



Universidad Nacional Mayor de San Marcos

Universidad del Perú. Decana de América

Facultad de Educación

Escuela Profesional de Educación Física

**Autoconcepto físico en adolescentes de una institución
educativa secundaria privada de San Juan de
Lurigancho, Lima**

TESIS

**Para optar el Título Profesional de Licenciado en Educación
Física**

AUTOR

Elmer Javier ACUÑA ANDRADE

ASESOR

Dr. Ángel Anibal MAMANI RAMOS

Lima, Perú

2026



Reconocimiento - No Comercial - Compartir Igual - Sin restricciones adicionales

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>

Usted puede distribuir, remezclar, retocar, y crear a partir del documento original de modo no comercial, siempre y cuando se dé crédito al autor del documento y se licencien las nuevas creaciones bajo las mismas condiciones. No se permite aplicar términos legales o medidas tecnológicas que restrinjan legalmente a otros a hacer cualquier cosa que permita esta licencia.

Referencia bibliográfica

Acuña, E. (2026). *Autoconcepto físico en adolescentes de una institución educativa secundaria privada de San Juan de Lurigancho, Lima*. [Tesis de pregrado, Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Facultad de Educación, Escuela Profesional de Educación Física]. Repositorio institucional Cybertesis UNMSM.

Metadatos complementarios

Datos de autor	
Nombres y apellidos	Elmer Javier Acuña Andrade
Tipo de documento de identidad	DNI
Número de documento de identidad	71270443
URL de ORCID	https://orcid.org/0009-0006-9419-0221
Datos de asesor	
Nombres y apellidos	Ángel Anibal Mamani Ramos
Tipo de documento de identidad	DNI
Número de documento de identidad	01344424
URL de ORCID	https://orcid.org/0000-0003-3855-2305
Datos del jurado	
Presidente del jurado	
Nombres y apellidos	Hugo Enrique Asian Canchis
Tipo de documento	DNI
Número de documento de identidad	09048993
Miembro del jurado 1	
Nombres y apellidos	Freddy Jesus Huamani Arredondo
Tipo de documento	DNI
Número de documento de identidad	09049353
Miembro del jurado 2	
Nombres y apellidos	Carlos Alberto Giles Abarca
Tipo de documento	DNI

Número de documento de identidad	09279470
----------------------------------	----------

Datos de investigación	
Línea de investigación	Autoconcepto físico y motivación hacia la actividad física
Grupo de investigación	MACFIDE
Agencia de financiamiento	Autofinanciado
Ubicación geográfica de la investigación	Lima, 22RC+75 San Juan de Lurigancho
Año o rango de años en que se realizó la investigación	2025 - 2026
URL de disciplinas OCDE	https://purl.org/pe-repo/ocde/ford#5.03.01



UNIVERSIDAD NACIONAL MAYOR DE SAN MARCOS

Universidad del Perú. Decana de América

FACULTAD DE EDUCACIÓN

ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA

“Carlos Cáceres Álvarez”



ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS

N° 004-2026-EPEF-FE/UNMSM

En la ciudad de Lima, a los 23 días del mes de marzo de 2026, siendo las 12:00 horas, se reunió en acto público el Jurado Examinador para la sustentación de la Tesis titulada: **AUTOCONCEPTO FÍSICO EN ADOLESCENTES DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SECUNDARIA PRIVADA DE SAN JUAN DE LURIGANCHO, LIMA**, que presenta el Bachiller; **ELMER JAVIER ACUÑA ANDRADE**, para optar el Título Profesional de Licenciado (a) en Educación Física.

Luego de la exposición y absueltas las preguntas del Jurado Examinador se procedió a la calificación individual y secreta, habiendo sido evaluado **aprobado** con la calificación de **Quince (15)**.

Como testimonio del acto realizado, cada uno de los miembros del jurado procedió a suscribir la presente ACTA para que sea remitida a las instancias correspondientes, a fin de que se expida previo trámite administrativo, el diploma que acredite al bachiller como Licenciado en Educación Física.

En señal de conformidad, siendo las 12:50 horas se suscribe la presente acta, dándose por concluido el acto.

Dr. HUGO ENRIQUE ASIAN CANCHIS
Presidente

Dr. ANGEL ANIBAL MAMANI RAMOS
Asesor

Dr. FREDDY JESUS HUAMANI ARREDONDO
Jurado Informante

Mg. CARLOS ALBERTO GILES ABARCA
Jurado Informante



Anexo 1

CERTIFICADO DE SIMILITUD

R.R. N°006482-2025-R/UNMSM

Yo, Ángel Anibal Mamani Ramos, en mi condición de asesor acreditado con el DICTAMEN VIRTUAL N° 066-2025-EPEF-FE/UNMSM de la EP Educación Física de la tesis, cuyo título es AUTOCONCEPTO FÍSICO EN ADOLESCENTES DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SECUNDARIA PRIVADA DE SAN JUAN DE LURIGANCHO, LIMA, presentado por el bachiller ELMER JAVIER ACUÑA ANDRADE para optar el título de Licenciado en Educación Física, CERTIFICO que se ha cumplido con lo establecido en la Directiva de Originalidad y de Similitud de Trabajos Académicos, de Investigación y Producción Intelectual. Según la revisión, análisis y evaluación mediante la plataforma PIDS, el documento evaluado cuenta con el 17 % de similitud, nivel PERMITIDO para continuar con los trámites correspondientes y para su **publicación en el repositorio institucional**.

Se emite el presente certificado en cumplimiento de lo establecido en las normas vigentes, como uno de los requisitos para la obtención del título de Licenciado en Educación Física.

Lima, 25 de marzo de 2026

Firma del Asesor

Nombres y Apellidos del asesor: Ángel Anibal Mamani Ramos
DNI: 01344424

* Según corresponda: bachiller, magíster, doctor; título profesional o título de segunda especialidad

La vigencia del presente certificado corresponde a un período de noventa (90) días desde la fecha de su emisión; siempre que no haya observaciones en el texto durante el proceso de revisión por el jurado informante o surja alguna contingencia.

DEDICATORIA

Este estudio está dedicado para mi familia en especial para mis padres y hermana que desde el inicio siempre estuvieron conmigo apoyándome día a día. Por su paciencia, su apoyo constante y por enseñarme que el esfuerzo y la honestidad siempre abren camino. Su ejemplo ha sido mi mayor guía.

Y a Mayra por estar a mi lado en los días buenos y en los no tan buenos, por su paciencia infinita, sus palabras de aliento y por creer en mí incluso cuando yo lo dudaba.

.

AGRADECIMIENTO

A la Universidad Nacional Mayor de San Marcos por abrirme las puertas a una formación académica de calidad y por ser el espacio donde he podido desarrollarme tanto personal como profesional. Haber sido parte de esta casa de estudios es un orgullo que llevaré siempre conmigo.

A la Escuela Profesional de Educación Física, por su acompañamiento durante todo este proceso formativo. Cada clase, cada experiencia práctica y cada consejo recibido han contribuido a lo que hoy soy.

A mi profesor Dr. Ángel Mamani, cuya dedicación, conocimientos y constante apoyo fueron fundamentales en el desarrollo de esta tesis.

ÍNDICE GENERAL

RESUMEN	x
ABSTRACT	xi
INTRODUCCIÓN	1
I. PLANTEAMIENTO DEL ESTUDIO.....	2
1.1 Determinación del problema	2
1.2 Formulación del problema.....	3
1.2.1 Problema general	3
1.2.2 Problemas específicos.....	3
1.3 Objetivos de la investigación.....	3
1.3.1 Objetivo general	3
1.3.2 Objetivos específicos	3
1.4 Importancia de la investigación	3
II. REVISIÓN DE LA LITERATURA	5
2.1 Antecedentes del estudio	5
2.1.1 Antecedentes nacionales.....	5
2.1.2 Antecedentes internacionales	6
2.2 Bases teóricas	7
2.2.1. Autoconcepto físico.....	7
2.2.1.1. Definiciones.....	7
2.2.1.2 Autoconcepto físico y motivación hacia la actividad física	7
2.2.1.3 Dimensiones del autoconcepto físico	8
2.2.1.3.1 Percepción de la imagen corporal.....	8
2.2.1.3.1.1 Factores biológicos	8
2.2.1.3.1.2 Factores socioculturales.....	9
2.2.1.3.1.3 Factores eco-ambientales.....	9
2.2.1.3.2 Percepción de la situación física.....	9
2.2.1.3.2.1 Disposición para el movimiento	9
2.2.1.3.2.2 Disposición para la ejercitación.....	10
2.2.1.3.3 Percepción de la condición física	10
2.2.1.3.3.1 Fuerza	10
2.2.1.3.3.2 Resistencia	10
2.2.1.3.3.3 Flexibilidad.....	11
2.2.1.3.3.4 Coordinación	11

2.2.1.3.3.5 Equilibrio	11
2.2.1.3.4 Percepción de la competencia motriz	12
2.2.1.3.4.1 Actividades físico-deportivas	12
2.2.1.3.4.2 Actividades socio-recreativas	12
2.2.1.3.4.3 Actividades de labores cotidianas	12
2.3 Definición de términos	13
2.3.1 Autoconcepto físico	13
2.3.2 Imagen corporal	13
2.3.3 Autoestima	13
2.3.4 Percepción física	13
2.3.5 Cambios físicos	13
III. HIPÓTESIS Y VARIABLE	14
3.1 Hipótesis	14
3.1.1 Hipótesis específicas	14
3.1.2 Hipótesis específicas	14
3.2 Variable	14
3.3 Operacionalización de la variable	15
IV. MATERIALES Y MÉTODOS	16
4.1 Área de estudio	16
4.2 Tipo y diseño de investigación	17
4.2.1 Tipo	17
4.2.2 Diseño	17
4.3 Población y muestra	17
4.3.1 Población	17
4.3.2 Muestra	17
4.4 Técnicas e instrumentos de recolección de datos	18
4.5 Análisis Estadístico	18
4.6 Aspectos éticos	18
V. RESULTADOS Y DISCUSIÓN	19
5.1 Análisis descriptivo de resultados	19
5.1.1 Resultados del autoconcepto físico	19
5.1.2 Resultados de las dimensiones del autoconcepto físico	19
5.2 Análisis inferencial de resultados	20
5.2.1 Prueba de hipótesis general	20

5.2.2 Prueba de hipótesis específicas	21
5.3 Discusión de resultados	24
CONCLUSIONES	26
RECOMENDACIONES	27
REFERENCIAS	28
ANEXO 1.....	34

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Operacionalización de la variable autoconcepto físico	15
Tabla 2. Niveles del AuFi.....	19
Tabla 3. Niveles del AuFi por dimensiones	20
Tabla 4. Análisis de diferencia del AuFi según la edad y el sexo	21
Tabla 5. Análisis de diferencia de la dimensión percepción de la imagen corporal según la edad y el sexo	21
Tabla 6. Análisis de diferencia de la dimensión percepción de la situación física según la edad y el sexo	22
Tabla 7. Análisis de diferencia de la dimensión PCF según la edad y el sexo.....	23
Tabla 8. Análisis de diferencia de la dimensión PCM según la edad y el sexo	24

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. Ubicación del distrito de San Juan de Lurigancho	16
--	----

ÍNDICE DE ANEXOS

Anexo 1. Cuestionario de autoconcepto físico	34
Anexo 2. Matriz de consistencia	35
Anexo 3. Evidencias del trabajo de campo	37

RESUMEN

El propósito del estudio fue determinar el nivel de autoconcepto físico (AuFi) en adolescentes de una institución educativa secundaria en San Juan de Lurigancho, Lima, en general, de acuerdo con la edad y sexo. El estudio se desarrolló en la línea del tipo de investigación no experimental y del diseño transversal descriptivo, donde se evaluó a 257 adolescentes de entre 12 a 17 años, a quienes se les administró el cuestionario de AuFi. Los resultados evidenciaron, por un lado, que el 43.2 % de los participantes presentaron un nivel alto de AuFi, el 41.6 % un nivel normal, el 9.7 % un nivel muy alto, el 5.1 % un nivel bajo y el 0.4 % un nivel muy bajo. Y, por otro lado, según la edad no se hallaron diferencias significativas ($p = 0.485 > .05$) en el AuFi de los participantes y de acuerdo con el sexo si se hallaron diferencias significativas ($p = .000 < .05$), donde los hombres presentaron una mayor puntuación frente a las mujeres. Se concluyó que más de las dos terceras partes de los participantes presentaron niveles de AuFi entre alto y normal, lo que significa; por un lado, que hay una fuerte tendencia en estos en presentar emociones positivas respecto a su cuerpo; y por otro, que también hay una fuerte tendencia en estos en presentar una imagen negativa con relación a su cuerpo. Asimismo, se encontró diferencias significativas solo según el sexo, donde los hombres presentaron un mejor AuFi que las mujeres. Es decir, los hombres evidencian una representación mental, física y psicológica sobre su cuerpo superior frente a las mujeres.

Palabras clave: autoconcepto físico, adolescentes, escolares, edad, sexo.

ABSTRACT

The purpose of the study was to determine the level of physical self-concept (AuFi) in adolescents at a secondary school in San Juan de Lurigancho, Lima, in general, according to age and gender. The study was conducted as a non-experimental, descriptive cross-sectional study, in which 257 adolescents aged 12 to 17 were evaluated using the AuFi questionnaire. The results showed that 43.2% of participants had a high level of AuFi, 41.6% had a normal level, 9.7% had a very high level, 5.1% had a low level, and 0.4% had a very low level. On the other hand, no significant differences were found in the AuFi of the participants according to age ($p = 0.485 > .05$), but significant differences were found according to gender ($p = .000 < .05$), with males scoring higher than females. It was concluded that more than two-thirds of the participants had high to normal BFI levels, which means, on the one hand, that there is a strong tendency among them to have positive emotions about their bodies and, on the other hand, that there is also a strong tendency among them to have a negative image of their bodies. Likewise, significant differences were found only according to gender, with men presenting a better AuFi than women. In other words, men show a superior mental, physical, and psychological representation of their bodies compared to women.

Keywords: physical self-concept, adolescents, schoolchildren, age, gender.

INTRODUCCIÓN

Un bajo AuFi limita la interacción social y disminuye la motivación hacia la actividad física, favoreciendo el sedentarismo (Gentil et al., 2019). Asimismo, la comparación constante entre pares genera menor autoestima y un AuFi debilitado (Videra-García y Reigal-Garrido, 2013). En particular, las adolescentes suelen presentar más autocrítica hacia su cuerpo, lo que repercute en sobrepeso y en trastornos alimentarios (Mamani-Ramos et al., 2023; Urrutia et al., 2023). Esta situación se relaciona con la práctica reducida de actividad física y con la construcción de una autoimagen negativa (Solari, 2024). Finalmente, se observa que la percepción corporal y el desinterés en ejercitarse están vinculados al desarrollo de hábitos sedentarios y baja autoestima en estudiantes.

Mantener un AuFi positivo se asocia con la práctica frecuente de actividad física y con una mayor satisfacción con la propia imagen (Kim y Ahn, 2021; Torres et al., 2024). Este aspecto también repercute en la salud mental, ya que disminuye la ansiedad y el estrés, reduciendo el riesgo de trastornos alimenticios (Pérez-Mármol et al., 2023). En el contexto escolar, un buen AuFi potencia la motivación, la disposición hacia las clases de Educación Física y el desarrollo de emociones positivas (Urrutia-Medina et al., 2024; Valdivia et al., 2024). Además, contar con un AuFi elevado favorece la percepción de atractivo físico y la confianza en la interacción social (Mamani-Ramos et al., 2023). Dicho bienestar integral refuerza la práctica deportiva y el equilibrio emocional. En síntesis, el AuFi alto constituye un factor clave para la satisfacción personal y la calidad de vida.

I. PLANTEAMIENTO DEL ESTUDIO

1.1 Determinación del problema

Tener un bajo AuFi afecta al relacionarse con los demás, también afecta en perder el ánimo o la ilusión de realizar actividad física (AF) regular, generando como consecuencia una conducta sedentaria (Gentil et al., 2019). Sabiendo esto Lizárraga (2017) menciona tres factores que influyen en el AuFi bajo, el primero, esta entre la familia, el segundo, se encuentra en el entorno social y el último, en los medios de comunicación, en este último factor se construye un paradigma de como se deben autopercebir físicamente para ser agradable hacia los demás. Por su lado, Videra-García y Reigal-Garrido (2013) afirman que a lo largo del tiempo el AuFi se ha ido idealizando por las personas, generando comparaciones que han ido afectando negativamente la autoestima y el desarrollo personal.

Bajo esto, sentirse con un AuFi bajo es tener una imagen corporal negativa, esto produce una baja autoestima, la pérdida de interés de practicar algún deporte, un sobrepeso u obesidad en la niñez que lleva a un trastorno de conductas alimenticias y todo esto generalmente en mujeres adolescentes (Mamani-Ramos, Damian-Nuñez, Pucar, et al., 2023; Solari, 2024). Por su lado, Urrutia et al. (2023) afirman que en la etapa de la adolescencia el sexo femenino son más autocríticas con su apariencia física y esto se ve afectado en su AuFi.

Según lo argumentado, esta problemática se refleja en el contexto focalizado para el estudio, donde se evidenció debilidades en ciertas habilidades del AuFi de los participantes. En cuanto a la imagen corporal, se observó sentimientos negativos que vienen generando ansiedad y depresión. Con respecto a la situación física, se observó poca disposición para la ejercitación. De acuerdo con la condición física, se observó cierta inseguridad para realizar actividades que implican el uso de la fuerza, la resistencia, entre otros. Y finalmente, con relación a la competencia motriz, se observó también cierta inseguridad cuando se desenvuelven en actividades físico-deportivas. En resumen, todo esto viene afectando la autoestima de los participantes, y esta viene afectando a otros factores que estarían perjudicando su desenvolvimiento personal y académico.

1.2 Formulación del problema

1.2.1 Problema general

P. ¿Cómo es el nivel del AuFi en adolescentes de una institución educativa secundaria privada de San Juan de Lurigancho, Lima, en general, según la edad y el sexo?

1.2.2 Problemas específicos

P1. ¿Cómo es el nivel de la percepción de la imagen corporal (PIC) respecto al AuFi, en general, según la edad y el sexo?

P2. ¿Cómo es el nivel de la percepción de la situación física (PSF) respecto al AuFi, en general, según la edad y el sexo?

P3. ¿Cómo es el nivel de la percepción de la condición física (PCF) respecto al AuFi, en general, según la edad y el sexo?

P4. ¿Cómo es el nivel de la percepción de la competencia motriz (PCM) respecto al AuFi, en general, según la edad y el sexo?

1.3 Objetivos de la investigación

1.3.1 Objetivo general

O. Determinar el nivel de AuFi en adolescentes de una institución educativa secundaria privada de San Juan de Lurigancho, Lima, en general, según la edad y el sexo.

1.3.2 Objetivos específicos

O1. Describir el nivel de la PIC respecto al AuFi, en general, según la edad y el sexo.

O2. Describir el nivel de la PSF respecto al AuFi, en general, según la edad y el sexo.

O3. Describir el nivel de la PCF respecto al AuFi, en general, según la edad y el sexo.

O4. Describir el nivel de la PCM respecto al AuFi, en general, según la edad y el sexo.

1.4 Importancia de la investigación

Tener un buen AuFi lleva de la mano con realizar actividad física con frecuencia, el practicar algún deporte genera una apariencia de atractivo físico que hace sentirse bien consigo mismo (Kim y Ahn, 2021; Torres et al., 2024). Según Pérez-Mármol et al. (2023) mencionan que estar bien psicológicamente y emocionalmente, sentirse con menos ansiedad y estrés está asociado al buen AuFi, esto genera a no padecer con trastornos de conducta alimenticios. Al nivel de la etapa del colegio Urrutia-Medina et al. (2024) y Valdivia et al. (2024) mencionan que tener un buen autoconcepto mejora las emociones

positivas, desarrolla actividades físicas, tiene una predisposición y motivación por la clase de Educación Física. Tener un AuFi alto permite ver a la persona físicamente atractiva, puede desenvolverse ante los demás y mantiene una satisfacción con la vida (Mamani-Ramos, Damian-Núñez, Torres-Cruz, et al., 2023).

II. REVISIÓN DE LA LITERATURA

2.1 Antecedentes del estudio

2.1.1 Antecedentes nacionales

Solari (2024), en Lima, Perú, estudió a 156 mujeres escolares de educación secundaria (12 hasta los 17 años) con el objetivo de determinar la relación entre la práctica de actividad física y el AuFi en las estudiantes de un colegio privado de San Isidro, Lima. Concluyó que la práctica de actividad física ya sea dentro del entorno escolar, durante los desplazamientos diarios o en momentos de ocio, se vincula directamente con la manera en que los individuos perciben sus propias capacidades físicas, lo cual repercute en mayor o menor medida en su desarrollo integral.

Najarro (2024) en Lima, Perú, se llevó a cabo una investigación con una muestra de 120 adolescentes practicantes de tenis, pertenecientes a una academia deportiva ubicada en el distrito de Surco, con la finalidad de analizar el nivel de AuFi de manera global, así como en función del sexo y del grupo etario. Concluyó que los tenistas presentan un nivel de AuFi indiferente. En relación con el sexo, los resultados se mantuvieron dentro de los parámetros esperados; sin embargo, con el aumento de la edad, se evidenció una mayor tendencia hacia este nivel indiferente. Esto sugiere que, a medida que los deportistas crecen, es necesario fortalecer aspectos relacionados con su desarrollo físico, psicológico y social, con el fin de promover una percepción más positiva de su AuFi.

Huamán (2024) en Lima, Perú, se desarrolló un estudio con 153 escolares en etapa adolescente, pertenecientes a una institución educativa secundaria privada del distrito de San Isidro, con el propósito de examinar el AuFi de manera general y en relación con las variables de sexo y edad. Concluyó que los resultados del estudio indican que los adolescentes evaluados presentan, en términos generales, un nivel indiferente de AuFi. No se encontraron diferencias estadísticamente significativas según el sexo, aunque se identificó una mayor prevalencia de este nivel en los grupos de mayor edad. Estos hallazgos reflejan posibles dificultades relacionadas con la autoestima y preocupaciones asociadas a la imagen corporal entre los participantes.

Caro (2018) en Huancayo, se realizó una investigación con 302 estudiantes adolescentes de un centro educativo, orientada a establecer la relación existente entre el AuFi y la práctica de actividades físico-deportivas. Concluyó que el estudio determinó que el 42,4 % de los

adolescentes evaluados presentan un AuFi adecuado, mientras que el 32,9 % manifiesta una práctica físico-deportiva satisfactoria. Además, se observó una relación positiva entre ambas variables: a medida que mejora el AuFi, también se incrementa la participación en actividades físico-deportivas.

Callata (2020) en Puno, estudió a 444 estudiantes con el objetivo de analizar el AuFi en adolescentes de la ciudad de Puno. Concluyó que el AuFi en los estudiantes adolescentes de la ciudad de Puno se encuentra predominantemente dentro de rangos considerados normales.

2.1.2 Antecedentes internacionales

Fernández-Guerrero et al. (2020) en España, estudió a 1093 estudiantes con el objetivo de estudiar cómo incide la práctica de actividad física del alumnado de educación primaria y educación secundaria obligatoria en el AuFi. Concluyeron que los varones presentan un nivel más elevado de AuFi en comparación con las mujeres, y que dicho autoconcepto tiende a incrementarse conforme los estudiantes avanzan en edad.

Fernández et al. (2011) en Portugal, estudió a 652 adolescentes con el objetivo de valorar el AuFi en una muestra de adolescentes albaceteños, observando las diferencias debidas al género y la edad, y distinguiéndolas según las distintas dimensiones del AuFi. Concluyeron que una disminución general del AuFi en el rango de 12 a 13 años, etapa que coincide con el inicio de la adolescencia. Posteriormente, los varones mostraron una tendencia a incrementar dicho autoconcepto con el paso del tiempo, mientras que en las mujeres este proceso de recuperación se manifestó de manera más tardía.

Pérez (2023) en España, Se efectuó un estudio con 652 adolescentes de la ciudad de Albacete, con el propósito de evaluar el AuFi, identificando las diferencias asociadas al género y la edad, y considerando además las distintas dimensiones que conforman dicho constructo. Concluyó que, en comparación con las mujeres, los varones presentaron valoraciones más altas de su AuFi y general en todas las edades y dimensiones evaluadas, destacando de manera particular en fuerza y destreza deportiva. Respecto a la variable edad, se observó una disminución global del AuFi entre los 12 y 13 años, etapa que coincide con el inicio de la adolescencia. Posteriormente, los varones mostraron una

tendencia de mejora progresiva, mientras que en las mujeres dicho proceso de recuperación se manifestó de forma más tardía.

2.2 Bases teóricas

2.2.1. Autoconcepto físico

2.2.1.1. Definiciones

En adelante se presentan las definiciones más relevantes compartidas por la comunidad científica con respecto al AuFi.

Fernández-Guerrero et al. (2020) definen el AuFi como la representación mental, física y psicológica que toda persona tiene con respecto a su cuerpo. Por su lado, Urrutia et al. (2023) definen el AuFi como la percepción que tiene la persona sobre sus habilidades, condición física, fuerza y aspecto físico. Finalmente, Mamani-Ramos, Damian-Nuñez, Torres-Cruz, et al. (2023), definen el AuFi como la creencia que se tiene de uno mismo con relación a sus habilidades y apariencia física.

En base a las definiciones presentadas, se entiende el AuFi como la percepción que tiene la persona sobre su cuerpo con relación a sus habilidades y apariencia física.

2.2.1.2 Autoconcepto físico y motivación hacia la actividad física

La motivación hacia la práctica de actividad física puede definirse como el conjunto de factores que impulsan al individuo a iniciarla y mantenerla en el tiempo, ya sea de forma continua o esporádica. Dicho impulso puede estar condicionado por distintos aspectos, tales como el interés por optimizar la salud, la búsqueda de disfrute, la influencia del entorno social o la intención de cumplir objetivos concretos, entre ellos la reducción de peso o la mejora del desempeño deportivo (Estrada-Araoz et al., 2024).

La motivación hacia la práctica de actividad física se ve condicionada por una combinación de factores de carácter personal, social y ambiental. En el plano individual, variables como la edad, el sexo, el estado de salud y las experiencias previas relacionadas con la actividad física ejercen una influencia significativa (Antunes et al., 2024; Brown et al., 2024). Desde una perspectiva social, el respaldo proveniente de familiares, amistades o compañeros de entrenamiento resulta determinante, pues el acompañamiento y la

motivación externa incrementan la probabilidad de involucrarse de manera constante en dichas prácticas (Duffey et al., 2021).

Las intervenciones de carácter psicoeducativo constituyen una estrategia eficaz para favorecer, desde etapas tempranas, una percepción más positiva y realista del propio cuerpo, así como de las capacidades físicas individuales (Schmidt et al., 2013).

Por último, los factores ambientales representan un componente decisivo en la motivación hacia la actividad física, pues aspectos como la disponibilidad de espacios deportivos, las condiciones climáticas y la percepción de seguridad en el entorno influyen directamente en la disposición para mantenerse activo (Santos Labrador & Melero Ventola, 2023).

2.2.1.3 Dimensiones del autoconcepto físico

2.2.1.3.1 Percepción de la imagen corporal

La PIC es la explicación subjetiva de la estructura corporal, condición que determina la personalidad y la autoestima de la persona (Urrutia et al., 2010). De acuerdo con Beltrán (2023) la PIC se construye en la mente respondiendo a diversos factores psicológicos relacionados con la sociedad, la cultura y la comunicación. Al respecto, Contreras et al. (2009), señalan que la imagen corporal debe ser trabajada como un factor importante en el área de Educación Física, debido a su eficacia en la prevención y reducción en los trastornos del comportamiento alimentario. Aparicio et al. (2018) mencionan que la PIC de las personas es una herramienta útil para la evaluación del estado físico, nutricional y psicológico al momento de realizar estudios.

2.2.1.3.1.1 Factores biológicos

Al mencionar factores biológicos, se refiere a como contribuye la naturaleza biológica en la percepción de una persona con su propio cuerpo, como por ejemplo los aspectos genéticos, fisiológicos y neurobiológicos, estos influyen en como la persona valora su propio cuerpo (Solari, 2024). De acuerdo con Gonzáles (2011) los cambios físicos son muy notorios en la edad de adolescentes lo cual ellos muchas veces no se aceptan tal como son y a la larga pueden generar una percepción distorsionada de su imagen corporal. Por su lado Marrodán et al. (2008) mencionan que los adolescentes muestran interés por su buena apariencia y por agradar al sexo contrario pero ven que su cuerpo cambia y se sienten

inseguros al no aceptar su aspecto físico y tratan de cambiar a través de conductas poco saludables que pueden poner en grave riesgo su salud.

2.2.1.3.1.2 Factores socioculturales

Los factores socioculturales con relación a la PIC se refiere de como lo factores externos a una persona influencia en la valoración de su propio cuerpo (Solari, 2024). Según Rodríguez-Fernández et al. (2013) identifica tres grandes grupos de presión sociocultural sobre la imagen corporal la cual es parte la familia, las amistades y los medios de comunicación. Por su parte Cortez et al. (2016) mencionan sobre la presión de los medios de comunicación trasmite en la sociedad en adolescentes y sobre todo en mujeres de alcanzar una silueta delgada por lo que lleva el surgimiento de trastornos de la conducta alimentaria.

2.2.1.3.1.3 Factores eco-ambientales

Los factores eco-ambientales se entienden al entono ambiental, disponibilidad de espacios, accesibilidad a alimentos saludables, oportunidades para realizar ejercicios y la presencia de estímulos ambientales que influyen en la percepción del cuerpo para la vivencia de la persona.(Boone-Heinonen et al., 2010). Solari (2024) menciona que los estímulos eco-ambientales es muy importante en la forma de como percibimos nuestra imagen corporal. Con estos factores influyen en una perspectiva positiva y real sobre el propio cuerpo. En los factores eco-ambientales el contacto con la naturaleza puede mejorar la salud física y mental, lo que a su vez puede mejorar la PIC.

2.2.1.3.2 Percepción de la situación física

Para esta investigación se definirá la PSF a la valoración que le damos a nuestro cuerpo para poder realizar actividades corporales en las diferentes actividades cotidianas. De acuerdo con Solari (2024) la PSF es darle la importancia de cómo podemos sacar el provecho a nuestro funcionamiento del cuerpo mientras realizamos movimientos en actividades diarias.

2.2.1.3.2.1 Disposición para el movimiento

La disposición para el movimiento se refiere a la voluntad que la persona realice una serie de movimientos o desplazamientos que se asocia una actitud proactiva para el bienestar físico y mental, promoviendo un estilo de vida activo y equilibrado. No solo implica la

capacidad física sino la motivación y el interés para participar en las actividades que favorezcan la salud (Solari, 2024). En la disposición para el movimiento es el tener la seguridad para realizar mis actividades cotidianas, disponer de motivación para poder estar en constante movimiento y así eso favorezca en la salud de uno mismo.

2.2.1.3.2.2 Disposición para la ejercitación

La disposición para la ejercitación hace referencia a la actitud y predisposición de una persona hacia la práctica sistemática de actividades físicas orientadas al mantenimiento o mejora de la salud y el bienestar. Este constructo no solo involucra la motivación y el interés por ejercitarse, sino también la capacidad de afrontar obstáculos, plantearse objetivos alcanzables y sostener una actitud positiva durante el proceso de desarrollo personal derivado de la actividad física. (Solari, 2024). En la disposición para la ejercitación se considera que la persona sienta el agrado de realizar actividad física para fortalecer su cuerpo sintiéndose motivado en todo momento y sentirse más activo luego de realizarlas.

2.2.1.3.3 Percepción de la condición física

La PCF es la aptitud de realizar actividad física diaria y con la menor fatiga esto engloba sus cualidades físicas (Duarte, 2017). Para Goñi et al. (2006) se refiere a la valoración que una persona hace de su propio estado corporal, asociada a la capacidad de afrontar actividades con elevada intensidad, manteniendo niveles adecuados de energía y confianza en su desempeño.

2.2.1.3.3.1 Fuerza

La fuerza con respecto a la PCF es la capacidad de vencer una tensión de resistencia, verse con la aptitud para ejecutar el levantamiento de una carga garantizando control y seguridad. (Huamanchumo, 2021). Según Huamán (2024) menciona que la fuerza es realizar y tener predisposición en levantar tipos de pesos que genera una perspectiva de verse fuerte. Pérez-Mármol et al. (2023) nos dicen que al practicar de manera constante la fuerza ayuda al buen AuFi porque permitirá la mejoría física de las personas.

2.2.1.3.3.2 Resistencia

La resistencia es mantener la fatiga en presencia de esfuerzos prolongados para luego tener la capacidad de recuperarse lo más pronto posible (Duarte, 2017). Según Chasi (2022) es la

capacidad física mas importante ya que es la última en perderse y depende de la fuerza que uno dispone. Para Crespo et al. (2019) en la gimnasia se ve mucho la resistencia ya que en este deporte se trabajan en ejercicios básicos como correr en distancias cortas, medias o largas.

2.2.1.3.3.3 Flexibilidad

La flexibilidad se define como la aptitud de las articulaciones para realizar movimientos dentro de un rango amplio y funcional de desplazamiento. Para Ayala et al. (2012) revelan que los ejercicios de estiramiento pueden aumentar la extensibilidad muscular y mejorar la amplitud de movimiento de las articulaciones, con mejoras observables en cualquier músculo sometido a estiramiento. Estas mejoras pueden perdurar durante semanas tras la realización regular de los ejercicios. Realizar ejercicios de flexibilidad permite realizar movimientos con facilidad en las diversas actividades de la vida cotidiana.

2.2.1.3.3.4 Coordinación

Se entiende como la habilidad de los músculos esqueléticos para organizarse de manera eficiente, permitiendo ejecutar movimientos con precisión y en concordancia con una trayectoria determinada, lo que posibilita la ejecución de una acción motora intencional, sincrónica y sinérgica. Este proceso garantiza que los desplazamientos se realicen de manera eficiente gracias a la contracción organizada de la musculatura implicada y de otros componentes de las extremidades que participan en la acción. (Najarro, 2024)

2.2.1.3.3.5 Equilibrio

Diferentes autores definen al equilibrio como una capacidad compleja que surge de la interacción entre varios procesos sensoriomotores, y tienen como propósito de regular y controlar la posición del cuerpo. El equilibrio es fundamental en la percepción de la condición física, ya que permite mantener la postura, controlar los movimientos y prevenir caídas. En el desarrollo de cualquier actividad humana, el equilibrio constituye un componente esencial, ya que permite regular la postura y, en consecuencia, controlar de manera adecuada el movimiento.

2.2.1.3.4 Percepción de la competencia motriz

En esta investigación, la PCM se entiende como la capacidad que tiene una persona para autoevaluarse de manera efectiva a partir de sus habilidades motrices, aplicadas en contextos físico-deportivos, recreativos y en las actividades cotidianas.

La competencia motriz es la capacidad que tiene una persona para realizar varias acciones motoras, que pueden ser finas o gruesas, vinculadas a las habilidades motrices básicas. Para Fort-Vanmeerhaeghe et al. (2017) la competencia motriz adquiere gran relevancia, pues contribuye a la prevención de lesiones durante la práctica de actividades físicas y fortalece la percepción de sentirse competente en su ejecución.

2.2.1.3.4.1 Actividades físico-deportivas

Las actividades físico-deportivas son aquellas que involucran el movimiento corporal, esfuerzo físico y destrezas específicas, con un enfoque en el desarrollo de la condición física, habilidades deportivas y el disfrute recreativo. La actividad físico-deportiva tiene capacidad de modificar, mediante una adecuada intervención, el autoconcepto del individuo. (Barrio et al., 2017). En este sentido Torres et al. (2024) la adopción de hábitos saludables, como la práctica regular de actividad físico-deportiva, una alimentación balanceada y un adecuado descanso, se asocia con puntuaciones más elevadas en el AuFi y sus diferentes dimensiones. En otras palabras, los estudiantes que mantienen estilos de vida más saludables tienden a mostrar un AuFi superior en comparación con aquellos que llevan rutinas menos saludables. Asimismo, la práctica deportiva contribuye al fortalecimiento de la autoestima, lo que repercute en un AuFi más favorable.

2.2.1.3.4.2 Actividades socio-recreativas

Las actividades socio-recreativas son actividades de ocio diseñadas para promover la interacción social y la diversión, mejorando la calidad de vida y el bienestar emocional. Según Prado (2023) la participación en actividades realizadas durante el tiempo libre resulta fundamental para potenciar el desarrollo de las habilidades motrices y favorecer la expresión corporal.

2.2.1.3.4.3 Actividades de labores cotidianas

las rutinas de la vida diaria corresponden a aquellas actividades más frecuentes que realiza una persona, vinculadas tanto al entorno familiar como a las tareas cotidianas, e incluyen la

satisfacción de necesidades básicas y la organización del tiempo (Romero, 2007). Realizar las labores cotidianas como las tareas domésticas; limpiar, ordenar, levantar, entre otras involucran situaciones de actividades motrices.

2.3 Definición de términos

2.3.1 Autoconcepto físico

Es la percepción de cómo se ve uno mismo, reflejadas en la condición física.

2.3.2 Imagen corporal

Es la forma en que una persona piensa, siente y actúa en relación con su cuerpo.

2.3.3 Autoestima

Es la valoración y percepción que una persona tiene de sí misma, incluyendo sus cualidades, habilidades, defectos y experiencias.

2.3.4 Percepción física

Es la manera de cómo interpretamos y damos sentido a las sensaciones físicas que experimentamos.

2.3.5 Cambios físicos

Son procesos de transformación biológica que ocurren a lo largo de su vida, especialmente durante la infancia, la adolescencia y el envejecimiento.

III. HIPÓTESIS Y VARIABLE

3.1 Hipótesis

3.1.1 Hipótesis específicas

H. El AuFi en adolescentes de una institución educativa secundaria privada de San Juan de Lurigancho, Lima, se encuentra entre un nivel alto y normal, y es diferente según la edad y el sexo.

3.1.2 Hipótesis específicas

H1. La PIC respecto al AuFi, se encuentra en un nivel normal, y es diferente según la edad y el sexo.

H2. La PSF AuFi, se encuentra en un nivel alto, y es diferente según la edad y el sexo.

H3. La PCF AuFi, se encuentra en un nivel alto, y es diferente según la edad y el sexo.

H4. La PCM AuFi, se encuentra en un nivel alto, y es diferente según la edad y el sexo.

3.2 Variable

Variable única: Autoconcepto físico.

3.3 Operacionalización de la variable

Tabla 1

Operacionalización de la variable AuFi

Variable única	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Escala de medición
Autoconcepto físico	Es la representación mental, física y psicológica que toda persona tiene con respecto a su cuerpo. (Fernández-Guerrero et al., 2020).	La representación mental, física y psicológica se mide a través del cuestionario de autoconcepto físico, este está estructurado en cuatro componentes: PIC, PSF, PCF y PCM.	PIC	Factores biológicos	1, 2, 3	1: Totalmente en desacuerdo 2: En desacuerdo 3: De acuerdo 4: Totalmente de acuerdo
				Factores socioculturales	4, 5, 6	
				Factores eco-ambientales	7, 8	
			PSF	Disposición para el movimiento	9, 10, 11	
				Disposición para la ejercitación	12, 13, 14, 15, 16	
				Fuerza	17, 18, 19	
			PCF	Resistencia	20, 21	
				Flexibilidad	22, 23	
				Coordinación	24, 25	
				Equilibrio	26, 27	
			PCM	Actividades físico-deportivas	28, 29, 30	
				Actividades socio-recreativas	31, 32, 33	
				Actividades de labores cotidianas	34, 35	

Nota. Se desarrolló la operacionalización considerando la propuesta de Solari (2024).

IV. MATERIALES Y MÉTODOS

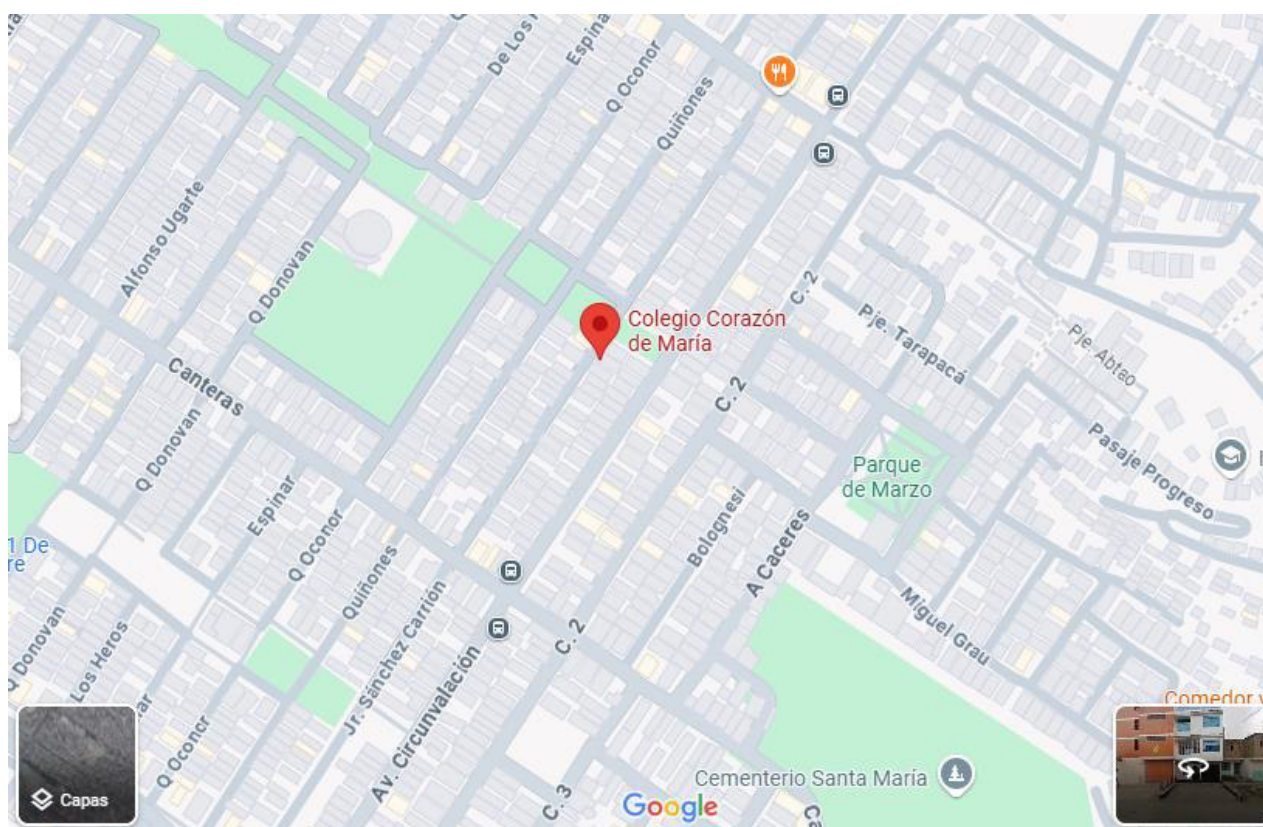
La presente investigación se llevó a cabo bajo el enfoque cuantitativo, el cual se caracteriza por emplear procedimientos metodológicos orientados a la obtención y análisis de datos de naturaleza numérica. Este tipo de aproximación permite responder a las preguntas de investigación planteadas y contrastar las hipótesis formuladas (Herández-Sampieri y Mendoza, 2018).

4.1 Área de estudio

La investigación se aplicó en una institución educativa privada que es parte del distrito de San Juan de Lurigancho, departamento de Lima, Perú. Tiene como coordenadas 22RC+75.

Figura 1

Ubicación de la institución educativa donde se desarrolló el estudio



4.2 Tipo y diseño de investigación

4.2.1 Tipo

La presente investigación se enmarca dentro del enfoque no experimental. Según Herández-Sampieri y Mendoza (2018), este tipo se caracteriza por analizar los fenómenos tal como se presentan en su contexto natural, sin intervenir de manera intencional en las variables ni ejercer control directo sobre las condiciones del entorno. Con lo mencionado, en la presente investigación no se ha alterado ni modificado el comportamiento de la variable, solo se observó y se midió de forma natural.

4.2.2 Diseño

La investigación corresponde al diseño transversal descriptivo comparativo. Según Herández-Sampieri y Mendoza (2018), este diseño consiste en la recolección de información en un único momento temporal, con el propósito de describir la variable de estudio y comparar las características de un grupo específico de personas, sin que exista manipulación de dicha variable. Según lo mencionado, se recogieron los datos en un momento único con el propósito de describir y comparar los resultados entre los participantes.

4.3 Población y muestra

4.3.1 Población

De acuerdo con Ñaupas et al. (2018), la población en una investigación se concibe como el conjunto total de elementos vinculados al estudio en desarrollo. Dichos elementos pueden estar conformados por personas, objetos, materiales, sucesos o cualquier aspecto que pueda ser descrito y analizado con el propósito de generar información útil que contribuya a la obtención de resultados pertinentes. En este contexto, la población estuvo conformada por 309 estudiantes de educación secundaria, pertenecientes a una institución privada de San Juan de Lurigancho, Lima, Perú, que venían cursando sus estudios en el escolar 2025.

4.3.2 Muestra

Según Ñaupas et al. (2018), la muestra se entiende como una fracción representativa de la población que reúne las características necesarias para ser objeto de análisis en una investigación. En el presente estudio se utilizó un muestreo no probabilístico por conveniencia, debido a que en él estudio solo participaron quienes presentaron su consentimiento informado por los padres y el asentimiento verbal de los estudiantes. En

ese sentido, quienes mostraron su disposición para ser parte del estudio fueron 257 estudiantes cuyas edades oscilaron entre los 12 y 17 años (60 primer grado, 59 segundo grado, 57 tercer grado, 60 de cuarto grado y 21 quinto grado).

4.4 Técnicas e instrumentos de recolección de datos

Para la recolección de datos constituye un proceso esencial dentro de la investigación, ya que permite comprobar y garantizar la confiabilidad de los resultados. Para lograrlo, el investigador recurre a diversas técnicas y procedimientos que facilitan la recolección, organización y resguardo de la información a lo largo del desarrollo del estudio (Ñaupas et al., 2018). Para la recogida de datos se utilizó la técnica de encuesta y como instrumento se utilizó el cuestionario de AuFi (Solari, 2024). Para el presente estudio los resultados de validez de contenido por los expertos fueron excelentes (entre 93.9 a 96.0 %) y con una fiabilidad aceptable (Alfa de Cronbach = 0.92). Por lo tanto, el instrumento demostró ser válido y fiable.

4.5 Análisis Estadístico

El análisis estadístico consideró un análisis descriptivo e inferencial. El primero, se realizó mediante una distribución porcentual. Y el segundo, se realizó mediante la prueba de Kruskal-Wallis (prueba no paramétrica) y prueba T para muestras independientes (prueba paramétrica). Se calculó los datos en el software estadístico IBM SPSS 30.

4.6 Aspectos éticos

En el desarrollo de esta investigación se tomaron en cuenta los principios éticos establecidos en la Declaración de Helsinki (World Medical Association, 2024).

V. RESULTADOS Y DISCUSIÓN

5.1 Análisis descriptivo de resultados

5.1.1 Resultados del autoconcepto físico

Los resultados del AuFi en los participantes, se expresaron como a continuación se detalla.

El 43.2 % de los participantes presentaron un nivel alto, el 41.6 % un nivel normal, el 9.7 % un nivel muy alto, el 5.1 % un nivel bajo y el 0.4 % un nivel muy bajo (Tabla 2).

Tabla 2

Niveles del AuFi

	Frecuencia	Porcentaje
Muy Bajo	1	0.4
Bajo	13	5.1
Normal	107	41.6
Alto	111	43.2
Muy alto	25	9.7
Total	257	100.0

5.1.2 Resultados de las dimensiones del autoconcepto físico

Los resultados del AuFi por dimensiones en los participantes, se expresaron como a continuación se detalla:

- En la PIC, el 40.9 % de los participantes presentaron un nivel normal, el 33.5 % un nivel alto, el 14.8 % un nivel bajo, el 8.6 % un nivel muy alto y el 2.3 % un nivel muy bajo.
- En la PSF, el 49.8 % de los participantes presentaron un nivel alto, el 29.6 % un nivel normal, el 14.0 % un nivel muy alto, el 4.7 % un nivel bajo y el 1.9 % un nivel muy bajo.
- En la PCF, el 42.4 % de los participantes presentaron un nivel alto, el 38.1 % un nivel normal, el 10.1 % un nivel muy alto, el 8.6 % un nivel bajo y el 0.8 % un nivel muy bajo.
- Finalmente, en la PCM, el 38.5 % de los participantes presentaron un nivel alto, el 31.9 % un nivel normal, el 15.6 % un nivel muy alto, el 12.5 % un nivel bajo y el 1.6 % un nivel muy bajo (Tabla 3).

Tabla 3
Niveles del AuFi por dimensiones

	Percepción de la imagen corporal		Percepción de la situación física		Percepción de la condición física		Percepción de la competencia motriz	
	fi	%	fi	%	fi	%	fi	%
Muy bajo	6	2.3	5	1.9	2	.8	4	1.6
Bajo	38	14.8	12	4.7	22	8.6	32	12.5
Normal	105	40.9	76	29.6	98	38.1	82	31.9
Alto	86	33.5	128	49.8	109	42.4	99	38.5
Muy alto	22	8.6	36	14.0	26	10.1	40	15.6
Total	257	100.0	257	100.0	257	100.0	257	100.0

Abreviaturas: fi = Frecuencia; % = Porcentaje.

5.2 Análisis inferencial de resultados

Como la muestra fue >50 participantes, se analizaron los datos con la prueba Kolmogorov-Smirnov. De acuerdo con los resultados, según la edad los datos no presentaron una distribución normal y según el sexo sí. En razón de ello, para el análisis según la edad se usó la prueba de prueba de Kruskal-Wallis (prueba no paramétrica) y para el análisis según el sexo se usó la prueba T de student para muestras independientes (prueba paramétrica). Las pruebas de hipótesis se analizaron considerando un nivel de confianza del 0.95 % y un error de .05 %.

5.2.1 Prueba de hipótesis general

Hipótesis general de investigación según la edad y el sexo: El AuFi en los participantes, es diferente según la edad y el sexo.

Ho (hipótesis nula): No existe diferencia significativa en el AuFi según la edad y el sexo.

Ha (hipótesis alterna): Existe diferencia significativa en el AuFi según la edad y el sexo.

Según los resultados de análisis de diferencia, por un lado, según la edad se halló una $p = 0.485 > .05$. Por lo tanto, se rechaza la Ha y se acepta la Ho. En razón de ello, se constató la no existencia de diferencias significativas en el AuFi según la edad de los participantes. Por otro lado, según el sexo, se halló una $p = .000 < .05$. Por lo tanto, se rechaza la Ho y se acepta la Ha. Por tal razón, se constató la existencia de diferencias significativas en el AuFi según el sexo de los participantes, donde los hombres presentaron una mayor puntuación frente a las mujeres (Tabla 4).

Tabla 4*Análisis de diferencia del AuFi según la edad y el sexo*

	Edad	N	Prueba de Kruskal- Wallis	Sexo	N	Prueba T para muestras independientes
			<i>p</i>			<i>p</i>
AuFi	12	14	0.485	Hombre	134	.000
	13	73				
	14	48				
	15	69		Mujer	123	
	16	37				
	17	16				

Abreviaturas: N = Muestra del estudio; *p* = Significación.**5.2.2 Prueba de hipótesis específicas**

Hipótesis específica 1 de investigación según la edad y el sexo: La PIC respecto al AuFi, es diferente según la edad y el sexo.

Ho (hipótesis nula): No existe diferencia significativa en la PIC respecto al AuFi según la edad y el sexo.

Ha (hipótesis alterna): Existe diferencia significativa en la PIC respecto al AuFi según la edad y el sexo.

Según los resultados de análisis de diferencia, por un lado, según la edad se halló una $p = 0.989 > .05$. Por lo tanto, se rechaza la Ha y se acepta la Ho. En razón de ello, se constató la no existencia de diferencias significativas en la PIC respecto al AuFi según la edad de los participantes. Por otro lado, según el sexo, se halló una $p = .005 < .05$. Por lo tanto, se rechaza la Ho y se acepta la Ha. Por tal razón, se constató la existencia de diferencias significativas en la PIC respecto al AuFi según el sexo de los participantes, donde los hombres presentaron una mayor puntuación frente a las mujeres (Tabla 5).

Tabla 5*Análisis de diferencia de la dimensión PIC según la edad y el sexo*

Análisis de diferencia de la dimensión 1 (C) según la edad y el sexo						
	Edad	N	Prueba de Kruskal- Wallis	Sexo	N	Prueba T para muestras independientes
			<i>p</i>			<i>p</i>
AuFi	12	14	0.989	Hombre	134	.005
	13	73				
	14	48				
	15	69		Mujer	123	
	16	37				
	17	16				

Abreviaturas: N = Muestra del estudio; *p* = Significación.

Hipótesis específica 2 de investigación según la edad y el sexo: La PSF respecto al AuFi, es diferente según la edad y el sexo.

Ho (hipótesis nula): No existe diferencia significativa en la PSF respecto al AuFi según la edad y el sexo.

Ha (hipótesis alterna): Existe diferencia significativa en la PSF respecto al AuFi según la edad y el sexo.

Según los resultados de análisis de diferencia, por un lado, según la edad se halló una $p = 0.960 > .05$. Por lo tanto, se rechaza la Ha y se acepta la Ho. En razón de ello, se constató la no existencia de diferencias significativas en la PSF respecto al AuFi según la edad de los participantes. Por otro lado, según el sexo, se halló una $p = .002 < .05$. Por lo tanto, se rechaza la Ho y se acepta la Ha. Por tal razón, se constató la existencia de diferencias significativas en la PSF respecto al AuFi según el sexo de los participantes, donde los hombres presentaron una mayor puntuación frente a las mujeres (Tabla 6).

Tabla 6

Análisis de diferencia de la dimensión PSF según la edad y el sexo

	Edad	N	Prueba de Kruskal- Wallis	Sexo	N	Prueba T para muestras independientes
			<i>p</i>			<i>p</i>
AuFi	12	14	0.960	Hombre	134	.002
	13	73				
	14	48				
	15	69		Mujer	123	
	16	37				
	17	16				

Abreviaturas: N = Muestra del estudio; p = Significación.

Hipótesis específica 3 de investigación según la edad y el sexo: La PCF respecto al AuFi, es diferente según la edad y el sexo.

Ho (hipótesis nula): No existe diferencia significativa en la PCF respecto al AuFi según la edad y el sexo.

Ha (hipótesis alterna): Existe diferencia significativa en la PCF respecto al AuFi según la edad y el sexo.

Según los resultados de análisis de diferencia, por un lado, según la edad se halló una $p = .046 > .05$. Por lo tanto, se rechaza la Ho y se acepta la Ha. En razón de ello, se constató la existencia de diferencias significativas en la PCF respecto al AuFi según la edad de los participantes, donde los de 13 años presentaron una mayor puntuación frente al resto de

edades. Por otro lado, según el sexo, se halló una $p = .000 < .05$. Por lo tanto, se rechaza la H_0 y se acepta la H_a . Por tal razón, se constató la existencia de diferencias significativas en la PCF respecto al AuFi según el sexo de los participantes, donde los hombres presentaron una mayor puntuación frente a las mujeres (Tabla 7).

Tabla 7

Análisis de diferencia de la dimensión PCF según la edad y el sexo

	Edad	N	Prueba de Kruskal- Wallis	Sexo	N	Prueba T para muestras independientes
			<i>p</i>			<i>p</i>
AuFi	12	14	.046	Hombr e	134	.000
	13	73				
	14	48				
	15	69		Mujer	123	
	16	37				
	17	16				

Abreviaturas: N = Muestra del estudio; p = Significación.

Hipótesis específica 4 de investigación según la edad y el sexo: La PCM respecto al AuFi, es diferente según la edad y el sexo.

H_0 (hipótesis nula): No existe diferencia significativa en la PCM respecto al AuFi según la edad y el sexo.

H_a (hipótesis alterna): Existe diferencia significativa en la PCM respecto al AuFi según la edad y el sexo.

Según los resultados de análisis de diferencia, por un lado, según la edad se halló una $p = 0.195 > .05$. Por lo tanto, se rechaza la H_a y se acepta la H_0 . En razón de ello, se constató la no existencia de diferencias significativas en la PCM respecto al AuFi según la edad de los participantes. Por otro lado, según el sexo, se halló una $p = .000 < .05$. Por lo tanto, se rechaza la H_0 y se acepta la H_a . Por tal razón, se constató la existencia de diferencias significativas en la PCM respecto al AuFi según el sexo de los participantes, donde los hombres presentaron una mayor puntuación frente a las mujeres (Tabla 8).

Tabla 8*Análisis de diferencia de la dimensión PCM según la edad y el sexo*

	Edad	N	Prueba de Kruskal- Wallis	Sexo	N	Prueba T para muestras independientes
			<i>p</i>			<i>p</i>
AuFi	12	14	0.195	Hombre	134	.000
	13	73				
	14	48				
	15	69		Mujer	123	
	16	37				
	17	16				

Abreviaturas: N = Muestra del estudio; *p* = Significación.**5.3 Discusión de resultados**

La finalidad de la investigación fue determinar el nivel de AuFi en adolescentes de una institución educativa secundaria privada de San Juan de Lurigancho, Lima, en general, según la edad y el sexo. En la línea del propósito y en función a los resultados hallados, se pasa a discutir con lo expresado y con los hallazgos encontrados por la comunidad científica respecto al AuFi.

Según los resultados hallados, se encontró que más de las dos terceras partes de los participantes presentaron niveles de AuFi entre alto y normal, lo cual, esto estaría respondiendo a dos situaciones. Por un lado, hay una fuerte tendencia en los participantes en presentar emociones positivas y como consecuencia de ello, se estaría generando una motivación intrínseca para participar en diferentes actividades personales, sociales y académicas (Urrutia-Medina et al., 2024; Valdivia et al., 2024). Por otro lado, también existe una fuerte tendencia en los participantes en presentar una imagen negativa con relación a su cuerpo, que podría estar generando una baja autoestima, desinterés por la práctica deportiva y sobrepeso-obesidad (Mamani-Ramos, Damian-Núñez, Pucar, et al., 2023; Videra-García & Reigal-Garrido, 2013). Ninguno de los antecedentes de investigación va en la línea de los resultados hallados; es decir, que los resultados apunten a dos niveles de AuFi con similar tendencia. Los resultados hallados por Solari (2024), en Lima, Perú; y Caro (2018) en Huancayo, Perú; reportaron un nivel alto o adecuado de AuFi en sus estudios. Asimismo, los resultados hallados por Najarro (2024) en Lima, Perú; Huamán (2024) en Lima, Perú; y Callata (2020) en Puno, Perú; reportaron un nivel indiferente o normal de AuFi en sus estudios.

Conforme a los resultados hallados por dimensiones del AuFi, se encontró que la mayoría de los participantes presentaron un nivel alto, excepto en la dimensión PIC, donde la mayoría presentó un nivel normal. Estos resultados señalan que los participantes, primero, presentan una valoración positiva de su cuerpo para realizar diferentes actividades corporales (Solari, 2024). Segundo, presentan una valoración positiva sobre su estado corporal para afrontar diversas actividades con energía y confianza (Goñi et al., 2006). Tercero, presentan una valoración positiva sobre su capacidad para realizar diversas acciones motoras, sobre todo en la práctica deportiva (Fort-Vanmeerhaeghe et al., 2017). Y cuarto, presentan una valoración con tendencia a indiferencia, lo que de cierto modo estaría limitando a tener una buena o adecuada percepción de la estructura corporal (Urrutia et al., 2010).

De acuerdo a los resultados hallados, se encontró diferencias significativas solo según el sexo, donde los hombres presentaron un mejor AuFi que las mujeres. Es decir, los hombres evidencian una representación mental, física y psicológica sobre su cuerpo superior frente a las mujeres (Fernández-Guerrero et al., 2020). Los resultados hallados presentaron características similares a los hallazgos encontrados por Fernández-Guerrero et al. (2020) en España; Fernández et al. (2011) en Portugal; y Pérez (2023) también en España; quienes reportaron que los hombres presentan un mayor AuFi en comparación con las mujeres.

Finalmente, según los resultados hallados con relación a las dimensiones del AuFi, se encontró diferencias significativas únicamente en la dimensión PCF de acuerdo con la edad y de acuerdo con el sexo se encontraron diferencias significativas en todas las dimensiones. Por un lado, se entiende, que la PCF esta influenciada por la edad, pero no de forma progresiva. Por otro lado, se entiende, que los hombres en todas las dimensiones del AuFi presentan un mayor nivel en comparación a las mujeres.

CONCLUSIONES

Primera. – Tras analizar los resultados se constató que más de las dos terceras partes de los participantes presentaron niveles de AuFi entre alto y normal, lo que significa, por un lado, que hay una fuerte tendencia en estos en presentar emociones positivas respecto a su cuerpo; y por otro, que también hay una fuerte tendencia en estos en presentar una imagen negativa con relación a su cuerpo.

Segunda. – Luego de describir los resultados por dimensiones se evidenció que la mayoría de los participantes presentaron un nivel alto en las dimensiones del AuFi, excepto en la dimensión PIC, donde la mayoría presentó un nivel normal. En general, los resultados señalan que los participantes presentan una valoración positiva frente a su cuerpo y a su capacidad física para participar en diversas actividades.

Tercera. – Tras analizar los resultados comparativos se encontró diferencias significativas solo según el sexo, donde los hombres presentaron un mejor AuFi que las mujeres. Es decir, los hombres evidencian una representación mental, física y psicológica sobre su cuerpo superior frente a las mujeres.

Cuarta. – Luego de describir comparativamente los resultados se encontró diferencias significativas únicamente en la dimensión PCF de acuerdo con la edad y de acuerdo con el sexo se encontraron diferencias significativas en todas las dimensiones.

RECOMENDACIONES

Primera. – Se sugiere que las instituciones educativas asuman un rol activo en la promoción de la salud mental y el bienestar integral de sus estudiantes, considerando este aspecto fundamental desde las primeras etapas de la niñez hasta la adolescencia.

Segunda. – Implementar sesiones que no solo busquen mejorar la condición física, sino también promover la valoración positiva del propio cuerpo, vinculando la práctica deportiva con el bienestar personal y la autoestima.

Tercera. – Ofrecer talleres deportivos y recreativos adaptados a distintos niveles de habilidad, con el fin de garantizar la participación activa de todos los estudiantes y evitar comparaciones negativas entre ellos.

Cuarta. – Incorporar reflexiones sobre la autoimagen, la aceptación corporal y los hábitos saludables en las sesiones de tutoría, favoreciendo espacios de diálogo en los que los estudiantes puedan expresar sus percepciones y preocupaciones.

REFERENCIAS

- Antunes, H., Rodrigues, A., Sabino, B., Alves, R., Correia, A. L., & Lopes, H. (2024). The Effect of Motivation on Physical Activity among Middle and High School Students. *Sports*, 12(6), 154. <https://doi.org/10.3390/sports12060154>
- Aparicio, P. F., Ortega, P. A., & Terrazas, M. A. (2018). Percepción de la imagen corporal en adolescentes de secundaria en Huitzilac. *Inventio*, 14(34), 17–23. <https://doi.org/10.30973/inventio/2018.14.34/2>
- Ayala, F., Sainz de Baranda, P., & Cejudo, A. (2012). El entrenamiento de la flexibilidad: técnicas de estiramiento. *Revista Andaluza de Medicina Del Deporte*, 5(3), 105–112. [https://doi.org/10.1016/S1888-7546\(12\)70016-3](https://doi.org/10.1016/S1888-7546(12)70016-3)
- Barrio, D., Gómez-Ruano, M.-Á., & Barriopedro, M. I. (2017). Análisis del autoconcepto físico en estudiantes de enseñanza física que participan en el proyecto de especialización deportiva de la comunidad de Madrid. *Revista de Psicología Del Deporte*, 2(26), 45–53. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=235152048006>
- Beltrán, S. J. (2023). La satisfacción de la imagen corporal y la práctica del ejercicio físico en los adolescentes. *PODIUM: Revista de Ciencia y Tecnología En La Cultura Física*, 18(2), e1485. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9153483>
- Boone-Heinonen, J., Casanova, K., Richardson, A. S., & Gordon-Larsen, P. (2010). ¿Dónde pueden jugar? espacios al aire libre y actividad física entre adolescentes en zonas urbanizadas de EE. UU. *Preventive Medicine*, 51(3–4), 295–298. <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2010.07.013>
- Brown, C. E. B., Richardson, K., Halil-Pizzirani, B., Atkins, L., Yücel, M., & Segrave, R. A. (2024). Key influences on university students' physical activity: a systematic review using the Theoretical Domains Framework and the COM-B model of human behaviour. *BMC Public Health*, 24(1), 418. <https://doi.org/10.1186/s12889-023-17621-4>
- Callata, H. (2020). Autoconcepto físico en estudiantes adolescentes de la ciudad de Puno, 2018. In *Universidad Nacional del Altiplano - Puno*. http://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14082/18374/Hugo_Grover_Callata_Gallegos.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Caro, M. A. (2018). Universidad Peruana Los Andes. In *Universidad Peruana Los Andes*. <https://repositorio.upla.edu.pe/handle/20.500.12848/6246>
- Chasi, D. F. (2022). *Consideraciones sobre el entrenamiento de la resistencia a través de*

- actividades físicas rítmicas* [Universidad Central del Ecuador].
<https://doi.org/10.34982/2223.1773.2022.V7.No1.003>
- Contreras, O., Madruna, P., García, L., Fernández, J., & Pastor, J. C. (2012). Incidencia de un programa de educación física en la percepción de la propia imagen corporal. *Revista de Educación*, 357, 281–304. <https://doi.org/10-4438/1988-592X-RE-2010-357-061>
- Cortez, D., Gallegos, M., Jiménez, T., Martínez, P., Saravia, S., Cruzat-Mandich, C., Díaz-Castrillón, F., Behar, R., & Arancibia, M. (2016). Influencia de los factores socioculturales en la imagen corporal desde la perspectiva de las adolescentes. *Revista Mexicana de Trastornos Alimentarios*, 7(2), 116–124.
<https://doi.org/10.1016/j.rmta.2016.05.001>
- Crespo, I. E., Armenteros, Z., & Puentes, P. L. (2019). Sistema de actividades para el desarrollo de la capacidad física de resistencia en las clases de Educación Física. *PODIUM - Revista de Ciencia y Tecnología En La Cultura Física*, 14(1), 25–39.
<http://podium.upr.edu.cu/index.php/podium/article/view/795>
- Duarte, Á. (2017). *Influencia de la condición física y la composición corporal sobre la percepción de la calidad de vida en una población de trabajadores* [Universidad Europea de Madrid]. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/tesis?codigo=300507>
- Duffey, K., Barbosa, A., Whiting, S., Mendes, R., Yordi Aguirre, I., Tcymbal, A., Abu-Omar, K., Gelius, P., & Breda, J. (2021). Barriers and Facilitators of Physical Activity Participation in Adolescent Girls: A Systematic Review of Systematic Reviews. *Frontiers in Public Health*, 9. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2021.743935>
- Estrada-Araoz, E. G., Quispe-Mamani, Y. A., Noblega-Reinoso, H., & Malaga-Yllpa, Y. (2024). Autoconcepto físico y motivación hacia la práctica de actividad física en estudiantes universitarios: un estudio transversal (Physical self-concept and motivation toward physical activity in university students: a cross-sectional study). *Retos*, 61, 39–48. <https://doi.org/10.47197/retos.v61.109580>
- Fernández-Guerrero, M., Feu-Molina, S., & Suárez-Ramírez, M. (2020). Autoconcepto físico en función de variables sociodemográficas y su relación con la actividad física. *Cultura, Ciencia y Deporte*, 15(44), 189–199.
<https://doi.org/10.12800/ccd.v15i44.1461>
- Fernández, G., Contreras, R., González, I., & Abellán, J. (2011). El autoconcepto físico en educación secundaria: diferencias en función del género y la edad. *Revista Galego-Portuguesa de Psicoloxía e Educación*, 19(1), 199–212.

- Fort-Vanmeerhaeghe, A., Román-Viñas, B., & Font-Lladó, R. (2017). ¿Por qué es importante desarrollar la competencia motriz en la infancia y la adolescencia? base para un estilo de vida saludable. *Apunts. Medicina de l'Esport*, 52(195), 103–112. <https://doi.org/10.1016/j.apunts.2016.11.001>
- Gentil, M., Zurita, F., Gómez, V., Padial, 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>
- Goñi, A., Rodríguez, A., & Ruiz de Azúa, S. (2006). *Cuestionario de autoconcepto físico : manual*. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/libro?codigo=261912>
- González, Ó. (2011). *La presión sociocultural percibida sobre el autoconcepto físico* [Universidad del País Vasco]. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/tesis?codigo=98392>
- Herández-Sampieri, R., & Mendoza, C. P. (2018). *Metodología de la investigación. Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta*. McGraw-Hill.
- Hernández-Sampieri, R., & Mendoza, C. P. (2018). Metodología de la investigación. Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta. In *McGRAW-HILL Interamericana Editores S.A. de C.V.* McGRAW-HILL INTERAMERICANA EDITORES, S.A. de C. V.
- Huamán, D. G. (2024). Autoconcepto físico en estudiantes de una institución educativa secundaria particular del distrito de San Isidro, Lima [Tesis de Licenciatura, Universidad Nacional Mayor de San Marcos]. In *Autoconcepto físico en estudiantes de una institución educativa secundaria particular del distrito de San Isidro, Lima*. <https://hdl.handle.net/20.500.12672/22699>
- Huamanchumo, V. E. (2021). *Las actividades físicas acuáticas y su relación con el autoconcepto físico en los estudiantes del 2 y 3er ciclo de la escuela de ciencias del deporte de la universidad alas peruanas – 2018* [Universidad Nacional Mayor de San Marcos]. <https://cybertesis.unmsm.edu.pe/item/863eed6b-39e0-4ac9-adc3-8d64e66258f9>
- Kim, I., & Ahn, J. (2021). The Effect of Changes in Physical Self-Concept through Participation in Exercise on Changes in Self-Esteem and Mental Well-Being. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(10), 5224. <https://doi.org/10.3390/ijerph18105224>
- Lizárraga, D. A. (2017). *Autoconcepto físico e insatisfacción con la imagen corporal en adolescentes de una institución educativa estatal del centro poblado alto Trujillo* [Universidad Privada Antenor Orrego]. <https://repositorio.upao.edu.pe/handle/20.500.12759/3168>

- Mamani-Ramos, A. A., Damian-Nuñez, E. F., Pucar, A., Fiestas-Flores, R. C., Quisocala-Ramos, J. A., Mamani-Cari, Y. A., Montoya-Castillo, P. M., Quispe-Cruz, H., Fuentes-Lopez, J. D., & Escarza-Maica, H. A. (2023). Propiedades psicométricas del cuestionario de autoconcepto físico en adolescentes peruanos. *Retos*, 47, 1015–1021. <https://doi.org/10.47197/retos.v47.95759>
- Mamani-Ramos, A. A., Damian-Nuñez, E. F., Torres-Cruz, F., Fiestas-Flores, R. C., Quisocala-Ramos, J. A., Mamani-Cari, Y. A., Ticona-Flores, G., Lava-Galvez, J. J., & Escarza-Maica, H. A. (2023). Las actitudes y autoconcepto físico como condicionantes de la práctica de actividad física. *Cuadernos de Psicología Del Deporte*, 23(2), 240–250. <https://doi.org/10.6018/cpd.524721>
- Marrodán, D., Montero-Roblas, V., Mesa, S., Pacheco, J. L., González, M., Bejarano, I., Lomaglio, D. B., Verón, J. A., & Carmenate, M. (2008). Realidad, percepción y atractivo de la imagen corporal: condicionantes biológicos y socioculturales. *Zainak. Cuadernos de Antropología-Etnografía*, 30, 15–28. <https://produccioncientifica.ucm.es/documentos/5d3999f32999520684459a52>
- Najarro, R. (2024). *Autoconcepto físico en tenistas adolescentes de una academia deportiva del distrito de Surco, Lima* [Tesis de Licenciatura, Universidad Nacional Mayor de San Marcos]. <https://hdl.handle.net/20.500.12672/22777>
- Ñaupas, H., Valdivia, M. R., Palacios, J. J., & Romero, H. E. (2018). *Metodología de la investigación cuantitativa-cualitativa y redacción de la tesis* (Vol. 53, Issue 9). Ediciones de la U.
- Pérez-Mármol, M., Chacón-Cuberos, R., & Castro-Sánchez, M. (2023). Autoconcepto físico en educación secundaria: relación con factores académicos. *Revista Complutense de Educación*, 34(3), 667–678. <https://doi.org/10.5209/rced.79956>
- Pérez, M. (2023). *Inteligencia emocional y autoconcepto físico según factores académicos e indicadores de salud en adolescentes de educación secundaria de la provincia de granada* [Tesis Doctoral, Universidad de Granada]. <https://hdl.handle.net/10481/83392>
- Prado, R. D. (2023). Las actividades recreativas y el uso del tiempo libre de los adolescentes. *GADE: Revista Científica*, 3(1), 118–140. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8878520>
- Rodríguez-Fernández, A., González-Fernández, Ó., & Goñi-Grandmontagne, A. (2013). Fuentes de presión sociocultural percibida sobre el autoconcepto físico. *Psicothema*, 2(25), 192–198. <https://doi.org/10.7334/psicothema2012.229>

- Romero, D. M. (2007). Actividades de la vida diaria. *Revista de Investigación En Psicología*, 23(2), 264–271. <https://revistas.um.es/analesps/article/view/22291>
- Santos Labrador, R. M., & Melero Ventola, A. R. (2023). Variables asociadas a la motivación hacia la práctica de actividad física en adolescentes (Variables associated with motivation to engage in physical activity in adolescents). *Retos*, 50, 925–930. <https://doi.org/10.47197/retos.v50.96892>
- Schmidt, M., Valkanover, S., Roebbers, C., & Conzelmann, A. (2013). Promoting a functional physical self-concept in physical education: Evaluation of a 10-week intervention. *European Physical Education Review*, 19(2), 232–255. <https://doi.org/10.1177/1356336X13486057>
- Solari, M. R. (2024). *Práctica de actividad física y su relación con el autoconcepto físico en estudiantes de educación secundaria de un colegio privado del distrito de San Isidro, Lima* [Tesis de Licenciatura, Universidad Nacional Mayor de San Marcos]. <https://hdl.handle.net/20.500.12672/22766>
- Torres, A., Gavala, J., & Fernández, J. (2024). Práctica de actividad física y autoconcepto físico en estudiantes. *SPORT TK-Revista EuroAmericana de Ciencias Del Deporte*, 13, 26. <https://doi.org/10.6018/sportk.541481>
- Urrutia-Medina, J. I., Vera-Sagredo, A., Rodas-Kürten, V., Pavez-Adasme, G., Palou Sampol, P., & Poblete-Valderrama, F. (2024). Autoconcepto físico, motivación de logro y actitudes hacia la educación física. *Revista Ciencias de La Actividad Física*, 25(1), 1–18. <https://doi.org/10.29035/rcaf.25.1.3>
- Urrutia, J., Vera, A., Flores, C., Hetz, K., Pavez-Adasme, G., & Poblete-valderrama, F. (2023). Percepción de autoconcepto físico en estudiantes de enseñanza secundaria en clases de educación física. *Retos*, 49(49), 510–518. <https://doi.org/10.47197/retos.v49.98769>
- Urrutia, S., Izaskun, A., Cos, G. L. de, & Muñoz, D. (2010). *Relación entre la percepción de estado de salud con la práctica físicodeportiva y la imagen corporal en adolescentes*. <https://revistas.um.es/cpd/article/view/111271>
- Valdivia, J., Castillo, A., & González, J. (2024). Autoconcepto físico en estudiantes secundarios de una institución escolar de la zona norte de Chile. *Retos*, 59, 255–266. <https://doi.org/10.47197/retos.v59.102743>
- Videra-García, A., & Reigal-Garrido, R. E. (2013a). Autoconcepto físico, percepción de salud y satisfacción vital en una muestra de adolescentes. *Anales de Psicología*, 29(1), 141–147. <https://doi.org/10.6018/analesps.29.1.132401>

Videra-García, A., & Reigal-Garrido, R. E. (2013b). Autoconcepto físico, percepción de salud y satisfacción vital en una muestra de adolescentes. *Anales de Psicología*, 29(1). <https://doi.org/10.6018/analesps.29.1.132401>

ANEXO

Anexo 1

Cuestionario de autoconcepto físico

Importante:

Este cuestionario busca conocer su opinión respecto de la funcionalidad de su cuerpo, las características físicas y el dominio de sus habilidades motrices. A continuación, se presentan 35 ítems para que los lea con atención, y luego responda con sinceridad, marcando con una equis (X) en el recuadro que corresponda con su valoración según la siguiente escala.

Escala de valoración			
1	2	3	4
Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	De acuerdo	Totalmente de acuerdo

Ítems	Valoración			
1. Me siento bien tal y como soy físicamente.	1	2	3	4
2. Creo tener un físico de acuerdo con mi edad y sexo.	1	2	3	4
3. Considero que mi físico es proporcional con mi talla y peso.	1	2	3	4
4. Percibo que frecuentemente se me admira por mi físico.	1	2	3	4
5. Considero que mi cuerpo es atractivo para mi edad y sexo.	1	2	3	4
6. Siento confianza de la imagen física que transmito a los demás.	1	2	3	4
7. Siento que mi imagen física es adecuada para mi entorno social.	1	2	3	4
8. Considero que mi físico me permite interactuar en diferentes espacios naturales.	1	2	3	4
9. Considero que puedo desplazarme sin ayuda.	1	2	3	4
10. Busco estar siempre en constante movimiento por diferentes motivos.	1	2	3	4
11. Tengo seguridad al realizar mis actividades regulares.	1	2	3	4
12. Me agrada realizar actividad física intensa.	1	2	3	4
13. Me siento fortalecido cuando realizo actividad física regular.	1	2	3	4
14. Me siento más activo después de realizar actividad física.	1	2	3	4
15. Considero que la actividad física que realizo mantiene mi peso ideal.	1	2	3	4
16. Mi práctica de actividad física se ve favorecida por mi entorno eco-ambiental.	1	2	3	4
17. Considero que mis músculos son más fuertes en comparación con las personas de mi edad y sexo.	1	2	3	4
18. Cargo objetos regularmente como lo hacen las personas de mi edad y sexo.	1	2	3	4
19. Siento que pertenezco al grupo de personas que tiene mayor fuerza física según mi edad y sexo.	1	2	3	4
20. Puedo caminar, correr o nadar una distancia considerable y sin descansar para mi edad y sexo.	1	2	3	4
21. Realizo con facilidad o regularmente actividades de caminata, carrera, baile o similares que requieren esfuerzo prolongado.	1	2	3	4
22. Mis articulaciones me permiten realizar movimientos con facilidad de acuerdo con mi edad y sexo.	1	2	3	4
23. Me siento lo suficientemente flexible para realizar diversas actividades según mi edad y sexo.	1	2	3	4
24. Me siento capaz de realizar movimientos coordinados.	1	2	3	4
25. Suelo realizar movimientos que requieren buena coordinación.	1	2	3	4
26. Realizo diversas actividades con total control corporal.	1	2	3	4
27. Realizo con seguridad diversos movimientos que requieren equilibrio para mi edad y sexo.	1	2	3	4
28. Considero que soy de los mejores en los deportes que practico.	1	2	3	4
29. Siento que soy muy hábil en ejercitar mi cuerpo.	1	2	3	4
30. Considero que soy de los primeros en participar en los deportes o cualquier tipo de actividad física.	1	2	3	4
31. Suelo interactuar con facilidad en los juegos recreativos.	1	2	3	4
32. Soy muy solicitado para participar en los juegos recreativos.	1	2	3	4
33. Siento que motivo al resto para involucrarse en los juegos recreativos.	1	2	3	4
34. Realizo tareas domésticas de forma eficiente como limpiar, ordenar las cosas u otras similares.	1	2	3	4
35. Soy de los mejores al involucrarme en situaciones motrices que implican caminar con rapidez, saltar, levantar o trasladar objetos, entre otras en mi centro de estudio o de trabajo.	1	2	3	4

Anexo 2

Matriz de consistencia

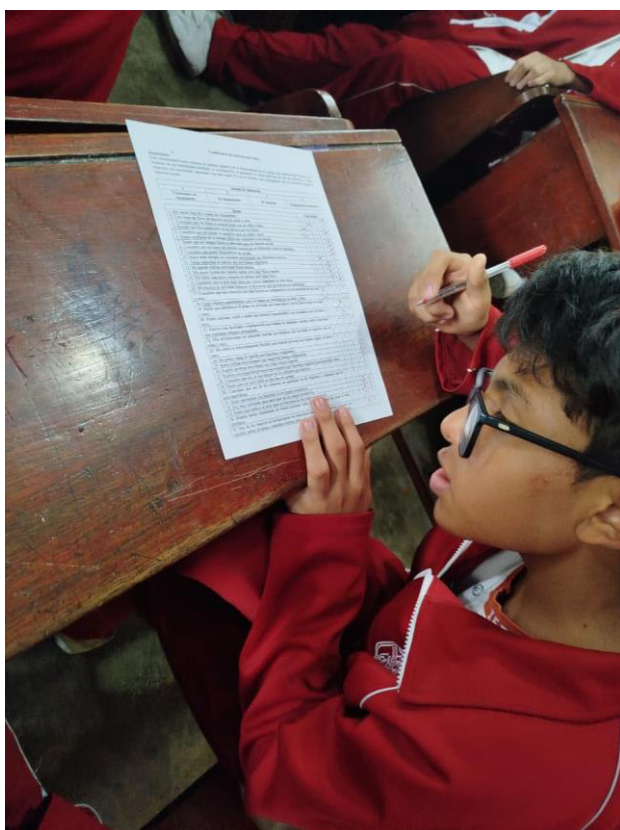
Título: AuFi en adolescentes de una institución educativa secundaria privada de San Juan de Lurigancho, Lima

Problemas	Objetivos	Hipótesis	Variable	Indicadores	Metodología	Población y tamaño de la muestra	Técnicas e instrumentos
Problema general P. ¿Cómo es el nivel de AuFi en adolescentes de una institución educativa secundaria privada de San Juan de Lurigancho, Lima, en general, según la edad y el sexo?	Objetivo general O. Determinar el nivel de AuFi en adolescentes de una institución educativa secundaria privada de San Juan de Lurigancho, Lima, en general, según la edad y el sexo.	Hipótesis específicas H. El AuFi en adolescentes de una institución educativa secundaria privada de San Juan de Lurigancho, Lima, se encuentra entre un nivel alto y normal, y es diferente según la edad y el sexo.	Variable única: AuFi	Percepción de la imagen corporal Factores biológicos Factores socioculturales Factores eco-ambientales Percepción de la situación física Disposición para el movimiento Disposición para la ejercitación Percepción de la condición física Fuerza Resistencia Flexibilidad Coordinación Equilibrio	Tipo: No experimental. Diseño: Transversal descriptivo	Publicación: 309 estudiantes. Muestra: 257 estudiantes.	Técnica: Encuesta. Instrumento: Cuestionario de autoconcepto físico.
Problemas específicos P1. ¿Cómo es el nivel de la PIC respecto al AuFi, en general, según la edad y el sexo? P2. ¿Cómo es el nivel de la PSF respecto al	Objetivos específicos O1. Describir el nivel de la PIC respecto al AuFi, en general, según la edad y el sexo. O2. Describir el nivel de la PSF respecto al	Hipótesis específicas H1. La PIC respecto al AuFi, se encuentra en un nivel normal, y es diferente según la edad y el sexo.		Percepción de la competencia motriz Actividades físico-deportivas			

AuFi, en general, según la edad y el sexo? P3. ¿Cómo es el nivel de la PCF respecto al AuFi, en general, según la edad y el sexo? P4. ¿Cómo es el nivel de la PCM respecto al AuFi, en general, según la edad y el sexo?	AuFi, en general, según la edad y el sexo. O3. Describir el nivel de la PCF respecto al autoconcepto, en general, según la edad y el sexo. O4. Describir el nivel de la PCM respecto al autoconcepto, en general, según la edad y el sexo.	H2. La PSF AuFi, se encuentra en un nivel alto, y es diferente según la edad y el sexo. H3. La PCF AuFi, se encuentra en un nivel alto, y es diferente según la edad y el sexo. H4. La PCM AuFi, se encuentra en un nivel alto, y es diferente según la edad y el sexo.	Actividades socio-recreativas Actividades de labores cotidianas
---	---	---	---

Anexo 3

Evidencias del trabajo de campo







INFORME DE VALIDEZ DE CONTENIDO DE INSTRUMENTO DE RECOJO DE INFORMACIÓN POR JUICIO DE EXPERTO



I. DATOS INFORMATIVOS

Apellido y nombre del evaluador	Especialidad del evaluador	Cargo o institución donde labora	Nombre del instrumento de evaluación	Autor del instrumento
Dr. José Damián Fuentes López	Doctor en Educación	Universidad Nacional del Altiplano de Puno	Cuestionario de autoconcepto físico	ELMER JAVIER ACUÑA ANDRADE

Título: “AUTOCONCEPTO FÍSICO EN ADOLESCENTES DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SECUNDARIA PRIVADA DE SAN JUAN DE LURIGANCHO, LIMA”

II. ASPECTOS DE VALIDACIÓN

INDICADORES	CRITERIOS	Deficiente 0 – 20%	Regular 21% – 40%	Buena 40% - 60%	Muy buena 61% - 80%	Excelente 81% - 100%
CLARIDAD	Está formulado con lenguaje apropiado.					95
OBJETIVIDAD	Está formulado con lenguaje apropiado.					94
ACTUALIDAD	Adecuado al avance de la ciencia y tecnología.					94
ORGANIZACIÓN	Los ítems del instrumento reflejan organización lógica.					93
SUFICIENCIA	Comprende los aspectos en cantidad y claridad.					94
INTENCIONALIDAD	Adecuado para valorar aspectos de las estrategias.					95
CONSISTENCIA	Basado en aspectos teóricos científico.					93
COHERENCIA	Entre los índices, indicadores y las dimensiones.					94
METODOLOGIA	La estrategia responde al propósito de diagnóstico.					93
PERTINENCIA	El instrumento es funcional para el propósito de la investigación.					94

III. OPINIÓN DE APLICACIÓN

Aplicable [☒]

Aplicable después de corregir [☐]

No aplicable [☐]

IV. PROMEDIO DE VALIDACIÓN: 93.9 %

Lima, 17 de julio de 2025	29578319		951769286
Lugar y fecha	DNI	Firma del Experto	Teléfono



INFORME DE VALIDEZ DE CONTENIDO DE INSTRUMENTO DE RECOJO DE INFORMACIÓN POR JUICIO DE EXPERTO



I. DATOS INFORMATIVOS

Apellido y nombre del evaluador	Especialidad del evaluador	Cargo o institución donde labora	Nombre del instrumento de evaluación	Autor del instrumento
Dr. Indalecio Mujica Bermúdez	Doctor en Administración de la Educación	Universidad Nacional San Cristóbal de Huamanga	Cuestionario de autoconcepto físico	ELMER JAVIER ACUÑA ANDRADE
Título: "AUTOCONCEPTO FÍSICO EN ADOLESCENTES DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SECUNDARIA PRIVADA DE SAN JUAN DE LURIGANCHO, LIMA"				

II. ASPECTOS DE VALIDACIÓN

INDICADORES	CRITERIOS	Deficiente 0 – 20%	Regular 21% – 40%	Buena 40% - 60%	Muy buena 61% - 80%	Excelente 81% - 100%
CLARIDAD	Está formulado con lenguaje apropiado.					96
OBJETIVIDAD	Está formulado con lenguaje apropiado.					95
ACTUALIDAD	Adecuado al avance de la ciencia y tecnología.					94
ORGANIZACIÓN	Los ítems del instrumento reflejan organización lógica.					94
SUFICIENCIA	Comprende los aspectos en cantidad y claridad.					95
INTENCIONALIDAD	Adecuado para valorar aspectos de las estrategias.					95
CONSISTENCIA	Basado en aspectos teóricos científico.					95
COHERENCIA	Entre los índices, indicadores y las dimensiones.					96
METODOLOGIA	La estrategia responde al propósito de diagnóstico.					96
PERTINENCIA	El instrumento es funcional para el propósito de la investigación.					95

III. OPINIÓN DE APLICACIÓN

Aplicable [☒]

Aplicable después de corregir [☐]

No aplicable [☐]

IV. PROMEDIO DE VALIDACIÓN: 95.1 %

Lima, 18 de julio de 2025	28277182		999350401
Lugar y fecha	DNI	Firma del Experto	Teléfono



INFORME DE VALIDEZ DE CONTENIDO DE INSTRUMENTO DE RECOJO DE INFORMACIÓN POR JUICIO DE EXPERTO



I. DATOS INFORMATIVOS

Apellido y nombre del evaluador	Especialidad del evaluador	Cargo o institución donde labora	Nombre del instrumento de evaluación	Autor del instrumento
Dr. Carlos Wylly Dextre Mendoza	Doctor en Administración de la Educación	Universidad Nacional Mayor de San Marcos	Cuestionario de autoconcepto físico	ELMER JAVIER ACUÑA ANDRADE
Título: “AUTOCONCEPTO FÍSICO EN ADOLESCENTES DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SECUNDARIA PRIVADA DE SAN JUAN DE LURIGANCHO, LIMA”				

II. ASPECTOS DE VALIDACIÓN

INDICADORES	CRITERIOS	Deficiente 0 – 20%	Regular 21% – 40%	Buena 40% - 60%	Muy buena 61% - 80%	Excelente 81% - 100%
CLARIDAD	Está formulado con lenguaje apropiado.					96
OBJETIVIDAD	Está formulado con lenguaje apropiado.					95
ACTUALIDAD	Adecuado al avance de la ciencia y tecnología.					96
ORGANIZACIÓN	Los ítems del instrumento reflejan organización lógica.					95
SUFICIENCIA	Comprende los aspectos en cantidad y claridad.					96
INTENCIONALIDAD	Adecuado para valorar aspectos de las estrategias.					96
CONSISTENCIA	Basado en aspectos teóricos científicos.					97
COHERENCIA	Entre los índices, indicadores y las dimensiones.					97
METODOLOGIA	La estrategia responde al propósito de diagnóstico.					96
PERTINENCIA	El instrumento es funcional para el propósito de la investigación.					96

III. OPINIÓN DE APLICACIÓN

Aplicable [☒]

Aplicable después de corregir [☐]

No aplicable [☐]

IV. PROMEDIO DE VALIDACIÓN: 96.0 %

Lima, 19 de julio de 2025	10389035		996873287
Lugar y fecha	DNI	Firma del Experto	Teléfono