

Diferencias del autoconcepto físico en practicantes y no practicantes de actividad física en estudiantes universitarios

Physical self-concept differences in practitioners and non-practitioners of physical activity in college students

Diferenças do autoconceito físico em praticantes e não praticantes de actividade física em estudantes universitários

L. Álvarez Rivera¹, R. Cuevas Ferrera¹, A. Lara Pot¹ y J. González Hernández²

¹ Universidad Autónoma de Yucatán y ² Universidad de Murcia

Resumen: La presente investigación tuvo como objetivos identificar las diferencias del autoconcepto físico en practicantes regulares y no practicantes de actividad física en estudiantes universitarios. Participaron 208 estudiantes universitarios entre 18 y 31 años de los cuales el 49% realizan actividad física regular y el 51% no practican de forma regular o no realizan ninguna actividad física y se les aplicó el Cuestionario de Autoconcepto Físico (CAF) de Moreno y Cervelló (2005). En todas las dimensiones del autoconcepto físico, así como en las escalas generales de autoconcepto físico y autoconcepto general, se encontraron diferencias estadísticamente significativas al obtener p-valores debajo de $\alpha=.05$, esto indica que las autopercepciones físicas y las autopercepciones generales están medidas por la actividad física, por lo que se sustenta la importancia que tiene la actividad física en los universitarios.

Palabras claves: Autoconcepto Físico, diferencias, universitarios, actividad física regular

Abstract: The present investigation objective was to identify the differences of physical self-concept in regular practitioners and non-practitioners of physical activity in college students. A group of 208 college student between 18 and 31 years participated, of which 49% perform physical activity on a regular basis and 51% do not practice regularly or do not perform any physical activity, and the Physical Self-Concept Questionnaire of Moreno & Cervelló (2005) was applied. In all dimensions of physical self-concept,

as well as the general scales of physical self-concept and general self-concept, statistically significant differences were found obtaining p-values below $\alpha = .05$, this indicates that the physical self-perceptions and general self-perceptions are measured by physical activity, so it sustains the importance of physical activity in the self-concept of college students.

Key Words: Physical Self-Concept, differences, college students, regular physical activity.

Resumo: A presente investigação teve como objectivo identificar as diferenças do autoconceito físico em praticantes regulares e não praticantes de actividade física em estudantes universitários. Participaram no estudo 339 estudantes universitários entre os 18 e os 31 anos dos quais 49% realizam actividade física regular e 51% não praticam de forma regular ou não realizam nenhuma actividade física, aos quais foi aplicado o Questionário de Autoconceito Físico (CAF) de Moreno e Cervelló (2005). Em todas as dimensões do autoconceito físico, assim como nas escalas gerais de autoconceito físico e autoconceito geral, foram verificadas diferenças estatisticamente significativas ao serem obtidos p-valores abaixo de $\alpha=.05$, indicando que as autopercepções físicas e as autopercepções gerais são medidas pela actividade física, enfatizando a importância que tem a actividade física nos estudantes universitários.

Palavras-chave: Autoconceito físico, diferenças, estudantes universitários, actividade física regular.

Introducción

En las dos últimas décadas se han llevado a cabo numerosos estudios que demuestran los beneficios producidos en la salud por la práctica de actividad física regular (Blair, 1992; Zulaika y Goñi, 2002; Martínez, 2012). Estos beneficios se evidencian tanto en la salud física como la mental (Ruiz, García y Hernández, 2001). En este sentido, existen estudios que muestran un efecto positivo en el bienestar del individuo practicante de ejercicio físico ya que se relaciona de manera inversa a estados depresivos (Morgan, 1994 en Infante 2009;

Moreno, 2008, Candel 2008), a la ansiedad rasgo (Landers y Petruzello, 1994). De igual forma se ha encontrado relación positiva con variables psicológicas como el bienestar psicológico (Jiménes, Martínez, Miró y Sánchez, 2008), el autoestima (Moreno, 2008) y el autoconcepto (Sonstroem, 1997).

Con respecto al autoconcepto, es definido como la percepción que se tiene de sí mismo, como un fenómeno social que está en moldeamiento constante, considerado el centro de la personalidad, construido por un conjunto de conceptos que se tiene acerca de uno mismo (Sevilla, 1991 en Tesser, 2000). De igual forma el autoconcepto es considerado como un constructo multidimensional porque las diferentes autoper-

Dirección para correspondencia [Correspondence address]: Lissete Beatriz Álvarez Rivera. Calle 10 # 145 A. Colonia García Ginerés. C.P. 97070. Mérida, Yucatán (México). E-mail: alvarez_rivera044@hotmail.com

cepciones se organizan en dimensiones; y es jerárquico porque las dimensiones generales se subdividen en cuatro diferentes factores o dominios: 1) personal, 2) académico, 3) social y 4) físico (Goñi, Ruiz de Azúa y Rodríguez, 2004), este estudio se centra en este último dominio.

El Autoconcepto Físico (AFIS) es entendido como las ideas, creencias o percepciones que se tienen en el ámbito físico sobre la propia habilidad, la fuerza, el atractivo, la condición física, la competencia deportiva, entre otros. (Esnaola y Revuelta, 2009). Es un componente del autoconcepto general y puede ser definido como la representación mental que se elabora al integrar la experiencia corporal y los sentimientos y emociones que ésta produce (Marchago, 2002 en Esteve 2005).

Existen varios modelos teóricos que explican al AFIS pero la más aceptada actualmente es la que se describe como un constructo tetradimensional, propuesta realizada por Fox y Corbin en 1989, quienes partiendo de este constructo diseñaron el cuestionario Physical Self Perception Profile (PSPP) que consta de cuatro factores principales: competencia deportiva, habilidad física, atractivo físico y fuerza; en el cual en el nivel más elevado está el autoconcepto general, en el nivel intermedio está el autoconcepto físico general y en el nivel más bajo los diferentes subdominios o dimensiones del autoconcepto físico: 1) condición física, 2) competencia deportiva, 3) atractivo físico y 4) fuerza (Fox, 2000).

Siguiendo este mismo modelo teórico, Moreno y Cervelló en 2005 construyen el Cuestionario de Autoconcepto Físico (CAF), inspirado en el PSPP pero creado y validado en lengua castellana, en el cual se estructuran los dominios de: 1) habilidad física, 2) condición física, 3) atractivo físico y 4) fuerza, sustituyendo el dominio de competencia deportiva por habilidad física. (Goñi, Ruiz de Azúa y Rodríguez, 2006; Esnaola, Goñi y Madariaga, 2008; Navas Martínez, 2013) y ha sido aplicado en diferentes contextos (Infante y Goñi, 2009; Goñi e Infante, 2010; Soriano, Navas y Holgado), en los cuales se ha mostrado altos niveles de fiabilidad y de validez con estudiantes universitarios (Goñi, 2006).

En todos los estudios en donde se estudia el Autoconcepto Físico (AFIS) se ha sustentado la premisa de que la actividad física produce un aumento en el autoconcepto físico (Dieppa, 2008; Ekeland, Heian y Hagen, 2005 en Mandez-Gimenez, 2013; Infante, 2009). También se ha concluido una relación significativa con la percepción de la salud y el autoconcepto físico, lo que indica una asociación positiva entre el autoconcepto físico y la salud percibida (Esnaola, 2011). Se ha relacionado con numerosas variables incluidas en un estilo de vida saludable.

Relación de Actividad Física y Autoconcepto

La relación positiva y las implicaciones que existen entre la actividad física y el autoconcepto físico en las personas ha

sido un tema de sumo interés, concluyendo en su gran mayoría que el autoconcepto físico es una variable psicológica importante como componente central del comportamiento humano, incluyendo la participación en la actividad físico deportiva (Candel, 2008; Infante, 2009; Contreras, 2010; Aróstegi, 2012; Borrego, 2012; García, 2013; Méndez-Giménez, 2013; Rodríguez, 2006).

En dichos estudios concluyen que las personas que practican ejercicio físico tienden a tener un nivel mayor de autoconcepto físico que las no practicantes, así como que las autopercepciones físicas están medidas mucho más por el gasto metabólico [actividad física] que con alguna otra variable como la edad o el sexo (Goñi y Zulalka, 2000, Rodríguez, 2006; Contreras 2010; Candel, Olmedilla y Blas, 2008; Infante, 2009; Goñi, 2013).

Con respecto al gasto metabólico, la Organización Mundial de la Salud (OMS) ha planteado recomendaciones para la salud en adultos de 18 a 64 años y entre ellas se encuentra la práctica de actividad física como mínimo de 150 minutos semanales, ya que se ha demostrado tener grandes implicaciones a la salud cumpliendo esta recomendación (OMS, 2010). En este sentido, en el presente trabajo se referirá como práctica de actividad física regular aquella que cumpla con la recomendación de la OMS.

A partir de los datos anteriores, se ha demostrado que la regularidad del ejercicio físico está directamente relacionado con el autoconcepto físico, de manera que en diferentes estudios han diferenciado las percepciones físicas y la práctica regular del ejercicio físico, obteniendo como conclusión que las personas practicantes de ejercicio físico de manera regular tienen mejor autoconcepto físico general (Esnaola, 2005; Fernández, 2010; Fox y Corbin 1989).

Con respecto a esta relación entre AF y AFIS, otro aspecto de interés ha sido las diferencias encontradas en función del sexo y se ha encontrado que los hombres tienen valores más altos de autoconcepto físico y en sus dimensiones que las mujeres (Dieppa, 2008; Moreno, 2008; Soriano, 2011). En otros estudios se ha identificado que las mujeres obtienen niveles superiores en la percepción de la condición física y fuerza (Goñi, 2009). Por otro lado, Dieppa (2008) y Soriano (2011), considerando el género y el autoconcepto general, no se encontró una diferencia significativa en estas dos variables, puesto que tanto los hombres como las mujeres mostraron un autoconcepto global similar.

Actividad Física en Universitarios

Como menciona Infante y Goñi (2009), la relación entre actividad física y autoconcepto físico se encuentra bien documentada en niños y jóvenes pero no se encuentra evidencia empírica suficiente en la relación de estas variables en la población en la edad adulta, que es la etapa cuando la actividad física

disminuye, por lo tanto a medida en que los jóvenes universitarios se van introduciendo a la vida adulta, es probable que el nivel de actividad física sea menor, como se ha demostrado en un estudio previo con universitarios en el Estado de Yucatán en el cual arrojan datos similares a los del resto del país, puesto que únicamente el 6 % mostraron un nivel de actividad física excelente en contraste con el 24.3 % que mostraron una actividad física regular y el 69.7% que refieren un nivel de actividad insuficiente o nula; concluyendo que el nivel de sedentarismo supera al nivel de actividad física en los estudiantes universitarios (Álvarez, Concha, Cuevas, 2013).

La población de estudiantes universitarios se caracteriza por etapa de cambios en el estilo de vida y una transición a la vida adulta, pero algunos de esos cambios no siempre son para mejorar su calidad de vida, como se menciona anteriormente, la disminución de su nivel de actividad física se relacionaría negativamente con un estilo de vida saludable razón por la cual es de interés evaluar que otras variables psicológicas pueden ser afectadas por esta disminución o ausencia de actividad física. En este sentido, el autoconcepto físico conformado por sus escalas generales y sus dimensiones o dominios, se ha estudiado en ésta población y se han obtenido relaciones positivas con la actividad física. Resalta un estudio realizado con población universitaria que concluye que en el autoconcepto general no existen diferencias significativas en universitarios que realizan y no realizan actividad física (Dieppa, 2008). Mismos resultados se han encontrado en otras poblaciones concluyendo que el factor de autoconcepto general (AG) en la CAF es independiente al AFIS.

Por todo lo anterior, el objetivo del presente estudio es establecer las diferencias entre practicantes regulares de actividad física y no practicantes con respecto al autoconcepto físico y sus dimensiones en estudiantes universitarios. De igual forma identificar las diferencias entre hombres y mujeres. A partir de la evidencia empírica de estudios previos se espera que: a) una relación positiva entre el autoconcepto Físico y la práctica regular de la actividad física, y b) los hombres obtendrán puntajes más altos en autoconcepto físico que las mujeres

Método

Participantes

La presente investigación fue de muestreo tipo no probabilístico y por conveniencia, el criterio de inclusión fue que los participantes fueran estudiantes regulares de la Facultad de Psicología, por lo tanto, participó un total de 208 estudiantes de la Facultad de Psicología de la UADY, de los cuales el 55.8% pertenecen a los primeros dos años de la licenciatura y el 44.2% de los alumnos cursan los últimos 3 años.

El rango de edad de los participantes fue entre los 18 y

los 31 años (20.16, $dt= 1.93$); de los cuales el 64.9% de la muestra son mujeres y el 35.1% son hombres. Del total de los participantes el 62.5% menciona que realizan algún tipo de actividad física en la actualidad, a comparación del 37.5% que no practica. Ante el cálculo de 150 o más minutos a la semana de actividad física para considerarse regular, el 49% realizan actividad física regular y el 51% no practican de forma regular o no realizan ninguna actividad física.

Instrumento

Autoconcepto. Se utilizó el Cuestionario de Autoconcepto Físico (CAF) de Moreno y Cervelló (2005) que consta de un total de 36 ítems, (6 ítems por cada escala), cuyo formato de respuesta está en función de cinco opciones alternativas presentadas en una escala tipo Likert (donde 1 es “Falso”, 2 es “Casi siempre falso”, 3 es “a veces falso”, 4 es “Casi siempre verdadero” y 5 es “Verdadero”); dichas escalas corresponden a la medición de los diferentes componentes del autoconcepto. Todas las escalas ofrecen un nivel alto de fiabilidad, cuyos valores oscilan entre el 0.80 y el 0.88 (Goñi 2006, Goñi, 2008). Está compuesto, por cuatro escalas del autoconcepto físico: *Habilidad física (HF)*, se entiende como la percepción de habilidades y cualidades específicamente para la práctica, aprendizaje y predisposición a los deportes, así como seguridad personal; *Condición física (CF)*, se refiere a la condición y forma física; resistencia y energía física, así como la confianza en el estado físico; *Atractivo físico (AF)*, es la percepción de la apariencia física propia; incluyendo la seguridad y satisfacción por la misma; *Fuerza (F)*, es la percepción de fuerza, es decir, verse o sentirse fuerte, incluyendo capacidad de fuerza (levantar peso), así como la seguridad ante ejercicios que requieran fuerza y la predisposición a realizar dichos ejercicios, *autoconcepto físico general (AFG)*, incluye las opiniones y sensaciones positivas en lo físico; y *autoconcepto general (AG)*, nivel de satisfacción con uno mismo y con la vida en general.

Procedimiento

El presente trabajo se realizó de la siguiente manera, se solicitó a la facultad correspondiente la autorización por medio de un oficio donde se pide el permiso de ingresar a los salones de clase para aplicar el instrumento, así como también se especificó el procedimiento de la aplicación y los motivos de la misma. Una vez obtenidos dichos permisos, se procedió a la aplicación de los instrumentos de manera grupal en un salón de clases, explicando a los participantes el procedimiento para contestar, y se estuvo presente todo el tiempo de la aplicación para posibles dudas.

Para los alumnos de años superiores, los alumnos de la materia de Psicología del Deporte además de contestar la prueba se les pidió que aplicaran cinco pruebas más a estudiantes de

los últimos tres años, ya que por la modalidad flexible de los últimos semestres de la licenciatura, no se podía contar con la presencia de todos en salones de clase.

La aplicación del instrumento se realizó en una sola sesión el tiempo aproximado de aplicación fue de 40 minutos; los datos fueron capturados y analizados en el programa estadístico SPSS v.19. Se realizó un análisis descriptivo e inferencial mediante comparación de medias con *t de student* para muestras independientes.

Resultados

En primer lugar se obtuvieron los descriptivos para cada uno de los factores y para la escala total, a saber, media, desviación estándar y consistencia interna para la obtención de la confiabilidad mediante el alfa de Cronbach. Como se puede observar en la tabla 1, la consistencia interna de la escala total fue de .924 y por arriba del .80 en todos sus factores, lo que indica una adecuada consistencia interna en la escala. Tomando en cuenta que el Cuestionario de Autoconcepto Físico (CAF) tienen valores del 1 al 5, las medias obtenidas para cada dimensión las encontramos alrededor de la media teórica como se observa en la Tabla 1. De igual forma la media más alta de los participantes se encontró en el Autoconcepto General (M=3,90, DE=.725) seguido por el Autoconcepto Físico General (M=3,59, DE=.852). Las medias más bajas se hallaron en la dimensión de Fuerza (M=2,90, DE=.880) y Condición física (M=2,86, DE=.892) siendo ambas menores pero muy cercanos a la media teórica (Tabla 1).

Tabla 1. Medias, desviación estándar y consistencia interna del CAF.

	Media	DE	α
Habilidad Física	3.14	.976	.843
Condición Física	2.86	.892	.836
Atractivo físico	3.47	.931	.838
Fuerza	2.90	.880	.863
Autoconcepto físico general	3.59	.852	.817
Autoconcepto General	3.90	.725	.841
Escala Total			.924

Para comprobar la hipótesis de que habrían diferencias significativas entre hombres y mujeres en el autoconcepto físico se realizó una comparación de medias a través de la prueba *t* para muestras independientes, y como se puede observar en la Tabla 2 se hallaron diferencias estadísticamente significativas en todos los factores de la escala excepto en el factor de autoconcepto general. Los hombres presentan medias estadísticamente superiores a las mujeres en las cuatro dimensiones de autoconcepto físico: habilidad física ($t_{202} = -3.913$, $p = .000$),

condición física ($t_{201} = -4.473$, $p = .000$), atractivo físico ($t_{200} = -2.582$, $p = .011$) y fuerza ($t_{196} = -4.461$, $p = .000$). De igual forma, en el Autoconcepto Físico General se encontraron diferencias significativas entre hombres y mujeres, en donde los hombres presentan un promedio de 3.86 estadísticamente superior a la media de las mujeres ($t_{197} = -3.259$, $p = .001$). No se encontraron diferencias significativas en el Autoconcepto General entre hombres y mujeres.

Tabla 2. Diferencias en el CAF en función del género.

	Sexo	Media	DE	t	p-valor
HP	M	2.94	.9886	-3.913	.000**
	H	3.48	.8557		
CF	M	2.66	.8828	-4.473	.000**
	H	3.22	.7963		
AF	M	3.36	.9892	-2.582	.011*
	H	3.69	.7709		
FU	M	2.72	.901	-4.461	.000**
	H	3.25	.7358		
AGF	M	3.46	.895	-3.259	.001**
	H	3.86	.703		
AG	M	3.86	.7353	-1.286	.200
	H	3.99	.7039		

* en valores menores a .05; ** en valores menores a .01.

Hp= Habilidad física, CF= Condición física, AF= Atractivo físico, FU= Fuerza, AGF= Autoconcepto físico general, AG= Autoconcepto general.

Para determinar las diferencias en el autoconcepto físico en los estudiantes universitarios con respecto a si practican o no actividad física, se realizó primeramente una prueba *t de student* para muestras independientes con la finalidad de contrastar la hipótesis de que existen diferencias entre quienes manifiestan realizar alguna actividad física en comparación con los que no refieren realizarla, y posteriormente se realizó el mismo análisis pero ahora comparando a aquellos que realizaban actividad física regular con los que no lo realizan de manera regular.

Cabe señalar que la OMS recomienda 150 minutos semanales para ser considerado ejercicio regular en adultos de 18 a 64 años. En este sentido, en el primer análisis se hallaron diferencias en dos de las cuatro dimensiones de autoconcepto físico, encontrando que quienes practica actividad física poseen medias estadísticamente superiores a los que no practican actividad física para los factores de habilidad física ($t_{202} = -3.503$, $p = .001$) y condición física ($t_{201} = -5.631$, $p = .000$). De igual forma, en las escalas generales, autoconcepto físico general y autoconcepto general, se encontraron diferencias significativas (Tabla 3) siendo el grupo de practicantes quienes obtuvieron medias por arriba de las medias de los no practicantes.

Tabla 3. Descripción del CAF en relación con los practicantes y no practicantes de actividad física.

CAF	Actividad Física	M	DT	t	p-valor
HP	Practicante	3.33	.888	-3.503	.001**
	No Practicante	2.83	1.038		
CF	Practicante	3.12	.824	-5.631	.000**
	No practicante	2.44	.843		
AF	Practicante	3.53	.923	-1.861	.064
	No practicante	3.31	.930		
FU	Practicante	2.98	.809	-1.587	.115
	No practicante	2.77	.980		
APIS	Practicante	3.74	.849	-3.245	.001**
	No practicante	3.35	.806		
AG	Practicante	3.74	.707	-3.855	.000**
	No practicante	3.35	.691		

* en valores menores a .05; ** en valores menores a .01

Continuando con el análisis inferencial, al contrastar las medias de quienes practicaban de forma regular actividad física (150 o más minutos semanales) y quienes no cumplían con este criterio, se encontró que en todas las dimensiones del autoconcepto físico, así como en las escalas generales de autoconcepto físico y autoconcepto general, se encontraron diferencias estadísticamente significativas al obtener p-valores debajo de $\alpha=.05$ (Tabla 4), en donde los universitarios que practicaban actividad física regular poseen medias por encima de las que no realizan actividad física regular o ninguna. Cabe señalar, que al realizar esta nueva agrupación de los practicantes de actividad física de forma regular se hallan medias por encima de la media teórica en todos los factores de la escala lo que indica una mejoría en el autoconcepto físico si la actividad física se practicara 150 minutos o más semanales.

Tabla 4. Comparación del CAF en relación al ejercicio físico regular.

CAF	Ejercicio físico Regular	M	DT	t	p-valor
HP	Practicante regular	3.423	.911	-4.107	.000**
	No regular	2.882	.966		
CF	Practicante regular	3.225	.851	-6.042	.000**
	No regular	2.527	.795		
AF	Practicante regular	3.601	.958	-1.987	.048*
	No regular	3.343	.890		
FU	Practicante regular	3.045	.830	-2.202	.029*
	No regular	2.772	.911		
APIS	Practicante regular	3.833	.862	-3.981	.000**
	No regular	3.373	.789		
AG	Practicante regular	4.117	.694	-4.119	.000**
	No regular	3.709	.701		

* en valores menores a .05; ** en valores menores a .01.

Discusión

La presente investigación tuvo como objetivos identificar las diferencias del autoconcepto físico en practicantes y no practicantes de actividad física en estudiantes universitarios. Igualmente identificar las diferencias según el sexo y la regularidad de la práctica de la actividad física.

Los resultados indican diferencias estadísticamente significativas en el autoconcepto según el sexo, siendo los hombres quienes obtuvieron niveles más altos en los cuatro factores del autoconcepto y en la escala de Autoconcepto físico general a diferencia de las mujeres; dicho resultado coincide en gran medida con estudios previos donde se buscaba establecer de igual forma dichas diferencias (Moreno, 2008; Soriano, 2011); sin embargo, otros estudios contrastan con lo encontrado ya que las mujeres tuvieron niveles superiores en dos dimensiones: condición física y fuerza (Goñi, 2009). En otro estudio similar, no se encontraron diferencias significativas para las dimensiones de autoconcepto físico y autoconcepto general y el sexo de los participantes (Soriano, 2009). La evidencia de que los hombres aparentemente tengan un mejor autoconcepto físico, y en este caso también un mejor autoconcepto general, se puede deber a que los factores de imagen corporal influyen en gran medida en el autoconcepto de las mujeres, es decir, que es posible que las autopercepciones de las mujeres hacia su imagen física sea más severa a comparación de los hombres.

En cuanto al autoconcepto físico y la actividad física, se pudo concluir que los universitarios practicantes de alguna actividad física indicaron puntajes superiores en las dimensiones de habilidad física, condición física, autoconcepto físico general y el autoconcepto general; es decir que existe una tendencia de los universitarios practicantes de ejercicio físico a tener un nivel superior de autoconcepto físico, concordando con las investigaciones de Goñi y Zulaka (2000), Infante (2009) y Goñi (2013).

En los resultados de este estudio al contrastar a quienes refieren practicar algún tipo de actividad física frente a los que no practican, no se encontraron diferencias estadísticamente significativas en las dimensiones de atractivo físico, entendido como la percepción de la apariencia física propia, y fuerza entendido como verse o sentirse fuerte; resultados diferentes a las investigaciones al respecto (Moreno, 2008; Contreras, 2010; Soriano, 2011), donde las dimensiones del autoconcepto físico mayormente las seis dimensiones del autoconcepto físico se encuentran significativamente relacionados. La diferencia en relación a la autopercepción de atractivo físico se puede deber a que los participantes consideren que la práctica de ejercicio físico no tenga algún tipo de influencia en el atractivo físico, es decir que considerarse atractivo no está en función de hacer o no hacer ejercicio físico.

Por otro lado, de acuerdo de acuerdo a la dimensión de

fuerza, al no relacionarse con la actividad física, se puede inferir que los participantes que no hacen ejercicio físico se consideran igualmente fuertes; sin embargo es importante aclarar que son autopercepciones, es decir que no se está hablando de una fuerza real de los participantes, sino lo que ellos perciben de sí mismo, probablemente con indicadores de fuerza real, los resultados serían diferentes de acuerdo a la practica o ausencia de actividad física.

Con respecto al autoconcepto general, la cual se define como el nivel de satisfacción con uno mismo y con la vida en general (Goñi, 2006; Goñi, 2008), en estudios previos se ha tratado como una variable independiente a los otros factores de autoconcepto físico, por lo que se podrían esperar que no hubieran relaciones significativas entre ésta y las otras dimensiones del autoconcepto físico, concluyendo que el autoconcepto general no está determinado por una vida activa o por una vida sedentaria (Dieppa, 2009).

No obstante, en el presente estudio se identificaron diferencias significativas entre los universitarios que practican actividad física y los que no la practican, refiriendo que los practicantes muestran un mejor nivel de autoconcepto general. Por lo anterior, se puede retomar la importancia que tiene el ejercicio físico en la percepción y satisfacción con uno mismo y con la vida en general y no solo en las autopercepciones físicas puramente. Sin embargo, hay que tomar en cuenta que el CAF tiene como un factor el Autoconcepto General, de manera que los datos de ésta dimensión posiblemente sean diferentes si se realizara con un instrumento que mida específicamente el Autoconcepto General.

En relación a la regularidad de ejercicio físico y el autoconcepto físico, los universitarios que practican ejercicio físico regularmente, obtuvieron un autoconcepto físico superior en todas las dimensiones, incluyendo el autoconcepto general, resultado similar al de Rodríguez (2006), donde las diferencias en las dimensiones del autoconcepto físico es más elevado en quienes practican actividad física con regularidad, por lo tanto también se sustenta la idea de que la actividad física produce un aumento en el autoconcepto físico a corto plazo (Infante, 2009), así como la premisa de que las autopercepciones

físicas y en este caso también las autopercepciones generales, están medidas por la actividad física (Candel, Olmedilla y Blas, 2008, Infante, 2009; Goñi, 2013).

Como se ha descrito en esta investigación, la practica física deportiva tiene una influencia positiva en el autoconcepto físico, de tal manera que se sustenta la importancia que tiene el ejercicio físico en la vida de los universitarios, sin embargo, también es importante la regularidad de esta actividad, puesto que la regularidad del ejercicio físico es igual un factor que ayuda a mantener un nivel de autoconcepto físico elevado, de manera que si se disminuye o elimina la actividad, es probable que disminuya las percepciones físicas de uno mismo en un período de tiempo.

Aplicaciones prácticas

Se ha demostrado que aumentar el nivel de actividad física es una necesidad social, no solo individual. Por lo tanto, exige una perspectiva poblacional, multisectorial, multidisciplinaria, y culturalmente idónea. (OMS, 2013)

De igual manera, y partiendo de que los que practican alguna actividad física tienen mejor autoconcepto físico que los que no lo hacen, se corrobora que las variables psicológicas no solo están presentes en el proceso de la actividad física, sino que incluyen de manera directa en un estilo de vida activo.

Sin embargo, aunque la práctica de ejercicio físico resulta un factor influyente en el autoconcepto físico, es necesario mencionar que, la práctica del ejercicio físico regular tiene beneficios aún mayores, es por eso que se debe tomar en cuenta las recomendaciones de la OMS, 2013 sobre realizar ejercicio físico de manera regular, es decir, aproximadamente 150 minutos a la semana, para poder tener mejores beneficios físicos y psicológicos

Ahora bien, al conocer tanto las implicaciones que tiene un estilo de vida sedentario y, por otro lado, las variables psicológicas involucradas en la practica físico deportiva, es posible diseñar y aplicar programas y proyectos de promoción de la actividad física como factor fundamental en un estilo de vida saludable, partiendo de bases teóricas y fundamentadas, específicas de la población al cual se pretenden dirigir.

Referencias

1. Álvarez Rivera, L., Concha Viera, A., y Cuevas Ferrera, R. (2013) Nivel de actividad física y sedentarismo en estudiantes universitarios. Universidad Autónoma de Yucatán. No publicado.
2. Aróstegi, B., Goñi, A., Zubillaga A., e Infante, G.. (2013). El autoconcepto físico de jóvenes futbolistas de alto rendimiento. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, Vol. 13, 9-14.
3. Blair, S.N. (1992): Actividad física, condición física y salud. Actas del Congreso del Comité Olímpico, pp. 171-179. I.A.D., Málaga.
4. Borrego Balsalobre, F. J., López Sánchez, G., Díaz Suárez, A.. (2012). Influencia de la condición física en el autoconcepto de un conjunto de adolescentes del municipio de Alcantarilla. *Cuadernos de Psicología del deporte*, vol. 12, suplemento 2, pp. 57-62.
5. Candel Campillo, N., Olmedilla Zafra, A., Blas Redondo, A.. (2008). Relaciones entre la práctica de actividad física y el autoconcepto, la ansiedad y la depresión en chicas adolescentes. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, Vaol. 8, núm. 1, pp. 61-77.
6. Contreras, O. R., Gregorio Fernández, J., García, L. M., Palou, P. y Ponseti, J.. (2010). El autoconcepto físico y su relacion con la práctica deportiva en estudiantes adolescentes. *Revista de Psicología del Deporte*, Vol. 9, núm. 1, pp. 23-39.
7. Dieppa León, M., Machargo Salvador, J., Luján Henríquez, I. y Guillén García, F. (2008). Autoconcepto general y físico en jóvenes españoles y brasileños que practican actividad física vs. no practicantes. *Revista de Psicología del Deporte*, Vol. 17, núm. 2, pp. 221-239.

8. Esnaola, I., Infante, G., Rodríguez, A. y Goñi, E. (2011). Relación entre variables psicosociales y de la salud. *Revista de Psicología del Deporte*, Vol. 20, núm. 2, pp. 413-427.
9. Esnaola, I., Goñi, A. y Madriaga, J. M. (2008). El autoconcepto: Perspectivas de investigación. *Revista de Psicodidáctica*, vol. 13, no. 1, pp. 179-194.
10. Esteve Rodrigo, J. V., Musitu Ochoa, G. y Murillo, M. L. (2005). Autoconcepto físico y motivación deportiva en chicos y chicas adolescentes. La influencia de la familia y los iguales. Universidad de Valencia. Departamento de Psicología social, 82-90.
11. Fernandez, J. G. (2010). Autoconcepto físico según la actividad físico-deportiva realizada y la motivación hacia ésta. *Revista Latinoamericana de Psicología*, Vol. 2, No. 1, pp. 251-263.
12. Fox, K. R. y Corbin, C. B. (1989). The Physical Self-Perception Profile: Development and preliminary validation *Journal of Sports & Exercise Psychology*, 11, 408-430.
13. Fox, K. R. (2000). The effects of exercise on self-perceptions and self-esteem. En S.J.H. Biddle, K.R.Fox y S. H. Boucher (Eds.), *Physical activity and psychological well-being* (pp. 88- 108). London: Routhledge and Kegan Poul.
14. García, B. L. (2013). Condición física, adiposidad y autoconcepto en adolescentes. Estudio piloto. *Revista de Psicología del deporte*, Vol. 22.
15. Godard M, Claude et al. Valor de un test clínico para evaluar actividad física en niños. *Revista médica*. Chile [online]. 2008, vol.136, n.9, pp. 1155-1162. ISSN 0034-9887.
16. Goñi, A., Ruiz de Azúa, S. y Rodríguez Fernández, A. (2006). Manual del Cuestionario de Autoconcepto físico (CAF). Manual. Madrid: EOS.
17. Goñi, A. (2008). El autoconcepto Físico: Psicología y Educación. Madrid: Pirámide.
18. Goñi, A., Ruiz de Azúa, S. y Rodríguez, A. (2004). Deporte y autoconcepto físico en la pre adolescencia. *Apuntes Educación Física y Deportes*, 77, 18-24.
19. IMJUVE. (31 de Marzo de 2012). Instituto Mexicano de la Juventud. Recuperado el 2013, de http://www.imjuventud.gob.mx/pagina.php?pag_id=179
20. Infante, G. y Goñi, E. (2009). Actividad Físico-Deportiva y autoconcepto físico en la edad adulta. *Revista de Psicodidáctica*, Vol. 14, Núm. 1, pp. 49-62.
21. Intante, G. y. (2011). Actividad física y autoconcepto, físico y general, a lo largo de la edad adulta. *Revista de Psicología del deporte*, Col. 20, núm. 2, pp. 429-444.
22. Landers, D. M., & Petruzzello, S. J. (1994). Physical activity, fitness, and anxiety. In C. Bouchard, R. J. Shephard, & T. Stephens (Eds.), *Physical activity, fitness, and health. International proceedings and consensus statement* (pp. 868-882). Champaign, IL: Human Kinetics.
23. Madriaga, J. M., y Goñi, A. (2009). El desarrollo psicosocial. *Revista de Psicodidáctica*, 14, 95-118.
24. Martínez B., P. C. (2012). Motivos de abandono y no práctica de actividad físico-deportiva. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, Vol. 12, no. 1.
25. Méndez-Giménez, A., Fernández-Ría, J. y Cecchini Estrada, J. A. (2013). Papel importante del alumnado, necesidades psicológicas básicas, regulaciones motivacionales y autoconcepto físico en educación física. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, vol. 13, 1, 71-82.
26. Moreno, J. A., Cervelló, E., Moreno, R. (2008). Importancia de la práctica físico-deportiva y del género en el autoconcepto físico de los 9 a los 23 años. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 171-183.
27. Navas Martínez, L. S. (2013). Cuestionario de Autoconcepto Físico (CAF) en una muestra de estudiantes chilenos. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, No. 31, pp. 809-830.
28. OMS. (2013). Organización Mundial de la Salud. Recuperado el 2013, de <http://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/es/>
29. Rodríguez, A., Goñi, A., & Ruiz, S. (2006). Autoconcepto Físico y estilos de vida en la adolescencia. *Intervencion Psicosocial*, Vol. 15, no. 1, pp. 81-94.
30. Soriano J.A. , Navas, L. Holgado, F. (2011). El autoconcepto físico y su relación con el género y la edad en estudiantes de educación física. *Educación física y deportes*, No. 106, 4º trimestre, pp. 36-41.
31. Tesser, A. (2000). On the Confluence of self-Esteem Maintenance Mechanisms. *Personality and Social Psychology Review*, Vol. 4, No. 4, 290-299.
32. Zulaika, L. y Goñi, A. (2002). Educación física y autoconcepto. Análisis relacionales y eficacia de un programa de intervención para la mejora del autoconcepto físico. *Apuntes*, 67, 114.

