismo resalta la importancia de la observación empírica, la experimentación y la construcción teórica fundamentada en datos concretos para aproximarse a la realidad, pero también reconoce la inevitable subjetividad y sesgo en la interpretación de los fenómenos.

En relación con la pregunta epistemológica, el postpositivismo mantiene que la objetividad debe ser el ideal normativo, pero ésta sólo puede ser aproximada. Los hallazgos en el ejercicio investigativo se consideran posiblemente verídicos, ya que lo existente y controlable en términos científicos puede ser susceptible a modificaciones y limitaciones (Flores, 2004).

En cuanto a la pregunta metodológica, el paradigma modifica el proceder experimental y manipulativo como una manera de verificar la falsedad, se caracteriza por los métodos cuasiexperimentales, con profundo análisis del enfoque cuantitativo mediante la falsación de la hipótesis, lo que genera un acercamiento profundo y relativamente objetivo del fenómeno en estudio (Ramos, 2015). Así mismo, la perspectiva metodológica en el postpositivismo reconoce la influencia de los contextos e investigadores en la construcción del conocimiento y promoviendo

un enfoque pluralista que valora la diversidad de métodos y enfoques en el proceso investigativo. Con respecto al estudio se pretendió realizar una investigación para abordar un fenómeno de gran impacto social, como la actividad física relacionada con el autoconcepto basado y fundamentado en teorías científicas. A partir de esta plantear hipótesis específicas, que permitan generar deducciones sobre el fenómeno y validar las hipótesis que se plantearon, permitiendo así medir las variables con instrumentos validados.

Marco Disciplinar

Para tener mayor acercamiento a los fenómenos de estudio, se plantearon dos variables fundamentales, Actividad Física y Autoconcepto, a través de postulados teóricos, tomados desde la disciplina de la psicología.

Actividad Física

La psicología es una de las ciencias que estudia lo que sucede durante la actividad física y el deporte, por ello, es importante darse cuenta de que la psicología tiene especializaciones en AFy deportes Sánchez y León (2012), Según la Asociación Estadounidense de Psicólogos (APA), este campo es responsable del estudio de los factores psicológicos relacionados con la participación y el rendimiento en el ejercicio, los deportes y otras actividades físicas.

Según, Sánchez y León (2012), La psicología del deporte se enfoca en investigar científicamente el comportamiento de las personas en relación con la actividad física, con el propósito de aprender la relación entre los aspectos psicológicos y el desempeño del individuo abarca cómo la implicación en la actividad física se relaciona con el bienestar, la salud y el desarrollo del individuo, por lo tanto, la psicología deportiva busca elevar el potencial y mejorar el rendimiento del deportista no en el área física sino a través del psiquismo que está relacionado con el aspecto de lo funcional. Por otra parte, para Jiménez y Ariza, (2012), la psicología del deporte y la AF también se definen como “el estudio científico de las personas y sus comportamientos relacionados con el deporte y la actividad física” y tienen dos finalidades: el primero consiste en identificar el rendimiento físico de las personas y dos, comprender cómo la

participación en el deporte y la actividad física afecta al desarrollo, la salud y el bienestar personal de las personas.

La actividad física, desde la perspectiva psicológica, se estudia en relación con diversos aspectos como el bienestar, la salud mental y física, y el rendimiento humano y se sustenta en teorías que consideran la interacción entre el individuo y su entorno físico y social (Sánchez y León, 2012. Santana, 2016. Conde et al. 2022). Existen diversas teorías psicológicas que sirven de base para el estudio de la actividad física. Una de las más destacadas es la Teoría de la Autodeterminación desarrollada por Edward Deci y Richard Ryan (Ryan & Deci, 2000). Esta teoría, considerada una macro teoría de la motivación humana, se enfoca en comprender el desarrollo y funcionamiento de la personalidad. De acuerdo con la Teoría de la Autodeterminación, los humanos somos seres activos orientados al crecimiento personal, a la integración de los valores y actividades en nuestro propio ser, y a integrarnos en estructuras sociales, para ello, necesitamos sentir satisfechas nuestras necesidades psicológicas de autonomía, competencia saber hacer y relación (Stover et al. 2017).

Es fundamental considerar los elementos generales, como las particularidades del deportista, que pueden incluir la edad, la experiencia en el deporte elegido, el tiempo dedicado a la actividad física, la motivación, las metas personales, el respaldo familiar, el apoyo social y los recursos disponibles. Ya que la AF se mide por duración, frecuencia e intensidad y tipo de actividad referida al trabajo realizado, como correr o caminar, la frecuencia se refiere a una medida de las horas trabajadas por día, mes o año. Por último, la intensidad es el gasto energético de una persona ligera o moderada (Alarcón & Vásquez, 2020). Los autores Abreu y Cañizares (2021), señalan que en la intersección de la psicología y la actividad física se potencian diversas habilidades, la concentración, por ejemplo, se destaca como una capacidad fundamental que implica la capacidad de dirigir la atención hacia la tarea en desarrollo, evitando distracciones tanto internas como externas y la motivación, por otro lado, impulsa a los individuos hacia metas y objetivos específicos en su participación. Atuncar (2017) aporta que la actividad física tiene unos beneficios a nivel psicológico, las principales metas que buscan las personas cuando deciden iniciar diferentes programas de acondicionamiento físico pueden ser mejorar su salud mental, ganar masa muscular, perder peso, lograr un cuerpo más esbelto o proyectos para participar en competencias. Sin embargo, hay otros efectos benéficos implícitos que se pueden conseguir de la práctica de la actividad física y muchas veces pasan desapercibidos y son a nivel de la salud mental. La actividad

física puede lograr que el individuo pueda controlar el estrés, que responda de una manera tolerable y el individuo pueda ser flexible cuando presenta reacciones emocionales espontáneas. Por ello, se recomienda que los adultos jóvenes realicen al menos dos horas y media de actividad física moderada o por semana una hora de actividad física vigorosa, Los niños y adolescentes también deben realizar actividad física de manera regular para mantener un buen bienestar físico y mental (Rocha et al. 2016). Para concluir, el instrumento International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) define la actividad física como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que requiere gasto de energía, y evalúa la intensidad del ejercicio mediante la cuestión de frecuencia y duración de diversos tipos de actividad física realizada por el individuo en un período de tiempo específico. La intensidad del ejercicio se clasificar en tres categorías principales:

Tabla 1
Clasificación de actividad física

Categoría	Descripción
Actividad física leve	Se conoce como actividad física ligera la realización de tareas domésticas, caminar a paso ligero o ejercer actividades de ocio que no requieren un esfuerzo significativo a nivel muscular (Dantas et al.2022).
Actividad físicamoderada	La actividad física moderada incluye cualquier actividad que aumente la frecuencia cardíaca y la frecuencia respiratoria, como trotar, nadar o andar en bicicleta a una velocidad moderada (Dantas et al. 2022).
Actividad Física Intensa vigorosa	Esta categoría de actividad implica actividades que generan un esfuerzo físico intenso y en ocasiones rápido, como por ejemplo practicar deportes a nivel individual o en equipo a un ritmo intenso, hacer ejercicios aeróbicos vigorosos, o correr (Dantas et al. 2022).

Nota. Características de la actividad física. Adoptado por Dantas et al. (2022).

Autoconcepto

El autor Redondo (2008), cita al autor Carl Rogers, el cual refiere que el autoconcepto es la percepción y evaluación que una persona tiene de sí misma. Rogers sostiene que el autoconcepto forma a través de la interacción entre la experiencia personal y la evaluación que hacemos de nosotros mismos. El autoconcepto está influenciado por el grado de congruencia o incongruencia entre la experiencia real de la persona y su percepción de sí misma, si el autoconcepto de una persona coincide con su experiencia real, se considera que hay congruencia, lo que puede conducir a un mayor autoestima y bienestar emocional. Sin embargo, si hay una discrepancia significativa

entre el autoconcepto y la experiencia real, se produce la incongruencia, lo que puede generar malestar y dificultades emocionales.

El autoconcepto, desde la perspectiva psicológica, hace referencia a la percepción y evaluación que una persona tiene de sí misma en diferentes dominios, como el académico, personal, social y físico (Cazalla & Molero, 2013. Páramo, 2021). Se basa en teorías que consideran la interacción entre la experiencia personal y la evaluación que hace el individuo de sí mismo (Esnaola et al. 2008). Otro ejemplo, es la teoría de la autoafirmación propuesta por Claude Steele a finales de la década de 1980, postula que el deseo de preservar la valía y la integridad personal es una meta primordial del sistema autorregulatorio individual, lo que sugiere que, en determinadas circunstancias, un individuo puede mantener un sentido global de valía personal no solo enfrentando desafíos y competencias, sino también optando por participar en alguna forma de autoafirmación que refuerce su autovalor. Los autores, Markus y Kitayama (2010), entiende y expresa que la variable autoconcepto no es solo un simple concepto que tiene una persona de sí mismo, sino es más allá de una teoría completa, que el sujeto desarrolla a partir de sí mismo, ya que el hombre tiene la capacidad de ser un ser reflexivo, decidido y activo que está en constante construcción y evolución.

Fernández y Calderón (2017), teniendo como base la psicología cognitiva, realizan un capítulo sobre el tema del autoconcepto, el cual plasma que el autoconcepto es estudiado como el proceso que a diario está en constante evolución donde se construye teniendo en cuenta las relaciones interpersonales y sociales, por eso se señala que el comportamiento está influenciado por los procesos mediadores, los cuales son el afecto y la motivación. Y es donde se define el autoconcepto como el núcleo principal de la personalidad que proporciona influencia en el apego, la conducta y ajustes en el comportamiento, bienestar y metas personales.

Charlan et al. (2018), en su teoría de la autoeficacia enfatizan que los factores personales internos como lo son las percepciones, las creencias, y el autoconcepto, son las ideas centrales del comportamiento humano. Por otro lado, Sanabria (2008), tiene como referente al psicólogo Bandura, el cual analiza que el comportamiento humano no es simplemente una respuesta a un estímulo determinado, sino que es un seguimiento del proceso personal, el cual es resultado de la autoevaluación que realiza la persona de sí misma, de su comportamiento y del mundo donde el sujeto se desenvuelve.

En las mismas consecuencias, según el instrumento Auto Concepto Forma 5 (AF5) se refiere al autoconcepto como la percepción que un individuo tiene de sí mismo, incluyendo sus características físicas, habilidades, emociones y valores, es la imagen que la persona construye sobre quién es, lo cual influye en su comportamiento y en la forma en que se relaciona con los demás y este concepto se forma a lo largo de la vida a través de experiencias, interacciones sociales y comparaciones con los demás, y puede ser positivo o negativo dependiendo de diferentes factores. Es fundamental para comprender el desarrollo personal y psicológico de cada individuo (Barrera, 2017).

Según Londoño et al. (2019), el autoconcepto se clasifica en 5 dimensiones que se explicaran a continuación:

Tabla 2
Clasificación del autoconcepto.

Dimensión	Descripción
Académico-Laboral	Es la percepción que tiene el individuo acerca de su rol como estudiante o como persona que desempeña una tarea específica (Pellicer y López, 2020).
Social	Hace relación a la percepción que tiene el sujeto de satisfacción con las relaciones interpersonales y las habilidades sociales, esta dimensión analiza cómo una persona se ve a sí misma en términos de cómo interactúa con los demás, como maneja las circunstancias sociales y establece relaciones satisfactorias (Pellicer y López, 2020).
Emocional	Esta dimensión hace referencia a cómo una persona se percibe a sí misma en relación con sus emociones, incluyendo su comprensión, expresión, regulación y valoración de estas (Pellicer y López, 2020).
Familiar	Se centra en cómo las personas ven sus relaciones familiares y cuánto disfrutan del apoyo y la interacción (Pellicer y López, 2020).
Físico	Se refiere a la percepción que tenemos de nuestro aspecto físico y estado (Pellicer y López, 2020).

Nota. Características del autoconcepto. Adoptado de Pellicer y López (2020).

Marco Multidisciplinar

Actividad física

En la era moderna, los términos "actividad física" y "deporte" se utilizan con diversas definiciones y perspectivas que generalmente se asocian con el bienestar y la experiencia personal. Sin embargo, desde distintos campos como la medicina, la psicología, la educación y el

entrenamiento deportivo, se ofrecen concepciones variadas sobre estos términos. Según la Organización Mundial de la Salud, la actividad física abarca cualquier acción corporal que implique el uso de los músculos y resulte en un gasto energético, incluyendo actividades de alto rendimiento deportivo, así como tareas diarias habituales como el trabajo, las labores domésticas y el estudio. La medicina ha evidenciado que la actividad física es esencial para mantener una óptima salud tanto física como mental. Esta práctica puede contribuir a regular o prevenir enfermedades crónicas como la diabetes, la hipertensión y la obesidad. Asimismo, puede beneficiar la salud mental al reducir el riesgo de depresión y ansiedad. Además, puede mejorar la calidad de vida en adultos mayores o personas de la tercera edad, disminuyendo el riesgo de caídas y mejorando la capacidad funcional (Rocha et al. 2016). Por otro lado, la Asociación de Medicina Deportiva de Colombia (AMEDCO) define la actividad física como cualquier actividad que rompa con el estado de reposo del cuerpo, involucrando un gasto de energía, y que se lleva a cabo de manera autónoma y voluntaria, influenciada por factores biológicos, psicológicos y socioculturales (Vidarte et al. 2011).

Desde el punto de vista educativo, se reconoce que a través de la educación física se generan transformaciones que están influidas por aspectos sociales, psicológicos y culturales. Los procedimientos pedagógicos que incorporan la actividad física se convierten en una herramienta que contribuye al desarrollo integral de los individuos. El fin ya no es la actividad física sin construir las posibilidades del individuo para conocer y atender sus capacidades físicas, motivaciones y necesidades, así desarrollar hábitos de salud fuera y dentro del contexto educativo (Vizuite, 2009). Por otra parte, la Antropología plantea que la actividad deportiva se caracteriza por la expresión de respuestas físicas, motoras, fisiológicas, emocionales, sociales e intelectuales, esto como consecuencia de los procesos de desarrollo y función cerebral en la regulación de las capacidades y los límites que el cuerpo establece, teniendo en cuenta el ambiente y los medios que alargan la duración e intensidad de la vida deportiva. Del mismo modo, desde la antropología la actividad física, por medio del cuerpo es una muestra de competición, rendimiento, jerarquía, condicionamiento psicoafectivo, además de control y dominación (Peña, 2017).

En cuanto a la perspectiva sociología del deporte, esta plantea que la actividad física posee diversidad de concepciones, expresiones y espectro cognitivo. En primer lugar, propone que ser físicamente activo crea vivencias significativas para la construcción del individuo como ser social. Puesto que permite la interacción, la manifestación de movimiento o actividad tanto individual

como grupal, generando comportamientos positivos en la vida de un individuo y de un colectivo social. En segundo lugar, el cuerpo en el ámbito comercial es sinónimo de cambio y venta con un entrenamiento constante y rígido, un estilo de vida disciplinado en el campo del deporte. Firenze (2003); Costa (2006) y Pérez (2008) sostienen que, desde una perspectiva sociológica, el cuerpo actúa como el principal medio de comunicación entre el individuo y su entorno, se considera una entidad compleja y holística que abarca múltiples dimensiones, incluidas las facetas psicológicas, socioculturales y biológicas, que engloban aspectos mentales, emocionales, sociales, cognitivos y motores tanto desde la perspectiva individual como desde la influencia de la sociedad en la que se desenvuelve.

De acuerdo con Mejía (2016), la sociología del deporte se centra en el estudio del comportamiento humano y las razones que lo motivan. Este enfoque considera a los individuos en términos de sus roles, estatus y formas de interacción social. Según lo planteado por Barbero (1991) en su obra "Sociología del Deporte, configuración de un campo", los interaccionistas analizan cómo las personas, a través de sus relaciones directas con otros, atribuyen significado a su vida dentro del entorno social en el que se desenvuelven. Este enfoque busca evaluar la relevancia del deporte en la vida de las personas dentro de la sociedad. Por último, de las prácticas deportivas surge un aprendizaje en valores, emociones y sensaciones que se refleja en el comportamiento y nivel de educación con el entorno y contorno (Serrano, 2015). Por lo tanto, la actividad deportiva está mediada por beneficios y utilidades sociales, a su vez el entrenamiento del cuerpo es el medio para acceder o cumplir con otros fines como; salud, resistencia, fortaleza, ánimo, educación, atractivos físicos, inclusión y reconocimiento social.

Autoconcepto

Durante mucho tiempo, se ha considerado que el autoconcepto es un constructo tanto unidimensional como global. Los primeros enfoques históricos sobre este término se basaron en la idea de que la percepción individual de uno mismo constituye un todo indivisible y global. Para comprender el autoconcepto, era necesario evaluarlo desde esta perspectiva, pero actualmente también se acepta una concepción jerárquica y multidimensional. Según este enfoque, el autoconcepto general se estructura en dominios, como el académico, personal, social y físico, y cada uno de estos se divide en dimensiones más específicas Cazalla y Molero (2013).

Según Alcaide (2009), citado en Cazalla y Molero (2013), la adolescencia se destaca de otros períodos de desarrollo debido a su característica de crisis de identidad. Durante este período, los jóvenes a menudo intentan responder a numerosas preguntas sobre sí mismos, lo que se manifiesta en la búsqueda de nuevos roles, preferencias e independencia familiar y de otros adultos. En este sentido, la principal tarea del adolescente es desarrollar un sentido de identidad propia. Molero y Cazalla (2013) destaca un elemento importante dentro de este concepto, y es que, en definitiva, las autopercepciones del adolescente están muy ligadas a las conductas y actitudes, sumado también a los esfuerzos que lleva a cabo el joven por desarrollar un autoconcepto claro y positivo, lo cual choca con las normas culturales y la ambigüedad que traen consigo, por lo que los jóvenes deben asimilar y demostrar la responsabilidad de un adulto, negándole los correspondientes privilegios.

Según Pulido et al. (2023), en las últimas tres décadas y media, ha habido un notable crecimiento en la investigación sobre este concepto, explorando una amplia gama de temas que incluyen perspectivas de desarrollo, diferencias de género, efectos de diferentes marcos de referencia en el autoconcepto, su vinculación con la personalidad y su relación con el logro. Esta investigación ha seguido tradicionalmente dos líneas principales: una centrada en las dimensiones del autoconcepto, la construcción y validación de instrumentos para su medición, y otra que analiza la relación entre el autoconcepto y diversas variables psicológicas y sociodemográficas. Desde una perspectiva académica, el autoconcepto se interpreta como la percepción que influye en el comportamiento y el rendimiento dentro de este contexto, vinculándolo estrechamente con la motivación y la respuesta ante el fracaso. Esta dimensión es de gran importancia, ya que sin la influencia de los maestros y otras personas involucradas en los procesos de formación, los estudiantes no podrían comprender las bases necesarias para consolidar su autoconcepto y sentirse capaces de desarrollarlo (Pulido et al. 2023).

El término ha experimentado un notable avance teórico y empírico respecto a su dimensión física, donde la habilidad y la apariencia física juegan un papel determinante. En general, esta dimensión es crucial en esta etapa de la vida por su relevancia en la formación de la autoimagen. Desde una perspectiva social, el autoconcepto se concibe como una construcción social moldeada por las interacciones individuales, las experiencias dentro de contextos sociales e institucionales, y la posición del individuo dentro de la estructura y cultura sociales. Por último, en términos emocionales, el autoconcepto está vinculado a la percepción que la persona tiene de su estado

emocional y a las respuestas que adopta frente a las situaciones cotidianas de la vida (Pulido et al. 2023).

Así mismo, en el desarrollo del ser humano, tanto la niñez como la adolescencia llegan a ser momentos representativos, en lo que los individuos pueden adquirir habilidades cognitivas, físicas, emocionales y sociales, las cuales le permitirán desenvolverse en la sociedad de la forma más adaptativa posible. Se llega a considerar entonces que el autoconcepto es una de esas habilidades, ya que esta se refiere a las percepciones, en distintas áreas de la vida, que una persona tiene acerca de sí y que llega a configurar en función de su relación consigo mismo y con los demás, lo que puede llegar a constituir un factor de riesgo o de protección para el adolescente, ya que estas relaciones con los demás pueden favorecer o no conductas y afianzar la imagen que este tiene de sí mismo. (González et al. 2022).

González et al, (2022), resaltan que el autoconcepto es el que permite promover el desarrollo de actividades, acciones y conductas que van ligadas al autocuidado y la protección, es decir, permite que la persona cuide más su salud tanto física como mental si llega a tener un buen autoconcepto, y los hábitos que adquiere en la niñez y que consolida en la adolescencia, lo acompañarán en la adultez. Si el sujeto llega a desarrollarse de una forma apropiada, este concepto también llegará a ser más estable a lo largo del tiempo y estas conductas aprendidas le permitirá responder a las diferentes situaciones de la vida en cada una de las etapas, aportando así a la construcción de la personalidad y la percepción afectiva que una persona tenga sobre sí misma.

Marco Legal

La Ley 1967 del 11 de julio de 2019 en Colombia tiene como objetivo principal la transformación del Departamento Administrativo del Deporte, la Recreación, la Actividad Física y el Aprovechamiento del Tiempo Libre (Coldeportes) en el Ministerio del Deporte. Esta ley también establece la reestructuración de Coldeportes en el Ministerio del Deporte, con la finalidad de fortalecer la política deportiva en Colombia y promover su desarrollo integral. Define la estructura y las funciones del Ministerio del Deporte, delineando sus competencias en el ámbito deportivo, la recreación, la actividad física y el aprovechamiento del tiempo libre (Mindeporte, 2019). Además, dicha ley busca fomentar el deporte como un derecho fundamental, estimulando su práctica y crecimiento en todas las regiones del país, así como promover la

inclusión, la participación ciudadana y la formación integral de los deportistas. Esta ley regula la coordinación entre el Ministerio del Deporte y otras entidades públicas y privadas relacionadas con el deporte y la recreación, con el propósito de impulsar acciones conjuntas y optimizar los recursos disponibles (Mindeporte, 2019).

Por otra parte, el Ministerio de Educación Nacional (MEN, 2024) expone la ley 181 de 1995 en su última actualización, la cual proporciona el marco legal para el fomento, desarrollo y práctica del deporte en Colombia. Además, aborda aspectos como la promoción de la actividad física, la implementación de programas de deporte escolar y la capacitación de profesionales en el ámbito deportivo, entre otros. Este estatuto reconoce la importancia de la educación física como parte integral del sistema educativo, buscando asegurar su inclusión en los planes de estudio de las instituciones educativas y promover la formación de expertos en este campo. Asimismo, garantiza el acceso de la población a instalaciones deportivas apropiadas y seguras, estableciendo pautas para la construcción, mantenimiento y operación de dichas instalaciones con el fin de fomentar su utilización y disfrute por parte de la comunidad. Finalmente, la ley 181 promueve el desarrollo de programas de recreación y uso del tiempo libre con el propósito de brindar alternativas de entretenimiento y diversión a la población (MEN, 2024).

Por último, en Colombia la normativa que regula el manejo de datos en el contexto de investigaciones es la Ley 1581 de 2012, según el Ministerio de ambiente y desarrollo sostenible (MADS, s.f) es conocida como la Ley de Protección de Datos Personales. Esta legislación establece los principios, derechos y deberes que deben seguirse para garantizar la salvaguarda de la información personal en el país. Además, especifica que los datos utilizados en investigaciones deben ser recopilados, tratados y almacenados de manera segura y confidencial. Asimismo, se requiere obtener el consentimiento informado de las personas cuyos datos serán empleados en la investigación, y estos solo pueden ser utilizados para los propósitos establecidos en la misma y la ley también impone la obligación de implementar medidas de seguridad adecuadas para proteger los datos personales utilizados en investigaciones, así como la responsabilidad de los entes de investigación en el manejo apropiado de los datos (MADS, s.f.).

Antecedentes Investigativos

El estudio del autoconcepto y su relación con el bienestar psicosocial ha sido objeto de amplias investigaciones en el ámbito académico Rodríguez y Fernández (2005), Goñi y Infante (2010), Reigal et al. (2012). La Teoría del Interaccionismo Simbólico, influenciada por pensadores como James a finales del siglo XIX y Mead en el siglo pasado, ha desempeñado un papel crucial en estos estudios. Desde esta perspectiva, se entiende que los individuos forman su concepto de sí mismos a través de la interacción social y la reflexión introspectiva. El concepto de "self" se considera un proceso dinámico de autodefinición que emerge en el contexto de la interacción con otros.

En un estudio llevado a cabo en 2008 por Moreno y colaboradores, se realizó un análisis sobre cómo la edad, el género y la participación en actividades físicas se relacionan con la percepción del autoconcepto físico en una muestra de 2,332 individuos, cuyas edades oscilaban entre los 9 y los 23 años. Los resultados principales de esta investigación indicaron que la participación regular en actividades físicas es el factor que más influye en la autoestima, especialmente en lo referente al autoconcepto físico en general. En otro estudio, los mismos autores concluyeron que la disposición a mantenerse activo físicamente está asociada con la percepción del autoconcepto físico (Moreno et al. 2007).

La primera investigación discutida fue llevada a cabo por Esnaola y Revuelta (2009), con el propósito de examinar las relaciones entre el autoconcepto físico, las expectativas de éxito, el valor y la dificultad percibidos en relación con la actividad física. Este estudio contó con una muestra de trescientos adolescentes, con edades comprendidas entre los 12 y los 24 años. Los hallazgos de esta investigación revelaron correlaciones significativas entre todas las escalas analizadas, indicando que las personas que tienen una percepción positiva del autoconcepto en general, así como del autoconcepto físico y sus subdominios, tienden a valorar la actividad física y a tener expectativas de éxito o rendimiento positivas. Este estudio reveló que quienes practican regularmente alguna actividad física muestran una autoimagen más positiva en cuanto a habilidad física, condición física, fuerza, autoconcepto y expectativas que en comparación con quienes no lo hacen.

Rangel et al. (2017), llevaron a cabo un estudio cuyo objetivo principal fue investigar cómo la actividad física regular y el autoconcepto físico afectan la percepción del bienestar psicológico

en mujeres universitarias de México. La muestra consistió en un total de 532 mujeres, con edades comprendidas entre los 18 y 26 años. Los resultados obtenidos revelaron que la práctica regular de actividad física tiene un efecto indirecto en la percepción del bienestar psicológico a través de aspectos como la habilidad motora y la percepción del atractivo físico. Específicamente, se encontró que la actividad física regular influye en la autoaceptación y, a su vez, en el crecimiento personal.

La investigación realizada por Fernández et al. (2010), tuvo como objetivo examinar las diferencias en los diversos aspectos del autoconcepto físico en relación con el tipo de práctica físico-deportiva y la motivación, centrándose especialmente en el atractivo físico, se llevó a cabo un estudio empírico de naturaleza cuantitativa, utilizando una muestra de 894 adolescentes con edades comprendidas entre los 12 y 17 años. Los resultados obtenidos revelaron que aquellos que participaban en actividades físicas tenían percepciones más elevadas de su autoconcepto físico, particularmente en lo que respecta a la habilidad deportiva y la condición física. Además, se observó que la motivación de los adolescentes para realizar ejercicio físico o practicar un deporte específico puede variar entre individuos y estar influenciada por su autoconcepto personal, lo que sugiere la posibilidad de que la práctica física pueda reforzar dicho autoconcepto.

El estudio realizado por Fernández et al. (2020), en España tuvo como propósito examinar las conexiones entre el autoconcepto, la condición física, la coordinación motriz y los niveles de actividad física. Un total de 135 estudiantes participaron en esta investigación, y los hallazgos revelaron que el autoconcepto físico está significativamente relacionado con las otras variables investigadas. Además, se observó que la percepción del autoconcepto físico por parte de los adolescentes está vinculada con su condición física, así como con sus capacidades y habilidades motoras, destacando la importancia del desarrollo corporal adecuado y de las destrezas motrices en la formación y consolidación del autoconcepto. Se sugiere que la práctica regular de actividades físicas y deportivas puede ser crucial para alcanzar este objetivo.

Martínez y González (2017), llevaron a cabo una investigación con el objetivo de examinar la relación entre variables internas de la personalidad, como el autoconcepto y la pro-socialidad, y variables como la participación en actividad física y el rendimiento académico. Utilizando una muestra de 115 estudiantes españoles, encontraron que la práctica de actividad física puede ser una herramienta efectiva para mejorar la percepción que los adolescentes tienen de sí mismos y su pro-

socialidad. Esto puede resultar en una reducción de las dificultades para relacionarse con los demás, una mayor integración en los grupos de clase y mejoras en los resultados académicos.

La investigación realizada por Fernández et al. (2015), tuvo como objetivo analizar las disparidades presentes entre los diversos aspectos del autoconcepto físico en relación con la insatisfacción corporal y el índice de masa corporal (IMC). El estudio involucró a una muestra de 447 mujeres de la población de La Roda, en España, con edades comprendidas entre los 12 y 17 años. Los hallazgos de este estudio revelaron que la insatisfacción corporal está asociada a un autoconcepto más deficiente, y que cuanto mayor sea esta insatisfacción y preocupación al respecto, mayor será el grado de deterioro del autoconcepto. Esta insatisfacción corporal se manifiesta mediante la discrepancia entre el cuerpo deseado y el percibido, y una discrepancia negativa se relaciona igualmente con un autoconcepto físico y general más negativo.

Tamara et al. (2018), llevaron a cabo una investigación con el propósito de proporcionar una descripción de los niveles de autoconcepto y la participación en actividad física en adolescentes, este estudio adoptó un enfoque no experimental de naturaleza descriptiva y transversal, en el cual participaron un total de 452 estudiantes con edades comprendidas entre los 14 y 17 años. Se destacó en esta investigación que la práctica regular de actividad física en áreas rurales se atribuye a la proximidad y accesibilidad a espacios adecuados. Además, se resaltó la importancia de la motivación en la realización y logro de actividades, y se señaló que un autoconcepto positivo contribuye a un adecuado ajuste psicológico, competencia personal y reducción de problemas conductuales. Se concluyó que la participación regular en actividad física promueve un incremento en el autoconcepto, especialmente en el ámbito social.

El estudio de Giner et al. (2019), tuvo como objetivo examinar las relaciones entre las distintas dimensiones del autoconcepto físico, las metas de logro, así como la participación en actividad física extracurricular y el desempeño académico, en esta investigación, se involucraron 812 estudiantes de Valencia, cuyas edades oscilaban entre los 9 y 18 años. Los resultados obtenidos confirmaron la hipótesis de la existencia de correlaciones entre la participación en actividad física extracurricular y las variables asociadas con el autoconcepto. Sin embargo, se identificó una ausencia de relación entre la práctica física y el rendimiento académico, la cual podría explicarse mediante otras variables que influyen en este, como las relaciones sociales, la motivación y las expectativas.

González (2019), realizó un estudio con el objetivo de examinar los hábitos de vida de una muestra de estudiantes universitarios y su influencia en la percepción de la salud, el autoconcepto físico y la práctica de actividad física, con el fin de identificar posibles patrones de comportamiento. El diseño utilizado fue observacional, descriptivo y transversal, utilizando una muestra de 298 estudiantes universitarios. Los resultados revelaron que, en términos de autoconcepto físico, los hombres obtuvieron puntajes más altos tanto en las dos dimensiones como en cada subdivisión y, además, más de la mitad de los participantes mostraron niveles de inactividad o actividad física baja en comparación con los adolescentes que no están en la universidad. Aquellos que practicaban actividad física mostraron mejores hábitos alimenticios, consumieron menos sustancias y tenían una mejor percepción de su salud y autoconcepto físico en general.

Martínez y González (2018), llevaron a cabo un estudio en España con el propósito de investigar las diferencias entre variables internas, como el autoconcepto y la pro-socialidad, y variables externas, como la frecuencia de actividad física, en el contexto escolar de estudiantes adolescentes. Además, buscaron establecer relaciones causales y predictivas entre estas dimensiones y la práctica de actividad física y la muestra inicial consistió en 486 estudiantes, de los cuales 409 conformaron la muestra final. Los resultados revelaron que la conducta prosocial se relaciona directa y significativamente con el autoconcepto general y las dimensiones académica y social. Asimismo, se encontró que los varones tienen niveles más altos de autoconcepto físico que las mujeres, y que hay diferencias en la dimensión del autoconcepto emocional a favor de las mujeres. Se destacó también la relación directa y significativa entre el autoconcepto físico general y la frecuencia de actividad física.

Miralles (2019), llevó a cabo un estudio en España con el propósito de investigar las relaciones entre la práctica de actividad física y variables psicológicas, se utilizó un diseño correlacional transversal y se contó con una muestra de 112 participantes con edades comprendidas entre los 18 y 35 años y los resultados revelaron que la actividad física está negativamente relacionada con el estrés, lo que significa que un mayor nivel de actividad física se asocia con una menor percepción de estrés. Además, se encontró una relación positiva entre la autoestima y la práctica física, ya que esta última se vincula con una reducción de los síntomas de trastornos psicológicos. También se observó que los hombres tienden a realizar más actividad física que las mujeres. Del Conde et al. (2022) llevaron a cabo una investigación en México con el fin de

examinar la relación entre la actividad física y las variables de salud mental en adultos jóvenes. La muestra consistió en 237 voluntarios de este país, con edades comprendidas entre los 18 y 25 años.

Los hallazgos revelaron que la actividad física se percibe como un hábito beneficioso para la salud al mejorar el bienestar emocional, y que uno de sus efectos directos es la reducción del riesgo de enfermedad, lo que influye positivamente en el autoconcepto al proporcionar una sensación de salud y control corporal, además, se destacó que la actividad física contribuye al fortalecimiento de los procesos de socialización, lo que está relacionado con el autoconcepto social. Se observó también que los jóvenes que dedican más tiempo a la actividad física tienden a tener niveles más elevados de autoconcepto y autoestima.

Yáñez et al. (2016), llevaron a cabo un estudio en Chile con el propósito de comparar el rendimiento académico y el autoconcepto físico en adolescentes escolares en relación con la actividad física y la muestra consistió en 124 participantes, y los resultados revelaron que los estudiantes que participan regularmente en actividad física presentan un autoconcepto físico más positivo. Además, se observó que aquellos con un nivel más alto de actividad física también obtienen un promedio de calificaciones más elevado. En resumen, los adolescentes escolares que son activos físicamente tienden a tener un mejor autoconcepto físico y un rendimiento académico superior en comparación con aquellos que tienen una actividad física más baja.

En Colombia Palomino et al. (2018), llevaron a cabo un estudio con el fin de determinar el nivel de actividad física, el sedentarismo y su relación con la calidad de vida, la salud, el autoconcepto físico y el índice de masa corporal en jóvenes escolares del país y la muestra consistió en 1,253 estudiantes con edades comprendidas entre los 10 y 20 años. Los resultados obtenidos revelaron que, en términos de autoconcepto, las mujeres mostraron mayores niveles en las dimensiones de apariencia y autoestima, mientras que los hombres presentaron mayores niveles en las dimensiones de competencia percibida, fuerza y condición física. Se observaron diferencias significativas en las dimensiones de condición física y competencia percibida entre ambos sexos. Además, las puntuaciones fueron más altas en las dimensiones de calidad de vida relacionada con la salud.

Otra investigación llevada a cabo en Colombia, realizada por Cardozo et al. (2023), se enfocó en analizar y comparar el autoconcepto físico en estudiantes universitarios, considerando diversas variables como sexo, estrato económico y edad, además de generar perfiles de los estudiantes, en este estudio participaron 230 individuos con edades comprendidas entre los 18 y

38 años. Los resultados más destacados revelaron que las mujeres mostraron una valoración más baja del autoconcepto físico en comparación con los hombres, posiblemente debido a la presión sociocultural y los estereotipos relacionados con el cuerpo femenino. Asimismo, aquellos participantes con un mayor nivel socioeconómico presentaron valores más bajos en su autoconcepto físico, probablemente influenciados también por la presión social.

Un estudio realizado en el Valle del Cauca por Pérez (2021), tuvo como objetivo principal describir los efectos del ejercicio físico en la autoestima de cinco jóvenes, este estudio, de naturaleza descriptiva, reveló una influencia positiva del ejercicio físico en el autoconcepto de los participantes, así como en su percepción de la autoimagen y los resultados mostraron que los participantes experimentaron una mayor motivación y una percepción más positiva de sí mismos como resultado de la práctica de ejercicio físico. Se concluyó que el ejercicio físico tiene un impacto positivo en la autoestima, mejorando aspectos como la autovaloración y la percepción de la propia imagen de manera favorable.

Un estudio llevado a cabo por Cadena y Cardozo (2021), tuvo como propósito examinar la percepción del autoconcepto físico en estudiantes universitarios durante períodos de confinamiento debido al Covid-19. La muestra estuvo compuesta por estudiantes universitarios de entre 18 y 48 años, pertenecientes a una institución privada en Bogotá y los resultados revelaron que las puntuaciones obtenidas por las mujeres en el autoconcepto fueron significativamente inferiores en comparación con los hombres, mientras que estos últimos mostraron puntuaciones más altas relacionadas con una mayor participación en actividad física semanal. Estas diferencias de género se asociaron con la participación en actividades deportivas, hábitos alimenticios saludables y la percepción de una buena salud, se sugiere que puntuaciones más altas pueden indicar una menor susceptibilidad a la presión social y a los ideales estéticos del cuerpo. Además, se observó que los estudiantes con un nivel socioeconómico más elevado presentaron puntuaciones más bajas en todas las dimensiones en comparación con aquellos de estratos socioeconómicos más bajos.

En Pereira Farfán y Jiménez (2022), realizaron un estudio que tuvo por objetivo analizar los niveles de actividad física en relación con los puntajes de auto eficiencia de los estudiantes, teniendo por muestra estudiantes de pregrado de Pereira que se encuentra en rangos de edad entre los 17 a los 31 años. Los resultados de este estudio permitieron identificar que la auto eficiencia influye sobre la conducta de actividad físico, donde a mayor rendimiento en el ejercicio físico,

mayor es el puntaje en autoeficacia, presentando también una efectividad superior para el compromiso de realizar una cantidad elevada de ejercicio físico.

Siguiendo los estudios en Colombia Urrea et al. (2021), quienes tenían por objetivo el relacionar las creencias y prácticas de los estilos de vida con el autoconcepto en los estudiantes de Psicología de una universidad de Envigado. La población de este estudio fueron 362 estudiantes y, al final, se ha tenido una muestra de 155 con edades entre los 18 a los 49 años. Los resultados de este permitieron identificar que el desarrollo del autoconcepto no depende de forma exclusiva de los estilos de vida, pero que un buen autoconcepto impacta en el desempeño académico y social de los estudiantes y que puede llegar a ser como predictor de salud mental.

Por último, tenemos el estudio de Reyes (2020), que tuvo por objetivo analizar los niveles de adiposidad, así como de condición física, actividad física, el autoconcepto físico y la calidad de vida relacionada con la salud de estudiantes en el departamento del Tolima, teniendo como muestra un total de 1.022 estudiantes, con edades entre los 10 a los 20 años y los resultados obtenidos indican mejores puntuaciones de los varones que de las mujeres en todas las dimensiones del autoconcepto físico, excepto en la condición física, que fue similar. Así mismo, se encuentran correlaciones positivamente el índice de masa corporal y las demás variables morfológicas y la condición física y que las dimensiones del autoconcepto físico y la condición física, así como la competencia percibida y el autoconcepto físico total tienen correlaciones con el índice de masa corporal.

Revisiones Sistemáticas

Se inicia mencionando este artículo elaborado por Ballester y Navarro, (2022). Donde se plantea la necesidad de realizar una revisión sistemática sobre la realización de la actividad física en espacios naturales para el bienestar mental, centrándose en la población adulta. Se llevó a cabo una exhaustiva investigación en las siguientes bases de datos, PubMed, PsycInfo, Cochrane Library. Los resultados sugieren que el ejercicio en ambientes naturales podría tener una mayor influencia en el bienestar que si se lleva a cabo en ambientes interiores.

Igualmente, la investigación de Valverde et al. (2024), realizaron una revisión sistemática sobre los factores que influyen en el autoconcepto físico y la satisfacción corporal de los adolescentes en el contexto de la educación física escolar, destacado cuatro factores clave:

satisfacción de las necesidades psicológicas básicas, fomento de la seguridad emocional, promoción del ejercicio físico extraescolar y evitación de la comparación de apariencias. Dichos resultados proporcionan una guía valiosa para los docentes de educación física, permitiéndoles diseñar programas educativos que mejoren el autoconcepto físico y la satisfacción corporal de los adolescentes. Además, plantea la necesidad de investigar en otros ámbitos que potencien la satisfacción corporal, así como de desarrollar estudios que analicen cómo intervenir en los ámbitos de actuación detectados.

Bernhardt y López (2020) llevaron a cabo una revisión sistemática de estudios sobre la relación entre la actividad y el autoconcepto físicos en adolescentes, resaltando la importancia de promover la actividad física para mejorar el bienestar de los adolescentes en Montevideo y otras áreas. Por otro lado, Fox y Magnus (2014) investigan la relación, centrándose en cómo la participación en actividad física influye en la autoestima y la percepción de competencia física. Su revisión de la literatura sugiere que la actividad física regular puede estar asociada con una autoestima más alta y una percepción más positiva de las habilidades físicas.

Metodología

Diseño

El estudio se realizó utilizando un enfoque cuantitativo de tipo correlacional (Hernández, et al. 2014), establecen que se define como una investigación que, mediante la cuantificación de datos, busca determinar si existe una relación entre dos o más variables en un contexto y muestra específicos. Además, se espera que la correlación proporcione información explicativa sobre los constructos analizados. Estas correlaciones se sustentan en hipótesis que son puestas a prueba, teniendo como punto de partida las teorías y relacionándolo con las variables.

Hipótesis

- H1: Hay una correlación estadísticamente significativa ($p < 0,05$) con un tamaño moderado o fuerte ($r > 0,5$) entre la actividad física y el autoconcepto.
- H0: No hay una correlación estadísticamente significativa ($p > 0,05$) entre la actividad física y el autoconcepto.

Muestra

El estudio se realizó utilizando un enfoque cuantitativo de tipo correlacional, sin manipulación de variables, observando los fenómenos en su entorno natural. El diseño es transversal, recolectan datos en un único momento.

Instrumentos

Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ)

El Cuestionario Internacional de Actividad Física IPAQ (International Physical Activity Questionnaire) se utiliza para evaluar la frecuencia, duración e intensidad de la actividad física realizada en los últimos siete días, así como el tiempo dedicado a caminar y estar sentado en un

día laboral (Carrera, 2017). Comprende siete preguntas relacionadas con la frecuencia, duración e intensidad de la actividad física (moderada e intensa) realizada durante los últimos siete días, así como el tiempo dedicado a caminar y el tiempo pasado sentado en un día laboral. Evalúa la actividad física considerando la intensidad (leve, moderada o vigorosa), la frecuencia (días por semana) y la duración (tiempo por día). Este cuestionario puede ser administrado mediante entrevista directa, telefónica o digital, y está diseñado para adultos de 18 a 65 años, con una confiabilidad reportada de 0.8.

En este estudio, se optó por aplicar el cuestionario de forma digital utilizando la plataforma de formularios de Google. Luego, se utilizó Excel para calcular las Unidades del Índice Metabólico (Mets), que se basan en valores específicos (3.3, 4 u 8 Mets) multiplicados por el tiempo en minutos dedicado a la actividad en un día y por el número de días a la semana en que se realiza la actividad (Barrera, R., 2017).

Validez y confiabilidad. El IPAQ ha demostrado ser válido y confiable para medir la actividad física en diferentes contextos culturales. Presenta una consistencia interna adecuada ($\alpha = 0.70-0.81$) y una confiabilidad test-retest significativa ($r = 0.76-0.85$).

Cuestionario de Autoconcepto Forma 5 (AF5)

El Cuestionario de Autoconcepto Forma 5 (AF5) de García y Musitu (2014) es una herramienta diseñada para medir las dimensiones del autoconcepto en diferentes contextos. Se responde en un formato tipo Likert (1=totalmente en desacuerdo, 5=totalmente de acuerdo), donde un mayor puntaje indica un autoconcepto más positivo. La AF5 evalúa 5 dimensiones (Académico/laboral- Social-Emocional-Familiar-Físico) 6 ítems de cada dimensión para un total de 30 ítems con la posibilidad de contestar con un valor entre 01 a 99 según el grado de acuerdo o desacuerdo con cada ítem. El AF5 brinda una confiabilidad superior al 0,71.

En esta investigación, se utilizó la adaptación validada para Colombia por Londoño et al. (2019), que ha demostrado ser adecuada para jóvenes adultos. Su aplicación se realizó de manera virtual con una duración no mayor a 20 minutos Londoño et al (2019). Se realizó el proceso para calcular la puntuación directa de cada dimensión por medio del programa SPSS.

Validez y confiabilidad. El AF5 ha sido validado en diversas poblaciones, mostrando una estructura factorial consistente y adecuada. La consistencia interna de las subescalas del AF5 varía entre $\alpha = 0.78$ y $\alpha = 0.88$, demostrando una alta fiabilidad. Además, los análisis de validez convergente y discriminante apoyan su uso en estudios sobre autoconcepto en jóvenes adultos.

Subescalas

- **Académico-Laboral:** Evalúa la percepción del rendimiento académico y profesional.
- **Social:** Mide la habilidad para interactuar socialmente.
- **Emocional:** Refleja la percepción de la estabilidad emocional.
- **Familiar:** Valora la percepción de las relaciones familiares.
- **Físico:** Examina la percepción del estado físico y la apariencia.

Puntuación: La calificación se obtiene sumando las puntuaciones directas de cada subescala. No hay ítems invertidos, y se interpreta según los baremos establecidos por Londoño et al. (2019).

Participantes

Según los datos proporcionados por el DANE (2023), se estima que en Villavicencio hay un total de 69,367 adultos jóvenes en el rango de edades entre 18 y 26 años, divididos en 33,524 mujeres y 35,843 hombres. Por lo tanto, se optó por realizar un muestreo poblacional no probabilístico para la selección de participantes en el estudio. Este tipo de muestreo no se basa en la probabilidad de ocurrencia de las variables en estudio, sino que se guía por los objetivos específicos de la investigación, siendo el criterio del investigador el factor determinante en la selección, aunque se establecen criterios específicos para garantizar la viabilidad del proceso (Hernández et al, 2014).

Utilizando los datos proporcionados por el Dane, se llevó a cabo una ecuación muestral que asegurara un nivel de confianza del 95% con un margen de error del 5%. Como resultado de esta ecuación, se determinó un tamaño de muestra significativo de 362 participantes. De estos, se seleccionaron aleatoriamente 318 residentes en Villavicencio. De estos 318 participantes, 152

reportaron realizar actividad física, mientras que 166 no lo hacían. Además, fue necesario depurar la base de datos, ya que la información de 44 participantes no cumplía con los requisitos solicitados en los instrumentos de recolección de datos.

Criterios

Criterios de Inclusión

- ✓ Mujeres y hombres entre los 18 a 26 años, que realicen o no actividad física.
- ✓ Personas residentes en la ciudad de Villavicencio.

Criterios de exclusión

- ✓ Mujeres y hombres que no estén dentro del rango de edad establecido.
- ✓ Personas que no residan en la ciudad de Villavicencio.
- ✓ Personas con capacidades diferentes.
- ✓ Mujeres gestantes.

Análisis de Resultados

Una vez seleccionados los instrumentos, se procedió a aplicarlos a los participantes del estudio. Después de completar la muestra, se llevó a cabo el análisis de los datos utilizando el software SPSS. En esta etapa, se incluyeron estadísticos descriptivos para proporcionar una visión general de las características de la muestra y de las variables de interés. Para evaluar la normalidad de las distribuciones de las variables, se aplicó la prueba de Shapiro-Wilk, que se considera más robusta y precisa, especialmente con muestras de tamaño moderado a grande. Esta prueba permite determinar si los datos siguen una distribución normal, lo cual es un requisito para ciertas pruebas estadísticas paramétricas y se aplicó debido a su capacidad para detectar incluso pequeñas desviaciones de la normalidad.

Luego de realizar la comprobación de normalidad y se formularon las hipótesis correspondientes para cada análisis estadístico, las cuales se basaron en la literatura previa y en los

objetivos específicos del estudio. Para la prueba de normalidad se utiliza el estadístico Shapiro-Wilk para determinar si los datos son paramétricos ($p > 0,05$) o no paramétrica ($p < 0,05$). En el caso de que se aplicará la correlación de Spearman, esta se utilizó para explorar la relación entre variables cuando no se cumplían los supuestos de normalidad o cuando las variables son ordinales. La correlación de Spearman es una medida robusta de asociación que no requiere que las variables sigan una distribución normal y es adecuada para detectar relaciones no lineales entre variables.

Consideraciones Éticas

La investigación se adhiere a los principios generales establecidos en la ley 1090 (2006) y su estatuto de código deontológico, comenzando por el Artículo II, que subraya la responsabilidad y competencia del psicólogo en sus acciones, reconociendo tanto los alcances como los límites de sus servicios. Además, se enfatiza la necesidad de reflexionar sobre el posible impacto en la integridad y el bienestar de las personas, grupos y animales involucrados en su práctica, respetando la libertad de participación conforme a las normas legales que rigen la investigación con seres humanos. Para regirse por lo anterior mencionado, por medio del consentimiento informado se establece que el participante autoriza su participación en la investigación, con pleno conocimiento de la naturaleza de los procedimientos, beneficios y riesgos a que se someterá, con la capacidad de libre elección y sin coacción alguna. Del mismo modo, se establece que la participación en la investigación no representa ningún riesgo o algún daño, si en algún momento llega a ser así, se suspenderá.

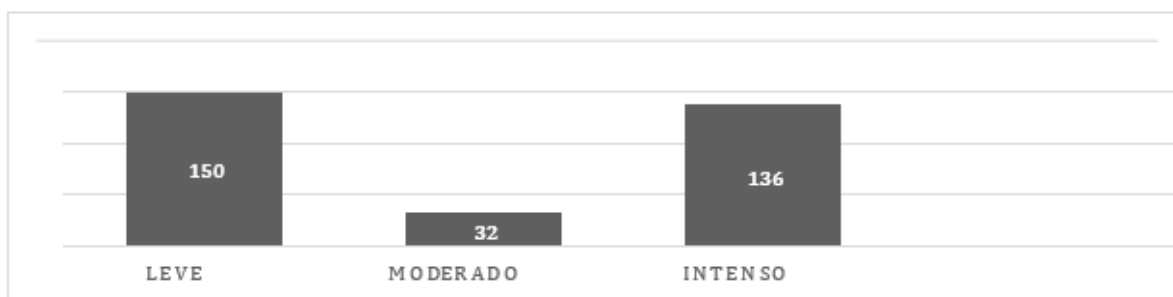
Asimismo, se consideró el Capítulo 7 de la Ley 1090 (2006), que aborda la investigación científica, la propiedad intelectual y las publicaciones. En este capítulo destaca la responsabilidad del psicólogo en elegir la metodología y los instrumentos psicológicos utilizados, y en analizar las conclusiones y resultados obtenidos, asegurando su correcta difusión tanto a los participantes como a la comunidad. Considerando lo anterior, los resultados se analizaron mediante el programa SPSS, el análisis se obtuvo con un margen objetivo según los parámetros estadísticos, lo que evita una interpretación objetiva del investigador y se devolvieron los resultados con el correo electrónico personal de los participantes interesados en recibir la información. Por otro lado, se tuvo en cuenta el Capítulo 6, que se refiere al uso del material psicotécnico, especificando que estos instrumentos son exclusivamente para uso de profesionales y estudiantes en formación, bajo la supervisión y revisión de docentes y la facultad correspondiente. Es fundamental que estos instrumentos cumplan con las normas de validación y confiabilidad, asegurando la precisión y confiabilidad de los resultados entregados. Conforme a lo mencionado, se tuvo el aval de la facultad de aplicar los instrumentos; cuestionario de autoconcepto forma 5 y el cuestionario internacional de actividad física (IPAQ), mediante una carta donde especifica que tienen una confiabilidad mayor a (0,7) lo que significa que son válidos para la aplicación. Del mismo modo, se especifica que el proceso de recolección y análisis de datos se realizó bajo la supervisión del asesor a cargo.

Resultados

A lo largo de este apartado se expondrán los resultados que dan respuesta a los objetivos que se plantearon en la presente investigación, como objetivo general encontramos “Establecer el nivel de relación entre la actividad física y el autoconcepto en adultos jóvenes de la ciudad de Villavicencio, Meta”, para dar cumplimiento a este objetivo se plantearon dos objetivos específicos que expondremos a continuación con sus resultados. Como resultado para el primer objetivo específico que es “Caracterizar la actividad física de los adultos jóvenes de la ciudad de Villavicencio, Meta” se evidencia que el grupo de participantes incluyó un total de 318 individuos, de los cuales se identificaron 149 mujeres y 169 hombres durante la recopilación de datos sociodemográficos, entre estos, 152 informaron asistir al gimnasio, mientras que 166 no asisten.

Figura 1

Niveles de actividad física.



Nota. La figura muestra la cantidad de personas que están en los diferentes niveles de actividad física. Resultados de la investigación.

Se puede evidenciar que 150 participantes (el 47,17%) realizan actividad física leve, la cual hace referencia a actividades como caminar o que no requieren un gasto energético mayor a 600 mets (Unidades de índice metabólico). 32 participantes que representan el 10,06% de la población realizan una actividad física moderada, es decir que realizan actividades vigorosas por al menos 25 minutos durante 3 días a la semana alcanzando un gasto energético entre 600 y 1.500 mets. Y, por último, 136 participantes que representan el 42,77% de la población realizan actividad física intensa, lo cual indica que estos participantes realizan una combinación entre caminar, hacer actividades vigorosas durante 5 días a la semana o más alcanzando un gasto energético entre 1.500

a 3.000 mets. Esta investigación analizó los datos estadísticos descriptivos mediante el programa SPSS, que arrojó las siguientes puntuaciones en la media y la desviación estándar.

Tabla 3

Media y desviación estándar A.F

	Media	Desviación estándar
ACTIVIDAD_INTENSA	1872,13	2429,532
ACTIVIDAD_MODERADA	721,36	982,593
ACTIVIDAD_LEVE	1381,18	1980,782

Nota. La tabla muestra la media y desviación estándar del International Activity Questionnaire (IPAQ). Resultados de la investigación.

Como nos muestra la tabla se identifica que hay dispersión o variación de los datos respecto a la media, es decir, que los valores de la desviación estándar están alejados de la media, ya que poseen una amplia variedad de valores. Como resultado del segundo objetivo específico que es “Determinar el autoconcepto de los jóvenes de la ciudad de Villavicencio, Meta” se inicia analizando los datos estadísticos descriptivos del instrumento AF5, para ello se realiza una breve comparación entre la media y desviación estándar del artículo para la estandarización de la escala AF5 en Colombia para adultos jóvenes de 18 a 26 años, Londoño et al. (2019), en esta estandarización llevaron a cabo este proceso y encontraron que el modelo Penta dimensional del autoconcepto y sus propiedades psicométricas son adecuadas, lo que confirma su aplicabilidad, teniendo en cuenta la relevancia cultural. En el análisis realizado, se obtuvieron las siguientes puntuaciones medias y desviaciones estándar.

Tabla 4

Media y desviación estándar de la Estandarización del AF5 en Colombia y la investigación actual.

	Estandarización del AF5 en Colombia (Londoño et al. 2019)		Investigación actual	
	Media	Desviación estándar	Media	Desviación estándar
AF1:ACADEMICO _LABORAL	7,42	1,47	7,2773	1,46439
AF2: SOCIAL	7,20	1,70	6,2611	1,42056
AF3: EMOCIONAL	6,32	2,20	6,2335	2,19667
AF4: FAMILIAR	6,77	1,74	8,1614	1,64201
AF5: FÍSICO	6,41	1,73	6,344	1,99720
AF2: SOCIAL	7,20	1,70	6,2611	1,42056
AF3: EMOCIONAL	6,32	2,20	6,2335	2,19667
AF4: FAMILIAR	6,77	1,74	8,1614	1,64201
AF5: FÍSICO	6,41	1,73	6,344	1,99720

Nota. La tabla muestra la media y desviación estándar del instrumento AF5. Resultados de la investigación.

De acuerdo con la tabla anterior se logra evidenciar que las características de las poblaciones son similares por ende las puntuaciones en los dos estudios son muy similares, sin embargo, se identifica una diferencia significativa de una unidad en la media y desviación estándar del autoconcepto social pues, en el estudio realizado por Londoño et. al (2019) obtuvieron una puntuación de 7,20 mientras que la presente investigación obtuvo una puntuación de 6,2611, es decir que la población del estudio para la estandarización del AF5 en Colombia presenta una mejor percepción de sus relaciones interpersonales lo que conlleva mayor bienestar social.

Por otro lado, se identifica una diferencia de dos unidades en el autoconcepto familiar ya que el estudio de Londoño et. al (2019) obtuvo una puntuación de 6,77 y el estudio actual 8,1614, es decir, la población de la presente investigación expresó mayor apoyo e interacción con sus relaciones familiares.

Tabla 5

Baremos de media y desviación estándar para mujeres y hombres.

Estandarización del AF5 en Colombia (Londoño et al. 2019)				Investigación actual	
Sexo	Dimensiones	Media	Desviación estándar	Media	Desviación estándar
Mujer	AF1ACADEMICO_LABORAL	6,52	1,43	7,4575	1,54654
	AF2_SOCIAL	6,89	1,58	6,1348	1,48465
	AF3_EMOCIONAL	4,92	1,78	5,9447	2,31003
	AF4_FAMILIAR	7,94	1,71	8,2612	1,90217
	AF5_FISICO	4,84	1,62	5,8991	1,99157
Hombre	AF1_ACADEMICO_LABORAL	6,2	1,41	7,1183	1,37298
	AF2_SOCIAL	6,89	1,58	6,3724	1,35622
	AF3_EMOCIONAL	5,83	1,55	6,4881	2,06515
	AF4_FAMILIAR	7,49	1,48	8,0734	1,37234
	AF5_FISICO	5,56	1,62	6,7429	,92269

Nota. La tabla muestra la media y desviación estándar de los baremos que arroja la estandarización del AF5 y el estudio actual clasificado por mujeres y hombres. Resultados de la investigación.

El manual para el análisis y estandarización del AF5 hace la interpretación de los baremos para mujeres y hombres por separado, es por ello que en la tabla 5 (Baremos de media y desviación estándar por mujeres y hombres) se observa la comparación del estudio realizado por Londoño (2019) y la investigación actual. Estos resultados arrojan puntuaciones muy similares en la media y desviación estándar con una variación de máximo una unidad, sin embargo, esto nos indica que las características poblacionales son acorde y viables para el desarrollo de la investigación.

Tabla 6

Resultados de la prueba de Shapiro-Wilk para la normalidad multivariante en cada una de las dimensiones.

	Estadístico	Gl	Sig.
ACTIVIDAD_INTENSA	,756	318	,000
ACTIVIDAD_MODERADA	,753	318	,000
ACTIVIDAD_LEVE	,646	318	,000
AF1: ACADEMICO_LABORAL	,964	318	,000
AF2: SOCIAL	,967	318	,000
AF3: EMOCIONAL	,926	318	,000
AF4: FAMILIAR	,801	318	,000
AF5: FÍSICO	,955	318	,000

Nota. La tabla muestra los resultados de la prueba de normalidad de Shapiro-Wilk en cada una de las dimensiones. Resultados de la investigación.

Para continuar con el proceso de análisis, se realizó la aplicación de la prueba de Shapiro-Wilk para la normalidad multivariante (tabla 6. Resultados de la prueba de Shapiro-Wilk para la normalidad multivariante en cada una de las dimensiones), la cual arrojó una puntuación de 0,000. Basándonos en la puntuación obtenida y los criterios según Hernández, et al (2014) nos indica que se debe realizar los análisis de tipo no paramétrico.

Para analizar los datos no paramétricos, se inicia aplicando la correlación de Spearman y de acuerdo con los grados de relación según Hernández. et al (2014) establece que si se obtiene una puntuación +0.10 es una correlación positiva muy débil, +0.25 es una correlación positiva débil, +0.50 es una correlación positiva media, +0.75 correlación positiva considerable, +0.90 correlación positiva muy fuerte +1.00 correlación positiva perfecta.

Tabla 7

Resultados de la prueba de correlación de Spearman entre la actividad física y el autoconcepto en cada una de las dimensiones.

Correlaciones de Spearman				
Variables		N	Rho Spearman	P
Actividad intensa	AF2: Social	318	,148**	< .01
Actividad intensa	AF3: Emocional	318	,121*	< .05
Actividad intensa	AF5: Físico	318	,596**	< .01
Actividad moderada	AF2: Social	318	,182**	< .01
Actividad moderada	AF3: Emocional	318	,118*	< .05
Actividad moderada	AF5: Físico	318	,540**	< .01
Actividad Leve	AF1: Académico-laboral	318	,233**	< .01
Actividad Leve	AF3: Emocional	318	,375*	< .05
* p < .05, ** p < .01				

Nota. La tabla muestra los resultados de la prueba de correlación de Spearman entre la actividad física y el autoconcepto en cada una de las dimensiones. Resultados de la investigación.

De acuerdo a la tabla anterior se puede identificar una correlación positiva muy débil entre la actividad física intensa y el autoconcepto social ($Rho=,148$, $p<.01$) lo que implica que a mayor actividad física intensa mayor nivel de autoconcepto social, es decir que los adultos jóvenes que realicen actividades como levantamiento de pesas entre otras actividades vigorosas van a tener un aumento significativo en la percepción de sus relaciones interpersonales. De igual modo, se puede identificar una correlación positiva muy débil entre la actividad física intensa y el autoconcepto emocional ($Rho=,121$, $p<.05$), es decir, que los adultos jóvenes que realizan actividades vigorosas van a tener mejor control y regulación de sus emociones, además de comprenderse a sí mismo valorando sus emociones. Mientras que la actividad física intensa y el autoconcepto físico tienen una correlación positiva media ($Rho=,596$, $p<.01$), por lo tanto, aquellos adultos jóvenes que realicen actividades rigurosas van a tener una mejor percepción de sus competencias deportivas y su aspecto físico.

Por otro lado, se logra identificar una correlación positiva muy débil entre la actividad física moderada y el autoconcepto social ($Rho=,182$, $p<.01$), por lo tanto, aquellos jóvenes que realicen actividades como alzar pesos ligeros, caminar de manera regular, entre otras actividades genera un incremento en su percepción social; De igual manera se observa una correlación positiva muy débil entre la actividad física moderada y el autoconcepto emocional ($Rho=,118$, $p<.05$), como bien se mencionó anteriormente, las actividades físicas moderadas hacen referencia a aquellas que incluyen levantamiento de peso ligero y/o caminar diario al menos 40 minutos, quienes cumplan con estas actividades presentan un pequeño aumento en su autoconcepto emocional, lo que les permite tener un mejor manejo de las mismas, además de permitirles reconocer y expresar las emociones de su cotidianidad. Por último, se observa como la actividad física moderada tiene una correlación positiva media con el autoconcepto físico ($Rho=,540$, $p<.01$), esto nos muestra cómo esta práctica puede incrementar su satisfacción personal respecto a la apreciación del físico personal, es decir, que aquellos que practican actividad moderada de manera regular puede empezar a notar los cambios físicos y esto ayudarles a su autoconfianza, reconociendo sus competencias deportivas y su atractivo corporal.

Con respecto a la actividad física leve se ha evidenciado que tiene una correlación positiva débil con el autoconcepto académico-laboral ($Rho=,233$, $p<.01$) la cual es poco usual, y además se encontró una correlación con el autoconcepto emocional ($Rho=,375$, $p<.05$), estas dos correlaciones van enlazadas pues se identificó que quienes practican actividades leves como

caminatas diarias mejora el estado de ánimo, pues les ayuda a expresar mejor sus emociones y poderlas controlar, esto hace que estén más dispuestos en su cotidianidad incluyendo de manera importante en el desarrollo de sus actividades académico-laborales.

Discusión de resultados

Los hallazgos de esta investigación revelan una correlación positiva entre la actividad física y el autoconcepto en adultos jóvenes de la ciudad de Villavicencio, Meta, donde se analizó que aquellos individuos que participan en alguna forma de actividad física, ya sea intensa, moderada o leve, tienden a tener una percepción más positiva de sí mismos en comparación con quienes no realizan ningún tipo de actividad física. Estos resultados respaldan investigaciones previas que han demostrado los beneficios psicológicos de la práctica regular de actividad física en la autoimagen y el bienestar general de los jóvenes.

En primer lugar, se observa una correlación positiva media entre la actividad física intensa y el autoconcepto físico de los participantes. A medida que aumenta la práctica de actividades físicas de alta intensidad, como el levantamiento de pesas, la realización de deporte o el trotar, se registra un incremento proporcional en las puntuaciones del autoconcepto físico. Estos hallazgos concuerdan con estudios previos que sugieren que los jóvenes que se involucran regularmente en actividad física intensa tienden a tener una percepción más positiva de su apariencia, habilidades y condición física, lo que se traduce en una mejor autoimagen y autoconcepto (Esnaola & Revuelta, 2009, Rangel et al. 2017). Adicionalmente, se logra evidenciar una correlación positiva muy débil entre la actividad física intensa y el autoconcepto social de los participantes. Esto indica que a medida que los jóvenes se comprometen en actividades físicas más vigorosas o moderadas, su percepción de sí mismos en el ámbito social también mejora. Estos resultados respaldan la noción de que la práctica regular de ejercicio físico intenso puede favorecer habilidades sociales, la interacción con pares y la sensación de pertenencia a un grupo, lo que se refleja en un autoconcepto social más favorable (Fernández et al. 2010, Martínez & González, 2017).

Así mismo, se encontró una correlación positiva media entre la actividad física moderada y el autoconcepto físico de los adultos jóvenes que asisten regularmente a un gimnasio. Esto determina que mayor participación en actividades físicas de intensidad moderada, como ejercicios aeróbicos o de fuerza muscular, refleja un nivel considerable en el autoconcepto físico. Estos hallazgos concuerdan con investigaciones previas realizadas tanto en América Latina como en Europa, las cuales han evidenciado una relación consistente entre la práctica constante de actividad física y una percepción más positiva de sí mismo, la autoestima y el autoconcepto en general (Fernández et al. 2010, Martínez & González, 2017). Por otro lado, se considera que existe una

correlación positiva muy débil entre actividad física moderada y el autoconcepto social, esto conlleva a tener una percepción positiva a nivel social facilitando un reconocimiento más óptimo del ser social y una mayor integración y participación en el contexto. Frente a lo anterior, la actividad física moderada y el autoconcepto emocional también se encontró una correlación positiva muy débil, lo cual puede contribuir de manera significativa a mejorar la percepción emocional, el reconocimiento del estado de ánimo y la aceptación de sí mismos en los jóvenes.

Es importante destacar que los resultados de esta investigación indican que la actividad física no solo está asociada con el autoconcepto físico, sino también con otras dimensiones del autoconcepto, como el académico, social, emocional y familiar. Esto sugiere que la participación en actividades físicas puede tener efectos integrales en la percepción que los jóvenes tienen de sí mismos, afectando diversos aspectos de su vida. Estos hallazgos respaldan la idea de que la actividad física es una herramienta eficaz para mejorar la autopercepción en múltiples dimensiones, lo que puede derivar en una mejor integración social, un mayor bienestar emocional y un mejor rendimiento académico (Martínez & González, 2017, Giner et al. 2019).

Adicionalmente, los resultados de este estudio revelan que la intensidad y la frecuencia de la actividad física tienen efectos diferenciados en las distintas dimensiones del autoconcepto. La actividad física intensa parece estar más estrechamente relacionada con el autoconcepto físico, mientras que la actividad física moderada y leve se asocian más con el autoconcepto social y emocional. Esto indica que diferentes niveles de compromiso con la actividad física pueden influir de manera particular en las diversas facetas del autoconcepto, lo que tiene implicaciones relevantes para el diseño e implementación de programas de promoción de la actividad física dirigidos a la población joven. Por otro lado, los hallazgos también señalan diferencias significativas entre hombres y mujeres en relación con la actividad física y el autoconcepto. Si bien los hombres tienden a tener un autoconcepto físico más alto en comparación con las mujeres, la práctica regular de actividad física parece influir positivamente en el autoconcepto de ambos géneros. No obstante, sería importante profundizar en estas diferencias de género para comprender mejor cómo influyen las expectativas sociales y culturales en la percepción que los jóvenes tienen de sí mismos en relación con la actividad física.

Estos resultados tienen importantes implicaciones para la promoción de estilos de vida saludables y el bienestar psicológico en la población joven. Los hallazgos sugieren que la implementación de programas y estrategias que fomenten la práctica regular de actividad física,

especialmente de alta intensidad, podría tener un impacto positivo en la percepción que los jóvenes tienen de sí mismos, lo que a su vez podría contribuir a un mejor ajuste psicológico, relaciones sociales más satisfactorias y un mayor logro académico.

Además, los resultados resaltan la importancia de considerar el autoconcepto como un constructo multidimensional, en el que la actividad física puede tener efectos diferenciados en los distintos dominios. Esto sugiere que los profesionales de la salud y la educación deben adoptar enfoques integrales al abordar el bienestar de los jóvenes, atendiendo no sólo a los aspectos físicos, sino también a los sociales, emocionales y académicos. Un resultado inesperado de este estudio fue la correlación positiva pero relativamente muy baja entre la actividad física moderada y el autoconcepto emocional, en comparación con las correlaciones encontradas en la dimensión de autoconcepto físico tanto en la actividad física intensa y moderada. Si bien la actividad física moderada y leve mostraron una correlación positiva con el autoconcepto emocional, esta fue inferior a la observada en otras dimensiones. Esto sugiere que, si bien la práctica de actividad física puede tener un impacto en el bienestar emocional de los jóvenes, su efecto parece ser menos pronunciado en comparación con los aspectos sociales y físicos del autoconcepto.

En cuanto a la comparación de los resultados con la literatura previa, los hallazgos de esta investigación son consistentes con estudios previos realizados tanto en Colombia como en otros países de América Latina y Europa. Investigaciones anteriores han evidenciado una relación positiva entre la actividad física y el autoconcepto en jóvenes, con hallazgos similares en cuanto a la influencia de la intensidad y frecuencia de la práctica física en las diferentes dimensiones del autoconcepto (Esnaola & Revuelta, 2009, Rangel et al. 2017, Fernández et al. 2010, Martínez & González, 2017).

En cuanto al principal aporte de este estudio, se destaca la evidencia empírica sólida que aporta sobre la relación entre la actividad física y el autoconcepto en adultos jóvenes de Villavicencio, Meta. Estos hallazgos contribuyen a ampliar la comprensión de los beneficios psicológicos asociados a la práctica regular de actividad física en esta población, lo cual es relevante para informar el diseño e implementación de programas y políticas públicas orientadas a promover estilos de vida saludables y el bienestar integral de los jóvenes en la región.

Sobre la coherencia de los resultados con los objetivos e hipótesis planteados, los hallazgos de esta investigación confirman la hipótesis inicial, demostrando que, a mayor práctica de actividad física, mayor es el autoconcepto en los adultos jóvenes de Villavicencio. Estos resultados

son congruentes con los objetivos del estudio, que buscaban establecer el nivel de relación entre estas dos variables.

En lo referente a la replicabilidad y aplicabilidad de los resultados a otros contextos, los hallazgos de esta investigación son consistentes con estudios previos realizados en diferentes regiones de Colombia y otros países latinoamericanos y europeos, lo que sugiere que los resultados podrían ser aplicables a poblaciones jóvenes con características sociodemográficas similares. No obstante, sería importante replicar el estudio en otras localidades para corroborar la consistencia de los resultados.

Finalmente, en cuanto a la contribución de los hallazgos a futuras investigaciones, este estudio aporta información valiosa que puede guiar el desarrollo de nuevos estudios en la región. Por ejemplo, sería relevante explorar el papel de la actividad física en entornos educativos y sus posibles beneficios para el rendimiento académico y social de los estudiantes, promoviendo un bienestar integral tanto físico como mental durante su trayectoria académica. Asimismo, estudios longitudinales que analicen los cambios en el autoconcepto a lo largo del tiempo en relación con la práctica de actividad física podrían proporcionar información más profunda sobre los mecanismos subyacentes a esta relación.

En resumen, esta investigación aporta evidencia empírica sólida sobre la relación entre la actividad física y el autoconcepto en adultos jóvenes de Villavicencio, Meta. Estos hallazgos tienen importantes implicaciones teóricas y prácticas, y pueden ser utilizados para informar el diseño e implementación de programas y políticas públicas orientadas a promover estilos de vida saludables y el bienestar integral de la población joven en la región.

Conclusiones

Este estudio se ha focalizado en examinar la relación entre la actividad física y el autoconcepto en adultos jóvenes de Villavicencio en el Meta. La hipótesis planteada sugiere que, a mayor práctica de actividad física, mayor será el autoconcepto en estos adultos jóvenes, y viceversa. Basándonos en la información recopilada de diversos trabajos y en los resultados obtenidos en esta investigación, se ha confirmado que la hipótesis propuesta es válida, indicando una relación positiva entre la actividad física y el autoconcepto. Los análisis revelan lo siguiente: Se observa una correlación significativa entre la actividad física intensa y el autoconcepto, tanto en su aspecto físico como social, a medida que aumenta la actividad física, se registra un incremento en las puntuaciones del autoconcepto social y físico de los participantes. Estos resultados están en línea con hallazgos previos que sugieren que los individuos jóvenes que se involucran en actividad física tienden a tener una mejor autoimagen y una percepción positiva de sí mismos, así como una mayor habilidad para relacionarse socialmente.

Asimismo, se encuentra una correlación entre la actividad física moderada y el autoconcepto social, emocional y físico, con un aumento en las puntuaciones entre aquellos que asisten regularmente al gimnasio, esto respalda la hipótesis planteada, ya que indica que una mayor actividad física se asocia con mejores niveles de autoconcepto, especialmente entre aquellos que mantienen una actividad física constante en un entorno de gimnasio. Estos resultados respaldan teorías y estudios anteriores tanto en América Latina como en Europa, lo que sugiere una relación consistente entre la actividad física y la autopercepción, autoestima y autoconcepto.

Aportes, limitaciones y sugerencias

Los hallazgos de este estudio representan una contribución significativa para la región del Meta al proporcionar una caracterización detallada de la relación entre dos variables clave: la actividad física y el autoconcepto en jóvenes residentes en la ciudad de Villavicencio y estos resultados ofrecen una base sólida para futuras investigaciones que busquen desarrollar o implementar estrategias de promoción de la salud y prevención de enfermedades físicas y mentales en esta población.

En cuanto a las limitaciones metodológicas, si bien no se identificaron obstáculos significativos en el proceso de investigación, es importante reconocer que la muestra se obtuvo mediante un muestreo no probabilístico, lo que podría limitar la generalización de los resultados a toda la población de jóvenes de Villavicencio. Adicionalmente, el carácter transversal del diseño no permite establecer relaciones causales entre las variables estudiadas.

En términos de su relevancia para la Psicología, este estudio enriquece nuestra comprensión del autoconcepto en los jóvenes al proporcionar una descripción más específica de este constructo. Además, busca ampliar nuestra perspectiva sobre los beneficios psicológicos asociados con la práctica regular de actividad física, destacando particularmente su impacto positivo en el autoconcepto.

Aunque este estudio ha logrado cumplir con sus objetivos dentro de los plazos establecidos, se encontraron algunas limitaciones durante el proceso de recolección de la muestra, la dificultad para obtener una muestra representativa debido a la naturaleza no cautiva de la población fue un desafío constante. Sin embargo, mediante un esfuerzo diligente, se logró completar la muestra significativa requerida para el estudio.

Además, se reconoce la posibilidad de profundizar en la importancia de la actividad física en el autoconcepto emocional, dado que, aunque se observó una correlación positiva, no se consideró estadísticamente significativa y explorar esta relación en mayor profundidad podría proporcionar información valiosa sobre cómo la actividad física puede influir en el manejo del estrés en contextos laborales o académicos.

Para finalizar, se sugiere a las futuras investigaciones abordar otras posturas o concepciones.

H1: Existe una correlación positiva entre la frecuencia de la actividad física y niveles más altos de autoestima en estudiantes. De modo que aquellos alumnos que participan regularmente en deportes y ejercicio físico tienden a tener una visión más positiva de sí mismos y mayor seguridad en sus capacidades en comparación con aquellos que son menos activos.

H2: El efecto diferencial de la actividad física en la autoestima entre estudiantes de diferentes géneros. Lo que sugiere que los efectos de hacer ejercicio en la autoestima pueden variar de acuerdo con el sexo de los estudiantes.

H3: La duración y la intensidad de la actividad física y su relación con la autoestima. De modo que tanto el tiempo dedicado al deporte o al ejercicio físico como su nivel de esfuerzo pueden estar relacionados con los niveles de autoestima. Se buscaría determinar si efectuar actividad más a menudo o de manera más enérgica impacta de forma diferente en la percepción personal.

Referencias bibliográficas

- Abdón, R. M. (2014). Flow: una perspectiva dicotómica. Tesis de Grado. Universidad de Barcelona]. Repositorio Institucional. https://diposit.ub.edu/dspace/bitstream/2445/58005/1/Flow_Rosa%20Abd%C3%B3n_TFG.pdf
- Abreu, D., & Cañizares, M. (2021). Un acercamiento a la concentración de la atención en el deporte desde la teoría. Revista Olimpia. octubre, 18(4). <https://revistas.udg.co.cu/index.php/olimpia/article/download/2869/5855/11376>
- Alarcón, A. y Vásquez, N. (2020). Influencia de la actividad física en el rendimiento académico en adolescentes. revisión de tema [Trabajo de grado, Unidades Tecnológicas De Santander]. Repositorio Institucional. <http://repositorio.uts.edu.co:8080/xmlui/bitstream/handle/123456789/4915/FDC%20125%20Informe%20final.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Atuncar Manco, G. D. (2017). Actividad física, estrés percibido y autorregulación emocional en estudiantes universitarios de Lima [Trabajo de grado, Pontificia Universidad Católica del Perú]. Repositorio institucional. https://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/20.500.12404/8721/Atuncar_Manco_Actividad%20f%C3%adsica%20estr%C3%a9s.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Astudillo García, C. I., & Rojas Russell, M. E. (2006). Autoeficacia y disposición al cambio para la realización de actividad física en estudiantes universitarios. Acta Colombiana de Psicología, 9(1), 41-50. <https://www.redalyc.org/pdf/798/79890104.pdf>
- Bandura, A. (1998). Self-efficacy: The exercise of control. New York: W.H. Freeman and Company. <https://samples.jbpub.com/9781449689742/Chapter2.pdf>
- Barbero, J. I. (1991). Sociología del deporte: configuración de un campo. Revista de Educación, (295), 345-378. https://www.researchgate.net/profile/Ji-Barbero-G/publication/235758740_Sociologia_del_Deporte_Configuracion_de_un_campo/links/02bfe51333216dda21000000/Sociologia-del-Deporte-Configuracion-de-un-campo.pdf
- Barbosa, S & Urrea, A. (2018). Influencia del deporte y la actividad física en el estado de salud físico y mental: una revisión bibliográfica. Revista Katharsis, N 25, enero-junio 2018, pp.141-159. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6369972>

- Barrera, R. (2017). Cuestionario Internacional de actividad física (IPAQ). *Revista Enfermería del trabajo*, 7(2), 49-54. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5920688>
- Ballester-Martínez, O., Baños, R., & Navarro-Mateu, F. (2022). Actividad física, naturaleza y bienestar mental: una revisión sistemática. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 22(2), 62-84. <https://revistas.um.es/cpd/article/view/465781>
- Bernhardt Morillo, J., & López Fernández, S. (2020). Relación entre la actividad y el autoconcepto físicos en los adolescentes de Montevideo [Trabajo de Grado, Instituto Universitario Asociación Cristiana de Jóvenes]. Repositorio Institucional. <http://hdl.handle.net/20.500.12729/499>
- Blanco Ornelas, L. H., Benavides Pando, E. V., Tristán, J. L., & Mayorga-Vega, D. (2017). Actividad física, imagen corporal y autoconcepto personal en jóvenes universitarias mexicanas. <https://www.redalyc.org/pdf/2351/235152045005.pdf>
- Bravo Pineda, E. A., & Bernal Duran, S. A. (2020) Autoconcepto Y Resiliencia En Personas Con Diversidad Funcional De La Universidad Santo Tomás Sede Villavicencio [Tesis Doctoral, Universidad Santo Tomás]. Repositorio Institucional. <https://repository.usta.edu.co/bitstream/handle/11634/30295/2020edierbravo.pdf>
- Cadena-Duarte, L. L., & 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://scielo.isciii.es/pdf/cpd/v21n3/1578-8423-cpd-21-3-48-61.pdf>
- Cardozo, L. A., Reina-Monroy, J. L., Flórez-Escobar, W., Peña-Ibagón, J. C., Castillo-Daza, C. A., & Bonilla, D. A. (2023). Autoconcepto físico en estudiantes universitarios: Generación de perfiles por clasificación jerárquica sobre componentes principales. *Retos*, 48. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8772363>
- Casajús Mallén, J. A., & Vicente Rodríguez, G. (2011). Ejercicio físico y salud en poblaciones especiales: Exernet. Consejo Superior de Deportes, Subdirección General de Deporte y Salud. <https://www.munideporte.com/imagenes/documentacion/ficheros/035D0D7E.pdf>
- Cazalla Luna, N., & Molero, D. (2013). Revisión teórica sobre el autoconcepto y su importancia en la adolescencia. *Revista Electrónica de Investigación y Docencia (REID)*, 43-64. <https://psicopedia.org/wp-content/uploads/2017/10/Autoconcepto-y-Adolescencia.pdf>
- Colmenares, J. & Herrera, R. (2018). Prevalencia de actividad física y beneficios y barreras en

- trabajadores de Villavicencio, Colombia. *Revista de la Universidad Industrial de Santander Salud*, 50(1), 37-45. <https://revistas.uis.edu.co/index.php/revistasaluduis/article/view/8000>
- Conde Schnaider, E. del, López-Sánchez, C. V., & Velasco Matus, P. W. (2022). Relación entre la Actividad Física e Indicadores de Salud Mental. *Acta de investigación psicológica*, 12(2), 106-119. <https://doi.org/10.22201/fpsi.20074719e.2022.2.452>
- Cornejo, R. (2022). La actividad física, aliada de la salud mental. Universidad de Piura. Perú. <https://www.udep.edu.pe/hoy/2022/08/actividad-fisica-aliada-de-salud-mental/>
- Congreso de la República de Colombia (06, septiembre de 2006). Ley 1090 de 2006 por la cual se reglamenta el ejercicio profesional psicológico, se dicta el código deontológico y bioética. <https://www.funcionpublica.gov.co/eva/gestornormativo/norma.php?i=66205>
- Congreso de la República de Colombia. (s.f.). Ley 1581 de 2012. Por la cual se dictan disposiciones generales para la protección de datos personales. . <https://www.minambiente.gov.co/politica-de-proteccion-de-datos-personales/>
- Congreso de la República de Colombia. (11, julio de 2019). Ley 1967 de 2019. Por la cual se transforma el Departamento Administrativo del Deporte, la Recreación, la Actividad Física y el Aprovechamiento del Tiempo Libre (Coldeportes) en el Ministerio del Deporte. <https://www.mindeporte.gov.co/mindeporte/quienes-somos/funciones/ley-1967-del-11-julio-2019>
- Congreso de la República de Colombia. (18, enero de 1995). Ley 181 de 1995. por el cual se dictan disposiciones para el fomento del deporte, la recreación, el aprovechamiento del tiempo libre y la Educación Física y se crea el Sistema Nacional del Deporte. https://www.mineduacion.gov.co/1621/articles-85919_archivo_pdf.pdf
- Costa, M. (2006). La propuesta de Merleau-Ponty y el dualismo mente/cuerpo en la tradición filosófica. *A Parte Rei. Revista de Filosofía*, 1(47), pp. 1-7. <http://serbal.pntic.mec.es/~cmunoz11/malena47.pdf>
- Csikszentmihalyi, M. (2005). *Fluir: Una psicología de la felicidad* (10ª ed.). Barcelona: Kairós.
- Charlan, M. Olivera, M. & Yerren, E. (2018). Teoría de la personalidad según Albert Bandura. <https://revistas.ucv.edu.pe/index.php/jang/article/view/1510/1335>
- Dantas, D. N., dos Santos Silva, D., Albuquerque, E. R. S., da Silva, D. R. P., Wichi, R. B., & de Andrade Bastos, A. (2022). Características físicas, comportamentais e estado de ansiedade somática e cognitiva de jogadores de esportes eletrônicos. *Research, Society and*

- Development, 11(5), e6911528007-e6911528007.
https://www.researchgate.net/publication/359680023_Caracteristicas_fisicas_comportamentales_e_estado_de_ansiedade_somatica_e_cognitiva_de_jogadores_de_esportes_eletronicos
- Departamento Administrativo Nacional de Estadística (DANE). (2022). Boletín técnico. Encuesta Nacional de Uso del Tiempo (ENUT). Bogota D.C.
<https://www.dane.gov.co/index.php/estadisticas-por-tema/pobreza-y-condiciones-de-vida/encuesta-nacional-del-uso-del-tiempo-enut>
- Delgado Villalobos, S., Huang Qiu, C., González Cordero, L., & Castro Sibaja, M. (2022) Impacto del sedentarismo en la salud mental. *Revista Ciencia Y Salud*, 6(1), Pág. 81–86.
<https://revistacienciaysalud.ac.cr/ojs/index.php/cienciaysalud/article/view/404>
- Del Conde Schneider, E., López-Sánchez, C. V., & Velasco Matus, P. W. (2022). Relación entre la Actividad Física e Indicadores de Salud Mental. *Acta De Investigación Psicológica*, 12(2), 106-119. <https://www.scielo.org.mx/pdf/aip/v12n2/2007-4719-aip-12-02-106.pdf>
- Esnaola, I., Goñi, A., & Madariaga, J. M. (2008). El autoconcepto: Perspectivas de investigación. *Revista de Psicodidáctica*, 13(1), 69-96. <https://www.redalyc.org/pdf/175/17513105.pdf>
- Esnaola, I., & Revuelta, L. (2009). Relaciones entre la actividad física, autoconcepto físico, expectativas, valor y dificultad percibidos. *Acción Psicológica*, 6(2), 31-43.
<https://www.redalyc.org/pdf/3440/344030762004.pdf>
- Farfán Salinas, P. A., & Jiménez Valencia, V. (2022). Actividad Física y Autoeficacia de estudiantes universitarios. [Trabajo de grado, Universidad Católica de Pereira]. Repositorio institucional
<https://repositorio.ucp.edu.co/bitstream/10785/12070/3/DDMPSI413.pdf>
- Fernández Bustos, J. G., González Martí, I., & Onofre Contreras, R. C. (2015). Relación entre imagen corporal y autoconcepto físico en mujeres adolescentes. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 47(1), 25-33. <https://www.elsevier.es/es-revista-revista-latinoamericana-psicologia-205-articulo-relacion-entre-imagen-corporal-autoconcepto-S0120053415300030>
- Fernández Llanco, V., & Calderon Jemio, R. T. (2017). Autoconcepto y estrategias de afrontamiento en adolescentes primigestas del hogar Madre Sacramento [Tesis Doctoral, Universidad Mayor de San Andrés]. Repositorio Institucional.

- https://repositorio.umsa.bo/handle/123456789/10949&ved=2ahUKEwjAj_SPldSGAxUWfzABHTZpB58QFnoECBcQAQ&usg=AOvVaw0jjOwnnOAEwDUFvNNr7h94
- Fernández, J. G., Contreras, O. R., García, L. M., & 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. <http://scielo.org.co/pdf/rlps/v42n2/v42n2a08.pdf>
- Fernández Álvarez, L. E., Carriedo, A., & González, C. (2020). Relaciones entre el autoconcepto físico, la condición física, la coordinación motriz y la actividad física en estudiantes de secundaria. *Journal of Sport and Health Research*, 259-270. <https://digibuo.uniovi.es/dspace/bitstream/handle/10651/58549/80787-Texto%20del%20art%C3%ADculo-263009-1-10-20200601.pdf?sequence=1>
- Firenze, A. (2003). El problema de la percepción y la fenomenología de Merleau-Ponty. *NODVS. L'aperiòdic virtual de la Sección Clínica de Barcelona*, 1, 1-7. <http://www.scbicf.net/nodus/contingut/arxiupdf.php?idarticle=97&rev=20>
- Fox, K. R., & Magnus, L. (2014). Autoestima y autopercepciones en el deporte y el ejercicio. En Routledge, compañero de la psicología del deporte y del ejercicio (pp. 34-48). Routledge. <https://www.taylorfrancis.com/books/edit/10.4324/9781315880198/routledge-companion-sport-exercise-psychology-athanasios-papaioannou-dieter-hackfort?refId=9bc7bce5-5dbd-4e59-86c5-500785434fc1&context=ubx>
- Flores, M. (2004). Implicaciones de los paradigmas de investigación en la práctica educativa. *Revista Digital Universidad Autónoma de Coahuila*, 5(1). 1-9. https://www.ru.tic.unam.mx/bitstream/handle/123456789/696/ene_art1.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- García, F., & Musitu, G. (2014). Manual AF-5 Autoconcepto Forma 5 (4th ed.). Editorial Tea. <https://www.studocu.com/es/document/universidad-internacional-de-andalucia/accounting/manual-af5-de-autoconcepto-y-autoestima-para-jovenes-entre-los-12-y-los-99-anos/23208425>
- Garzón Mosquera, J. C. (2020). Estado de flujo en actividades deportivas: Crítica y propuesta de un modelo [Tesis de Maestría, Universidad de Costa Rica]. Repositorio Institucional. <https://kerwa.ucr.ac.cr/handle/10669/81516&ved=2ahUKEwjF2KaMltSGAxVTSzABHZIqA0MQFnoECBAQAQ&usg=AOvVaw0FM1wzBEfESptg0jUo63u6>

- Gentil Adarve, M., Zurita Ortega, F., Gómez Sánchez, V., Padial Ruz, R., & Lara, A. J. (2019). Influencia de la práctica de actividad física en el autoconcepto de adolescentes. *Retos*, 36, 342–347. <https://doi.org/10.47197/retos.v36i36.68852>
- Granados, S. H. B., & Cuéllar, Á. M. U. (2018). Influencia del deporte y la actividad física en el estado de salud físico y mental: una revisión bibliográfica. *Katharsis: Revista de Ciencias Sociales*, (25), 141-160. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6369972>
- Giner Mira, I., Navas Martínez, L., Holgado Tello, F. P., & Soriano Llorca, J. A. (2019). Actividad física extraescolar, autoconcepto físico, orientaciones de meta y rendimiento académico. *Revista de Psicología del Deporte*, 28(2), 107–116. https://rua.ua.es/dspace/bitstream/10045/95067/1/2019_Giner-Mira_etal_RPD.pdf
- González Balanta, M., Cuartas Torres, J. C., & Joaquín, N. P. (2022). Relación entre autoconcepto, la adolescencia y el impacto en y de la escuela: una revisión teórica analítica [Trabajo de grado, Fundación Universitaria Católica Lumen Gentium]. Repositorio Institucional. <https://repository.unicatolica.edu.co/handle/20.500.12237/2426>
- González-Gross, M., Valtueña, J., & Cañada, D. (2014). Sedentarismo y vida activa. Impacto sobre el Estado Nutricional y la Salud en adultos. *Nutrición Clínica en medicina*. VIII(2). 71-90. <https://nutricionclinicaenmedicina.com/wp-content/uploads/2022/05/Mayo-2014.pdf>
- González Lafont, A. (2019). Factores asociados a la práctica de actividad física, el autoconcepto físico y la salud percibida en una muestra de estudiantes universitarios. *Revista Española de Educación Física y Deportes (REEFD)*, (426), 505-512. <https://doi.org/10.55166/reefd.vi426.823>
- Goñi, E., & Infante, G. (2010). Actividad físico-deportiva, autoconcepto físico y satisfacción con la vida. *European Journal of Education and Psychology*, 3(2), 199-208. <https://www.redalyc.org/pdf/1293/129315468004.pdf>
- Guba, E. G., & Lincoln, Y. S. (1994). Competing paradigms in qualitative research. *Handbook of qualitative research*. (pp-105-117). Sage Publications.
- Hernández, R., Fernández, C., Baptista, P., Méndez, S., & Mendoza, C. (2014). Metodología de la investigación. 6ª ed. McGraw-Hill Education.
- Hinestroza, L. M. P. (2019). Los objetivos de desarrollo sostenible y su inclusión en Colombia. *Producción Limpia*, 14(1), 122-127. <https://revistas.unilasallista.edu.co/index.php/pl/article/view/2081>

- Instituto de Deportes y Recreación de Villavicencio (INDER), (s,f). misión, visión, funciones y deberes. Villavicencio, Meta <https://www.imdervillavicencio.gov.co/mision>
- Instituto Colombiano de Bienestar Familiar (ICBF). (2015). Encuesta nacional de la situación nutricional. Colombia. <https://www.icbf.gov.co/bienestar/nutricion/encuesta-nacional-situacion-nutricional>
- Infobae. (22 de octubre de 2022). Colombia en déficit por falta de actividad física. <https://www.infobae.com/america/colombia/2022/10/22/colombia-en-deficit-por-falta-de-actividad-fisica/>
- Jara Chalán, M. J., Olivera Orihuela, M. V., & Yerrén Huiman, E. J. (2018). Teoría de la personalidad según Albert Bandura. *Revista De Investigación De Estudiantes De Psicología JANG*, 7(2), 22–35. <https://revistas.ucv.edu.pe/index.php/jang/article/view/1510>
- Jiménez, A. S., & Ariza, H. H. L. (2012). Psicología de la actividad física y del deporte. Hallazgos. Londoño, D. M. M., Lubert, C. D., Sepúlveda, V. E. P., & Ferreras, A. P. (2019). Estandarización de la Escala de autoconcepto AF5 en estudiantes universitarios colombianos. *Ansiedad y estrés*, 25(2), 118-124. <https://doi.org/10.15332/s1794-3841.2012.0018.11>
- Martínez, F. D., & González Hernández, J. (2017). Autoconcepto, práctica de actividad física y respuesta social en adolescentes. Relaciones con el rendimiento académico. *Revista Iberoamericana de Educación*, 73(1), 87-108. <https://rieoei.org/historico/documentos/7719.pdf>
- Martínez-Martínez, F. D., & González-Hernández, J. (2018). Práctica de actividad física, conducta prosocial y autoconcepto en adolescentes: conexiones en el contexto escolar. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, 16(3), 555 - 577. <https://ojs.ual.es/ojs/index.php/EJREP/article/view/2235/2734>
- Martínez Martínez, A. M. (2015). Revisión teórica sobre el estado positivo del "flow" [Trabajo de Grado, Universidad de Jaén]. Repositorio Institucional. https://crea.ujaen.es/bitstream/10953.1/1940/1/Martinez_Martinez_Antonia_Maria_TFG_Psicologia.pdf
- Ministerio de Salud y Protección Social de Colombia (2021) La importancia de la actividad física como hábito de vida saludable. <https://www.minsalud.gov.co/Paginas/La-importancia-de->

- la-actividad-fisica-como- habito-de-vida-saludable.aspx
- Miralles Ortiz, J. (2019). La actividad física como potenciador de autoestima, estrés percibido y bienestar psicológico [Trabajo de Maestría, Universidad Pontificia ICAI ICADE Comillas]. Repositorio Institucional.
<https://repositorio.comillas.edu/rest/bitstreams/430287/retrieve>
- Markus, H. R., & Kitayama, S. (2010). Cultures and selves: A cycle of mutual constitution. *Perspectives on Psychological Science*, 5(4), 420-430.
https://web.stanford.edu/~hazelm/cgi-bin/wordpress/wp-content/uploads/2011/02/2010-Markus-Kitayama_Culture-and-Self-A-cycle-of-mutual-constitution.pdf
- Mejía, E. A. (2016). Sociología del deporte, poder y globalización. *Tendencias de la sociología del deporte en los últimos 25 años. Espacio Abierto*, 25(4), 77-93.
<https://www.redalyc.org/journal/122/12249087006/html/>
- Monsalve García, L. D., Puente Alvis, N. D. P., & Zuluaga Mesa, L. M (2017). Construcción de Autoconcepto en jóvenes de 14 a 16 años mediante la práctica deportiva del fútbol en la entidad deportiva Jundeportes Copacabana-Antioquia. [Trabajo de grado, Universidad de Antioquia]. Repositorio Institucional.
https://bibliotecadigital.udea.edu.co/bitstream/10495/14305/1/MonsalveLuis_2017_ConstruccionAutoconceptoJovenes.pdf
- Moreno, J.A., Cervelló, E. & Moreno, R. (2008). Importancia de la práctica físico-deportiva y del sexo 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/pdf/337/33780112.pdf>
- Molero, D., & Cazalla-Luna, N. (2013). Revisión teórica sobre el autoconcepto y su importancia en la adolescencia. *Revista Electrónica de Investigación y Docencia*. 10. 43-64.
<https://revistaselectronicas.ujaen.es/index.php/reid/article/view/991/818>
- Naranjo Pereira, M. L. (2006). El autoconcepto positivo; un objetivo de la orientación y la educación. *Ensayos*, 6(1). <https://doi.org/10.15517/aie.v6i1.9192>
- Observatorio Nacional de Salud. (2015). Actividad física en Colombia. Boletín No. 5. <https://www.ins.gov.co/BibliotecaDigital/Boletin-Tecnico-No-5-ONS.pdf>
- Organización Mundial de la Salud (OMS). (2022). Actividad física. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- Organización Mundial de la Salud (OMS). (2021). Enfermedades

- cardiovasculares.[https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/cardiovascular-diseases-\(cvds\)](https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/cardiovascular-diseases-(cvds))
- Organización Panamericana de la Salud (OPS). (s.f). Actividad física. <https://www.paho.org/es/temas/actividad-fisica>
- Organización de las Naciones Unidas (ONU). (2019). Adolescente no hace suficiente actividad física. Noticias ONU. <https://news.un.org/es/story/2019/11/1465711>
- Palomino Devia, C., Reyes Oyola, F. A., & Sánchez Oliver, A. (2018). Niveles de actividad física, calidad de vida relacionada con la salud, autoconcepto físico e índice de masa corporal: un estudio en escolares colombianos. *Biomédica*, 38(2), 224-31. <https://revistabiomedica.org/index.php/biomedica/article/view/3964>
- Paredes Prada, Erika Tatiana, Pérez Casanova, María Fernanda, & Rodrigues, Jhenyfer Aline. (2020). Actividad física en adultos: recomendaciones, determinantes y medición. *Ciencias Medicas*. 19(4). 1-17. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=180465397013>
- Páramo Morales, D. (2021). Autoconcepto y Comportamiento. *Pensamiento & Gestión*, (51), 7-14. Fundación Universidad del Norte. <https://www.redalyc.org/journal/646/64673386001/>
- Pellicer, L., Méndez, I., & López, A. M. (2020). Autoconcepto e inteligencia emocional en función de la danza para la expresión lingüístico comunicativa y artística. *European Journal of Child Development, Education and Psychopathology*, 8(2), 153-160. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7768370>
- Peña, M. (2017). El estudio del deporte en antropología física: Del somatotipo al fenómeno social. *Cuicuilco Revista de Ciencias Antropológicas*, 24(68). 59-76. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=529558394004>
- Pérez Riobello, A. (2008). Merleau-Ponty: percepción, corporalidad y mundo. *Eikasía Revista De Filosofía*, (20), 197–220. <https://doi.org/10.57027/eikasias.20.558>
- Pérez Molano, C. J. (2021). Efectos Del Ejercicio Físico En La Autoestima De Cinco Jóvenes Entre 18 Y 30 Años Que Asisten A Gimnasios Del Municipio De Zarzal, Valle Del Cauca [Trabajo de Grado, Universidad Antonio Nariño]. Repositorio Institucional. http://repositorio.uan.edu.co/bitstream/123456789/6022/1/2021_CristianJalilPerez.pdf
- Pulido Guerrero, E. G., Redondo Marín, M. P., Lora Carrillo, L. J., & Jiménez Ruiz, L. K. (2023). Medición del Autoconcepto: Una Revisión. *PSYKHE*, 32(1), 1-14. <https://www.scielo.cl/pdf/psykhe/v32n1/0718-2228-psykhe-32-01-00113.pdf>

- Psicoveritas. (2021) ¿Cómo afecta el sedentarismo al cerebro?. Centro de Psicología y Adopción.
<https://psicoveritas.com/blog/como-afecta-el-sedentarismo-al-cerebro/>
- Ramos, C. A. (2015). Los paradigmas de la investigación científica. *Avances en psicología*. Rangel Ledezma, Y. S., Mayorga Vega, D., Peinado Pérez, J. E., & Barrón Luján, J. C. (2017). *Avances en Psicología*. 23(1). 9-17.
https://www.researchgate.net/publication/282731622_LOS_PARADIGMAS_DE_LA_INVESTIGACION_CIENTIFICA_Scientific_research_paradigms
- Rangel Ledezma, Y; Mayorga Vega, D. & Peinado Pérez, J. (2017). Actividad física, autoconcepto físico y bienestar psicológico en estudiantes universitarias mexicanas. *Revista de Psicología del Deporte*, 26(2), 61-69.
<https://www.redalyc.org/pdf/2351/235152045009.pdf>
- Reigal, R., Videra, A., Parra, J.L., & Juárez, R. (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://www.redalyc.org/pdf/3457/345732288005.pdf>
- Redondo, J. C. M. (2008). El autoconcepto y la autoestima, factores decisivos en el aprendizaje. *Revista digital investigación y educación*, (2008), 13. 1-11.
https://archivos.csif.es/archivos/andalucia/ensenanza/revistas/csicsif/revista/pdf/Numero_13/JOSE_C_MONCAYO_1.pdf
- Reyes Oyola, F. A. (2020). Adiposidad, condición física, niveles de actividad física, autoconcepto físico y calidad de vida relacionada con la salud en estudiantes de educación básica secundaria y media de la zona centro y sur oriente del departamento del Tolima (Colombia) [Tesis Doctoral, Universidad de Extremadura]. Repositorio Institucional.
https://dehesa.unex.es/flexpaper/template.html?path=https://dehesa.unex.es/bitstream/10662/11728/1/TDUEX_2020_Reyes_Oyola.pdf#page=1
- Rocha, C. L., Méndez, A. G., Carrillo, J. P., & Daolio, J. (2016). Antecedentes históricos de la actividad física para la salud. *Revista Ciencias de la Actividad Física*, 17(1), 67-76.
<https://www.redalyc.org/journal/5256/525664802007/html/>
- Rodríguez, A., & Fernández, A. (2005). Los componentes del bienestar psicológico y el autoconcepto físico de los adolescentes. *International Journal of Developmental and Educational Psychology* 1(1). 465-480.

- <https://www.redalyc.org/pdf/3498/349832486035.pdf>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68-78. <https://dx.doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.68>
- Sánchez Jiménez, A., & León Ariza, H. H. (2012). Psicología de la actividad física y del deporte. *Hallazgos*, 9(18), 189-205. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=413835216011>
- Santana Rodríguez, A. (2016). Influencia de la actividad física en el bienestar psicológico del mayor. *Asociación Nacional de Psicología Evolutiva y Educativa de la Infancia, Adolescencia y Mayores*. 1(2). 301-306. <https://doi.org/10.17060/ijodaep.2016.n2.v1.553>
- Sanabria, J. (2008). El ser humano, modelo de un ser. *Educere*, 12(42), 471-480. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=356/35614569007>
- Serrano, C. (2015). El concepto y la práctica de la actividad física y su relación con calidad de vida en los modelos teóricos de la salud [Trabajo de Maestría, Universidad del Rosario]. Repositorio Institucional. <https://repository.urosario.edu.co/items/550e065f-587a-4d04-865c-79d02e22b183>
- Stover, J. B., Bruno, F. E., Uriel, F. E., & Fernández Liporace, M. (2017). Teoría de la Autodeterminación: una revisión teórica. *Perspectivas en Psicología: Revista de Psicología y Ciencias Afines*, 14(2), 105-115. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6224835>
- Tamara Espejo, F. Z., Ramón Chacón, M. C., Martínez-Martínez, A., & Pérez-Cortés, A. J. (2018). Actividad física y autoconcepto: dos factores de estudio en adolescentes de zona rural. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 13(2), 203-210. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6543402>
- Tolosa, N. (2019). Análisis de situación de salud Villavicencio, año 2019. Secretaría de salud. <https://historico.villavicencio.gov.co/Documents/AN%C3%81LISIS%20DE%20SITUACI%C3%93N%20DE%20SALUD%20VILLAVICENCIO%20A%C3%91O%202019.pdf>
- United Nations Development Programme (UNDP). (2023). Informe de los Objetivos de Desarrollo Sostenible 2023. <https://unstats.un.org/sdgs/report/2023/>
- Urrea Cuéllar, Á. M., Arenas Granada, J. A., & Hernández Calle, J. A. (2021). Relación entre los estilos de vida y autoconcepto en jóvenes universitarios. *Retos* (41), 291-298. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7947940>

- Valle, A., Núñez, J. C., Cabanach, R. G., Rodríguez, S., González Pienda, J. A., & Rosario, P. (2007). Metas Académicas y Estrategias Motivacionales de Autoprotección. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, 5(3), 617-632. <https://www.redalyc.org/pdf/2931/293121946007.pdf>
- Vidarte Claros JA, Vélez Álvarez C, Sandoval Cuellar C, Alfonso Mora ML (2011). Actividad física: Estrategia de promoción de la salud. *Hacia la Promoción de la Salud*, 16(1):202-18. <https://revistasoj.s.ucaldas.edu.co/index.php/hacialapromociondelasalud/article/view/2006>
- Vizuite, M. (2009). Las actividades físicas como educación y como agente de salud. E-balonmano.com: *Revista de Ciencias del Deporte*, 5(1), 5-18. <https://www.redalyc.org/pdf/865/86512993001.pdf>
- Yáñez Sepúlveda, R., Barraza Gómez, F., & Mahecha Matsudo, S. (2016). Actividad Física, Rendimiento Académico y Autoconcepto Físico en Adolescentes de Quintero, Chile. *Educación Física y Ciencia*, 18(2), 2-10. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5826214>

Anexos

Anexo 1. Consentimiento Informado

En el marco de la Constitución Política Nacional de Colombia, en su normatividad aplicable vigente, y del acuerdo institucional de la Universidad Santo Tomás No. 32 del 3 de julio de 2019, en el artículo 4, principios 2 (responsabilidad) y 6 (integridad); y, considerando las características de la investigación, se requiere que usted lea detenidamente y si está de acuerdo con su contenido, exprese su permiso o no, firmando el siguiente documento(se entenderá que usted otorga su firma con la opción SÍ).Respetado(a) Usted ha sido invitado a vincularse como participante al proyecto titulado Relación entre la actividad física y autoconcepto en jóvenes que asisten a gimnasios de la ciudad de Villavicencio, dirigido por Laura Alexandra Pulido Moreno, Paula Natalia Ruenes Rojas, Yuli Alexandra Sanabria García y supervisado por el docente Pedro Alexis Mojica Gómez, adscrito a la Facultad de Psicología de la Universidad Santo Tomás sede de Villavicencio. El objetivo de este estudio es Identificar la relación entre la actividad física y autoconcepto en jóvenes que asisten a gimnasios de la ciudad de Villavicencio-Meta. Luego de finalizada la investigación y con base en los resultados, se procederá a la devolución de resultados a través de los correos electrónicos de quienes libre y voluntariamente han participado. Es importante destacar que quien desee más información o desee despejar cualquier tipo de inquietud frente a la investigación y sus resultados, podrá solicitarla vía correo electrónico y por este mismo medio se le proporcionará la información solicitada. La participación es voluntaria con las siguientes consideraciones: 1. La investigación se acoge a Art 15 de la constitución política de Colombia, que expide la ley 1581 del 2012 “sistema de protección de datos”: Los datos suministrados por los participantes, serán protegidos en todas las fases de la investigación (recolección, almacenamiento, uso, o circulación). Por lo tanto, estos datos no serán divulgados por ningún medio y serán usados únicamente para fines de la presente investigación, salvaguardando todo el tiempo la identidad de los participantes. 2. La evaluación a partir de los instrumentos Cuestionario Internacional de actividad física (IPAQ) y el listado de Adjetivos para la Evaluación del Autoconcepto – LAEA, los cuales serán regidos por el Código deontológico y bioético del psicólogo en Colombia. 3. De acuerdo a la Resolución 8430 de 1993 “Por la cual se establecen las normas científicas, técnicas y administrativas para la investigación en salud” y, que

el Comité de Ética, Bioética e Integridad Científica de la Universidad Santo Tomás acoge en los demás campos, se establece que: A) La participación en la investigación no representa ningún riesgo, algún daño como consecuencia inmediata o tardía del estudio, B) En el caso en que durante su participación usted considere que se presenta algún riesgo o daño para su salud o la del sujeto en quien se realice la investigación, se suspenderá. C) Se entiende por consentimiento informado el acuerdo por escrito, mediante el cual el sujeto de investigación o en su caso, autoriza su participación en la investigación, con pleno conocimiento de la naturaleza de los procedimientos, beneficios y riesgos a que se someterá, con la capacidad de libre elección y sin coacción alguna. D) El participante tiene la libertad de retirar su consentimiento en cualquier momento y dejar de participar en el estudio sin que por ello se creen perjuicios E) La identidad y privacidad del/los participantes no será divulgada F) Es compromiso del profesional e investigador, proporcionarle información actualizada obtenida durante el estudio, aunque ésta pudiera afectar la voluntad del sujeto para continuar participando. 4. Beneficios, riesgos o contraprestaciones de la investigación para el informante. Los participantes tendrán la oportunidad de conocer los resultados generales de la investigación y contribuir con su participación al conocimiento y comprensión del fenómeno del consumo de alcohol y rasgos de personalidad en jóvenes universitarios de la Universidad Santo Tomás sede de Villavicencio.

Además, podrán solicitar información detallada con respecto a sus resultados. Si desea obtener más información sobre el proceso y la investigación puede comunicarse a través de los siguientes correos electrónicos institucionales: laurapulido@ustavillavo.edu.co , Paularuenes@ustavillavo.edu.co, Yulisanabria@ustavillavo.edu.co y pedromojica@ustavillavicencio.edu.co una vez leído el consentimiento. Declaro que: 1. He sido invitado(a) a participar en el estudio o investigación de manera voluntaria. 2. He leído y entendido este formato de consentimiento informado o el mismo se me ha leído y explicado. 3. Todas mis preguntas han sido contestadas claramente y he tenido el tiempo suficiente para pensar acerca de mi decisión de participar. 4. He sido informado y conozco de forma detallada los posibles riesgos y beneficios derivados de mi participación en el proyecto. 5. No tengo ninguna duda sobre mi participación, por lo que estoy de acuerdo en hacer parte de esta investigación. 6. Puedo dejar de participar en cualquier momento sin que esto tenga consecuencias. 7. Conozco el mecanismo mediante el cual los investigadores garantizan la custodia y confidencialidad de mis datos, los cuales no serán publicados ni revelados a menos que autorice por escrito lo contrario. 8. Identifiqué

que los investigadores podrían hacer uso de la información y las grabaciones de audio, video o imágenes que se generen en el marco del proyecto.⁹ Sobre esta investigación me asisten los derechos de acceso, rectificación y oposición que podré ejercer mediante solicitud ante el investigador responsable, en la dirección de contacto que figura en este documento.¹⁰ Los datos obtenidos en la investigación se podrán usar en publicaciones académicas e informes de avance que se requieran en el desarrollo de la investigación.

Anexo 2. Devolución de Resultados

Como acordamos en nuestra investigación titulada LA RELACION DE LA ACTIVIDAD FISICA Y EL AUTOCONCEPTO EN ADULTOS JOVENES DE LA CIUDAD DE

VILLAVICENCIO de la cual participaron, dando cumplimiento a lo acordado en el consentimiento se le realiza la devolución de resultados a nivel general encontrándose lo siguiente:

El tamaño de la muestra se conformó por con un total 318, dentro de la recolección de los datos sociodemográficos, 149 participantes son mujeres y 169 son hombres, de ellos 152 asisten al gimnasio y 166 no asisten ni realizan ninguna actividad física. Se realizó el análisis de los estadísticos descriptivos lo cual arrojó unas puntuaciones en la media y la desviación estándar muy similar a las puntuaciones arrojadas en la estandarización del AF5 realizada por Londoño (2019). Se realizó la aplicación de la prueba de normalidad de Kolmogórov-Smirnov, donde arrojó una puntuación de 0,000 por lo cual los análisis se realizan de tipo no paramétricos.

Al realizar los análisis no paramétricos, se inicia aplicando la correlación de Shapiro-Wilk, lo que nos arroja una correlación significativa entre actividad física intensa y el autoconcepto físico con una puntuación de 0,596 y con autoconcepto social una puntuación de 0,148 ya que a medida que existe más actividad física intensa, genera un aumento las puntuaciones de autoconcepto social y física. Arroja una correlación entre la actividad física moderada y el autoconcepto social con una puntuación de 0,182; con el autoconcepto emocional con una puntuación de 0,118 y con el autoconcepto físico una puntuación de 0,540.

Se aplica la prueba de Mann-Whitney entre quienes asisten al gimnasio y quienes no en relación con el autoconcepto lo que arrojó un incremento en los participantes que si asisten al gimnasio en el autoconcepto social y físico con una puntuación de 0,00. Por último, se aplicó la Prueba de Kruskal-Wallis para realizar la comparación entre los niveles de intensidad en la

realización de actividad física y el autoconcepto lo que arrojó un incremento en el autoconcepto social y físico con una puntuación de 0,006 y 0,000, sin embargo, el autoconcepto emocional arroja una puntuación de 0,52 lo que significa que hay un incremento mínimo.

23/02/24, 15:25

Correo: Laura Alexandra Pulido Moreno - Outlook

Devolucion de resultados LA RELACION DE LA ACTIVIDAD FISICA Y EL AUTOCONCEPTO EN ADULTOS JOVENES DE LA CIUDAD DE VILLAVICENCIO

Laura Alexandra Pulido Moreno <laurapulido@ustavillavo.edu.co>

Lun 27/11/2023 16:19

Paramacastro@unilla2s.edu.co <macastro@unilla2s.edu.co>; linaduran17@gmail.com <linaduran17@gmail.com>; Kendrarodriguez11@hotmail.com <Kendrarodriguez11@hotmail.com>; yinican2000@hotmail.com <yinican2000@hotmail.com>; yes1kagodoyperez@gmail.com <yes1kagodoyperez@gmail.com>; Richar644.rg@gmail.com <Richar644.rg@gmail.com>; manuelsaid79@gmail.com <manuelsaid79@gmail.com>; yalc1429@gmail.com <yalc1429@gmail.com>; jeffreyandresmahecha@gmail.com <jeffreyandresmahecha@gmail.com>; afaf890907@gmail.com <afaf890907@gmail.com>; andresfelipevargascuellar@gmail.com <andresfelipevargascuellar@gmail.com>; Ks9470001@gmail.com <Ks9470001@gmail.com>; torrestars957@gmail.com <torrestars957@gmail.com>; Carjoha0603@gmail.com <Carjoha0603@gmail.com>; yestebanrojas0527@gmail.com <yestebanrojas0527@gmail.com>; Laura.vannesa31@gmail.com <Laura.vannesa31@gmail.com>; Leidyjohana432@gmail.com <Leidyjohana432@gmail.com>; perezelda835@gmail.com <perezelda835@gmail.com>; ocamposnata54@gmail.com <ocamposnata54@gmail.com>; andresluzmila1999@gmail.com <andresluzmila1999@gmail.com>; nicoldaniela23garcia@gmail.com <nicoldaniela23garcia@gmail.com>; Danielhemandezcasallas98@hotmail.com <Danielhemandezcasallas98@hotmail.com>; Mehil05@hotmail.es <Mehil05@hotmail.es>; rodriguezbaquero07@gmail.com <rodriguezbaquero07@gmail.com>; blancallarodriguezmorales@gmail.com <blancallarodriguezmorales@gmail.com>; andres.espi1402@gmail.com <andres.espi1402@gmail.com>; Jaurabejara2733@gmail.com <Jaurabejara2733@gmail.com>; Jalderserra207@gmail.com <Jalderserra207@gmail.com>; daniela2598@gmail.com <daniela2598@gmail.com>; Laura Valentina Velasquez Parrado <lauravelasquez@ustavillavo.edu.co>; guarinharold@usantotomas.edu.co <guarinharold@usantotomas.edu.co>; carlos2guera@ustavillavo.edu.co <carlos2guera@ustavillavo.edu.co>; josecadena04@gmail.com <josecadena04@gmail.com>; Edimer Estiben Paéz <edimerestela@ustavillavo.edu.co>; nicolassantiagomedina@gmail.com <nicolassantiagomedina@gmail.com>; Sofia Vargas Revelo <sofiavargas@ustavillavo.edu.co>; Juan Pablo Agudelo Novoa <juan.agudelo@ustavillavo.edu.co>; William Camilo Duque Velasquez <williamduque@ustavillavo.edu.co>; Didier Johan Herrera Vigoya <didierherrera@ustavillavo.edu.co>; Laura Sofia Ruiz Rivera <laurarui@ustavillavo.edu.co>; Santiago Andres Aristizabal Rosas <santiagorastizabal@ustavillavo.edu.co>; camilobdala08@gmail.com <camilobdala08@gmail.com>; Geinersanchez933@gmail.com <Geinersanchez933@gmail.com>; Sha2nyuliet19@gmail.com <Sha2nyuliet19@gmail.com>; Jes1ca.cruz.garavito@gmail.com <Jes1ca.cruz.garavito@gmail.com>; danielosorio@ustavillavo.edu.co <danielosorio@ustavillavo.edu.co>; alejandroguti.446@gmail.com <alejandroguti.446@gmail.com>; Judapia14@gmail.com <Judapia14@gmail.com>; jen968378@gmail.com <jen968378@gmail.com>; Matlukardenas@gmail.com <Matlukardenas@gmail.com>; Santiagop2102@gmail.com <Santiagop2102@gmail.com>; Lizethdanielabaquerojara@gmail.com <Lizethdanielabaquerojara@gmail.com>; Luis Felipe Garzon Monsalve <luisgarzon@ustavillavo.edu.co>; Kevin Steven Amaya Diaz <kevinamaya@ustavillavo.edu.co>; Camilo Eduardo Florez Ramirez <camiloflorez@ustavillavo.edu.co>; niletolina7@gmail.com <niletolina7@gmail.com>; je1caguzman1821467@mail.com <je1caguzman1821467@mail.com>; angietellez27@outlook.es <angietellez27@outlook.es>; Maria Camila Giraldo Robayo <mariagiraldo@ustavillavo.edu.co>; nicolasmerchan2002@gmail.com <nicolasmerchan2002@gmail.com>; Julianalejandragarcia8@gmail.com <Julianalejandragarcia8@gmail.com>; gilesteban123@gmail.com <gilesteban123@gmail.com>; Yolanda Aroca Garcia <yolandaaroca@ustavillavo.edu.co>; Mohamed Ali Mejia Mojica <mohamedmejia@ustavillavo.edu.co>; camilo9429@gmail.com <camilo9429@gmail.com>; juanjmore2@ustavillavo.edu.co <juanjmore2@ustavillavo.edu.co>; camilotunja282@gmail.com <camilotunja282@gmail.com>; Ana Maria Suarez Ramirez <anasuarez@ustavillavo.edu.co>; jagarzonandres997@gmail.com <jagarzonandres997@gmail.com>; Carlos Eduardo Fajardo Parrado <carlosfajardo@ustavillavo.edu.co>; jonier.99@icloud.com <Jonier.99@icloud.com>; Lauravpenac12@gmail.com <Lauravpenac12@gmail.com>; Acevedosofia242@gmail.com <Acevedosofia242@gmail.com>; Aleja2514barreto@gmail.com <Aleja2514barreto@gmail.com>; Oscar Ricardo Jalmes Benitez <oscarjalmes@ustavillavo.edu.co>; lmdav1703@gmail.com <lmdav1703@gmail.com>; ruzcristianf14@gmail.com <ruzcristianf14@gmail.com>; durangod321@gmail.com <durangod321@gmail.com>; Nicolasagullerag@hotmail.com <Nicolasagullerag@hotmail.com>; jizethvalentinamolina@gmail.com <jizethvalentinamolina@gmail.com>; majitozulua10@gmail.com <majitozulua10@gmail.com>; Sara Yasmin Marin Peralta <saramarin@ustavillavo.edu.co>; nathalypati2cadena@gmail.com <nathalypati2cadena@gmail.com>; Angge Alejandra Jimenez Sapuy <anggejimenez@ustavillavo.edu.co>; dcohecha33@gmail.com <dcohecha33@gmail.com>; zhavagoca@gmail.com <zhavagoca@gmail.com>; david2798.com@gmail.com <david2798.com@gmail.com>; Sarahludaleal17@hotmail.com <Sarahludaleal17@hotmail.com>; Carolinaherrera656@gmail.com <Carolinaherrera656@gmail.com>; Karen141350@gmail.com <Karen141350@gmail.com>; sarasofia06012020@gmail.com <sarasofia06012020@gmail.com>; Sergioipintou09@gmail.com <Sergioipintou09@gmail.com>; shankmartinezquintero@gmail.com <shankmartinezquintero@gmail.com>; dainyamado@ustavillavicencio.edu.co <dainyamado@ustavillavicencio.edu.co>; danielagiraldo2513@gmail.com <danielagiraldo2513@gmail.com>; danielarico0106@gmail.com <danielarico0106@gmail.com>; nlevesg2002@gmail.com <nlevesg2002@gmail.com>; Portelajuan27@gmail.com <Portelajuan27@gmail.com>;

23/2/24, 15:25

Correo: Laura Alexandra Pulido Moreno - Outlook

diazsantamariaandressantiago5@gmail.com <diazsantamariaandressantiago5@gmail.com>; Sara Valentina Coy Marin <saracoy@ustavillavo.edu.co>; andreyavila701@gmail.com <andreyavila701@gmail.com>; magaba0701@gmail.com <magaba0701@gmail.com>; leidyatianameloya@gmail.com <leidyatianameloya@gmail.com>; anasofiaosorio08102004@gmail.com <anasofiaosorio08102004@gmail.com>; malejadavid15@gmail.com <malejadavid15@gmail.com>; Pvidalgarzon@gmail.com <Pvidalgarzon@gmail.com>; tellezsebastian72@gmail.com <tellezsebastian72@gmail.com>; cb900909@gmail.com <cb900909@gmail.com>; Maria Paz Gutierrez Calderon <mariaagutierrez@ustavillavo.edu.co>; Pedro Eliecer Velasquez Malpica <pedrovelasquez@ustavillavo.edu.co>; juanancia24@gmail.com <juanancia24@gmail.com>; Paula Valentina Salamanca Garcia <paulasalamanca@ustavillavo.edu.co>; sanabriamayra05@gmail.com <sanabriamayra05@gmail.com>; neass2003@gmail.com <neass2003@gmail.com>; Juliana Galtan Rodriguez <julianagaltan@ustavillavo.edu.co>; castro2004daniel@gmail.com <castro2004daniel@gmail.com>; yusttinvaleria@gmail.com <yusttinvaleria@gmail.com>; Ashleyjannin.ac@gmail.com <Ashleyjannin.ac@gmail.com>; jambicata@gmail.com <jambicata@gmail.com>; Usmealejandro91@gmail.com <Usmealejandro91@gmail.com>; elkilllo2004@gmail.com <elkilllo2004@gmail.com>; Alejandrarocho2005@gmail.com <Alejandrarocho2005@gmail.com>; bermeokenya326@gmail.com <bermeokenya326@gmail.com>; culmakaroline@gmail.com <culmakaroline@gmail.com>; gabrielalbm105@gmail.com <gabrielalbm105@gmail.com>; julianrliko2@gmail.com <julianrliko2@gmail.com>; malcmurcia7@gmail.com <malcmurcia7@gmail.com>; hurtadovds@gmail.com <hurtadovds@gmail.com>; carlinhogbs89@gmail.com <carlinhogbs89@gmail.com>; brayancolinspetrol@gmail.com <brayancolinspetrol@gmail.com>; vanegasjuan2004@gmail.com <vanegasjuan2004@gmail.com>; gonzalezmore2laurasofia2@gmail.com <gonzalezmore2laurasofia2@gmail.com>; juandavidcazagudelo@gmail.com <juandavidcazagudelo@gmail.com>; Pague04@gmail.com <Pague04@gmail.com>; juandiegoalmanzasepulveda@gmail.com <Juandiegoalmanzasepulveda@gmail.com>; andres.rulzc@ustavillavo.edu.co <andres.rulzc@ustavillavo.edu.co>; Andres Felipe Diaz Gutierrez <andresdiaz@ustavillavo.edu.co>; ospinak682@gmail.com <ospinak682@gmail.com>; Fernandaperez1620@gmail.com <Fernandaperez1620@gmail.com>; nataliah22@gmail.com <nataliah22@gmail.com>; Nikolamirez@ustavillao.Edu.co <Nikolamirez@ustavillao.Edu.co>; Yuly Vanessa Hernandez Gonzalez <yulyhernandez@ustavillavo.edu.co>; Karlayultzanulz@gmail.com <Karlayultzanulz@gmail.com>; Cristian Andres Bravo Rubio <cristianbravo@ustavillavo.edu.co>; Paula Natalia Ruenes Rojas <paularuenes@ustavillavo.edu.co>; Yuli Alexandra Sanabria Garcia <yulisanabria@ustavillavo.edu.co>; Pedro Alexis Mojica Gomez <pedromojica@ustavillavicencio.edu.co>

Buenas tardes, como acordamos en nuestra investigación titulada LA RELACION DE LA ACTIVIDAD FISICA Y EL AUTOCONCEPTO EN ADULTOS JOVENES DE LA CIUDAD DE VILLAVICENCIO de la cual participaron, dando cumplimiento a lo acordado en el consentimiento se le realiza la devolución de resultados a nivel general encontrándose lo siguiente:

El tamaño de la muestra se conformó por con un total 318, dentro de la recolección de los datos sociodemográficos, 149 participantes son mujeres y 169 son hombres, de ellos 152 asisten al gimnasio y 166 no asisten ni realizan ninguna actividad física. Se realizó el análisis de los estadísticos descriptivos lo cual arrojó unas puntuaciones en la media y la desviación estándar muy similar a las puntuaciones arrojadas en la estandarización del AF5 realizada por Londoño (2019). Se realizó la aplicación de la prueba de normalidad de Kolmogórov-Smirnov, donde arrojó una puntuación de 0,000 por lo cual los análisis se realizan de tipo no paramétricos. Al realizar los análisis no paramétricos, se inicia aplicando la correlación de separan, lo que nos arroja una correlación significativa entre actividad física intensa y el autoconcepto físico con una puntuación de 0,596y con autoconcepto social una puntuación de 0,148 ya que a medida que existe más actividad física intensa, genera un aumento las puntuaciones de autoconcepto social y física. Arroja una correlación entre la actividad física moderada y el autoconcepto social con una puntuación de 0,182; con el autoconcepto emocional con una puntuación de 0,118 y con el autoconcepto físico una puntuación de 0,540. Se aplica la prueba de Mann-Whitney entre quienes asisten al gimnasio y quienes no en relación con el autoconcepto lo que arrojó un incremento en los participantes que si asisten al gimnasio en el autoconcepto social y físico con una puntuación de 0,00. Por último, se aplicó la Prueba de Kruskal-Wallis para realizar la comparación entre los niveles de intensidad en la realización de actividad física y el autoconcepto lo que arrojó un incremento en el autoconcepto social y físico con una puntuación de 0,006 y 0,000, sin embargo, el autoconcepto emocional arroja una puntuación de 0,52 lo que significa que hay un incremento mínimo.

Agradecemos su participación.