



Universidad Nacional Mayor de San Marcos

Universidad del Perú. Decana de América

Facultad de Educación

Escuela Profesional de Educación Física

**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

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

AUTOR

Marcia Rafaella SOLARI SANTANDER

ASESOR

Dr. Angel Anibal MAMANI RAMOS

Lima, Perú



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

Solari, M. (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 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	Marcia Rafaela Solari Santander
Tipo de documento de identidad	DNI
Número de documento de identidad	73060209
URL de ORCID	https://orcid.org/0009-0003-4123-8402
Datos de asesor	
Nombres y apellidos	Angel Anibal Mamani Ramos
Tipo de documento de identidad	DNI
Número de documento de identidad	01344424
URL de ORCID	http://orcid.org/0000-0003-3855-2305
Datos del jurado	
Presidente del jurado	
Nombres y apellidos	Hernando Diaz Andia
Tipo de documento	DNI
Número de documento de identidad	06045204
Miembro del jurado 1	
Nombres y apellidos	Mitchell Alberto Alarcon Diaz
Tipo de documento	DNI
Número de documento de identidad	09728050
Miembro del jurado 2	
Nombres y apellidos	Carlos Wyly Dextre Mendoza
Tipo de documento	DNI
Número de documento de identidad	10389035

Datos de investigación	
Línea de investigación	Educación y actividad física corporal
Grupo de investigación	Ciencias de la Motricidad, Actividad Física y Deporte - MACFIDE
Agencia de financiamiento	Universidad Nacional Mayor de San Marcos, aprobado mediante Resolución Rectoral N° 005557-2022-R/UNMSM con código de proyecto E22061421.
Ubicación geográfica de la investigación	País: Perú Departamento: Lima Provincia: Lima Distrito: San Isidro 12°0557'S 77°0205'O
Año o rango de años en que se realizó la investigación	2022 - 2024
URL de disciplinas OCDE	Educación general http://purl.org/pe-repo/ocde/ford#5.03.01



ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS

N° 017-2024-EPEF-FE/UNMSM

En la ciudad de Lima, a los 21 días del mes de junio de 2024, siendo las 09:00 horas, se reunió en acto público el Jurado Examinador para la sustentación de la Tesis titulada: **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**, que presenta el Bachiller **MARCIA RAFAELLA SOLARI SANTANDER**, para optar el Título Profesional de Licenciada 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 *Muy... BUENO*, con la calificación de *Diecisiete* (...17.).

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 Licenciada en Educación Física.

En señal de conformidad, siendo las *10:15* horas se suscribe la presente acta, dándose por concluido el acto.


Dr. HERNANDO DIAZ ANDIA
Presidente


Dr. ANGEL ANIBAL MAMANI RAMOS
Asesor de Tesis


Dr. MITCHELL ALBERTO ALARCON DIAZ
Jurado Informante


Dr. CARLOS WYLY DEXTRE MENDOZA
Jurado Informante



CERTIFICADO DE SIMILITUD

RESOLUCIÓN RECTORAL-002616-2023-R/UNMSM
Adenda: RESOLUCIÓN RECTORAL-007284-2023-R/UNMSM

Yo **Ángel Anibal Mamani Ramos** en mi condición de asesor acreditado con el **DICTAMEN VIRTUAL N° 059-2024-EPEF-FE/UNMSM** de la tesis, cuyo título es **“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”**, presentado por el bachiller **MARCIA RAFAELLA SOLARI SANTANDER** para optar el **Título Profesional 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 el software de similitud textual, el documento evaluado cuenta con el porcentaje de **18 %** 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 grado/ título/ especialidad correspondiente.

Firma del Asesor _____ DNI: 01344424

Nombres y apellidos del asesor: Dr. Ángel Anibal Mamani Ramos





ANEXO
Captura de pantalla de TURNITIN

**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**

por MARCIA RAFAELLA SOLARI SANTANDER

Fecha de entrega: 27-jun-2024 09:46p.m. (UTC-0500)

Identificador de la entrega: 2409286771

Nombre del archivo: Tesis_-_Bach._Marcia_Rafaella_Solari_Santander.docx (289.35K)

Total de palabras: 19480

Total de caracteres: 112958

DEDICATORIA

Quiero dedicar esta tesis a mi familia, comenzando con mis padres que me dieron su apoyo incondicional desde el primer día hasta ahora, a mi hermano mayor por animarme a seguir esta carrera, ser mi compañero de estudios y por darme su apoyo siempre que lo necesité y a mis hermanos menores por animarme a ser una guía a la que pueden recurrir siempre que lo necesiten y motivarme a seguir ampliando mis conocimientos.

De igual manera, dedico este trabajo al grupo de investigación Macfide por abrirme las puertas a la investigación y enriquecerme de conocimientos, disfruté mucho todo el proceso; y para finalizar, dedico esta tesis a las personas que no me dejaron dar un paso atrás, me ofrecieron su apoyo y me motivaron a continuar para lograr esta meta.

AGRADECIMIENTOS

Quiero empezar agradeciendo al Dr. Ángel Anibal Mamani Ramos por su asesoría y profesionalismo. Su apoyo, dedicación y consejos durante este proceso fueron importantes para lograr este objetivo. Del mismo modo, agradezco a la Universidad Nacional Mayor de San Marcos, a la Escuela Profesional de Educación Física y a los docentes que pudieron nutrir mi formación académica. Por último, reitero mi agradecimiento a mis padres por todo el apoyo que me brindan incondicionalmente.



UNIVERSIDAD NACIONAL MAYOR DE SAN MARCOS

Universidad del Perú. Decana de América

FACULTAD DE EDUCACIÓN

VICEDECANATO ACADÉMICO

ÍNDICE GENERAL

DEDICATORIA.....	II
AGRADECIMIENTOS.....	III
ÍNDICE GENERAL	IV
ÍNDICE DE TABLAS.....	VII
ÍNDICE DE FIGURAS.....	VIII
INDICE DE ANEXOS.....	IX
RESUMEN.....	X
SUMMARY	XI
 I. PLANTEAMIENTO DEL ESTUDIO.....	 1
1.1 Determinación del problema.....	1
1.2. Formulación del problema	3
1.2.1. Problema general	3
1.2.2. Problemas específicos	3
1.3. Objetivos	3
1.3.1 Objetivo general	3
1.3.2. Objetivos específicos	3
1.4. Importancia de la investigación.....	4
II. REVISIÓN DE LA LITERATURA.....	7
2.1. Antecedentes del estudio.....	7
2.1.1. Antecedentes nacionales	7
2.1.2. Antecedentes internacionales.....	8
2.2 Bases teóricas.....	9
2.2.1. Actividad física	9

2.2.1.1. Definiciones.....	9
2.2.1.2. Actividad física en la mujer	10
2.2.1.3. Dominios de la actividad física	11
2.2.2. Autoconcepto físico	15
2.2.2.1. Definiciones.....	15
2.2.2.2. Autoconcepto físico y adolescencia.....	16
2.2.2.3. Dominios de autoconcepto físico.....	17
2.3. Definición de términos.....	24
III. HIPÓTESIS Y VARIABLES	25
3.1 Hipótesis.....	25
3.1.1. Hipótesis general	25
3.1.2. Hipótesis específicas.....	25
3.2. Variables	25
3.3. Operacionalización de variables.....	26
IV. MATERIALES Y MÉTODOS	25
4.1. Área de estudio.....	25
4.2. Tipo y diseño de investigación	25
4.2.1. Tipo de investigación	25
4.2.2. Diseño de investigación.....	25
4.3 Población y muestra	26
4.3.1. Población.....	26
4.3.2. Muestra	26
4.4. Técnicas e instrumentos de recolección de información	27
4.5. Análisis estadístico	29
V. RESULTADOS	25
5.1. Análisis estadístico descriptivo	25
5.1.1. Actividad física	25
5.1.2. Autoconcepto físico	26
5.2. Análisis inferencial de resultados	28
5.2.1. Prueba de hipótesis general	29
5.2.2. Prueba de hipótesis específicas	29

5.3. Discusión de resultados	33
CONCLUSIONES.....	36
RECOMENDACIONES	38
REFERENCIAS.....	39
ANEXOS.....	54

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Operacionalización de la variable Actividad física.....	26
Tabla 2. Operacionalización de la variable Autoconcepto físico.....	27
Tabla 3. Muestra de estudio	27
Tabla 4. Característica de la muestra	27
Tabla 5. Actividad física recomendada por la OMS.....	25
Tabla 6. Promedio de actividad física diaria	25
Tabla 7. Dimensiones de la AF.....	26
Tabla 8. Niveles de AuF.....	26
Tabla 9. Niveles de percepción de la imagen corporal.....	27
Tabla 10. Niveles de percepción de la situación física	27
Tabla 11. Niveles de percepción de la condición física.....	27
Tabla 12. Niveles de percepción de la competencia motriz.....	28
Tabla 13. Valores y correlación (Hopkins, 2016).....	28
Tabla 14. Correlación entre la actividad física y el autoconcepto físico	29
Tabla 15. Correlación entre la actividad física y la percepción de la imagen corporal.....	30
Tabla 16. Correlación entre la actividad física y la percepción de la situación física.....	31
Tabla 17. Correlación entre la actividad física y la percepción de la condición física.....	32
Tabla 18. Correlación entre la actividad física y la percepción de la competencia motriz.....	33

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. Diseño de investigación correlacional (Ñaupas et al., 2018)	26
--	----

INDICE DE ANEXOS

Anexo 1. Cuestionario de actividad física para escolares (CAFE)	54
Anexo 2. Cuestionario de autoconcepto físico.....	57
Anexo 3. Matriz de consistencia	59

RESUMEN

El presente estudio tuvo como objetivo determinar la relación entre la práctica de actividad física y el autoconcepto físico en las estudiantes de educación secundaria de un colegio privado de San Isidro, Lima. La investigación pertenece al tipo de investigación básica de diseño transversal correlacional; se estudió a 156 mujeres escolares con edades comprendidas desde los 12 hasta los 17 años; las cuales completaron el cuestionario de AF para escolares (CAFE) y el cuestionario de AuF. Se obtuvieron hallazgos que muestran una correlación positiva pequeña (.278) entre la práctica de actividad física y el autoconcepto físico. Por último, se llegó a la conclusión que la actividad física realizada en el colegio o fuera de este, en el transporte y el tiempo libre, tiene relación con la percepción que poseen de su dominio físico, aumentando o disminuyendo su desarrollo integral.

Palabras clave: Actividad física, autoconcepto físico, adolescencia, mujeres.

SUMMARY

The present study aimed to determine the relationship between the practice of physical activity and physical self-concept in female high school students of a private school in San Isidro, Lima. The research belongs to the type of basic research of cross-sectional correlational design; 156 female students aged 12 to 17 years were studied; they completed the PA questionnaire for schoolchildren (CAFE) and the AuF questionnaire. Findings were obtained showing a small positive correlation (.278) between the practice of physical activity and physical self-concept. Finally, it was concluded that physical activity performed at school or out of school, in transportation and leisure time, is related to the perception they have of their physical domain, increasing or decreasing their integral development.

Key words: Physical activity, physical self-concept, adolescence, women.

I. PLANTEAMIENTO DEL ESTUDIO

1.1 Determinación del problema

A nivel mundial, en las últimas dos décadas, los niveles de inactividad física han ido aumentando. Diferentes estadísticas muestran que, en mujeres adultas, una de cada tres, no practican suficiente actividad física (AF); en cambio, en los varones, uno de cada cuatro, no practican suficiente AF; en el caso de los adolescentes, el 81% no cumplen con la realización de AF por día que recomienda la Organización Mundial de la Salud (OMS) (Barrionuevo-Victorio et al., 2021). Para Martín-Doménech et al. (2021), la inactividad física se encuentra dentro de los cuatro factores de riesgo que provoca la mortalidad en el mundo y se puede corroborar con el 31% de adultos inactivos a nivel mundial. A pesar de los múltiples beneficios psicosociales y de salud que posee la AF, los niveles de esta han disminuido significativamente en diversos grupos etarios de varias partes del mundo (Cossio-Bolanõs et al., 2019), resaltando también que las personas mayores no se encuentran lo suficientemente activas (Conde-Pipó et al., 2021).

Delgado (2018) comenta que, en países latinoamericanos, una cantidad relevante de docentes, más de la mitad, no practican AF y en su tiempo libre se dedican a planificar sus clases y a realizar tareas administrativas, lo que resulta en menos tiempo de AF; por consiguiente, aumentan las posibilidades que en un futuro tengan sobrepeso, obesidad o enfermedades cardiovasculares, comprometiendo así su calidad de vida. De igual forma, Martínez et al. (2022) tomando de referencia a Mantilla et al. (2015) detallan que a nivel universitario, muchos estudiantes mencionan la falta de tiempo, la incapacidad para crear horarios efectivos, la disciplina o la falta de motivación como barreras para la práctica de AF. Otro grupo etario de gran importancia son los adolescentes, Casado-Robles et al. (2021) manifiestan que no existen investigaciones previas que hayan desarrollado y validado pruebas que evalúen el conocimiento que tienen los estudiantes de su entorno para la práctica de AF. Es por ello que se puede deducir que la AF disminuye durante esta etapa y muchos de ellos se vuelven físicamente inactivos o sedentarios (Sollerhed et al., 2022).

Según Jiménez et al. (2021) las deficiencias de AF parecen tener un impacto directo en la composición corporal, observándose alteraciones significativas en el porcentaje de grasa corporal, además de afectar directamente la satisfacción corporal y el autoconcepto. La

disminución de la práctica de AF conducirá a que la calidad de las relaciones sociales disminuya; también, que haya aumento del sedentarismo y un descenso en el autoconcepto adecuado de la persona (Gentil et al., 2019).

Diversos estudios concuerdan que la disminución de AF, en la adolescencia, tiene relación con la aparición de diversas enfermedades que pueden mantenerse hasta la edad adulta. De igual manera, se puede deducir que, si un adolescente no es físicamente activo, no lo será cuando llegue a la adultez (García-Páramo, 2023).

Con respecto al autoconcepto físico (AuF), es sorprendente la falta de investigaciones sobre los cambios que se dan en los diferentes autoconceptos, específicamente general y físico, que consideren a la vez diferentes etapas de la edad adulta (Infante et al., 2011), también es importante saber que en los adultos mayores el AuF se reduce bruscamente en torno a los 71 años (Conde-Pipó et al., 2021).

De igual manera, Bárcena (2021) tomando como ejemplo a Ruiz de Azúa et al. (2008) hacen mención que la afirmación más repetitiva es que el AuF de las mujeres suele ser peor que el de los hombres. Coincidentemente, Cadena-Duarte y Cardozo (2021) en su estudio obtuvieron resultados que afirman que los varones tienen mejor percepción de su AuF, a nivel general y por dimensiones, que las mujeres.

Otro de los posibles factores que influye en la percepción del AuF de la persona es su entorno social, como la familia y sus pares; de igual manera, los medios de comunicación influyen en como uno se auto percibe físicamente, aunque la importancia que se les atribuye a cada uno varia teniendo en cuenta la etapa en la que se encuentre (Lizárraga, 2017).

Según Fernández-Bustos et al. (2015) tener una imagen corporal negativa, mayormente, se relaciona con poseer un bajo autoconcepto; además, el cúmulo de esto genera depresión y puede conllevar a principios de Trastornos de Conductas Alimenticias, generalmente en mujeres adolescentes o adultas jóvenes. De la mano, tener una alteración en el peso corporal como sobrepeso u obesidad en etapas tempranas (niñez y adolescencia) se relaciona, de igual forma, con un AuF bajo (Palomino-Devia et al., 2018).

Por todo lo expuesto anteriormente, surge el interés de investigar si la práctica de AF se relaciona con el AuF actualmente, en una muestra significativa de mujeres adolescentes del distrito de San Isidro, Lima.

1.2. Formulación del problema

1.2.1. Problema general

P. ¿Cuál es la relación que existe entre la práctica de AF y el AuF en las estudiantes de educación secundaria de un colegio privado de San Isidro, Lima?

1.2.2. Problemas específicos

P1. ¿Cuál es la relación que existe entre la práctica de AF y la percepción de la imagen corporal en las estudiantes de educación secundaria de un colegio privado de San Isidro, Lima?

P2. ¿Cuál es la relación que existe entre la práctica de AF y la percepción de la situación física en las estudiantes de educación secundaria de un colegio privado de San Isidro, Lima?

P3. ¿Cuál es la relación que existe entre la práctica de AF y la percepción de la condición física en las estudiantes de educación secundaria de un colegio privado de San Isidro, Lima?

P4. ¿Cuál es la relación que existe entre la práctica de AF y la percepción de la competencia motriz en las estudiantes de educación secundaria de un colegio privado de San Isidro, Lima?

1.3. Objetivos

1.3.1 Objetivo general

O. Determinar la relación entre la práctica de AF y el AuF en las estudiantes de educación secundaria de un colegio privado de San Isidro, Lima.

1.3.2. Objetivos específicos

O1. Determinar la relación entre la práctica de AF y la percepción de la imagen corporal en las estudiantes de educación secundaria de un colegio privado de San Isidro, Lima.

O2. Determinar la relación entre la práctica de AF y la percepción de la situación física en las estudiantes de educación secundaria de un colegio privado de San Isidro, Lima.

O3. Determinar la relación entre la práctica de AF y la percepción de la condición física en las estudiantes de educación secundaria de un colegio privado de San Isidro, Lima.

O4. Determinar la relación entre la práctica de AF y la percepción de la competencia motriz en las estudiantes de educación secundaria de un colegio privado de San Isidro, Lima.

1.4. Importancia de la investigación

Actualmente, es relevante reconocer la necesidad de practicar AF ya que es uno de los pilares fundamentales del ser humano y proporciona importantes beneficios para la salud en diferentes ámbitos físicos y mentales (Gentil et al., 2019). Dentro de estos beneficios podemos encontrar que al practicar AF hay menores posibilidades de contraer cáncer, diabetes o enfermedades cardiovasculares y disminuye el riesgo de muerte por todas las causas (Conde- Pipó et al., 2021), también es recomendada para prevenir patologías de origen respiratorio y metabólico (Fernández-Álvarez et al., 2020). Es por ello que, Infante et al. (2011) menciona la importancia de comprender con exactitud las relaciones entre la AF y la salud, en todas las etapas de la vida. Para Dyck et al. (2022) aumentar la realización de AF ayuda a reducir el tiempo de sedentarismo, por lo que la considera un factor importante para la prevención del sobrepeso y obesidad.

En docentes universitarios, específicamente, quienes tienen una carga de estrés alta y son un grupo propenso al sedentarismo, la práctica de AF es valiosa (Méndez et al., 2022). En esa línea, en los jóvenes, el incentivar la práctica de AF es una prioridad de salud pública (World Health Organization, 2018) ya que la sugieran como una vía para mejorar el bienestar en ellos (Sollerhed et al., 2022), a nivel físico y académico. Para los adolescentes, se han dado recomendaciones para la práctica de AF diaria de un mínimo de 60 minutos de AF moderada (Casado-Robles et al., 2021); en este sentido, en el ámbito escolar, es importante brindar información sobre los niveles de AF ya que practicarla constantemente ayuda en el desarrollo físico de niños, adolescentes y adultos (Cossio-Bolanõs et al., 2019).

Tanto la etapa adolescente como en el inicio de la edad adulta son importantes debido a su tendencia a desarrollar hábitos para una vida saludable (Onetti-Onetti et al., 2019), es por eso que incentivar y promocionar la práctica de AF es esencial. También es importante destacar el valor de la AF durante la adolescencia ya que se presenta como medio que ayuda a mejorar aspectos relacionados a la condición física, a la autoestima y al autoconcepto (Crocker et al.,

2000; Moreno et al., 2007; Onetti-Onetti et al., 2019), haciendo referencia a todos los dominios de este.

Siguiendo la misma línea, la práctica de AF cumple el rol de instrumento socializador al realizar las actividades colectivamente; a su vez, funciona como vía de formación integral y colabora con una educación en valores como la solidaridad, cooperación, respeto, igualdad de oportunidades, entre otros (Villalba et al., 2020).

Ortega et al. (2013) menciona que, desde una mirada jerárquica y multidimensional, el autoconcepto físico (AuF) forma parte de uno de los dominios del autoconcepto. La influencia que tiene en la construcción del autoconcepto general variará según el valor que cada persona otorgue al aspecto físico. De este modo, si una persona considera que su dominio físico tiene significancia y se percibe competente en sus diferentes subdominios, su autoconcepto será alto, pero si se percibe poco competente, su autoconcepto será bajo (Contreras et al., 2010). En la investigación realizada por Conde-Pipó et al. (2021) sobre el AuF, este se relacionó positivamente con la motivación intrínseca y la regulación emocional.

En la adolescencia, etapa donde el individuo experimenta varios cambios, el AuF adquiere mucha importancia en el bienestar psicológico porque influye en la formación del autoconcepto general y la imagen corporal (Fernández-Bustos et al., 2015), a la vez que desempeña un papel fundamental dentro del desarrollo de la personalidad (Rangel et al., 2017).

La AF y el AuF están muy relacionados, es por eso que Duclos-Bastías et al. (2022) afirman que aquellos estudiantes que realizan AF de manera regular tienen una mejor concepción de su físico, al contrario de aquellos que no realizan AF. Otra mirada nos da Bárcena (2021) al citar a Esnaola y Rodríguez (2008) quienes estudian al AuF dentro de una tradición socioeducativa y psicoeducativa para identificar las relaciones que tiene con características cognitivas, afectivas y conductuales. El tener una percepción subjetiva del AuF complementa al proceso de construcción de identidad, tanto a nivel individual como social (Amesberger et al., 2019), ya que con el pasar del tiempo se ve afectada.

Rangel et al. (2017) nos confirman lo mencionado líneas arriba y ven a la AF como una herramienta eficaz que ayuda al AuF, ya que al realizarla aumenta el bienestar consigo mismo, contribuye a mejorar la percepción que se tiene de la imagen corporal e incrementa la satisfacción personal.

A manera de conclusión, el practicar AF conlleva numerosos beneficios para el AuF, especialmente durante la adolescencia. Por lo tanto, este estudio se considera relevante para el conocimiento de la sociedad, permitiendo que más personas tengan una concepción amplia de su físico.

II. REVISIÓN DE LA LITERATURA

2.1. Antecedentes del estudio

2.1.1. Antecedentes nacionales

Huarocc y Quispe (2019) en Huancayo, Perú; teniendo como objetivo determinar la relación entre el AuF y la práctica físico-deportiva en Huancayo (estudio descriptivo correlacional-corte transversal); seleccionaron a 85 estudiantes de 14 a 18 años; concluyendo que el AuF tiene una relación positiva con la actividad física/deportiva en la adolescencia.

Callata (2020) en Puno, Perú; teniendo como objetivo analizar el AuF en adolescentes (estudio no experimental descriptivo transversal); estudió a 444 estudiantes; concluyó que el AuF de los estudiantes de Puno es normal.

Barrionuevo-Victorio et al. (2021) en Los Olivos, Lima Norte, Perú; teniendo como objetivo evaluar el nivel de AF en estudiantes universitarios (estudio descriptivo-transversal); estudiaron a 354 estudiantes; se concluyó que la AF moderada predominó en los universitarios participantes del estudio. Una de las recomendaciones fue que se promoció alternativas de AF en la comunidad universitaria.

Huamanchumo (2021) en Lima, Perú; teniendo como objetivo determinar la relación entre el AuF y la práctica de actividades acuáticas en un grupo de universitarios (estudio descriptivo-correlacional); estudió a 53 estudiantes; concluyó que existe una relación significativa entre las variables AuF y actividades acuáticas.

Barandiarán (2023) en Trujillo, Perú; determinó la relación entre la AF y el entorno familiar (estudio transversal correlacional); estudió a 350 escolares de secundaria con edades comprendidas entre 14 y 17 años; concluyó que el entorno familiar y la AF tienen relación, por lo que la familia puede tener influencia en la AF a través de la motivación o acompañamiento.

Márquez (2023) en Trujillo, Perú; analizó la relación de la práctica de AF y la salud mental en adolescentes (estudio transversal correlacional); estudió a 152 adolescentes escolares; concluyó que la AF que se realiza dentro o fuera de la institución, al transportarse y en su tiempo libre se relaciona con el tipo de bienestar, así fortalece o debilita su crecimiento personal.

Reyes (2023) en San Martín de Porres, Lima, Perú; determinó la relación entre la práctica de AF y la salud mental en escolares de secundaria (estudio transeccional-correlacional); estudió a 217 escolares con edades comprendidas entre 12 y 17 años; concluyó que la AF está relacionada con la salud mental.

2.1.2. Antecedentes internacionales

Fernández-Álvarez et al. (2020) en España; teniendo como objetivo analizar las relaciones entre el AuF, la condición física, la coordinación motriz y los niveles de AF que realizan los adolescentes (estudio transversal); tuvieron una muestra de 135 estudiantes de 12 a 14 años; concluyeron que la práctica físico-deportiva extraescolar es importante para el desarrollo de la condición física y ambos están relacionados con un buen AuF de los adolescentes.

Jiménez et al. (2021) en La Rioja, Logroño, España; teniendo como finalidad analizar el nivel de AF en adolescentes (estudio transversal); estudiaron a 761 estudiantes de 12 a 17 años pertenecientes a 25 centros educativos de La Rioja; concluyeron que la promoción de la práctica de AF debe tener en cuenta ciertos factores predictores como la salud física y psicológica.

Sánchez-Zafra et al. (2022) en España; teniendo como objetivo analizar los niveles de autoconcepto e inteligencia emocional (IE) comparando los resultados entre sí y con las variables sexo y práctica de AF en estudiantes universitarios (estudio de tipo no experimental, descriptivo y exploratorio; de corte transversal); evaluaron a 637 estudiantes; concluyendo que aquellos estudiantes que practican AF tienen valores más altos en reparación, en el autoconcepto social y físico respecto a los que no practican AF.

Ortuondo et al. (2022) en España; teniendo como objetivo analizar los efectos de una intervención basada en el aprendizaje cooperativo sobre el AuF de estudiantes universitarios (estudio cuasi- experimental y longitudinal); estudiaron a 53 universitarios; llegando a la conclusión que implantar sesiones basadas en el aprendizaje cooperativo produce mejoras en el AuF. También, comprobó que hay diferencias significativas en el AuF entre hombres y mujeres.

2.2 Bases teóricas

2.2.1. Actividad física

2.2.1.1. Definiciones

Realizar AF brinda múltiples beneficios para la salud, tanto a nivel físico como a nivel mental y social. Dada la importancia de la AF, a continuación, presentamos las definiciones que mejor explican la misma.

Es de conocimiento que la AF hace referencia a cualquier tipo de actividad musculoesquelética que eleva el gasto energético por encima de los valores basales. (Luszczki et al., 2022). Por su lado, Corvetto y Hurtado (2020) la definen como una expresión del ser corpóreo relacionada con la salud que se manifiesta a través de la motricidad. Dentro de la misma línea, Méndez et al. (2022) citando a la Organización Mundial de la Salud define la AF como movimientos propios del cuerpo realizados gracias a los músculos esqueléticos, generando un gasto energético. Es entendida, también, como una acción corporal que se da a través del movimiento y puede tener intencionalidad o no (Fernández, 2015).

La AF, como se ha mencionado anteriormente, se produce al generarse una contracción de los músculos esqueléticos y el gasto energético dependerá de la masa muscular implicada; permite relacionarnos con los otros, con el ambiente que los rodea y tener una experiencia personal (Bezares, 2021).

Desde una vista antropológica es tomada como todo movimiento exclusivo de los seres humanos que surge de sus necesidades fundamentales, con un propósito orientado hacia su

desarrollo natural, buscando maximizar sus capacidades sociales y multidimensionales dentro de un contexto histórico específico (Biondi, 2016).

2.2.1.2. Actividad física en la mujer

La evidencia científica respalda los efectos positivos de practicar AF y realizar ejercicio para la mejora de la salud, tanto de hombres como mujeres (González y Rivas, 2018). Se ha observado un crecimiento exponencial en los estudios que respaldan la relevancia de adoptar un estilo de vida activo, considerando que la práctica regular de ejercicio no solo es beneficiosa para prevenir enfermedades, sino que también puede ayudar a tratar más de 25 condiciones médicas crónicas (Warburton y Bredin, 2016).

La AF ejerce una influencia positiva en la salud de la mujer proporcionando beneficios en los sistemas biológicos clave como el inmune, hemostático, autonómico, metabólico y hormonal, entre otros. Estos efectos pueden ser aplicables a lo largo de las diferentes etapas fisiológicas de la mujer (González y Rivas, 2018), brindando un enfoque integral para mejorar su bienestar.

Distintas investigaciones han revelado que las mujeres que se mantienen físicamente activas experimentan una reducción, en promedio del 25%, de desarrollar cáncer de mama (González y Rivas, 2018). Este hallazgo subraya el papel crucial que desempeña la AF en la prevención de una enfermedad tan prevalente y grave.

Es importante reconocer que, en la actualidad, las mujeres no se limitan a las tareas domésticas en el hogar, sino que tienen acceso a una variedad de espacios fuera del hogar, lo que les brinda mayores oportunidades de movimiento y ejercicio. Esta expansión de los espacios disponibles para la AF ha permitido que muchas mujeres integren prácticas saludables en su día a día, que incluyen responsabilidades laborales y familiares (Sojo, 2024).

Sin embargo, es crucial reconocer los desafíos específicos que enfrentan las mujeres durante la adolescencia, ya que esta etapa se ha identificado como crítica en términos de mantenimiento de la AF. Varios estudios han demostrado que, durante la adolescencia, la práctica de AF disminuye notoriamente y puede influir en la adopción de hábitos sedentarios

en la edad adulta (Rodríguez, 2019). Por lo tanto, es esencial implementar estrategias efectivas que ayuden a incentivar la práctica de AF en las adolescentes, con el fin de establecer patrones saludables que perduren a lo largo de toda la vida.

2.2.1.3. Dimensiones de la AF

2.2.1.3.1. Actividades en el colegio

La OMS recomienda que los adolescentes realicen AF moderada como mínimo 60 minutos al día; a pesar de ello, el 81% no cumplen con estas recomendaciones (Barrionuevo- Victorio et al., 2021). Además del hogar, los colegios son el segundo lugar donde los adolescentes pasan la mayor parte de su día; debido a esto, se han convertido en un espacio ideal para incentivar y aumentar la práctica de AF con el fin de disminuir las conductas sedentarias en los adolescentes (Rodríguez-Rodríguez et al., 2020).

El alumno tiene el rol protagónico dentro de la institución, pero el papel del docente es fundamental para que el alumno se involucre en la jornada escolar e incluso lo incentive a realizar otras actividades (Chaves, 2013).

2.2.1.3.1.1. Educación Física

Las horas de educación física son los únicos momentos que las instituciones educativas han dejado para la educación del cuerpo (Águila y López, 2019) y para que los estudiantes realicen AF (Hellín-Martínez et al., 2023).

En este sentido, esta materia desempeña un papel muy importante dentro de la educación de los adolescentes ya que diversas investigaciones muestran los beneficios en el desarrollo psicosocial, emocional, físico e influye en la expresión corporal (Mínguez, 2020).

La educación física promueve el trabajo en equipo y es una asignatura clave para inculcar un estilo de vida activo (Ahrabi-Fard y Matvienko, 2005); también, la programación de esta, teniendo un buen enfoque, puede generar que los estudiantes adquieran conocimientos conceptuales, procedimentales y actitudinales que los motiven a realizar AF diaria (Mínguez,

2020); el disfrute de la materia también aporta factores que ayudan a adoptar un estilo de vida activo fuera del horario escolar (Fernández, 2015).

2.2.1.3.1.2. Recreo

La hora del recreo es el momento más esperado por los estudiantes dentro de la jornada escolar, sin importar el nivel en el que se encuentren. Es un tiempo en el que tienen autonomía de escoger qué hacer y con quién en comparación con las demás horas de la jornada escolar (Serra, 2014).

Diferentes autores coinciden en que el recreo permite al estudiante descansar de la rutina académica (García, 2018; Chaves, 2013; Jarrett, 2002), jugar libremente (Martínez et al., 2004) e interactuar con sus compañeros (Salas, 2022; Chaves, 2013). En este espacio de libertad, donde hay una pausa académica y los estudiantes pueden soltar algún estrés acumulado, se puede fomentar la práctica de AF.

2.2.1.3.1.3. Talleres de deporte o danza

Generalmente, los talleres ofrecidos por las instituciones forman parte de las actividades extraescolares y suelen ser electivos. Al participar de estos, los estudiantes pueden desarrollar sus capacidades, destrezas y actitudes en el entorno escolar, dándoles más oportunidades para construir relaciones fuera del aula y mejorando así la convivencia escolar (Salvador et al., 2021).

La práctica deportiva mejora la capacidad motriz y favorece al aprendizaje de actitudes y conductas adecuadas. Un estudio realizado en Chile concluye que los talleres deportivos son la principal actividad extraescolar que se promueven en las instituciones (Salvador et al., 2021). Por el contrario, los talleres de danza no son muy promovidos por las instituciones como una actividad extraescolar. Aun así, la danza en el ámbito educativo aporta beneficios a nivel físico, adquisición de habilidades y destrezas básicas, desarrollo de la coordinación, conocimiento y control corporal (Giménez Meseguer et al., 2022; Vicente Nicolás et al., 2010; Fuentes, 2006); a nivel mental, aceptación del propio cuerpo (Fructuoso y Gómez, 2001); y a nivel socioafectivo expresar y experimentar las emociones (Rusillo-Magdaleno et al., 2022).

Podemos deducir que el deporte y la danza, a nivel escolar, juegan un papel importante para ayudar a mejorar los problemas de conducta y reducir los niveles de estrés y ansiedad que experimentan los adolescentes; también, promueven un desarrollo físico saludable, son un medio de expresión y ayudan a mantener una vida activa.

2.2.1.3.2. Transporte

Diariamente, cinco veces a la semana, los estudiantes deben asistir al colegio, lo que significa que utilizan medios de transporte para llegar a su institución. Para ello, Farinola (2013) clasifica el transporte como transporte motorizado, privado, semipúblico y público; y transporte no motorizado, también denominado transporte activo, como caminar y andar en bicicleta.

Se puede ver al transporte activo (desplazamiento activo) como una opción para aumentar los niveles de AF comparándolo con el transporte motorizado (desplazamiento pasivo) (Farinola, 2013); aun así, la frecuencia con la que los estudiantes se transportan activamente al colegio es baja (Pinillos-Patiño et al., 2022). Entre los factores que influyen en el modo de transporte, activo o pasivo, del estudiante están la distancia de la casa a la institución educativa, el tiempo que dispone, el tener un vehículo en el hogar (Pinillos-Patiño et al., 2022), las familias y el medio ambiente (Davidson et al., 2008).

2.2.1.3.2.1. Medio de transporte de ida y retorno del colegio

El transporte activo o desplazamiento activo al colegio es la acción o actividad de trasladarse, caminando o andando en bicicleta, desde la casa al colegio y viceversa (Pinillos-Patiño et al., 2022; Gálvez-Fernández et al., 2021). En la adolescencia, el desplazarse activamente es una oportunidad para realizar AF y trae consigo beneficios importantes (Martínez-Gómez, 2011; Farinola, 2013).

Diversas investigaciones concuerdan y demuestran que los estudiantes que realizan desplazamientos activos o transporte activo poseen una mayor capacidad cardiovascular (Ruiz-Ariza et al., 2015), tienen mejor índice de rendimiento cognitivo (Martínez-Gómez, 2011), presentan mejoras significativas en el rendimiento académico (Ruiz-Ariza et al., 2016), bajos niveles de adiposidad y un menor riesgo de obesidad (Garrido-Méndez et al., 2017).

2.2.1.3.3. Actividades en el tiempo libre

Al tiempo que tenemos después de terminar las responsabilidades del día a día se le denomina tiempo libre y se utiliza para realizar determinadas actividades que pueden resultar beneficiosas o perjudiciales para la salud (Prado, 2023). En la adolescencia, el tiempo libre se obtiene cuando termina la jornada escolar, por ende, el darle un uso adecuado y óptimo a este tiempo influye en la formación de esta etapa (Ponte de los Reyes y Suárez, 2020).

Para que este tiempo sea de ayuda para los adolescentes las actividades que se realicen deben ser guiadas, supervisadas, que generen satisfacción y bienestar, deben dar respuesta a las necesidades e intereses que se presenten (Oropesa, 2017), deben potenciar la obtención de experiencias positivas (Ponte de los Reyes y Suárez, 2020) y deben incentivar el crecimiento como ser humano en su totalidad (Briñones-Fernández et al., 2010). Las actividades deportivas-recreativas y el ejercicio físico aparecen como opciones atractivas para el buen uso del tiempo libre de los adolescentes y ayudan a estar físicamente activos, potenciando así sus hábitos saludables.

2.2.1.3.3.1. Actividades deportivas y recreativas

La práctica de actividades físico-deportivas cumple un rol importante en la salud física y mental de las personas que las practican. Estas actividades son vistas como un componente de bienestar social, donde la interacción, la comunicación y el desarrollo físico, se convierten en bases fundamentales para el mejoramiento de la calidad de vida (Briñones-Fernández et al., 2010).

Por su parte, las actividades recreativas son actividades que tienen al deporte y al juego como elementos (Prado, 2023) que van de la mano con la recreación y sirven como estrategia de motivación para los adolescentes. Con respecto a este tipo de actividades Prado (2023) menciona que, al disfrutarlas, dejan aprendizajes que permiten mejorar las capacidades y habilidades motrices básicas, la expresión corporal y la comunicativa-social; también promueven el desarrollo intelectual y psíquico de aquellos que las realicen.

2.2.1.3.3.2. Ejercicio físico

El ejercicio físico es entendido como la AF realizada de una determinada forma y posee objetivos concretos (Chillón et al., 2002), usualmente se realiza durante el tiempo libre. El realizar ejercicio es tomado como un reto personal (Trujillo y Martínez, 2021) y la motivación es uno de los factores contribuyentes para llevarlo a cabo (Alcaraz-Ibáñez et al., 2022; Owen et al., 2014) y promocionarlo (Durán-Vinagre et al., 2021).

Durante la adolescencia se experimenta una serie de cambios importantes en el ser humano; por ello, el ejercicio físico desempeña un papel vital ya que da beneficios a nivel físico y cognitivo (Salas, 2022), fortalece la percepción de la apariencia física e imagen corporal incrementando la autoestima (Beltrán, 2023), ayuda a mejorar la ansiedad y depresión (Trujillo y Martínez, 2021) y se relaciona con el aumento de la esperanza de vida (Durán-Vinagre et al., 2021).

2.2.2. Autoconcepto físico

2.2.2.1. Definiciones

El AuF tiene influencia en varios aspectos importantes para el bienestar psicológico y físico de la persona. Teniendo en cuenta la importancia del AuF, a continuación, se presentan las definiciones que mejor explican el mismo.

Para poder realizar una definición de AuF, es necesario revisar conceptualizaciones anteriores hechas por varios especialistas que han estudiado este tema a fondo. Por un lado, tenemos a González-Valero et al. (2020) que lo conceptualiza como un conjunto de ideas que pensamos que nos caracterizan físicamente, y se compone de la condición física, la competencia deportiva, el atractivo físico y la fuerza física.

Por otro lado, Esnaola (2005) conceptualiza al AuF como la idea que un individuo tiene acerca de sus atributos físicos y apariencia física, incluyendo la condición física, la fuerza y las habilidades en el ámbito físico-deportivo. Siguiendo con Huamanchumo (2021), en su estudio se basa en lo mencionado por Fox y Corbin (1989) para entender el AuF; este es tomado

como un constructo que no funciona aislado, ya que es un dominio más del autoconcepto general, visto dentro del sistema jerárquico y multidimensional.

Por otro lado, Marchago (2002) citado por Fernández-Bustos et al. (2015) aporta otro concepto sobre AuF; para él, es una imagen mental compleja y de múltiples dimensiones que las personas crean y desarrollan sobre su propia realidad corporal. Sumando a este concepto, Huapalla (2019) añade que la opinión y percibir sensaciones positivas en lo físico, como satisfacción y confianza, son partes importantes del AuF.

2.2.2.2. Autoconcepto físico y adolescencia

El período de la adolescencia se caracteriza por tener múltiples cambios a nivel emocional y físico, que desempeñan un papel crucial en la formación de la identidad personal, especialmente en relación con las percepciones sobre el peso y la apariencia corporal (Dahill et al., 2022; Valverde-Sánchez et al., 2024)

La percepción que los adolescentes tienen de sí mismos con respecto a su cuerpo y las habilidades físicas puede tener un impacto significativo en su autoestima, nivel de confianza y bienestar general. Esta influencia se extiende a la realización de actividades físicas, la adopción de estilos de vida saludables y la salud mental (Salinas-Tapia & Torres- Palchisaca, 2023).

Estos años son esenciales para el futuro, ya que es durante este período que se consolida tanto la identidad individual como la social. Por lo tanto, es fundamental prestar atención al cuidado de la salud en todas sus dimensiones, incluyendo la física, social y psicológica (Alvariñas, 2004; Videra-García & Reigal-Garrido, 2013).

El AuF emerge como una dimensión central en la configuración del autoconcepto del adolescente y está fuertemente influenciado por factores socioculturales relacionados a la información que se recibe de los medios de comunicación, la familia y el círculo de amigos (Fernández-Bustos et al., 2015; Rodríguez-Fernández et al., 2013).

2.2.2.3. Dominios de autoconcepto físico

2.2.2.3.1. Percepción de la imagen corporal

Diferentes autores entienden la imagen corporal como una construcción mental y amplia de las actitudes y percepciones físicas que tiene una persona sobre su cuerpo, las experiencias vividas y como este se relaciona con el mundo (Ceballos et al., 2019).

La percepción de la propia imagen corporal es construida en la mente, por medio de diversos factores psicológicos que están relacionados directamente con la sociedad, la cultura y la comunicación (Beltrán, 2023).

En esta investigación se definirá la percepción de la imagen corporal como la apreciación e imagen mental del cuerpo, que se construye y se experimenta a partir de elementos biológicos, socioculturales y eco-ambientales que cambian a lo largo del tiempo.

2.2.2.3.1.1. Factores biológicos

Cuando hablamos de factores biológicos, nos referimos a aquellas influencias y características de naturaleza biológica que afectan la percepción y evaluación que una persona tiene de su propio cuerpo y habilidades físicas. Estos factores están relacionados con aspectos genéticos, fisiológicos y neurobiológicos que pueden influir en la forma en que una persona se ve a sí misma y valora su cuerpo.

Como se mencionó párrafos arriba, en la adolescencia, especialmente en los primeros años de este periodo, se experimenta cambios en todos los aspectos, los más notorios son los físicos. Estos cambios corporales muchas veces no son aceptados o bien interpretados por los adolescentes y a la larga pueden generar una percepción distorsionada de su imagen corporal (González, 2011), afectando su AuF.

2.2.2.3.1.2. Factores socioculturales

Cuando hablamos de factores socioculturales, en relación con la percepción de la imagen corporal, nos referimos a los elementos externos a la persona. Estos factores moldean la forma

cómo un individuo percibe y valora su propio cuerpo, influenciando sus estándares personales de belleza y conformidad con las normas establecidas.

Se suelen identificar tres grandes grupos de estos en relación con la presión sociocultural que se da sobre la imagen corporal: la familia, las amistades y los medios de comunicación (Rodríguez-Fernández et al., 2013).

2.2.2.3.1.3. Factores eco-ambientales

Los factores eco-ambientales son aquellos elementos derivados del entorno y contexto ambiental en el que vive una persona. Incluyen aspectos como la disponibilidad de espacios para la actividad física, la accesibilidad a alimentos saludables, las oportunidades para el ejercicio, la exposición a entornos promotores de la salud y la presencia de estímulos ambientales que influyen en la percepción del cuerpo (Boone-Heinonen et al., 2010).

2.2.2.3.2. Percepción de la situación física

Para esta investigación se definirá la percepción de la situación física como el entendimiento y valoración del buen funcionamiento de nuestro cuerpo, haciendo énfasis a los órganos y sistemas corporales, mientras realizamos movimientos en actividades diarias.

2.2.2.3.2.1. Disposición para el movimiento

La disposición para el movimiento se refiere a la actitud, la predisposición o la voluntad de una persona para realizar una serie de movimientos o desplazamientos. Una disposición para el movimiento saludable generalmente se asocia con una actitud proactiva hacia el bienestar físico y mental, promoviendo un estilo de vida activo y equilibrado. Esta disposición no solo implica la capacidad física, sino también la motivación, el interés y la disposición psicológica para participar en actividades que favorezcan la salud y el bienestar.

2.2.2.3.2.2. Disposición para la ejercitación

La disposición para la ejercitación se refiere a la disposición de una persona hacia la participación regular en ejercicios con la finalidad de mejorar o mantener su salud y bienestar. Implica una predisposición positiva y la voluntad de comprometerse con una rutina de ejercicios,

reconociendo los beneficios tanto físicos como mentales asociados con la AF regular. La disposición para la ejercitación no solo abarca la motivación y el interés en participar en el ejercicio, sino también la capacidad de superar posibles barreras, establecer metas realistas y mantener una mentalidad positiva hacia el proceso de mejora personal a través de la AF.

2.2.2.3.3. Percepción de la condición física

Tanto Huamanchumo (2021) como Goñi et al. (2006) entienden a este dominio como el estado en que se encuentra una persona, físicamente hablando; al mismo tiempo, incluyen la resistencia que posee para realizar ejercicio físico de alta intensidad, la energía física y la confianza en el físico que tienen. Por su lado Sáez (2021) cita a Castillo et al. (2005) para dar una conceptualización de este término y concluye que se trata de las cualidades físicas de una persona e intervienen en el desarrollo de la AF junto con sus funciones y estructuras que posee.

Reyes (2020) menciona la importancia que tiene realizar una evaluación de la condición física para que las personas logren un desarrollo y progreso de sus capacidades de acuerdo con los parámetros de su edad y sexo.

En otros términos, se define como la explicación constante de las características físicas observables y medibles que ayudan a mantener y mejorar la capacidad de llevar a cabo actividades planificadas.

2.2.2.3.3.1. Fuerza

Existen distintas definiciones con respecto al concepto de “fuerza”, una de las cuales la identifica como aquella capacidad que tiene el cuerpo para vencer una tensión contra un estímulo de resistencia (Huamanchumo, 2021). Por su lado Reyes (2020) coincide con Knuttgen y Kraemer (1987) y la definen como la capacidad de tensión característica que los grupos musculares pueden generar contra una resistencia, teniendo una velocidad de ejecución al momento de la contracción muscular máxima. Dentro de la misma línea, Huamanchumo (2021) en su estudio comprueba que la percepción de la fuerza, o el sentirse fuertes, es favorecida por la práctica de deporte que realizan las personas.

Si bien es cierto, en adultos, el entrenamiento deportivo es un aspecto constantemente tratado ya que favorece el incremento de la fuerza muscular, en los menores no ocurre lo mismo (Reyes, 2020). En este grupo etario, a partir de los 13 años en chicas y 14 en chicos se puede mejorar la fuerza máxima (Reyes, 2020).

2.2.2.3.3.2. Resistencia

La resistencia es definida por Mitjans et al. (2013) como la capacidad de llevar a cabo un esfuerzo durante el máximo tiempo posible, tolerar la fatiga asociada a dicho esfuerzo y recuperarse rápidamente del mismo. Para Jiménez-Simón (2021), la resistencia es una de las capacidades físicas más importantes. De hecho, es la última capacidad física en perderse y su desarrollo depende de la fuerza que se posea (Chasi, 2022).

En función del tipo de vía energética a utilizar, es clasificada en dos: aeróbica y anaeróbica. La resistencia aeróbica se refiere a la capacidad de realizar esfuerzos de larga duración que dependen principalmente del suministro de oxígeno para producir energía, mientras que la resistencia anaeróbica implica esfuerzos de alta intensidad y corta duración que no dependen tanto del oxígeno (Chasi, 2022).

El trabajo de la resistencia se lleva a cabo a través de ejercicios básicos de gimnasia, como correr en distancias cortas, medias o largas (Crespo et al., 2019). Mantener un rendimiento efectivo mientras se enfrenta a la fatiga durante el ejercicio es fundamental en la construcción de la resistencia.

2.2.2.3.3.3. Flexibilidad

La flexibilidad, una propiedad fundamental del sistema musculoesquelético, es definida como la capacidad que poseen las articulaciones para moverse por todo su rango de movimiento (Clemente, 2011), y es un aspecto crucial para la salud. Esta capacidad es altamente específica, variando según la parte del cuerpo y dependiendo del tipo de articulaciones involucradas, así como la elasticidad de los tejidos circundantes, incluyendo músculos, tendones y ligamentos (Clemente, 2011). De igual manera, se la considera como una de las capacidades físicas más beneficiosas, jugando un papel fundamental en el mantenimiento de una condición física óptima.

y en la promoción de un estilo de vida activo y saludable (Soriano-Férriz & Alacid, 2018).

Por su lado, Hernández (2007) la conceptualiza como la capacidad de mover una articulación o más a través de su amplitud de movimiento, sin impedimento ni dolor, y es afectada debido a diversos factores como músculos, tendones y ligamentos. La flexibilidad se divide en estática o dinámica (Rodríguez-Matute & Aldas-Arcos, 2023).

El trabajo enfocado en la flexibilidad generalmente busca mantener y/o mejorar el rango de movimiento de una o varias articulaciones, adaptándose a las características individuales de cada persona. Estudios 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 (Ayala et al., 2012).

2.2.2.3.3.4. Coordinación

La coordinación, dirigida por el sistema nervioso central, es definida por Tenorio (2013) como la capacidad de los músculos esqueléticos del cuerpo para sincronizarse en términos de trayectoria y movimiento. Este proceso resulta en una acción motora intencional, sincrónica y sinérgica, donde los movimientos se ejecutan eficientemente gracias a la contracción coordinada de la musculatura necesaria y otros componentes de las extremidades involucradas.

Siguiendo la misma línea, Cenizo et al. (2017) nos dicen que al conjunto de capacidades desarrolladas mediante un proceso organizado y regulado se considera coordinación motriz, tiene como objetivo llevar a cabo movimientos preestablecidos de manera adecuada.

La coordinación motriz abarca desde acciones simples, como caminar, hasta tareas más complejas, como correr y esquivar obstáculos, utilizando de manera sincronizada los movimientos del cuerpo (Munzon-Chuya & Jarrín-Navas, 2021). Teniendo esto en cuenta,

Ramón (2015) expresa que esta capacidad es importante para los niveles de destreza física y al realizar AF, contribuyendo significativamente a una salud adecuada.

2.2.2.3.3.5. 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 (Horak, 2006; Peterka y Loughlin, 2004; Vásquez-Orellana et al., 2022)

En términos más específicos, el equilibrio es definido como la capacidad que posee el individuo para mantener tanto su propio cuerpo como otros objetos en una posición controlada y estable, utilizando movimientos compensatorios cuando es necesario (García-López y Rodríguez-Marroyo, 2015). Por su lado, Castañer y Camerino (2001) lo analizan como un componente fundamental del funcionamiento perceptivo-motor, el equilibrio se entiende como la habilidad de controlar la posición del propio cuerpo en el espacio y de recuperar la postura después de verse afectado por un factor desequilibrante.

El equilibrio se divide en dos: estático y dinámico. El primero implica mantener una postura con mínimo movimiento sobre una base de apoyo; en cambio, el segundo se refiere a mantener o recuperar una posición estable durante la ejecución de una tarea o sobre una superficie inestable (Da Silva et al., 2022). Mantener un buen equilibrio es esencial para la ejecución segura y eficiente de actividades diarias y deportivas, contribuyendo a la prevención de caídas y lesiones.

2.2.2.3.4. Percepción de la competencia motriz

La competencia motriz es entendida por Fort-Vanmeerhaeghe et al. (2017) como el manejo y demostración de la habilidad motriz como respuesta adaptada a una situación. También es definida como la capacidad que tiene un individuo para realizar una gama diversa de acciones motoras, que pueden ser finas o gruesas, vinculadas al desarrollo de habilidades motrices básicas (Sá et al., 2021) como las locomotoras y manipulativas. Estas habilidades básicas ayudan a

construir un repertorio motor fundamental para adquirir habilidades más complejas requeridas en juegos, deportes y otras actividades a lo largo de la vida (Sá et al., 2021).

La competencia motriz beneficia la aptitud física y puede disminuir la probabilidad de lesiones asociadas a la práctica de AF; de igual forma, poseer una competencia motriz buena puede ayudar a que los individuos se sientan competentes y tomen decisiones respecto a su estilo de vida (Fort-Vanmeerhaeghe et al., 2017).

En esta investigación, se definirá la percepción de la competencia motriz como la evaluación subjetiva que un individuo realiza de su capacidad para interactuar de manera eficaz por medio de sus habilidades motrices en actividades físico-deportivas, socio-recreativas y labores cotidianas.

2.2.2.3.4.1. 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).

2.2.2.3.4.2. Actividades socio-recreativas

Las actividades socio-recreativas son aquellas actividades diseñadas para promover la interacción social y el disfrute, con el fin de fomentar la diversión, el entretenimiento y fortalecer las relaciones entre las personas. Estas actividades no solo buscan el desarrollo de habilidades recreativas y la promoción del bienestar, sino que también se centran en la creación de un ambiente social positivo.

La experiencia de participar en estas actividades durante el tiempo libre es de suma importancia, ya que contribuye significativamente al desarrollo y mejora de habilidades motrices fundamentales, expresión corporal y habilidades de comunicación social. (Prado, 2023)

2.2.2.3.4.3. Actividades de labores cotidianas

Las actividades de labores cotidianas constituyen las acciones más habituales llevadas a cabo por un individuo, estrechamente vinculadas con lo familiar, lo diario y lo rutinario, así como con las necesidades básicas humanas y la gestión del tiempo (Romero, 2007).

De manera fundamental, estas actividades están relacionadas con el logro de la autonomía y la independencia personal (Romero, 2007), representando hitos importantes en el desarrollo y el mantenimiento de la capacidad de autocuidado.

Además de su función práctica, Romero (2007) menciona que las actividades cotidianas desempeñan un papel crucial en la construcción de la identidad individual. No solo están asociadas con responsabilidades personales y sociales específicas, sino que también sirven como medios de expresión y diferenciación personal dentro de la comunidad.

2.3. Definición de términos

2.3.1. Actividad física

Cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que da lugar a un gasto energético, intervienen varios sistemas del cuerpo.

2.3.2. Ejercicio físico

Conjunto regular y estructurado de la actividad física, realizado deliberadamente y con un propósito específico.

2.3.3. Autoconcepto físico

Percepción que tiene un individuo sobre su aspecto físico, relacionando la opinión, las sensaciones y confianza que tiene de este.

2.3.4. Estilo de vida

Engloba las actitudes y acciones que adoptan y desarrollan las personas, ya sea individual o colectivamente, con el fin de satisfacer sus necesidades y alcanzar el desarrollo personal.

III. HIPÓTESIS Y VARIABLES

3.1 Hipótesis

3.1.1. Hipótesis general

H. La práctica de AF se relaciona con el AuF en las estudiantes de educación secundaria de un colegio privado de San Isidro.

3.1.2. Hipótesis específicas

H1. La práctica de AF se relaciona con la percepción de la imagen corporal en las estudiantes de educación secundaria de un colegio privado de San Isidro.

H2. La práctica de AF se relaciona con la percepción de la situación física en las estudiantes de educación secundaria de un colegio privado de San Isidro.

H3. La práctica de AF se relaciona con la percepción de la condición física en las estudiantes de educación secundaria de un colegio privado de San Isidro.

H4. La práctica de AF se relaciona con la percepción de la competencia motriz en las estudiantes de educación secundaria de un colegio privado de San Isidro.

3.2. Variables

Variable “1”: Actividad física

Variable “2”: Autoconcepto físico

3.3. Operacionalización de variables

Tabla 1

Operacionalización de la variable Actividad física

Variable "1"	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Escala de medición
Actividad física	Cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que da lugar a un gasto energético.	Movimiento desarrollado a través de los sistemas óseo, nervioso y muscular que produce gasto energético.	Actividades en el colegio	Educación física	1	1. Días a la semana 2. Minutos
				Recreo	2, 3	
				Talleres de deporte o danza	4, 5	
			Transporte	Medio de transporte para dirigirte al colegio	6, 7	
				Medio de transporte para retornar del colegio	8, 9	
			Tiempo libre	Actividades deportivas y recreativas	10, 11, 12,13	
				Ejercicio físico	14, 15	

Nota. Se realizó la operacionalización de la variable a partir de la propuesta de Mamani-Ramos et al. (2023).

Tabla 2*Operacionalización de la variable Autoconcepto físico*

Variable “2”	Definición conceptual	Definición operacional	Dominios	Indicadores	Ítems	Escala de medición
Autoconcepto físico	Percepción que tiene un individuo de sí mismo en relación con su aspecto físico, la opinión y sensaciones positivas de satisfacción y confianza en lo físico.	Conjunto de ideas que creemos que nos definen físicamente.	Percepción de la imagen corporal	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	
			Percepción de la situación física	Disposición para el movimiento	9, 10, 11	
				Disposición para la ejercitación	12, 13, 14, 15, 16	
				Fuerza	17, 18, 19	
			Percepción de la condición física	Resistencia	20, 21	
				Flexibilidad	22, 23	
				Coordinación	24, 25	
				Equilibrio	26, 27	
			Percepción de la competencia motriz	Actividades físico-deportivas	28, 29, 30	
				Actividades socio-recreativas	31, 32, 33	
				Actividades de labores cotidianas	34, 35	

Nota: Se realizó la operacionalización de la variable a partir de las propuestas de Fox y Corbin (1989), Gutierrez et al. (1999) y Mamani-Ramos et al. (2023).

IV. MATERIALES Y MÉTODOS

4.1. Área de estudio

El distrito de San Isidro forma parte de los cuarenta y tres distritos que posee la provincia de Lima, Perú. Este distrito tiene una altitud media de 108 m.s.n.m.; limita con los distritos de Lince y La Victoria (norte), San Borja (este), Surquillo y Miraflores (sur), Jesús María (noroeste), Magdalena y el océano Pacífico (oeste).

4.2. Tipo y diseño de investigación

4.2.1. Tipo de investigación

Esta investigación es de tipo básica. Los tipos de investigación se refieren al alcance que tendrá la investigación en cuestión, por ello, según las características que tenga, tendrá una tipología determinada (Sánchez et al., 2018). Las investigaciones de tipo básica permiten ampliar el conocimiento con nueva información para servir de base teórica a otros tipos de investigaciones y no proporcionan resultados inmediatos a ningún problema (J. Arias, 2021), es decir, no tienen una aplicación inmediata.

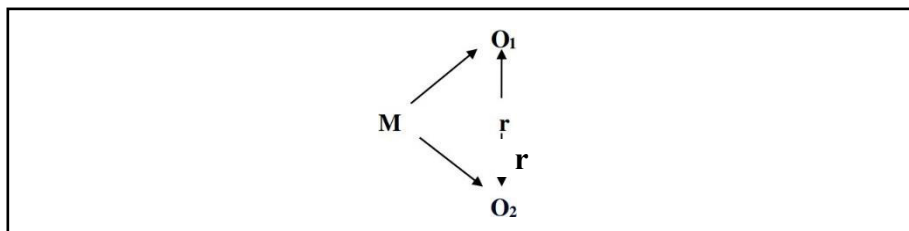
Por eso, con esta investigación se pretende ampliar el conocimiento ya existente sobre la práctica de AF y el AuF, para que sirva como base teórica a futuras investigaciones.

4.2.2. Diseño de investigación

Con respecto al diseño, es una investigación no experimental, transversal y correlacional. Es transversal o transeccional pues recolecta datos en un solo momento y tiempo único (Arias, 2021; Hernández-Sampieri y Mendoza, 2018). Este diseño puede ser también exploratorio, descriptivo, correlacional o explicativo (Hernández-Sampieri y Mendoza, 2018). En este caso es correlacional porque busca medir la relación entre las variables de investigación (Bernal, 2010; Hernández-Sampieri y Mendoza, 2018; Ñaupas et al., 2018; Salkind, 1998). Por último, es no experimental porque no se manipulará ninguna variable ni se influirá sobre las mismas, solo se observará la situación existente (Hernández-Sampieri y Mendoza, 2018).

Figura 1

Diseño de investigación correlacional (Ñaupas et al., 2018)



Abreviaturas: M=Muestra; O₁ = Observación de la variable 1: Actividad física; O₂ = Observación de la variable 2: Autoconcepto físico; r = Correlación entre las dos variables.

4.3 Población y muestra

4.3.1. Población

La población se caracteriza por ser la suma total de las unidades a investigar (individuos, objetos o grupos) que poseen las características necesarias para ser consideradas como parte de dicho conjunto (Ñaupas et al., 2018). Por su lado Arias (2016) entiende a la población como un conglomerado finito o infinito de elementos con particularidades similares entre sí que cumplen una serie de especificaciones. Es importante para la investigación que se describa con claridad las características de la población (Hernández-Sampieri & Mendoza, 2018).

En ese sentido, la población de este estudio estuvo compuesta por 260 adolescentes escolares de un colegio privado de mujeres del distrito de San Isidro, Lima.

4.3.2. Muestra

Se entiende a la muestra como una porción (Ñaupas et al., 2018) o un subgrupo de la población (Hernández-Sampieri & Mendoza, 2018) que cumple con las características de la investigación y de la cual se recolectarán los datos necesarios.

En esa misma línea, para obtener la muestra es necesario realizar un procedimiento, denominado muestreo, que permitirá seleccionar las unidades de investigación que formarán parte de esta (Ñaupas et al., 2018). Hernández-Sampieri & Mendoza (2018) y Ñaupas et al. (2018) concuerdan al distinguir dos estrategias de muestreo: el probabilístico y el no

probabilístico. El muestreo probabilístico presenta como principio que todos los elementos de una población tienen la posibilidad de ser escogidos por lo que influye mucho el azar (Ñaupas et al., 2018); dentro de este tipo de muestreo encontramos el aleatorio simple, el sistemático, el estratificado, por conglomerados, de áreas y el polietápico (Bernal, 2010).

Para el presente estudio se utilizó el tipo de muestreo probabilístico aleatorio simple, porque se seleccionó al azar las unidades de estudio (Ñaupas et al., 2018); como resultado se obtuvo una muestra compuesta por 156 mujeres adolescentes con edades comprendidas desde los 12 hasta los 17 años (Tabla 3). Del total de la muestra, el 25.6% cursa el primer año de secundaria; el 21.2% cursa el segundo año; el 15.4% cursa el tercer año; el 11.5% cursa el cuarto año; y el 26.3% restante cursa el quinto año de secundaria (Tabla 4).

Tabla 3

Muestra de estudio

Edad de las participantes	Frecuencia	Porcentaje
12	5	3.2
13	41	26.3
14	32	20.5
15	25	16.0
16	28	17.9
17	25	16.0
Total	156	100.0

Tabla 4

Característica de la muestra

Año que cursa	Frecuencia	Porcentaje
1°	40	25.6
2°	33	21.2
3°	24	15.4
4°	18	11.5
5°	41	26.3
Total	156	100.0

4.4. Técnicas e instrumentos de recolección de información

Realizar una selección y aplicación cuidadosa de técnicas e instrumentos de recolección de datos es importante porque debe alinearse de manera precisa con los objetivos y la naturaleza

de la investigación (cuantitativa o cualitativa), ya que por este se pondrán a prueba las hipótesis del estudio (Arias, 2016).

Arias (2016) define la técnica como el método o manera específica de adquirir datos o información. También se entiende como un conjunto de normas y métodos diseñados para regular un proceso específico con el fin de lograr un determinado objetivo (Ñaupas et al., 2018). Existen diferentes técnicas de recolección como el análisis documental, la observación, la entrevista y la encuesta (Arias, 2016), pero ésta última ha tenido mayor alcance en el ámbito de las investigaciones científicas (Arias, 2021). La encuesta permite recopilar información proporcionada por un grupo o muestra de individuos acerca de sí mismos o en relación con un tema específico, en un momento único; puede ser oral, cuando la información se obtiene de un interrogatorio cara a cara con preguntas breves; o escrita, cuando las preguntas se plasman en formato de papel sin la necesidad de un diálogo de por medio (Arias, 2016).

Por otro lado, los instrumentos de recolección de información son las herramientas, ya sean en forma física o digital, que se emplean para adquirir, registrar o almacenar los datos (Arias, 2016). De acuerdo con la técnica que se utilice, los instrumentos asumen diferentes formas (Ñaupas et al., 2018); por ejemplo, se utiliza la lista de cotejo o el diario de campo cuando la observación es la técnica; los instrumentos de la entrevista suelen ser una guía de entrevista o una libreta de notas; por último, para la encuesta se suele usar una guía de encuesta cuando es oral o un cuestionario cuando es escrita (Arias, 2016). Hernández-Sampieri & Mendoza (2018) entienden el cuestionario como un conglomerado de preguntas acerca una o más variables que se pretenden evaluar.

Mencionado todo lo anterior, para esta investigación se escogió la técnica de encuesta escrita, en ambas variables, y se utilizaron los siguientes instrumentos:

- **Actividad física:** Se escogió el cuestionario elaborado por Mamani-Ramos et al. (2023) para medir la actividad física en escolares (CAFE).

- ***Autoconcepto físico:*** Se utilizó el cuestionario de autoconcepto físico elaborado a partir de las propuestas de Fox & Corbin (1989), Gutierrez et al. (1999) y Mamani-Ramos et al. (2023).

4.5. Análisis estadístico

Para el análisis descriptivo de los datos, utilizamos el análisis porcentual; también se recurrió a obtener el mínimo, máximo, media y desviación estándar. De igual manera, para la digitalización y procesamiento de los datos, se usó el programa Microsoft Excel y el software estadístico SPSS versión 26, respectivamente. Por último, para el análisis inferencial, se optó por emplear la prueba de Kolmorov-Smirnov que verificó la normalidad de los datos de las variables ambas variables.

Luego de obtener el resultado de la prueba, aplicamos la estadística no paramétrica porque la variable AF presentó distribución normal, pero la variable AuF no presentó distribución normal. Posteriormente, se optó por utilizar el test estadístico Spearman para analizar la correlación entre las variables estudiadas, así como las correlaciones entre la AF y los dominios del AuF.

V. RESULTADOS

5.1. Análisis estadístico descriptivo

5.1.1. Actividad física

Empezaremos observando los resultados obtenidos correspondientes a la AF que realizan las estudiantes de una institución educativa privada de San Isidro (Tabla 5); del total de participantes, el 57.1% no cumple con los 60 minutos de AF por día que establece la OMS y el 42.9% sí cumple. Por otro lado, en la Tabla 6 se observan los resultados del promedio de AF diaria realizada por la muestra de estudio; donde el promedio equivale a 58.76 minutos, teniendo rangos de 4.29 y 136.43 minutos con una desviación de 29.91 minutos.

Tabla 5

Actividad física recomendada por la OMS

	Frecuencia	Porcentaje
No cumple	89	57.1
Sí cumple	67	42.9
Total	156	100.0

Tabla 6

Promedio de actividad física diaria

	N	Mínimo	Máximo	Media	Desviación
Actividad física	156	4.29	136.43	58.76	29.91

En la Tabla 7 se observan los resultados obtenidos correspondientes a los dominios de la AF; en el primer dominio, se encontró una media de 20.72 minutos acumulados; en el segundo dominio fue una media de 5.08 minutos acumulados; por último, el tercer dominio obtuvo una media de 32.96 minutos acumulados.

Tabla 7
Dimensiones de la AF

	N	Mínimo	Máximo	Media	Desviación
Actividades en el colegio	156	.00	47.14	20.72	11.69
Transporte	156	.00	42.86	5.08	9.51
Tiempo libre	156	.00	108.57	32.96	24.71

5.1.2. Autoconcepto físico

En la Tabla 8 se observan los resultados obtenidos correspondientes al AuF que poseen las estudiantes de una institución educativa privada de San Isidro. Del total de estudiantes, el 62.8% presentaron un AuF alto, el 26.9% un AuF bajo, el 7.7% un AuF muy alto y el 2.6% un AuF muy bajo.

Tabla 8
Niveles de AuF

	Frecuencia	Porcentaje
Muy bajo	4	2.6
Bajo	42	26.9
Alto	98	62.8
Muy alto	12	7.7
Total	156	100.0

En la Tabla 9 podemos observar los resultados obtenidos correspondientes a la percepción de la imagen corporal, primer dominio del AuF. Del total de participantes, se obtuvo que el 38.5% presentan una percepción en nivel bajo, el 37.2% alto, el 16.7% muy bajo y el 7.7% muy alto.

Tabla 9*Niveles de percepción de la imagen corporal*

	Frecuencia	Porcentaje
Muy bajo	26	16.7
Bajo	60	38.5
Alto	58	37.2
Muy alto	12	7.7
Total	156	100.0

En la Tabla 10 observamos los resultados obtenidos correspondientes a la percepción de la situación física, segundo dominio del AuF. El 58.3% de las participantes presentan nivel alto, el 21.2% muy alto, el 17.3% bajo y el 3.2% muy bajo.

Tabla 10*Niveles de percepción de la situación física*

	Frecuencia	Porcentaje
Muy bajo	5	3.2
Bajo	27	17.3
Alto	91	58.3
Muy alto	33	21.2
Total	156	100.0

En la Tabla 11 observamos los resultados obtenidos correspondientes a la percepción de la condición física, tercer dominio del AuF. El 57.1% de las participantes presentan nivel alto, el 21.2% bajo, el 19.9% muy alto y el 1.9% muy bajo.

Tabla 11*Niveles de percepción de la condición física*

	Frecuencia	Porcentaje
Muy bajo	3	1.9
Bajo	33	21.2
Alto	89	57.1
Muy alto	31	19.9
Total	156	100.0

En la Tabla 12 observamos los resultados obtenidos correspondientes a la percepción de la competencia motriz, cuarto dominio del AuF. El 40.4% de las participantes presentan un nivel bajo, el 37.2% alto, el 14.1% muy bajo y el 8.3% muy alto.

Tabla 12

Niveles de percepción de la competencia motriz

	Frecuencia	Porcentaje
Muy bajo	22	14.1
Bajo	63	40.4
Alto	58	37.2
Muy alto	13	8.3
Total	156	100.0

5.2. Análisis inferencial de resultados

La prueba Kolmogórov-Smirnov nos sirvió para analizar la distribución de los datos. Esta prueba reveló una distribución anormal (.027) de los datos correspondientes a la AF; mientras que sí hubo una distribución normal (.200) de los datos correspondientes al AuF, por tal razón se utilizó la Rho Spearman.

Para determinar el grado de correlación entre ambas variables de esta investigación y la correlación entre la práctica de AF y los diferentes dominios del AuF, se utilizó el modelo propuesto por Hopkins (2016) (Tabla 13).

Tabla 13

Valores y correlación (Hopkins, 2016)

Valores	Correlación
.0 a .1	muy pequeña o insustancial
.1 a .3	pequeña
.3 a .5	moderada
.5 a .7	grande
.7 a .9	muy grande
.9 a 1	perfecta

5.2.1. Prueba de hipótesis general

Esta investigación tuvo como hipótesis general: La práctica de AF se relaciona con el AuF de las estudiantes de educación secundaria de un colegio privado de San Isidro, Lima.

Ho: No existe una relación entre la práctica de AF y el AuF de las estudiantes de educación secundaria de un colegio privado de San Isidro, Lima.

Ha: Existe una relación entre la práctica de AF y el AuF de las estudiantes de educación secundaria de un colegio privado de San Isidro, Lima.

Se obtuvo una correlación positiva pequeña (.278), altamente significativa ($p\text{-valor} = .000 < .01$) entre las dos variables estudiadas (Tabla 14). Por ese motivo, se rechaza la Ho y se acepta la Ha, así se demuestra que la práctica de AF tiene relación con el AuF de las estudiantes de educación secundaria de un colegio privado de San Isidro, Lima.

Tabla 14

Correlación entre la actividad física y el autoconcepto físico

		Actividad física	Autoconcepto físico
Actividad física	Correlación de Spearman	1.000	.278**
	Sig. (bilateral)	.0	.000
	N	156	156
Autoconcepto físico	Correlación de Spearman	.278**	1.000
	Sig. (bilateral)	.000	.0
	N	156	156

Abreviaturas. ** = La correlación es significativa en el nivel .01 (bilateral).

5.2.2. Prueba de hipótesis específicas

Esta investigación tuvo como primera hipótesis específica: La práctica de AF se relaciona con la percepción de la imagen corporal de las estudiantes de educación secundaria de un colegio privado de San Isidro, Lima.

Ho: No existe una relación entre la práctica de AF y la percepción de la imagen corporal de las estudiantes de educación secundaria de un colegio privado de San Isidro, Lima.

Ha: Existe una relación entre la práctica de AF y la percepción de la imagen corporal de las estudiantes de educación secundaria de un colegio privado de San Isidro, Lima.

Se obtuvo una correlación positiva muy pequeña (.066) entre la práctica de AF y la percepción de la imagen corporal (Tabla 15). Por ese motivo, se rechaza la Ho y se acepta la Ha, así se demuestra que la práctica de AF tiene relación con la percepción de la imagen corporal de las estudiantes de educación secundaria de un colegio privado de San Isidro, Lima.

Tabla 15

Correlación entre la actividad física y la percepción de la imagen corporal

		Actividad física	Percepción de la imagen corporal
Actividad física	Correlación de Spearman	1.000	.066
	Sig. (bilateral)	.0	.416
	N	156	156
Percepción de la imagen corporal	Correlación de Spearman	.066	1.000
	Sig. (bilateral)	.416	.0
	N	156	156

Esta investigación tuvo como segunda hipótesis específica: La práctica de AF se relaciona con la percepción de la situación física de las estudiantes de educación secundaria de un colegio privado de San Isidro, Lima.

Ho: No existe una relación entre la práctica de AF y la percepción de la situación física de las estudiantes de educación secundaria de un colegio privado de San Isidro, Lima.

Ha: Existe una relación entre la práctica de AF y la percepción de la situación física de las estudiantes de educación secundaria de un colegio privado de San Isidro, Lima.

Se obtuvo una correlación positiva moderada (.305), altamente significativa ($p\text{-valor} = .000 < .01$) entre la práctica de AF y la percepción de la situación física (Tabla 16). Por ese motivo, se rechaza la H_0 y se acepta la H_a , así se demuestra que la práctica de AF tiene relación con la percepción de la situación física de las estudiantes de educación secundaria de un colegio privado de San Isidro, Lima.

Tabla 16

Correlación entre la actividad física y la percepción de la situación física

		Actividad física	Percepción de la situación física
Actividad física	Correlación de Spearman	1.000	.305**
	Sig. (bilateral)	.0	.000
	N	156	156
Percepción de la situación física	Correlación de Spearman	.305**	1.000
	Sig. (bilateral)	.000	.0
	N	156	156

Abreviaturas. ** = La correlación es significativa en el nivel .01 (bilateral).

Esta investigación tuvo como tercera hipótesis específica: La práctica de AF se relaciona con la percepción de la condición física de las estudiantes de educación secundaria de un colegio privado de San Isidro, Lima.

H_0 : No existe una relación entre la práctica de AF y la percepción de la condición física de las estudiantes de educación secundaria de un colegio privado de San Isidro, Lima.

H_a : Existe una relación entre la práctica de AF y la percepción de la condición física de las estudiantes de educación secundaria de un colegio privado de San Isidro, Lima.

Se obtuvo una correlación positiva pequeña (.200), altamente significativa (p -valor = .012 < .05) entre la práctica de AF y la percepción de la condición física (Tabla 17). Por ese motivo, se rechaza la H_0 y se acepta la H_a , así se demuestra que la práctica de AF tiene relación con la percepción de la condición física de las estudiantes de educación secundaria de un colegio privado de San Isidro, Lima.

Tabla 17

Correlación entre la actividad física y la percepción de la condición física

		Actividad física	Percepción de la condición física
Actividad física	Correlación de Spearman	1.000	.200*
	Sig. (bilateral)	.0	.012
	N	156	156
Percepción de la condición física	Correlación de Spearman	.200*	1.000
	Sig. (bilateral)	.012	.
	N	156	156

Abreviatura. * = La correlación es significativa en el nivel .05 (bilateral).

Esta investigación tuvo como cuarta hipótesis específica: La práctica de AF se relaciona con la percepción de la competencia motriz de las estudiantes de educación secundaria de un colegio privado de San Isidro, Lima.

H_0 : No existe una relación entre la práctica de AF y la percepción de la competencia motriz de las estudiantes de educación secundaria de un colegio privado de San Isidro, Lima.

H_a : Existe una relación entre la práctica de AF y la percepción de la competencia motriz de las estudiantes de educación secundaria de un colegio privado de San Isidro, Lima.

Se obtuvo una correlación positiva pequeña (.277), altamente significativa (p -valor = .000 < .01) entre la práctica de AF y la percepción de la competencia motriz (Tabla 18). Por ese motivo, se rechaza la H_0 y se acepta la H_a , así se demuestra que la práctica de AF tiene relación

con la percepción de la competencia motriz de las estudiantes de educación secundaria de un colegio privado de San Isidro, Lima.

Tabla 18

Correlación entre la actividad física y la percepción de la competencia motriz

		Actividad física	Percepción de la competencia motriz
Actividad física	Correlación de Spearman	1.000	.277**
	Sig. (bilateral)	.0	.000
	N	156	156
Percepción de la competencia motriz	Correlación de Spearman	.277**	1.000
	Sig. (bilateral)	.000	.0
	N	156	156

Abreviatura. ** = La correlación es significativa en el nivel .01 (bilateral).

5.3. Discusión de resultados

Este estudio tuvo como objetivo determinar la relación entre la práctica de AF y el AuFen estudiantes de educación secundaria de un colegio privado de San Isidro, Lima. Seguidamente, en esta parte de la investigación, los resultados que se obtuvieron serán discutidos teniendo en cuenta los antecedentes y algunas fuentes relacionadas con las variables estudiadas.

Los resultados de la variable AF reflejan que más del 55% de la muestra estudiada no cumple con la recomendación de 60 minutos de AF diaria establecida por la OMS. Dada esta situación, las participantes del estudio están en riesgo de tener sobrepeso, obesidad u otras enfermedades que comprometen su calidad de vida (Delgado, 2018). De igual manera tienen un riesgo a nivel social, ya que las participantes del estudio verán afectada la calidad de sus relaciones sociales (Gentil et al., 2019). En esa línea, estos resultados coinciden con los hallazgos obtenidos por Barandiarán (2023), Marquez (2023) y Reyes (2023); en los tres estudios se encontró que los adolescentes participantes, tanto en Trujillo (65.1% y 81.6%) como en San Martín de Porres (62.7%), no cumplen con los 60 minutos de AF diaria recomendada por la OMS.

Por otro lado, los resultados de la variable AuF reflejan que gran parte de la muestra estudiada posee un AuF alto. Teniendo esto en cuenta, inferimos que las participantes del estudio poseerán una identidad personal y social (Amesberger et al., 2019) positiva y que les permita relacionarse asertivamente. Por su parte, Conde-Pipó et al. (2021) consideran que la motivación intrínseca y la regulación emocional son aspectos positivos para el AuF. Los resultados coinciden con el estudio de Huarocc y Quispe (2019) en Huancayo, donde gran parte de los adolescentes muestreados poseen un AuF alto; es decir que más de la mitad de los adolescentes tienen una autopercepción favorable de su AuF. Por otro lado, es importante mencionar que se encontraron resultados distintos en el estudio de Callata (2020) realizado en Puno, donde el AuF alto de las adolescentes muestreadas tuvo menor porcentaje y predominó un AuF normal.

Siguiendo con la investigación, los resultados sobre la relación de ambas variables reflejan una correlación positiva pequeña, altamente significativa. Siguiendo la línea, Duclos- Bastías et al. (2022) manifiestan que los estudiantes que practican AF de manera regular suelen tener mejor concepción de su dominio físico. Al recurrir a las fuentes relacionadas con este estudio, encontramos que estos datos coinciden con el estudio de Huarocc y Quispe (2019) en Huancayo, donde llegó a la conclusión que existe una relación positiva entre el AuF y la AF/deportiva en adolescentes. También se coincidió con Huamanchumo (2021) en Lima, llegando a la conclusión de que hay una relación significativa entre el AuF y la práctica de actividades acuáticas. Finalmente, se coincidió con Fernández-Álvarez et al. (2020) en España, donde concluyeron que la practica físico-deportiva está relacionada con un buen AuF de los adolescentes.

Por otra parte, con respecto a la correlación entre AF y la dimensión percepción de la imagen corporal, los resultados nos muestran una correlación positiva muy pequeña, pero no hay significancia. Actualmente, es necesario e importante conocer que realizar AF brinda beneficios a la salud física y mental de quien la practica (Gentil et al., 2019). Para Rangel et al. (2017) la AF es una herramienta eficaz que contribuye a tener una mejor percepción de la imagen corporal e incrementa la satisfacción personal. Al realizar la revisión de fuentes relacionadas con este tema, no se encontraron investigaciones similares en esta correlación específica.

En función a la correlación entre AF y la percepción de la situación física, los resultados nos muestran una correlación positiva moderada, altamente significativa, diversos estudios muestran que al aumentar la práctica de AF se reduce el tiempo de sedentarismo (Dyck et al., 2022) por lo que genera estar predispuesto al movimiento y sentirse activo luego de ejercitarse.

Igualmente, respecto a la correlación entre AF y la percepción de la condición física, los resultados nos muestran una correlación positiva pequeña, altamente significativa. En la adolescencia, la AF adquiere mucho valor porque se presenta como un medio para mejorar la condición y competencia física (Crocker et al., 2000; Moreno et al., 2007; Onetti-Onetti et al., 2019). Al revisar las fuentes relacionadas al estudio, se encontró una similitud en la investigación de Huarocc y Quispe (2019) en Huancayo, concluyendo que la práctica físico-deportiva se relaciona positivamente con la condición física en los adolescentes.

Para finalizar, lo que respecta a la correlación entre AF y la percepción de la competencia motriz, los resultados nos muestran una correlación positiva pequeña, altamente significativa, la práctica de AF cumple el rol de instrumento socializador al realizar las actividades colectivamente; a su vez, funciona como vía de formación integral y colabora con una educación en valores (Villalba et al., 2020). De igual manera, en este punto, no se encontraron estudios similares.

CONCLUSIONES

Primera. – La AF que realizan gran parte de las estudiantes de educación secundaria de un colegio privado del distrito de San Isidro, Lima; no llega a cumplir con las recomendaciones de AF diaria que establece la Organización Mundial de la Salud. Dada esta situación, las estudiantes corren el riesgo de padecer enfermedades no transmisibles y afectar sus relaciones interpersonales.

Segunda. – El AuF que posee gran parte de las estudiantes de educación secundaria de un colegio privado del distrito de San Isidro, Lima; es alto. Con este resultado se puede decir que las estudiantes tienen motivación intrínseca, regulan sus emociones y poseen una identidad personal y social positiva, que les ayudará a relacionarse en diferentes espacios físicos.

Tercera. – La práctica de AF realizada por las estudiantes de educación secundaria de un colegio privado de San Isidro, Lima; tiene una relación pequeña con su AuF; en otras palabras, la AF que se realiza en el colegio o fuera de este, al transportarse y en su tiempo libre tiene relación con la percepción que poseen de su dominio físico, aumentando o disminuyendo su desarrollo integral.

Cuarta. – De acuerdo con los resultados obtenidos, se demuestra que la práctica de AF realizada por las estudiantes de educación secundaria de un colegio privado de San Isidro, Lima, tiene una correlación positiva muy pequeña, pero sin significancia, con la percepción de la imagen corporal; es decir, la AF es una herramienta que contribuye a tener una mejor percepción de la imagen corporal, pero hoy en día esta percepción puede darse por otros factores.

Quinta. – La práctica de AF realizada por las estudiantes de educación secundaria de un colegio privado de San Isidro, Lima, tiene una correlación positiva moderada y altamente significativa con la percepción de la situación física; en otras palabras, realizar AF permite estar predispuesto al movimiento y sentirse activo luego de realizarla.

Sexta. – Los resultados obtenidos reportaron que la práctica de AF de las estudiantes de educación secundaria de un colegio privado de San Isidro, Lima, tiene una correlación positiva

pequeña y altamente significativa con la percepción de la condición física; esto significa que, realizar AF contribuye a mejorar la condición física, por lo que uno se puede percibir competente físicamente.

Séptima. – La práctica de AF de las estudiantes de educación secundaria de un colegio privado de San Isidro, Lima, posee una correlación positiva pequeña con la percepción de la competencia motriz; es decir, la AF tiene impacto en el desarrollo social al realizarla colectivamente.

RECOMENDACIONES

Primera. – Se recomienda que los estudiantes de educación secundaria del sector privado y/o público aumenten su práctica de AF diaria, de manera que cumplan con los 60 minutos de AF por día.

Segunda. – Incentivar a las estudiantes para que realicen AF durante los recreos, opten por desplazamientos activos y participen de talleres deportivos que beneficien su salud, llevando un estilo de vida saludable.

Tercera. – Se sugiere concientizar e informar, a las instituciones, sobre la importancia que tiene el AuF en la adolescencia, para que elaboren programas o talleres que estén dentro de la planificación de la institución y sea favorable para los estudiantes.

Cuarta. – Es crucial, en el contexto educativo, prestar atención y considerar la relevancia de las variables estudiadas en esta investigación, ya que se ha demostrado una relación significativa entre ambas y el impacto que tienen en la mejora de la calidad de vida.

REFERENCIAS

- Águila, C., & López, J. (2019). Cuerpo, corporeidad y educación: una mirada reflexiva desde la Educación Física (Body, corporeity and education: a reflexive view from Physical Education). *Retos*, 35(35), 413–421. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i35.62035>
- Ahrabi-Fard, I., & Matvienko, O. (2005). Promoción de una educación activa de la actividad física orientada a la salud en las clases de Educación Física. (Promotion of an active education of the physical activity oriented to health in physical education classes). *Cultura_Ciencia_Deporte*, 1(3), 163–170. <https://doi.org/10.12800/ccd.v1i3.116>
- Alcaraz-Ibáñez, M., Carrascosa-Ruiz, I., Martínez-Rosales, E., & Burgueño Menjibar, R. (2022). Influencia de los contenidos de meta sobre la intención de práctica de ejercicio físico en adolescentes: La importancia de aspirar a desarrollar habilidades. *Cultura, Ciencia y Deporte*, 17(52), 89–96. <https://doi.org/10.12800/ccd.v17i52.1615>
- Alvariñas, M. (2004). *Atribución causal en educación física y estilo de vida saludable en el alumnado de Educación Secundaria Obligatoria del Ayuntamiento de Oleiros* [Universidad de Coruña, tesis doctoral]. <https://ruc.udc.es/dspace/handle/2183/7168>
- Amesberger, G., Finkenzeller, T., Müller, E., & Würth, S. (2019). Aging-related changes in the relationship between the physical self-concept and the physical fitness in elderly individuals. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*, 29(S1), 26–34. <https://doi.org/10.1111/sms.13377>
- Arias, F. (2016). *El Proyecto de Investigación: Introducción a la metodología científico*. <https://dariososafoula.files.wordpress.com/2017/01/proyecto-de-investigaciocc81n.-fidias-arias.-7ma-ed.-2016-1.pdf>
- Arias, J. (2021). *Diseño y metodología de la investigación*. https://gc.scalahed.com/recursos/files/r161r/w26022w/Arias_S2.pdf
- 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://www.elsevier.es/es-revista-revista-andaluza-medicina-del-deporte-284-articulo-el-entrenamiento-flexibilidad-tecnicas-estiramiento-X1888754612647166>
- Barandiarán, J. (2023). *Práctica de actividad física y su relación con el entorno familiar en estudiantes de educación secundaria de una institución pública de Trujillo, Perú* [Universidad Nacional Mayor de San Marcos]. <https://hdl.handle.net/20.500.12672/20428>

- Bárcena, J. (2021). *Aprendizaje Cooperativo en Educación Física Efectos de una intervención con futuros docentes de Educación Física* (Vol. 2021, Issue cc).
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/tesis?codigo=287572>
- Barrio, D., Gómez-Ruano, M., & Barriopedro, M. (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*, 26(2), 45–53.
<https://archives.rpd-online.com/article/view/v26-n1-emeljanovas-valantine-zaicenkoviene-et al.html>
- Barrionuevo-Victorio, V., Coronado-Llerena, A., Asencios-Celiz, R., Tapia-Cruz, C., Molina-Escalante, L., & Morales, J. (2021). Nivel De Actividad Física En Estudiantes Universitarios del Norte de la Ciudad de Lima. *Peruvian Journal of Health Care and Global Health*, 5. <https://doi.org/https://doi.org/10.22258/hgh.2021.51.89>
- Beltrán, S. (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.
<https://podium.upr.edu.cu/index.php/podium/article/view/1485>
- Bernal, C. (2010). *Metodología de la investigación. Tercera edición*. Pearson Educación.
- Bezares, V. (2021). Autoconcepto, estilo de vida e intervención comunitaria en mujeres, México [Tesis doctoral, Universidad de León]. In *Contextos*.
<https://doi.org/10.4324/9781315454573-9>
- Biondi, R. (2016). La importancia de la actividad física en el tratamiento de deshabituación a las drogas. *Alcmeon, Revista Argentina de Clínica Neuropsiquiátrica.*, Vol. 14, 82–89.
https://www.alcmeon.com.ar/14/54/10_Biondi.pdf
- Boone-Heinonen, J., Casanova, K., Richardson, A., & Gordon-Larsen, P. (2010). Where can they play? Outdoor spaces and physical activity among adolescents in U.S. urbanized areas. *Preventive Medicine*, 51(3–4), 295–298. <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2010.07.013>
- Briñones-Fernández, R., Briñones-Fernández, A., & Rosales-Carrazana, A. (2010). Incidencia de un programa de actividades físico recreativas para la ocupación del tiempo libre. *OLIMPIA. Revista de La Facultad de Cultura Física de Granma*, 7, 139–145.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6210409>
- Cadena-Duarte, L., & Cardozo, L. (2021). Percepción del autoconcepto físico en estudiantes universitarios en tiempos de confinamiento por COVID-19. *Cuadernos de Psicología Del*

- Deporte*, 21(3), 48–61. <https://doi.org/10.6018/cpd.443591>
- Callata, H. (2020). *Autoconcepto físico en estudiantes adolescentes de la ciudad de Puno, 2018* [Universidad Nacional del Altiplano]. <http://repositorio.unap.edu.pe/handle/UNAP/18374>
- Casado-Robles, C., Viciano, J., Guijarro-Romero, S., & Mayorga-Vega, D. (2021). CONOCIMIENTO DEL ENTORNO PARA LA PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICA EN ESCOLARES (CEPAF): DESARROLLO Y VALIDACIÓN DE UNA PRUEBA ESCRITA OBJETIVA DE ELECCIÓN MÚLTIPLE. *Journal of Sport and Health Research*, 13(2), 223–244. <https://recyt.fecyt.es/index.php/JSHR/article/view/89600>
- Castañer, M., & Camerino, O. (2001). *La Educación Física en la enseñanza primaria: Una propuesta curricular para la reforma*. https://books.google.com.pe/books?id=qfKvHKCQzPQC&pg=PA93&hl=es&source=gbs_toc_r&cad=3#v=onepage&q&f=true
- Castillo, M., Ortega, F., & Ruiz, J. (2005). Mejora de la forma física como terapia antienvjecimiento. *Medicina Clínica*, 124(4), 146–155. <https://doi.org/10.1157/13071011>
- Ceballos, O., Medina, R., Juvera, J., Pêche, P., Aguirre, L., & Rodríguez, J. (2019). Imagen corporal y práctica de actividades físico-deportivas en estudiantes de nivel secundaria. *Cuadernos de Psicología Del Deporte*, 20(1), 252–260. <https://doi.org/10.6018/cpd.355781>
- Cenizo, J., Ravelo, J., Morilla, S., & Fernández, J. C. (2017). Test de coordinación motriz 3JS: Cómo valorar y analizar su ejecución. *Retos*, 34(32), 189–193. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i32.52720>
- Chasi, D. (2022). Consideraciones sobre el entrenamiento de la resistencia a través de actividades físicas rítmicas. *Ciencia y Deporte*, 7(1), 30–44. <http://scielo.sld.cu/pdf/cyd/v7n1/2223-1773-cyd-7-01-30.pdf>
- Chaves, A. L. (2013). Una mirada a los recreos escolares: El sentir y pensar de los niños y niñas. *Revista Electrónica Educare*, 17(1), 67–87. <https://doi.org/10.15359/ree.17-1.4>
- Chillón, P., Delgado, M., Tercedor, P., & Gonzáles, M. (2002). Actividad Físico-Deportiva. *Retos. Nuevas Tendencias En Educación Física, Deportes y Recreación*, 5–12. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2282463>
- Clemente, E. (2011). *Promoción de la salud en adolescentes mediante un programa de intervención de mejora de la condición física y del estilo de vida* [Universidad de Valencia, Tesis Doctoral]. <https://roderic.uv.es/rest/api/core/bitstreams/82cbd8b9-fcaa-4a13-819b->

1868049485ea/content

- Conde-Pipó, J., Melguizo-Ibáñez, E., Mariscal-Arcas, M., Zurita-Ortega, F., Ubago-Jiménez, J. L., Ramírez-Granizo, I., & González-Valero, G. (2021). Physical self-concept changes in adults and older adults: Influence of emotional intelligence, intrinsic motivation and sports habits. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(4), 1–15. <https://doi.org/10.3390/ijerph18041711>
- Contreras, O., Fernández, J., García, L., Palou, P., & Ponseti, J. (2010). El autoconcepto físico y su relación con la práctica deportiva en estudiantes adolescentes. *Revista de Psicología Del Deporte*, 19(1), 23–39. <https://archives.rpd-online.com/article/download/627/627-1383-2-PB.pdf>
- Corvetto, G., & Hurtado, D. R. (2020). Actividad física y corporeidad en estudiantes de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos. *Revista de Investigación En Psicología*, 23(2), 113–130. <https://doi.org/10.15381/rinvp.v23i2.19236>
- Cossio-Bolanõs, M., Vidal-Espinoza, R., Sulla-Torres, J., Luarte-Rocha, C., Pacheco-Carrillo, J., & Gomez-Campos, R. (2019). Validity, reliability, and percentiles of a questionnaire measuring activity levels in adolescents living at moderate altitude in Peru. *Retos*, 36(2), 441–445.
- Crespo, I., Armenteros, Z., & Puentes, P. (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>
- Da Silva, C., Montagner, P., & Borin, J. (2022). Relación entre la estabilidad del core y el equilibrio postural en las habilidades biomotoras de los jóvenes atletas de baloncesto: una revisión sistemática (Relationship between Core Stability and Postural Balance on the Biomotor Capabilities of Young B. *Retos*, 44, 749–755. <https://doi.org/10.47197/retos.v44i0.89896>
- Dahill, L., Morrison, N., Mannan, H., Mitchison, D., Touyz, S., Bussey, K., Trompeter, N., & Hay, P. (2022). Exploring associations between positive and negative valanced parental comments about adolescents' bodies and eating and eating problems: a community study. *Journal of Eating Disorders*, 10(1), 43. <https://doi.org/10.1186/s40337-022-00561-6>
- Davidson, K., Werder, J., & Lawson, C. (2008). Children's Active Commuting to School:

- Current Knowledge and Future Directions. *Preventing Chronic Disease*, 5(3).
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2483568/>
- Delgado, L. (2018). Nivel de actividad física en docentes de colegios estatales de un distrito de Lima. *Peruvian Journal of Health Care and Global Health*, 2(1), 1–4.
<https://doi.org/10.22258/hgh.2018.21.43>
- Duclos-Bastías, D., Giakoni-Ramírez, F., & Martínez-Cevallos, D. (2022). Physical Self-Concept and Physical Activity Levels in University Students during the COVID-19 Pandemic: A Cluster Analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(5). <https://doi.org/10.3390/ijerph19052850>
- Durán-Vinagre, M. Á., Sánchez Herrera, S., & Feu, S. (2021). La motivación de los estudiantes para realizar actividad física. *Revista INFAD de Psicología. International Journal of Developmental and Educational Psychology.*, 2(1), 137–146.
<https://doi.org/10.17060/ijodaep.2021.n1.v2.2126>
- Esnaola, I. (2005). Elaboración y validación del cuestionario AutoKontzeptu Fisiokoaren Itaunketa [Universidad del País Vasco]. In *Leioa: Universidad del País Vasco*.
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=551656963013>
- Farinola, M. (2013). Actividad física y sedentarismo en el transporte: un estudio descriptivo en la comuna 7 de la ciudad autónoma de Buenos Aires. *Revista Transporte y Territorio*, 9, 161–172. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4698206>
- 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*, 12(July), 259–270.
[https://www.researchgate.net/publication/342590249_RELACIONES_ENTRE_EL_AUTO
CONCEPTO_FISICO_LA_CONDICION_FISICA_LA_COORDINACION_MOTRIZ_Y_
LA_ACTIVIDAD_FISICA_EN_ESTUDIANTES_DE_SECUNDARIA](https://www.researchgate.net/publication/342590249_RELACIONES_ENTRE_EL_AUTO_CONCEPTO_FISICO_LA_CONDICION_FISICA_LA_COORDINACION_MOTRIZ_Y_LA_ACTIVIDAD_FISICA_EN_ESTUDIANTES_DE_SECUNDARIA)
- Fernández-Bustos, J., González-Martí, I., Contreras, O., & Cuevas, R. (2015). Relación entre imagen corporal y autoconcepto físico en mujeres adolescentes. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 47(1), 25–33. [https://doi.org/10.1016/S0120-0534\(15\)30003-0](https://doi.org/10.1016/S0120-0534(15)30003-0)
- Fernández, J. (2015). Análisis del Autoconcepto Físico, Grado de Disfrute y Percepción de Éxito en Educación Física y su relación con el Nivel de Actividad Física Habitual en Adolescentes. [Universidad de Murcia]. In *All rights reserved. IJES* (Vol. 281, Issue 4).

- <http://nadir.uc3m.es/alejandro/phd/thesisFinal.pdf%5Cnhttp://scholar.google.com/scholar?hl=en&btnG=Search&q=intitle:Universidad+de+murcia#0>
- 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>
- Fox, K. R., & Corbin, C. B. (1989). The Physical Self-Perception Profile: Development and Preliminary Validation. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 11(4), 408–430.
<https://doi.org/10.1123/jsep.11.4.408>
- Fructuoso, C., & Gómez, C. (2001). La danza como elemento educativo en el adolescente. *Apunts: Educación Física y Deportes*, 66, 31–37. chrome-extension://efaidnbmnnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://revista-apunts.com/wp-content/uploads/2020/11/066_031-037ES.pdf
- Fuentes, Á. L. (2006). El valor pedagógico de la danza. In *Journal of Chemical Information and Modeling* (Vol. 53, Issue 9).
<http://www.tesisenred.net/bitstream/handle/10803/97111/fuentes.pdf?sequence=1>
- Gálvez-Fernández, P., Saucedo-Araujo, R., Campos-Garzón, P., Aranda-Balboa, M., Molina-Soberanes, D., Segura-Díaz, J., Herrador-Colmenero, M., Huertas-Delgado, F., Villa-González, E., Barranco-Ruiz, Y., & Chillón, P. (2021). *El desplazamiento activo al centro educativo e indicadores de salud asociados: protocolo de evaluación del estudio PACO «Pedalea y Anda al COlegio» y su aplicación en educación secundaria. 2041*, 649–657.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8027867>
- García-López, J., & Rodríguez-Marroyo, J. (2015). Equilibrio y estabilidad del cuerpo humano. *Badalona: Paidotribo*. <https://buleria.unileon.es/handle/10612/9322>
- García-Páramo, A. (2023). *Estudio sobre actividad física en adolescentes de la localidad Fuensalida (Toledo)* [Universidad de Valladolid].
<https://uvadoc.uva.es/bitstream/handle/10324/60406/TFG-M2927.pdf?sequence=1>
- García, S. (2018). *Valoración de la actividad física y actividad de dar paseos durante el recreo de los alumnos de primaria. 10(2)*, 153–168.
- Garrido-Méndez, A., Díaz, X., Martínez, M., Leiva, A., Álvarez, C., Ramírez, R., Cristi-Montero, C., Rodríguez, F., Salas-Bravo, C., Durán, E., Labraña, A., Aguilar-Farías, N., &

- Celis-Morales, C. (2017). Mayores niveles de transporte activo se asocian a un menor nivel de adiposidad y menor riesgo de obesidad: resultados de la Encuesta Nacional de Salud 2009-2010. *Revista Médica de Chile*, 145(7), 837–844. <https://doi.org/10.4067/s0034-98872017000700837>
- Gentil, M., Zurita, F., Gómez, V., Padial, R., & Lara, A. (2019). Influencia de la práctica de actividad física en el autoconcepto de adolescentes. *Retos*, 2041(36), 342–347. <https://doi.org/10.47197/retos.v36i36.68852>
- Giménez, J., García, S., Ferriz, A., & Saiz, P. (2022). Beneficios de la danza sobre las habilidades sociales y emocionales en Educación Física en la etapa de Educación Primaria . Un análisis cualitativo. *Revista Electrónica Transformar*, 2(4), 35–46. <https://rua.ua.es/dspace/handle/10045/120711>
- Goñi, A., Ruiz de Azúa, S., & Rodríguez, A. (2006). *Cuestionario de autoconcepto físico CAF Manual*. <http://www.psikor.es/images/docs/cuestionarios/manual-caf-2006.pdf>
- González-Valero, G., Zurita-Ortega, F., Ubago-Jiménez, J. L., & Puertas-Molero, P. (2020). Motivation, self-concept and discipline in young adolescents who practice rhythmic gymnastics. An intervention. *Children*, 7(9). <https://doi.org/10.3390/children7090135>
- González, N., & Rivas, A. (2018). Actividad física y ejercicio en la mujer. *Revista Colombiana de Cardiología*, 25, 125–131. <https://doi.org/10.1016/j.rccar.2017.12.008>
- González, O. (2011). La presión sociocultural percibida sobre el autoconcepto físico: naturaleza, medida y variabilidad [Universidad del País Vasco]. In *Servicio Editorial de la Universidad del País Vasco*. https://addi.ehu.es/bitstream/handle/10810/12240/GONZALEZ_FERNANDEZ_OSCAR.pdf?sequence=1
- Gutierrez, M., Moreno, J., & Sicilia, A. (1999). Medida Del Autoconcepto Fisico: Una Adaptación Del Pspp De Fox. *IV Congrés de Les Ciències de L'esport, L'educació Física i La Recreació*. https://www.researchgate.net/publication/237835603_MEDIDA_DEL_AUTOCONCEPTO_FISICO_UNA_ADAPTACION_DEL_PSPP_DE_FOX_1990
- Hellín-Martínez, M., García-Jiménez, J. V., García-Pellicer, J. J., & Alfonso-Asencio, M. (2023). Type of recess and its influence on girls physical activity levels. *Retos*, 51, 124–128. <https://doi.org/10.47197/retos.v51.100958>
- Hernández-Sampieri, R., & Mendoza, C. (2018). Metodología de la investigación: Las rutas

- cuantitativa, cualitativa y mixta. In *Mc Graw Hill educación*.
<http://repositorio.uasb.edu.bo/handle/54000/1292>
- Hernández, P. (2007). Flexibilidad : Evidencia Científica y Metodología del Entrenamiento. *PubliCE*. <https://publice.info/articulo/flexibilidad-evidencia-cientifica-y-metodologia-del-entrenamiento-789-sa-S57cfb27185532>
- Hopkins, W. (2016). *A New View of Statistics*. <https://www.sportsci.org/resource/stats/index.html>
- Horak, F. (2006). Postural orientation and equilibrium: what do we need to know about neural control of balance to prevent falls? *Age and Ageing*, 35.
<https://doi.org/10.1093/ageing/afl077>
- Huamanchumo, V. (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]. In *Universidad Nacional Mayor de San Marcos*.
<https://cybertesis.unmsm.edu.pe/handle/20.500.12672/11314>
- Huapalla, B. (2019). *CONDUCTAS ALIMENTARIAS DE RIESGO Y AUTOCONCEPTO FÍSICO EN ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL HERMILIO VALDIZÁN, HUÁNUCO - 2018*. Universidad de Huánuco.
- Huarocc, D., & Quispe, M. (2019). Autoconcepto físico y práctica físico-deportiva en alumnos del centro educativo “Mariscal Castilla”; Huancayo, 2018 [Tesis bachiller, Universidad Peruana Los Andes]. In *Universidad Peruana Los Andes*.
<https://hdl.handle.net/20.500.12848/1423>
- Infante, G., Goñi, A., & Villarroel, J. (2011). Actividad física y autoconcepto, físico y general, a lo largo de la edad adulta. *Revista de Psicología Del Deporte*, 20(2), 429–444.
<https://www.redalyc.org/pdf/2351/235122167013.pdf>
- Jarrett, O. (2002). El recreo en la escuela primaria: Que indica la investigacion? (Recess in Elementary School: What Does the Research Say?) ERIC Digest. *ERIC Digest.*, 4.
<http://search.proquest.com/docview/62223210?accountid=10755>
- Jiménez-Simón, C. (2021). El entrenamiento de las capacidades físicas condicionales de los salvavidas un enfoque teórico-metodológico. *Ciencia y Deporte*, 6(2), 122–137.
<https://revistas.reduc.edu.cu/index.php/cienciaydeporte/article/view/3789>
- Jiménez, R., Gargallo, E., Dalmau, J. M., & Arriscado, D. (2021). Factores asociados a un bajo

- nivel de actividad física en adolescentes de la Rioja (España). *Anales de Pediatría*, 96(4), 326–333. <https://doi.org/10.1016/j.anpedi.2021.02.011>
- Lizárraga, D. (2017). *Autoconcepto físico e insatisfacción con la imagen corporal en adolescentes de una institución educativa estatal del centro poblado Alto Trujillo*. 77. http://repositorio.upao.edu.pe/bitstream/upaorep/3168/1/RE_PSICO_DIEGO.LIZARRAGA_IMAGEN.CORPORAL_DATOS.PDF
- Luszczki, E., Bartosiewicz, A., Kuchciak, M., Dereń, K., Oleksy, Ł., Adamska, O., & Mazur, A. (2022). Longitudinal analysis of resting energy expenditure and body mass composition in physically active children and adolescents. *BMC Pediatrics*, 1–12. <https://doi.org/10.1186/s12887-022-03326-x>
- Mamani-Ramos, A., Damian-Núñez, E., Inga-Arias, M., Quisocala-Ramos, J., Torres-Cruz, F., Dextre-Mendoza, C., Yabar-Geldres, I., Mamani-Cari, Y., Botton-Estrada, L., Quispe-Cruz, H., Paucar-Panca, A., Luna-Ramos, S., Zavala-Bustios, R., & Vivar-Cueva, J. (2023). Cuestionario de actividad física para escolares (CAFE): Fiabilidad y validez de una nueva propuesta según las directrices de la OMS (Physical activity questionnaire for schoolchildren (PAQS): Reliability and validity of a new proposal according to WHO gui. *Retos*, 51, 626–636. <https://doi.org/10.47197/retos.v51.101142>
- Mamani-Ramos, A., Damian-Núñez, E., Paucar, A., Fiestas-Flores, R., Quisocala-Ramos, J., Mamani-Cari, Y., Montoya-Castillo, P., Quispe-Cruz, H., Fuentes-Lopez, J., & Escarza-Maica, H. (2023). Propiedades psicométricas del cuestionario de autoconcepto físico en adolescentes peruanos (Psychometric properties of the physical self-concept questionnaire in Peruvian adolescents). *Retos*, 47, 1015–1021. <https://doi.org/10.47197/retos.v47.95759>
- Marquez, J. (2023). *Práctica de actividad física y su relación con la salud mental en adolescentes que cursan sus estudios virtualmente en una institución educativa pública de Trujillo, Perú*. <https://cybertesis.unmsm.edu.pe/handle/20.500.12672/5135>
- Martín-Doménech, A., Peiró-Pérez, R., Esplugues, A., Castán, S., Legaz-Sánchez, E., & Pérez-Sanz, E. (2021). Valoración de un programa piloto de prescripción de actividad física en atención primaria en la Comunitat Valenciana. *Gaceta Sanitaria*, 35(4), 313–319. <https://doi.org/10.1016/j.gaceta.2020.04.021>
- Martínez-Gómez, D. (2011). Active Commuting to School and Cognitive Performance in Adolescents. *Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine*, 165(4), 300.

<https://doi.org/10.1001/archpediatrics.2010.244>

Martínez, F., Santos-Pastor, M. L., & Fraile, A. (2004). Un recreo escolar para una motricidad en juego. *Tandem*, 14, 83–92.

https://www.researchgate.net/publication/39211956_Un_recreo_escolar_para_una_motricidad_en_juego

Martínez, J., Alberto, C., & Guerrero, J. (2022). Barriers to physical activity and markers of adiposity in university students. *Revista Brasileira de Ciencias Do Esporte, December 2021*. <https://www.scopus.com/record/display.uri?eid=2-s2.0-85129816001&origin=resultslist&sort=plf-f&src=s&stl=practica+de+actividad+fisica&nlo=&nlr=&nls=&sid=bafe71b17282c2a5922e1acad51dfd87&sot=b&sdt=cl&cluster=scopubyr%2C%222022%22%2Ct%2C%222021%22%2Ct%2C%22>

Méndez, E., Méndez, J., Méndez, E., Ortiz, J., & Méndez, V. (2022). PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICA: BARRERAS PARA EL EJERCICIO EN DOCENTES UNIVERSITARIOS EN ÉPOCA DE PANDEMIA/CONFINAMIENTO. *Universidad y Sociedad*, 14(3), 724–732. <https://rus.ucf.edu.cu/index.php/rus/article/view/2919/2876>

Mínguez, L. A. (2020). *La influencia del profesor de educación física en la motivación hacia la práctica de ejercicio físico y promoción de hábitos saludables y dieta mediterránea durante la adolescencia* [Universidad de Burgos].

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/tesis?codigo=282540>

Mitjans, P., Costa, J., Rodríguez, A., & Ruiz, R. (2013). Características del desarrollo de la capacidad física resistencia aeróbica en las clases de Educación Físicas en la Universidad de Pinar del Río. *EFDeportes.Com, Revista Digital*, 184.

<https://www.efdeportes.com/efd184/desarrollo-de-la-capacidad-fisica-resistencia.htm>

Munzon-Chuya, P. L., & Jarrín-Navas, S. A. (2021). Las actividades lúdicas y la coordinación motriz en las clases de educación física. *Revista Arbitrada Interdisciplinaria Koinonía*, 6(2), 483–503. <https://doi.org/10.35381/r.k.v6i2.1250>

Ñaupas, H., Valdivia, M., Palacios, J., & Romero, H. (2018). *Metodología de la investigación cuantitativa-cualitativa y redacción de la tesis* (5a. Edició).

http://www.biblioteca.cij.gob.mx/Archivos/Materiales_de_consulta/Drogas_de_Abuso/Articulos/MetodologiaInvestigacionNaupas.pdf

- Onetti-Onetti, W., Chinchilla-Minguet, J. L., Martins, F. M. L., & Castillo-Rodriguez, A. (2019). Self-Concept and Physical Activity: Differences Between High School and University Students in Spain and Portugal. *Frontiers in Psychology*, 10(JUN).
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01333>
- Oropesa, N. (2017). Análisis de las actividades de tiempo libre que promueven el bienestar subjetivo en la adolescencia. *Psicología y Educación Para La Salud*, 115–122.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8405292>
- Ortega, M., Zurita, F., Cepero, M., Torres, B., Ortega, M., & Torres, J. (2013). La percepción e insatisfacción corporal en el alumnado de Educación Secundaria de la ciudad de Jaén. *Revista de Investigación En Educación*, 11(2), 123–139.
- Ortuondo, J., Hortigüela, D., Bidaurrezaga, I., & Zulaika, L. M. (2022). Efectos de una intervención basada en el aprendizaje cooperativo sobre el autoconcepto físico de futuros docentes de Educación Física. *Retos*, 44, 827–836.
<https://doi.org/10.47197/retos.v44i0.90317>
- Owen, K., Smith, J., Lubans, D. R., Ng, J. Y. Y., & Lonsdale, C. (2014). Self-determined motivation and physical activity in children and adolescents: A systematic review and meta-analysis. *Preventive Medicine*, 67, 270–279. <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2014.07.033>
- Palomino-Devia, C., Reyes-Oyola, F., & 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(3), 451–452.
<https://doi.org/10.7705/biomedica.v38i3.4746>
- Peterka, R., & Loughlin, P. (2004). Dynamic Regulation of Sensorimotor Integration in Human Postural Control. *Journal of Neurophysiology*, 91(1), 410–423.
<https://doi.org/10.1152/jn.00516.2003>
- Pinillos-Patiño, Y., Herazo-Beltrán, Y., Tocora-Andrade, R., Aramendiz-Mejía, J., Botello-Montero, Y., Vilardy-Armenta, J., & Bravo-Córdoba, R. (2022). Transporte activo: distancia entre el hogar y la escuela (Active transportation: distance between home and school). *Retos*, 44, 364–369. <https://doi.org/10.47197/retos.v44i0.90499>
- Ponte de los Reyes, L. R., & Suárez, E. (2020). Actividades Recreativas Para El Uso Adecuado Del Tiempo Libre En Adolescentes. *LIBRO: Educación y Pedagogía En Las Ciencias de La Cultura Física y El Deporte.*, 84–97.

- <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8263769>
- Prado, R. (2023). LAS ACTIVIDADES RECREATIVAS Y EL USO DEL TIEMPO LIBRE DE LOS ADOLESCENTES : REVISIÓN SISTEMÁTICA. *GADE: Revista Científica*, 3(1), 118–140. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8878520>
- Ramón, I. (2015). *La coordinación motriz en la Adolescencia y su relación con el IMC, hábitos de práctica y motivación en E.F: Estudio transversal y longitudinal* [Universidad Politécnica de Madrid]. <https://doi.org/10.20868/UPM.thesis.37228>
- Rangel, Y., Mayorga-Vega, D., Peinado Pérez, J., & Barrón, J. (2017). Actividad física , autoconcepto físico y bienestar psicológico en estudiantes universitarias mexicanas. *Revista de Psicología Del Deporte*, 26(269614), 61–69. <https://www.redalyc.org/pdf/2351/235152045009.pdf>
- Reyes, C. (2023). *Práctica de actividad física y su relación con la salud mental en estudiantes de educación secundaria de una institución pública del distrito de San Martín de Porres , Lima* [Universidad Nacional Mayor de San Marcos]. <https://cybertesis.unmsm.edu.pe/handle/20.500.12672/20779>
- Reyes, F. (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]. <http://dehesa.unex.es/handle/10662/11728>
- Rodríguez-Fernández, A., González-Fernández, Ó., & Goñi-Grandmontagne, A. (2013). Fuentes de la presión sociocultural percibida sobre el autoconcepto físico. *Psicothema*, 25(2), 192–198. <https://doi.org/10.7334/psicothema2012.229>
- Rodríguez-Matute, N., & Aldas-Arcos, H. (2023). Nivel de flexibilidad y coordinación en escolares de básica media. *Revista Metropolitana de Ciencias Aplicadas*, 6, 322–329. <https://remca.umet.edu.ec/index.php/REMCA/article/view/660/666>
- Rodríguez-Rodríguez, F., Molina, S., & De Moraes, G. L. (2020). Recreo organizado como estrategia para mejorar los niveles actividad física y condición física en adolescentes escolares (Organized recess as a strategy to improve physical activity levels and physical condition in adolescents). *Retos*, 1(39), 403–401. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i39.78534>
- Rodríguez, C. (2019). *Imagen Corporal y su relación con el nivel de Actividad Física y la*

- Inteligencia Emocional en adolescentes femeninas de diferentes niveles socioeconómicos : estudio de una población argentina* [Universidad de Huelva, tesis doctoral].
https://rabida.uhu.es/dspace/bitstream/handle/10272/16996/Imagen_Corporal.pdf?sequence=2
- Romero, D. (2007). Actividades de la vida diaria. *Anales de Psicología*, 23(2), 285-264–271.
<https://www.redalyc.org/pdf/167/16723213.pdf>
- Ruiz-Ariza, A., Latorre-Román, P., García-Pinillos, F., & Martínez-López, E. (2015). Efectos Cardiovasculares Del Desplazamiento Activo En Adolescentes. Diferencias Por Sexo Y Tipología Corporal. *EmásF. Revista Digital de Educación Física*, 34, 81–88.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5386727>
- Rusillo-Magdaleno, A., Solas-Martínez, J. L., & Suárez-Manzano, S. (2022). Influencia de la danza sobre la felicidad y el autoconcepto en niños y adolescentes. *Emásf, Revista Digital de Educación Física*, 75(75), 239–250. <http://emasf.webcindario.com>
- Sá, C. dos S. C. de, Luz, C., Rodrigues, L. P., & Cordovil, R. (2021). Motor Competence Assessment - adaptação cultural para o Brasil (MCA-BR). *Fisioterapia e Pesquisa*, 28(1), 49–59. <https://doi.org/10.1590/1809-2950/20017628012021>
- Sáez, I. (2021). *Autoconcepto físico , motivación y abandono de la actividad física en estudiantes universitarios* [Tesis doctoral, Universidad de Deusto].
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/tesis?codigo=301731>
- Salas, M. I. (2022). *El patio escolar, una oportunidad para incrementar la actividad física y mejorar la convivencia* [Universitat de les Illes Balears]. www.aging-us.com
- Salinas-Tapia, L., & Torres-Palchisaca, Z. (2023). Los juegos cooperativos en educación física y su incidencia sobre el autoconcepto físico en adolescentes. *Polo Del Conocimiento*, 8(12), 133–151. <https://doi.org/10.23857/pc.v8i12.6269>
- Salkind, N. (1998). *Métodos de investigación*.
- Salvador, N., Uribe, A., & Arriagada, C. (2021). Características de los talleres extraescolares de los establecimientos educacionales de la Araucanía, Chile (Characteristics of extracurricular activities of educational establishments in the Araucanía, Chile). *Retos*, 44, 183–192.
<https://doi.org/10.47197/retos.v44i0.88374>
- Sánchez-Zafra, M., Cachón-Zagalaz, J., Sanabrias-Moreno, D., Lara-Sánchez, A. J., Shmatkov, D., & Zagalaz-Sánchez, M. L. (2022). INTELIGENCIA EMOCIONAL,

- AUTOCONCEPTO Y PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICA EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS. *Journal of Sport and Health Research*, 14(1), 135–148.
<https://recyt.fecyt.es/index.php/JSJR/article/view/90752>
- Sánchez, H., Reyes, C., & Mejía, K. (2018). Manual de Términos en Investigación científico, Tecnología y humanística. In *Vicerrectorado de Investigación* (Vol. 1). Bussiness Support Aneth S.R.L. <https://www.urp.edu.pe/pdf/id/13350/n/libro-manual-de-terminos-en-investigacion.pdf>
- Serra, J. (2014). Análisis de la práctica de actividad física durante el recreo escolar en adolescentes de la provincia de Huesca. *Arch Med Deporte*, 31(4), 257–262.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4780409>
- Sojo, B. (2024). Razones de la participación de mujeres en actividades físicas. *InterSedes*, 25.
<https://revistas.ucr.ac.cr/index.php/intersedes/article/view/54805/59067>
- Sollerhed, A., Fransson, J., Skoog, I., & Garby, P. (2022). Physical Activity Levels, Perceived Body Appearance, and Body Functioning in Relation to Perceived Wellbeing Among Adolescents. *Frontiers in Sports and Active Living*, 4(March), 1–9.
<https://doi.org/10.3389/fspor.2022.830913>
- Soriano-Férriz, B., & Alacid, F. (2018). PROGRAMAS Y EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD DENTRO DE LAS CLASES DE EDUCACIÓN FÍSICA, EN NIÑOS Y NIÑAS ESCOLARES, Y SU EFECTO EN LA MEJORA DE LA EXTENSIBILIDAD ISQUIOSURAL: UNA REVISIÓN SISTEMÁTICA. *MHSALUD: Revista En Ciencias Del Movimiento Humano y Salud*, 15(1). <https://doi.org/10.15359/mhs.15-1.1>
- Tenorio, C. (2013). *La coordinación y su incidencia en el desarrollo de los fundamentos de baloncesto en los estudiantes del segundo año de bachillerato del Colegio Nacional Experimental “Salcedo” de la ciudad de Salcedo* [Universidad Técnica De Ambato].
[https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/5569/1/“La coordinación y su incidencia en el desarrollo de los fundamentos de baloncesto en los estudia.pdf](https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/5569/1/“La%20coordinaci3n%20y%20su%20incidencia%20en%20el%20desarrollo%20de%20los%20fundamentos%20de%20baloncesto%20en%20los%20estudia.pdf)
- Trujillo, J., & Martínez, C. (2021). Ejercicio físico como tratamiento para depresión en niños y niñas, adolescentes y jóvenes: umbrella review. *Revista Española de Enfermería de Salud Mental*, 15, 21–35. <https://doi.org/10.35761/reesme.2021.15.04>
- Valverde-Sánchez, A., González-Palomares, A., & Prieto Prieto, J. (2024). Autoconcepto físico y satisfacción corporal de los adolescentes con relación a la Educación Física escolar: revisión

- sistemática (Physical self-concept and body satisfaction of adolescents in relation to school Physical Education: a systematic review). *Retos*, 51, 348–355.
<https://doi.org/10.47197/retos.v51.100378>
- Van, D., Barnett, A., Cerin, E., Conway, T., Barnett, A., Esteban-Cornejo, I., Hinckson, E., Rubín, L., Rush, E., Baron-Epel, O., Cain, K., Breum, L., Reis, R., Santos, M. P., Sit, C., Timperio, A., Abdul, W., & Sallis, J. (2022). Associations of accelerometer measured school - and non - school based physical activity and sedentary time with body mass index : IPEN Adolescent study. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 1–14. <https://doi.org/10.1186/s12966-022-01324-x>
- Vásquez-Orellana, K., López-Vásquez, M., Méndez-Rebolledo, G., & Guzman, E. (2022). Efectos de un entrenamiento neuromuscular sobre el equilibrio postural dinámico y propiocepción en basquetbolistas juveniles con inestabilidad funcional de tobillo. *Retos*, 44, 1104–1112. <https://doi.org/10.47197/retos.v44i0.91257>
- Vicente, G., Ureña, N., Gómez, M., & Carrillo, J. (2010). La danza en el ámbito de educativo (Dance in the Educational Context). *Retos*, 17, 42–45.
<https://doi.org/10.47197/retos.v0i17.34667>
- Videra-García, A., & Reigal-Garrido, R. (2013). 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>
- Villalba, S., Villena, M., & Castro, R. (2020). Influencia de la actividad física y práctica deportiva en el rendimiento académico del alumnado de educación secundaria Influence of physical activity and sports practice in the academic performance of secondary education students. *SPORT TK-EuroAmerican Journal of Sport Sciences*, 9(2008), 95–100.
<https://doi.org/10.6018/sportk.454231>
- Warburton, D., & Bredin, S. (2016). Reflections on Physical Activity and Health: What Should We Recommend? *Canadian Journal of Cardiology*, 32(4), 495–504.
<https://doi.org/10.1016/j.cjca.2016.01.024>
- World Health Organization, W. (2018). *Global action plan on physical activity 2018-2030*.

ANEXOS



Universidad Nacional Mayor de San Marcos
Universidad del Perú. Decana de América
Facultad de Educación
Escuela Profesional de Educación Física
Grupo de Investigación Macfide

Anexo 1. Cuestionario de actividad física para escolares (CAFE)

Importante:

El siguiente cuestionario busca recoger información sobre la actividad física que realizas en tu colegio, en tu traslado y en tu tiempo libre. A continuación, te presentamos 15 preguntas para que respondas según lo que realizas comúnmente.

I. Actividades en el colegio

En esta sección, debes responder sobre tu tiempo real de participación en tus clases de Educación Física, en el recreo y en los talleres de deporte o danza promovidos por tu colegio.

Educación Física

1. Comúnmente, de los 135 minutos que duran tus clases de Educación Física durante la semana, ¿cuántos minutos participas activamente caminando, corriendo, saltando, entre otras actividades similares?

Minutos

Recreo

2. Comúnmente, ¿qué tipo de actividad realizas en el recreo?

Actividades que realizas en el recreo (marcar solo una respuesta)

a) Sentado	Utilizo el celular, leo, converso, observo, juego ajedrez, desarrollo tareas académicas, entre otras actividades similares.
b) Caminar	Camino solo o acompañado.
c) Jugar	Deportes con balón (fútbol, vóleybol, básquetbol), bailes, juegos tradicionales (chapadas, encantado, rayuela, ligas), entre otras actividades similares.

En caso de marcar “Sentado” pasar a la pregunta 4.

3. Comúnmente, de los 60 minutos que dura tu recreo, ¿cuántos minutos caminas o juegas?

Minutos

Talleres de deporte o danza

4. Comúnmente, ¿cuántos días a la semana participas en los talleres de deporte o danza promovidos por tu colegio fuera del horario de clases?

Días a la semana (marque solo una respuesta)					
1	2	3	4	5	No cuento con talleres / No participo en los talleres

En caso de marcar “No cuento con talleres” o “No participo en los talleres” pasar a la sección II. Transporte.

5. Comúnmente, de los 60 minutos que duran tus talleres de deporte o danza promovido por tu colegio, ¿cuántos minutos participas activamente?

Minutos

II. Transporte

En esta sección, olvidemos las actividades físicas desarrolladas en tu colegio. A continuación, debes responder la manera de cómo te transportas para ir y retornar de tu colegio.

Para ir al colegio

6. Comúnmente, ¿vas caminando o en bicicleta de tu casa al colegio?

a) Sí

b) No

En caso de marcar “No” pasar a la pregunta 8.

7. Comúnmente, ¿en cuántos minutos vas de tu casa al colegio?

Minutos

Para retornar del colegio

8. Comúnmente, ¿retornas caminando o en bicicleta del colegio a tu casa?

a) Sí

b) No

En caso de marcar “No” pasar a la sección III. Actividades en el tiempo libre.

9. Comúnmente, ¿en cuántos minutos retornas del colegio a tu casa?

Minutos

III. Actividades en el tiempo libre

En esta sección, olvidemos las actividades físicas desarrolladas en tu colegio y la manera de cómo te transportas.

A continuación, debes responder sobre las actividades deportivas y recreativas, y de ejercicio físico que realizas en tu tiempo libre.

Actividades deportivas y recreativas

10. Comúnmente, ¿cuántos días a la semana practicas deporte en tu tiempo libre como: atletismo, ciclismo, natación, fútbol, vóleybol, básquetbol, entre otros de similar exigencia física?

Días a la semana (marque solo una respuesta)							
1	2	3	4	5	6	7	No practico

En caso de marcar “No practico” pasar a la pregunta 12.

11. Comúnmente, ¿cuántos minutos al día practicas deporte en tu tiempo libre?

Minutos

12. Comúnmente, ¿cuántos días a la semana practicas juegos tradicionales en tu tiempo libre como: mata gente, chapadas, encantado, rayuela, ligas, tumba latas, encostados, mundo, entre otros?

Días a la semana (marque solo una respuesta)							
1	2	3	4	5	6	7	No practico

En caso de marcar “No practico” pasar a la pregunta 14.

13. Comúnmente, ¿cuántos minutos al día practicas juegos tradicionales en tu tiempo libre?

Minutos

Ejercicio físico

14. Comúnmente, ¿cuántos días a la semana practicas ejercicio físico en tu tiempo libre como: correr, funcional, crossfit, pesas, baile, entre otros?

Días a la semana (marque solo una respuesta)							
1	2	3	4	5	6	7	No practico

En caso de marcar “No practico” ha concluido el cuestionario.

15. Comúnmente, ¿cuántos minutos al día practicas ejercicio físico en tu tiempo libre?

Minutos



Anexo 2. 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 3. Matriz de consistencia

Título: 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.

Problemas	Objetivos	Hipótesis	Variables	Dimensiones e indicadores	Metodología	Población y tamaño de la muestra	Técnicas e instrumentos
Problema general ¿Cuál es la relación que existe entre la práctica de AF y el AuF en las estudiantes de educación secundaria de un colegio privado de San Isidro, Lima?	Objetivo general Determinar la relación entre la práctica de AF y el AuF en las estudiantes de educación secundaria de un colegio privado de San Isidro, Lima.	Hipótesis general La práctica de AF se relaciona significativamente con el AuF en las estudiantes de educación secundaria de un colegio privado de San Isidro, Lima.	Variable 1 Actividad física	Actividades en el colegio - Educación física - Recreo - Talleres de deporte o danza Transporte - Medio de transporte para ir al colegio - Medio de transporte para retornar del colegio Tiempo libre - Actividades deportivas y recreativas - Ejercicio físico	Tipo: Investigación básica Diseño: No experimental, transversal y correlacional	P= En esta investigación se tuvo una población de 260 estudiantes mujeres, pertenecientes a un colegio privado de San Isidro. M= Se tuvo una muestra de 156 estudiantes mujeres con edades comprendidas desde los 12 hasta los 17 años.	La técnica utilizada fue la encuesta. Esta permite recopilar información sobre un tema a un grupo de individuos. Para esta investigación se optó por la encuesta escrita utilizando como instrumento los cuestionarios. Los instrumentos que se

Problemas específicos P1. ¿Cuál es la relación que existe entre la práctica de AF y la percepción de la imagen corporal en estudiantes de educación secundaria de un colegio privado de San Isidro, Lima? P2. ¿Cuál es la relación que existe entre la práctica de AF y la percepción de la situación física en las estudiantes de educación secundaria de un colegio privado de San Isidro, Lima? P3. ¿Cuál es la relación que existe entre la práctica de AF y la percepción de	Objetivos específicos O1. Determinar la relación entre la práctica de AF y la percepción de la imagen corporal en las estudiantes de educación secundaria de un colegio privado de San Isidro, Lima. O2. Determinar la relación entre la práctica de AF y la percepción de la situación física en las estudiantes de educación secundaria de un colegio privado de San Isidro, Lima. O3. Determinar la relación entre la práctica de AF y la percepción de la condición física en las estudiantes de educación secundaria de un	Hipótesis específicas H1. La práctica de AF se relaciona con la percepción de la imagen corporal en las estudiantes de educación secundaria de un colegio privado de San Isidro, Lima. H2. La práctica de AF se relaciona con la percepción de la situación física en las estudiantes de educación secundaria de un colegio privado de San Isidro, Lima. H3. La práctica de AF se relaciona con la percepción de la condición física en las Estudiantes de educación secundaria de un colegio privado de San Isidro, Lima.	Variable 2 Autoconcepto físico	Percepción de la imagen corporal - Factores biológicos - Factores socioculturales - Factores eco-ambientales Percepción de lasituación física - Disposición para el movimiento - Disposición para la ejercitación Percepción de lacondición física - Fuerza - Resistencia - Flexibilidad - Coordinación - Equilibrio Percepción de lacompetencia motriz - Actividades físico-			utilizaron fueron: - Cuestionario de actividad física para escolares (Mamani-Ramos et al., 2023) -Cuestionario de autoconcepto físico elaborado a partir de las propuestas de Fox y Corbin (1989), Gutierrez et al. (1999) y Mamani-Ramos et al. (2023)
--	--	---	---	--	--	--	---

la condición física en las estudiantes de educación secundaria de un colegio privado de San Isidro, Lima? P4. ¿Cuál es la relación que existe entre la práctica de AF y la percepción de la competencia motriz en las estudiantes de educación secundaria de un colegio privado de San Isidro, Lima?	colegio privado de San Isidro, Lima. O4. Determinar la relación entre la práctica de AF y la percepción de la competencia motriz en las estudiantes de educación secundaria de un colegio privado de San Isidro, Lima.	H4. La práctica de AF se relaciona con la percepción de la competencia motriz en las estudiantes de educación secundaria de un colegio privado de San Isidro, Lima.		deportivas - Actividades socio-recreativas - Actividades de labores cotidianas			
--	--	--	--	--	--	--	--