

## ¿Se asocia el autoconcepto y la inteligencia emocional con los hábitos saludables y el rendimiento escolar? Un modelo estructural según sexo

### Are Self-concept and Emotional Intelligence Associated with Healthy Habits and School Performance? A Structural Model according to Sex

Mariana Pérez-Mármol\*<sup>1</sup>, Manuel Castro-Sánchez\*\*, María Alejandra Gamarra-Vengoechea\*\*\* y Ramón Chacón-Cuberos\*\*\*\*

\* Universidad Internacional de la Rioja (España)

\*\* Departamento de Didáctica de la Expresión Musical, Plástica y Corporal. Universidad de Granada (España)

\*\*\* INESEM Business School. Instituto Europeo de Estudios Empresariales (España)

\*\*\*\* Departamento de Métodos de Investigación y Diagnóstico en Educación. Universidad de Granada (España)

#### Resumen

*La promoción del desempeño académico a través de hábitos físico-saludables ha sido objeto de estudios en las últimas décadas. Este estudio pretende conocer las relaciones entre varios factores psicosociales, el grado de adherencia a la dieta mediterránea (DM), la práctica de actividad física (AF) y el rendimiento académico según el sexo de 1650 estudiantes de Educación Secundaria [♂ = 50,42% (n=832); ♀ = 49,57% (n=818)], con una edad media de 14,47 años (DT = 1,41; R = 9). El diseño metodológico es descriptivo-exploratorio, de corte transversal y ex post-facto, a través de un modelo de ecuaciones estructurales. Se utilizó el cuestionario CAF para el autoconcepto físico, el cuestionario PAQ-A para evaluar la AF, el test KIDMED para la adherencia a la DM y la escala TMMS-24 para la inteligencia emocional. Los resultados reflejaron que existe asociación entre las dimensiones del autoconcepto físico, con mayor fortaleza para la condición y habilidad física en ambos sexos. Se observó una relación positiva entre la AF y las dimensiones condición física, fuerza y habilidad física del autoconcepto físico, en*

---

**1 Correspondencia:** Ramón Chacón-Cuberos. [rchacon@ugr.es](mailto:rchacon@ugr.es). Departamento de Métodos de Investigación y Diagnóstico en Educación, Facultad de Ciencias de la Educación – UGR. Campus Universitario Cartuja, s/n, Despacho 212, 18071, Granada-España.

especial para los chicos, siendo la calidad en la alimentación más relevante para la condición física en el caso de las chicas. A su vez, la IE y los hábitos saludables estuvieron positivamente relacionados, sin encontrar hallazgos entre IE y rendimiento académico de forma específica. Por último, se determinó una relación positiva y leve entre hábitos saludables y rendimiento académico, reflejando algunas de las bondades de estos hábitos para la función cognitiva.

*Palabras clave:* rendimiento académico; adolescencia; actividad física; dieta Mediterránea.

## Abstract

*The promotion of academic performance through healthy physical habits has been the subject of studies in recent decades. This study aims to know the relationships between several psychosocial factors, the degree of adherence to the Mediterranean diet (MD), the practice of physical activity (PA), and academic performance according to the sex of 1650 Secondary Education students [ $\text{♂} = 50.42\%$  ( $n = 832$ );  $\text{♀} = 49.57\%$  ( $n = 818$ )], with an average age of 14.47 years ( $SD = 1.41$ ;  $R = 9$ ). The methodological design is descriptive-exploratory, cross-sectional and ex post-facto, through a structural equation model. The CAF questionnaire was used for physical self-concept, the PAQ-A questionnaire was used to evaluate PA, the KIDMED test for adherence to MD, and the TMMS-24 scale for emotional intelligence. The results reflected that there is an association between the dimensions of physical self-concept, with greater strength for physical condition and ability in both sexes. A positive relationship was observed between PA and the physical condition, strength and physical ability dimensions of physical self-concept, especially for boys, with the quality of nutrition being more relevant to physical condition in the case of girls. In turn, EI and healthy habits were positively related, with no findings found between EI and academic performance specifically. Finally, a positive and slight relationship was determined between healthy habits and academic performance, reflecting some of the benefits of these habits for the cognitive function.*

*Keywords:* school performance; adolescence; physical activity; mediterranean diet.

## Introducción y objetivos

La adolescencia ocurre entre el inicio de la pubertad y el inicio de la edad adulta, es decir, entre los 10 y 25 años aproximadamente (Biosca, 2021; Curtis, 2015). Esta es considerada como una de las etapas más relevantes en el ciclo vital del ser humano ya que es coincidente con el momento en el que los jóvenes construyen su propia identidad y personalidad, y a su vez, cuando experimentan la mayoría de los cambios a nivel físico, cognitivo, social y emocional (Dorn et al., 2019). Además, en esta etapa se asientan y configuran multitud de conductas y hábitos que se proyectarán en la etapa adulta.

En este sentido, se ha constatado que el autoconcepto juega un papel decisivo y central en el correcto desarrollo del adolescente, ya que favorece el sentido de identidad y constituye un marco de referencia desde el que interpretar la realidad, las propias experiencias, y condicionar parámetros que ayuden alcanzar el bienestar,

correcto ajuste psicosocial, calidad de vida, éxito académico y evitar consigo, futuros problemas psicológicos (Hernández-Martínez et al., 2023; Mendo-Lázaro et al., 2017; Van der Aar et al., 2022).

Concretamente, la dimensión física del autoconcepto, definida como el conjunto de ideas y creencias en relación con nuestras competencias de fuerza física, habilidad física, condición, y atractivo (Fox y Corbin, 1989; Goñi et al., 2006), es considerada, entre la comunidad científica, como uno de los factores psicosociales con mayor influencia en el bienestar y en la salud de las personas, además de ser un marcador de salud global relevante durante la adolescencia (Conde-Pipó et al., 2022). Este aspecto queda respaldado por numerosas investigaciones que han encontrado vinculación positiva entre el autoconcepto físico y el mantenimiento de unos hábitos saludables, destacando todos ellos, la relevancia de practicar AF y una correcta alimentación (González-Valero et al., 2022; Pérez-Mármol et al., 2021).

No obstante, tanto en el mantenimiento de comportamientos saludables (AF y adherencia a la DM) como en el desarrollo del autoconcepto físico se han encontrado multitud de factores intervinientes, entre los que se destacan el sexo, las calificaciones académicas, o las habilidades socioemocionales. En el primer caso, autores como Beck et al. (2022) o de Fátima et al. (2020) señalan que los adolescentes varones son un 10,6% más activos físicamente que ellas, pero de forma general, la prevalencia mundial ha identificado insuficientemente activos al 81% de la población adolescente (Guthold et al., 2020). En cuanto a la DM se ha observado que los adolescentes tienden hacia el desapego de este patrón alimentario, especialmente en varones, cuestión justificada por el incremento de conductas sociales y ambiente obesogénico (García-Pérez et al., 2021; Iaccarino et al., 2017).

De forma similar, las chicas muestran un peor autoconcepto físico en comparación con ellos, sobre todo en aquellas dimensiones que tienen que ver con la apariencia física, es decir, en el atractivo físico y fuerza; y con las competencias deportivas, la condición física y la habilidad (Guerrero et al., 2020). Este hecho refuerza la importancia de llevar a cabo intervenciones psicopedagógicas eficaces que reduzcan las consecuencias de la desigualdad, ya que tanto la tipología físico-deportiva, la apariencia e imagen corporal, así como las elecciones alimentarias, tienen una carga cultural y estereotipada en nuestra sociedad.

Por otro lado, la IE, definida como la capacidad para atender, aclarar y reparar los estados emocionales (Fernández-Berrocal et al., 2004; Salovey et al., 1995) adquiere especial protagonismo en el ámbito educativo al ser considerado como otro de los factores moduladores y claves en la salud y logro académico (Jiménez-Blanco et al., 2020; Llamas-Díaz et al., 2022). En este contexto, una mayor IE se asocia con una respuesta emocional y fisiológica más saludable, con el mantenimiento de un estilo de vida más activo, con un afrontamiento más adecuado ante demandas académicas estresantes, y con un mayor autoconcepto (Fernández-Lasarte et al., 2019; Sánchez-Zafra et al., 2022).

No obstante, en la adolescencia, caracterizada por esa susceptibilidad, se producen numerosos altibajos emocionales, pudiendo conducir al incremento de conductas disruptivas, impulsivas o de comportamientos nocivos para la salud (Bailen et al., 2019; Cherniss y Roche, 2020). En este sentido, según autores como Sanchis-Sanchis et al. (2020) señalan que las mujeres dan mayor importancia al control emocional que los

hombres conllevándoles a una mejora en el bienestar educativo, social y mental. Por el contrario, otros autores como Melguizo-Ibáñez et al. (2022) han afirmado que serían ellos quienes muestran unas mayores habilidades emocionales y a su vez, una mayor práctica de AF, mejor autoconcepto físico y una mayor adherencia a la DM.

En consecuencia, esta investigación pretende analizar en primer lugar, las relaciones directas e indirectas o espurias entre las dimensiones del autoconcepto físico -habilidad física, atractivo o condición física- sobre el nivel de adherencia a la DM, la AF practicada y el rendimiento académico; y en segundo lugar, determinar cómo estos tres factores operan directamente en la IE en las adolescencias; todas ellas según el sexo de los y las jóvenes como variable moduladora. De este modo, se espera contrastar las siguientes dos hipótesis de tipo alternativo unilateral:

- Existirá una relación positiva entre el autoconcepto, la inteligencia emocional y los hábitos saludables.
- El rendimiento académico estará positivamente relacionado con el autoconcepto, la inteligencia emocional y los hábitos saludables.

## Método

### Población y Muestra

Esta investigación sigue un diseño metodológico de carácter cuantitativo, no experimental, descriptivo-exploratorio, de corte transversal y ex post facto, con una medición en un único grupo. La selección de participantes se da por medio de un muestreo multi-etapa, constituyéndose una muestra final de estudiantes de secundaria de diferentes institutos públicos de la provincia de Granada integrados en el curso académico 2019/2020. Concretamente, la población objeto de estudio fue de un total de 30.021 estudiantes matriculados en Educación Secundaria Obligatoria (E.S.O) para la provincia de granada en el curso descrito.

Los criterios para la selección de la muestra fueron los siguientes. En primer lugar, se opta por hacer partícipes al alumnado que obtuviese el consentimiento informado de sus responsables legales. En este sentido, se plantearon los siguientes criterios de inclusión: (a) encontrarse matriculado en algún curso de E.S.O. de índole pública, en el año académico 2019/2020; (b) no ser menor de 11, ni mayor de 20 años; y (c) la presentación del consentimiento informado, para el tratamiento de los datos. Por otro lado, los criterios de exclusión fijados fueron: (a) presentar dificultades y/o patologías, que incidieran negativamente en la correcta cumplimentación del cuestionario; (b) cuestionarios incompletos, o con enmendaduras y tachones.

Una vez controlados estos criterios, se obtuvo una muestra de 1650 estudiantes, con edades comprendidas entre los 11 y los 20 ( $M = 14,48$ ;  $DT = 1,41$ ). El 50,4% ( $n = 832$ ) eran hombres y el 49,6% ( $n = 818$ ) mujeres. Finalmente, se obtuvo un error muestral de 0,023 sobre la población total de estudiantes para la provincia, manteniendo un intervalo de confianza del 95%.

## Instrumento

Cuestionario de Actividad Física en Adolescentes (PAQ-A). Martínez-Gómez et al. (2009) desarrollaron este instrumento en su validación al castellano, dividiéndolo en nueve interrogaciones. En este sentido, las preguntas de la uno a la seis aportan información sobre la AF practicada, mientras que la siete y ocho indican los niveles de AF y la nueve radica en interpretar las razones existentes para la no realización de la AF. Finalmente, lo descrito se constituye por una escala de tipo Likert de cinco puntos, donde el valor 1 equivale a “Totalmente en desacuerdo” y 5 a “Totalmente de acuerdo”. La consistencia interna de este instrumento para la escala global fue de  $\alpha = 0,770$  y  $\omega = 0,889$ .

El test de Adherencia a la Dieta Mediterránea (KIDMED). Es un instrumento elaborado por Serra-Majem et al. (2004), el cual se centra en evaluar la adherencia a la DM de un individuo. Este instrumento se constituye por 16 preguntas dicotómicas, entre las cuales 12 de estas se puntúan positivamente y 4 de manera negativa. Los resultados obtenidos se interpretan de la siguiente manera: (a) de 8 a 12 puntos, DM óptima; (b) de 2 a 7 puntos, tiene un grado de adherencia a la DM medio; (c) de -4 a 1, dieta de muy baja calidad. Finalmente, el coeficiente Alfa de Cronbach de este instrumento fue de  $\alpha = 0,854$  y  $\omega = 0,654$ .

Cuestionario de Autoconcepto Físico (CAF). Este instrumento fue diseñado por Goñi et al. (2006). El CAF es un instrumento que se compone de 36 ítems, dividiéndose en varias subescalas, que evalúan las dimensiones del autoconcepto físico (Habilidad Física -ítems 1, 6, 17, 23, 28 y 33-, Condición Física - ítems 2, 7, 11, 18, 24 y 29-, Atractivo Físico -ítems 8, 12, 19, 25, 30 y 34- y Fuerza -3, 9, 13, 20, 31 y 35-, además del autoconcepto físico general -ítems 5, 10, 15, 22, 27 y 32- y autoconcepto general -ítems 4, 14, 16, 21, 26 y 36-). La consistencia interna que presenta este instrumento de forma global es de  $\alpha = 0,927$  y  $\omega = 0,927$ , siendo esta excelente. Por dimensiones, los valores de fiabilidad fueron los siguientes: habilidad física ( $\alpha = 0,754$ ;  $\omega = 0,756$ ); condición física ( $\alpha = 0,778$ ;  $\omega = 0,831$ ); atractivo físico ( $\alpha = 0,803$ ;  $\omega = 0,803$ ); fuerza ( $\alpha = 0,751$ ;  $\omega = 0,751$ ); el autoconcepto físico general ( $\alpha = 0,765$ ;  $\omega = 0,725$ ); y por último, para el autoconcepto general ( $\alpha = 0,722$ ;  $\omega = 0,823$ ).

*Trait Meta-Mood Scale (TMMS-24)*, versión modificada de Fernández-Berrocal et al. (2004) basada en los parámetros de Salovey et al. (1995). Este instrumento es una escala de tipo psicométrico, cuya finalidad es evaluar la Inteligencia Emocional Percibida (IEP), basándose en tres dimensiones (Percepción / Atención, Claridad / Comprensión, y Regulación / Reparación emocional). Este cuestionario se constituye por veinticuatro ítems, permeados en una escala Likert de cinco puntos, que se disponen de la siguiente manera: (1 = «En desacuerdo» hasta 5 = «Totalmente de acuerdo»). La distribución de los ítems por dimensiones es la siguiente: atención emocional (ítems 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7 y 8), comprensión de los estados emocionales (ítems 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15 y 16) y regulación de las emociones (ítems 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23 y 24). Finalmente, en cuanto a la fiabilidad del instrumento por dimensiones, se obtuvo un  $\alpha = 0,90$  y  $\omega = 0,85$  para la atención emocional,  $\alpha = 0,90$  y  $\omega = 0,84$  en la claridad emocional y,  $\alpha = 0,86$  y  $\omega = 0,81$  en la reparación emocional. La consistencia interna global para toda la escala fue de  $\alpha = 0,88$  y  $\omega = 0,88$ .

Cuestionario Ad Hoc para la valoración de variables académicas y sociodemográficas, de carácter categórico y nominal, presentando intervalos de interés como la edad, nota académica, vocación o sexo.

### **Procedimiento de recogida y análisis de datos**

En primer lugar, se procede al diseño de la investigación y la solicitud de permisos para la ejecución de esta. Este procedimiento se realiza desde el departamento de Métodos de Investigación y Diagnóstico en Educación y departamento de Expresión Musical, Plástica y Corporal de la Universidad de Granada. Para iniciar la recogida de la muestra, se elabora una carta informativa para los centros educativos, para posteriormente solicitar el consentimiento informado de los responsables legales de los participantes en aquellos institutos que aceptaron participar. En este sentido, por medio de una carta informativa, se especificó la naturaleza de la investigación, detallando los instrumentos y el tratamiento que se daría a los datos. Cabe señalar que este estudio se ha ceñido a la Declaración de Helsinki (modificación del 2008) y se ha respetado el derecho de confidencialidad de los participantes (Ley 15/1999 del 13 de diciembre), así mismo la investigación ha con la aprobación del Comité de Ética de la Investigación de la Universidad de Granada con código 2150/CEIH/2021.

Tras recibir la aprobación de las cuestiones tratadas con anterioridad, se procedió con la recogida de los datos de manera presencial y manual en los institutos. La muestra se compuso por estudiantes de siete institutos de índole pública de la provincia de Granada en los meses de enero-marzo del curso académico 2019/2020. Finalmente, se verifican las respuestas por medio de una depuración de los datos, realizada en el software IBM SPSS® 22.0 (IBM Corp, Armonk, NY, USA) y de esta manera se crea la matriz final. Este proceso de revisión y transcripción fue realizado y supervisado por el investigador principal, de este modo se aseguró un correcto y positivo tratamiento estadístico, así como evitar errores de omisión o comisión entre otros.

### **Análisis de los datos**

El análisis estadístico se realizó a través del software IBM SPSS® 22.0 (IBM Corp, Armonk, NY, USA) e IBM AMOS® 22.0 (IBM Corp, Armonk, NY, USA). Los análisis descriptivos básicos se ejecutaron mediante frecuencias y medias, mientras que la normalidad de los datos fue comprobada utilizando los valores de curtosis y asimetría de cada ítem de los cuestionarios -valores inferiores a 2 concreta una distribución normal-. La fiabilidad interna de los instrumentos fue comprobada utilizando el coeficiente alfa de Cronbach, fijando el Índice de Confiabilidad en el 95,5%. Por último, hay que señalar que el contraste del modelo teórico se realizó a través de análisis mediante ecuaciones estructurales (SEM), empleando el método de máxima verosimilitud.

La información empírica de los datos y el modelo teórico desarrollado fue contrastado a través de diversos índices de ajuste. Según Byrne (2016) deberán obtenerse valores no significativos para el p-valor, aunque deben emplearse otros índices ya que este estadístico presenta una gran sensibilidad al tamaño muestral. Entre estos, se utiliza el Índice de Ajuste Comparativo (CFI), el Índice de Incremento de Ajuste (IFI) y

el Índice Normalizado de Ajuste (NFI), los cuales deberán obtener valores superiores a 0,90 para presentar un ajuste aceptable y valores superiores a 0,95 para índices de ajuste excelentes. También se emplea la Raíz Media del Error Cuadrático de Aproximación (RMSEA) que determinará valores aceptables de ajuste por debajo de 0,08 y excelentes por debajo de 0,05.

La Figura 1 muestra el modelo teórico, compuesto por las siguientes variables observables y endógenas: MD, Dieta Mediterránea; PA, Actividad Física; EI-R, Regulación emocional; EI-C, Comprensión emocional; EI-P, Percepción emocional; SC-PF, Condición física; SC-PH, Habilidad física; SC-S, Fuerza; SC-A, Self-Concept – Atractivo. Por otro lado, la variable EI (Inteligencia Emocional) se constituye como variable latente.

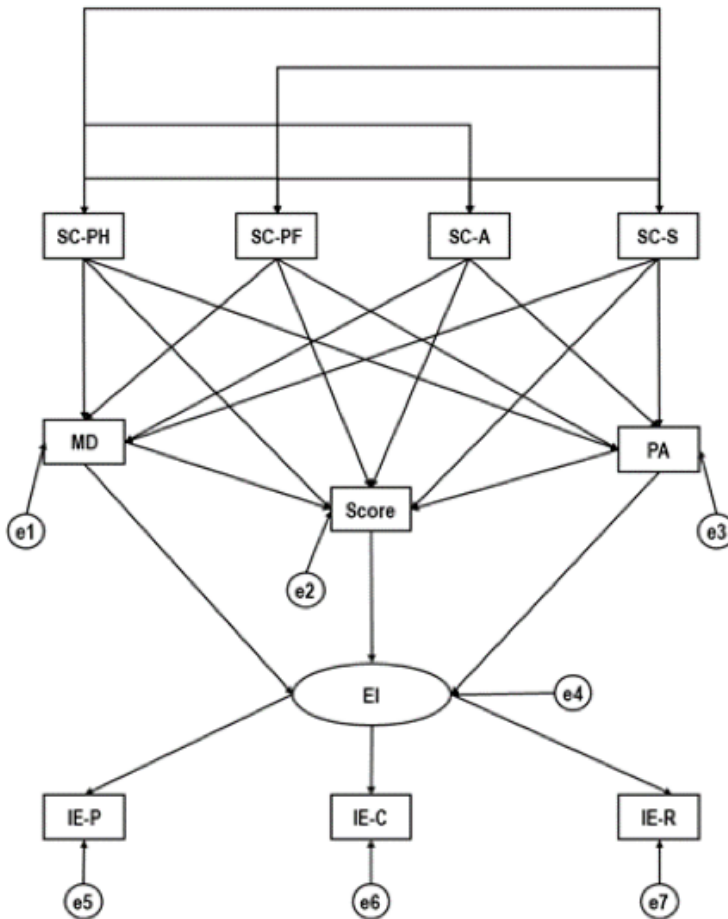


Figura 1. Modelo teórico

Nota: MD, Dieta Mediterránea; PA, Actividad Física; EI-R, Regulación emocional; EI-C, Comprensión emocional; EI-P, Percepción emocional; SC-PF, Condición física; SC-PH, Habilidad física; SC-S, Fuerza; SC-A, Self-Concept – Atractivo.

## Resultados y discusión

El modelo estructural determina las asociaciones entre las dimensiones del autoconcepto físico, así como su relación directa con la adherencia a la DM, la AF y la calificación académica. Del mismo modo, el último nivel del modelo muestra las relaciones entre estos constructos y la IE como variable latente. El test del chi-cuadrado reveló un valor significativo ( $\chi^2 = 6,759$ ;  $df = 38$ ;  $p < 0,005$ ). No obstante, y dada la sensibilidad al tamaño muestral que presenta este estadístico, Byrne (2016) señala la relevancia de utilizar otros índices de ajuste estandarizados. De este modo, el NFI obtuvo un valor de 0.929, el IFI un valor de 0.939 y el CFI un valor de 0.938, siendo todos ellos aceptables. Asimismo, el RMSEA obtuvo un valor de 0.059, el cual fue también aceptable y demostrando un nivel de ajuste apropiado del modelo de ecuaciones estructurales.

La Tabla 1 y la Figura 2 muestran los pesos de regresión y pesos estandarizados de regresión del SEM global desarrollado para los chicos. En el primer nivel del modelo se revelan relaciones estadísticamente significativas ( $p < 0,005$ ) entre las dimensiones del autoconcepto físico, todas ellas positivas y directas. De mayor a menor peso de regresión, se muestra la relación entre la habilidad y la condición física ( $b=0,691$ ;  $p < 0,005$ ), seguido del atractivo y la condición física ( $b=0,564$ ;  $p < 0,005$ ). La menor fortaleza de correlación se dio entre el atractivo físico y la percepción de la fuerza ( $b=0,402$ ;  $p < 0,005$ ).

El segundo nivel del modelo estructural relaciona las diversas dimensiones del autoconcepto físico con los hábitos saludables y el rendimiento académico. En el caso de la adherencia a la DM, se determinó una relación positiva únicamente con la percepción de la condición física ( $b=0,121$ ;  $p < 0,05$ ). En cambio, la AF fue más determinante para este factor psicosocial, obteniéndose asociaciones positivas y directas con la condición física especialmente ( $b = 0,367$ ;  $p < 0,005$ ), seguida de la percepción de la fuerza ( $b=0,154$ ;  $p < 0,05$ ) y la habilidad física ( $b=0,123$ ;  $p < 0,01$ ). Así mismo, el rendimiento académico solo estuvo asociado con la percepción de la condición física con una relación indirecta ( $b=-0,168$ ;  $p < 0,01$ ).

El rendimiento académico se asoció directamente con la adherencia a la DM ( $b=0,183$ ;  $p < 0,005$ ), sin encontrar relación con la AF ni con la IE. Así mismo, cabe destacar que sí se han encontrado relaciones positivas entre este último constructo, es decir la IE y la práctica de AF ( $b=0,190$ ;  $p < 0,005$ ) y la MD ( $b=0,132$ ;  $p < 0,01$ ). Finalmente, el último nivel del modelo determina que sería la regulación emocional ( $b=0,655$ ;  $p < 0,005$ ) y la comprensión emocional ( $b=0,587$ ;  $p < 0,005$ ) las dimensiones más relevantes de la IE en referencia a los chicos.

Tabla 1

Modelo de educaciones estructurales para los chicos

Relaciones entre las variables			Pesos de regresión (PR)				SPR
			EST	EE	RC	P	EST
MD	←	SC-PH	-0,004	0,027	-0,148	0,883	-0,007



¿Se asocia el autoconcepto y la inteligencia emocional con los hábitos saludables y el rendimiento escolar? ...

MD	←	SC-PF	0,060	0,026	2,332	*	0,121
MD	←	SC-A	0,011	0,021	0,513	0,608	0,022
MD	←	SC-S	0,033	0,023	1,425	0,154	0,059
PA	←	SC-PH	0,265	0,092	2,881	**	0,123
PA	←	SC-PF	0,728	0,089	8,213	***	0,367
PA	←	SC-A	-0,110	0,073	-1,513	0,130	-0,055
PA	←	SC-S	0,343	0,080	4,306	***	0,154
Score	←	SC-S	0,006	0,008	0,748	0,454	0,031
Score	←	SC-A	-0,001	0,008	-0,139	0,890	-0,006
Score	←	SC-PF	-0,030	0,010	-3,163	**	-0,168
Score	←	SC-PH	0,012	0,010	1,283	0,199	0,063
Score	←	MD	-0,066	0,012	5,365	***	0,183
Score	←	PA	-0,002	0,004	0,521	0,603	0,021
EI	←	MD	0,019	0,007	2,873	**	0,132
EI	←	PA	0,007	0,002	4,135	***	0,190
EI	←	Score	-0,022	0,018	-1,199	0,230	-0,054
EI-R	←	EI	1,000	-	-	***	0,655
EI-C	←	EI	1,015	0,140	7,248	***	0,587
EI-P	←	EI	0,657	0,094	6,963	***	0,396
SC-PF	↔	SC-PH	19,006	1,160	16,382	***	0,691
SC-PH	↔	SC-A	12,449	1,039	11,984	***	0,457
SC-PH	↔	SC-S	12,639	0,955	13,234	***	0,517
SC-PF	↔	SC-A	16,760	1,183	14,165	***	0,564
SC-PF	↔	SC-S	13,142	1,032	12,738	***	0,493
SC-A	↔	SC-S	10,624	0,987	10,761	***	0,402

Nota: MD, Dieta Mediterránea; PA, Actividad Física; EI-R, Regulación emocional; EI-C, Comprensión emocional; EI-P, Percepción emocional; SC-PF, Condición física; SC-PH, Habilidad física; SC-S, Fuerza; SC-A, Self-Concept – Atractivo.

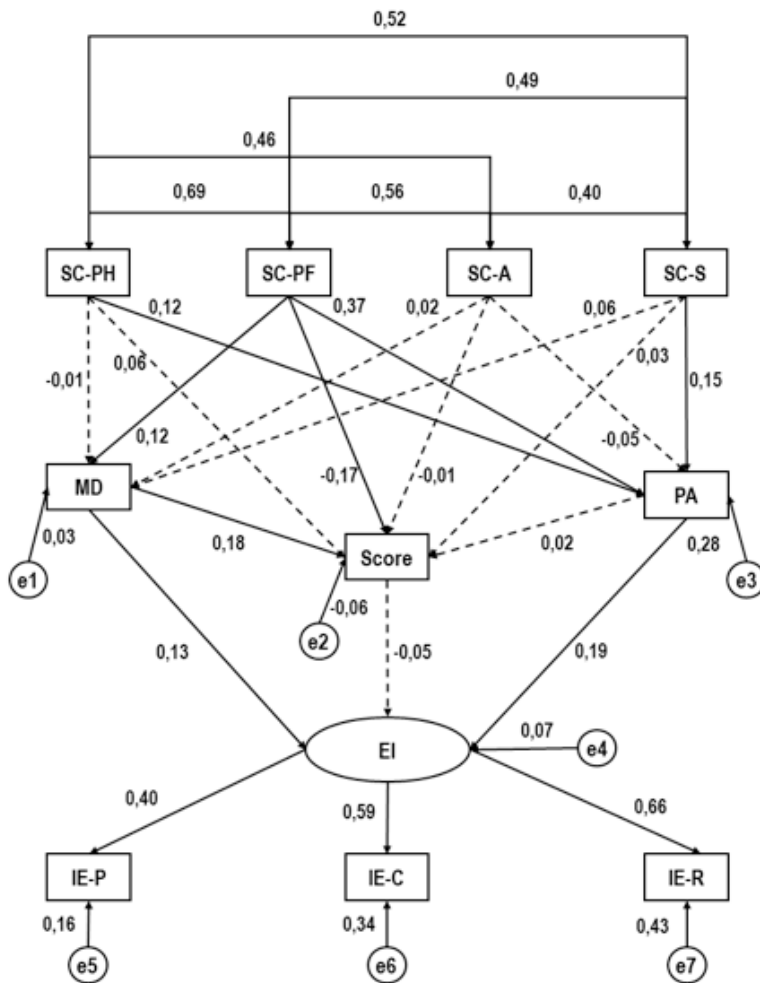


Figura 2. Modelo estructural para los chicos

Nota: MD, Dieta Mediterránea; PA, Actividad Física; EI-R, Regulación emocional; EI-C, Comprensión emocional; EI-P, Percepción emocional; SC-PF, Condición física; SC-PH, Habilidad física; SC-S, Fuerza; SC-A, Self-Concept – Atractivo.

La Tabla 2 y la Figura 3 muestran los pesos de regresión y pesos estandarizados de regresión del SEM global desarrollado según las chicas. En el primer nivel del modelo se revelan relaciones estadísticamente significativas ( $p < 0,005$ ) entre las dimensiones del autoconcepto físico siendo todas ellas positivas y directas. De mayor a menor peso de regresión, se muestra la relación entre la habilidad y la condición física ( $b=0,662$ ;  $p<0,005$ ), seguido de la habilidad física y la fuerza ( $b=0,563$ ;  $p<0,005$ ). La menor fortaleza de correlación se dio entre el atractivo físico y la percepción de la fuerza ( $b=0,323$ ;  $p<0,005$ ).

El segundo nivel del modelo estructural relaciona las diversas dimensiones del autoconcepto físico con los hábitos saludables y el rendimiento académico. En el caso de la adherencia a la MD, se determinó una relación positiva únicamente con la percepción de la condición física ( $b=0,168$ ;  $p<0,005$ ). En cambio, la PA fue más determinante para este factor psicosocial, dando asociaciones positivas y directas con la condición física especialmente ( $b=0,304$ ;  $p<0,005$ ), seguida de la habilidad física ( $b=0,264$ ;  $p<0,005$ ). El atractivo físico se relaciona de forma negativa con la PA ( $b=-0,066$ ;  $p<0,05$ ). Así mismo, el rendimiento académico estuvo asociado con la percepción de la condición física de forma inversa ( $b=-0,151$ ;  $p<0,01$ ), y con la percepción de la fuerza de forma directa ( $b=0,085$ ;  $p<0,05$ ).

El rendimiento académico se asoció directamente con la MD ( $b=0,136$ ;  $p<0,005$ ), y la PA ( $b=0,118$ ;  $p<0,01$ ), sin darse relación con la inteligencia emocional. Además, este último constructo estuvo positivamente asociado con la PA ( $b=0,104$ ;  $p<0,05$ ) y la MD ( $b=0,260$ ;  $p<0,005$ ). Finalmente, el último nivel del modelo determina la regulación emocional ( $b=0,628$ ;  $p<0,005$ ) y la comprensión emocional ( $b=0,580$ ;  $p<0,005$ ) como las dimensiones más relevantes de la IE en las chicas.

Tabla 2

Modelo de educaciones estructurales para las chicas

Relaciones entre las variables			Pesos de regresión (PR)				SPR
			EST	EE	RC	P	EST
MD	←	SC-PH	0,039	0,026	1,494	0,135	0,072
MD	←	SC-PF	0,083	0,024	3,454	***	0,168
MD	←	SC-A	0,012	0,017	0,742	0,458	0,028
MD	←	SC-S	-0,007	0,023	-0,313	0,755	-0,013
PA	←	SC-PH	0,543	0,087	6,237	***	0,264
PA	←	SC-PF	0,578	0,081	7,154	***	0,304
PA	←	SC-A	-0,111	0,056	-1,963	*	-0,066
PA	←	SC-S	0,104	0,076	1,366	0,172	0,051
Score	←	SC-S	0,017	0,009	1,993	*	0,085
Score	←	SC-A	0,000	0,006	-0,028	0,977	-0,001
Score	←	SC-PF	-0,029	0,010	-3,006	**	-0,151
Score	←	SC-PH	0,014	0,010	1,358	0,174	0,067
Score	←	MD	-0,052	0,013	3,890	***	0,136
Score	←	PA	-0,012	0,004	2,955	**	0,118
EI	←	MD	0,040	0,008	5,241	***	0,260
EI	←	PA	0,004	0,002	2,238	*	0,104
EI	←	Score	-0,019	0,019	-0,987	0,323	-0,046
EI-R	←	EI	1,000	-	-	***	0,628
EI-C	←	EI	0,920	0,138	6,648	***	0,580
EI-P	←	EI	0,561	0,092	6,071	***	0,342

SC-PF	↔	SC-PH	17,793	1,128	15,778	***	0,662
SC-PH	↔	SC-A	10,171	1,117	9,109	***	0,336
SC-PH	↔	SC-S	14,096	1,005	14,021	***	0,563
SC-PF	↔	SC-A	14,324	1,251	11,445	***	0,437
SC-PF	↔	SC-S	14,091	1,070	13,173	***	0,519
SC-A	↔	SC-S	9,854	1,123	8,777	***	0,323

Nota: MD, Dieta Mediterránea; PA, Actividad Física; EI-R, Regulación emocional; EI-C, Comprensión emocional; EI-P, Percepción emocional; SC-PF, Condición física; SC-PH, Habilidad física; SC-S, Fuerza; SC-A, Self-Concept – Atractivo.

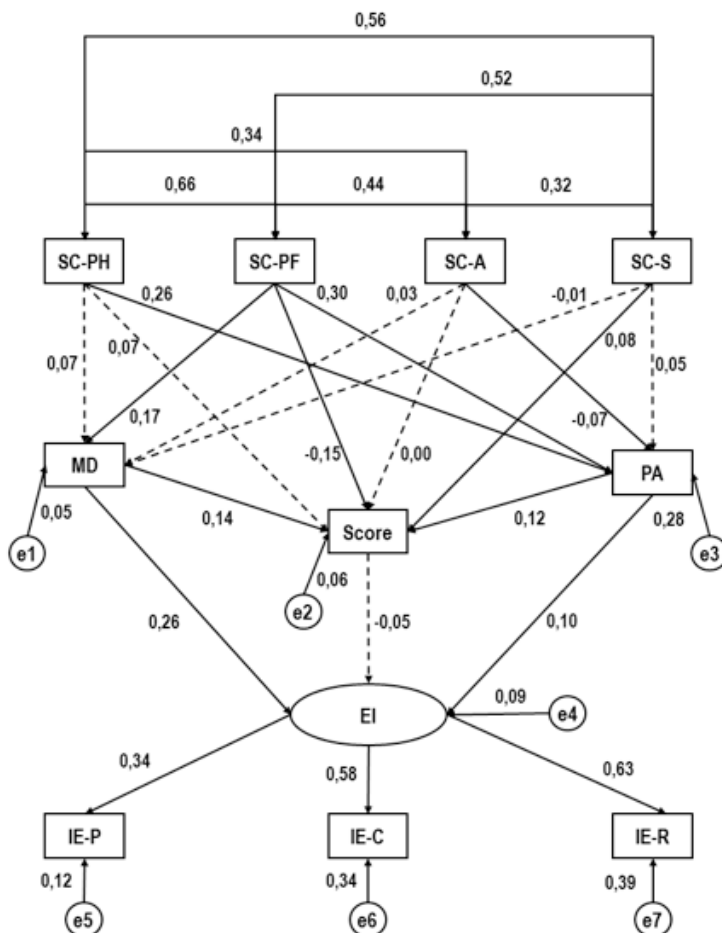


Figura 3. Modelo estructural para las chicas

Nota: MD, Dieta Mediterránea; PA, Actividad Física; EI-R, Regulación emocional; EI-C, Comprensión emocional; EI-P, Percepción emocional; SC-PF, Condición física; SC-PH, Habilidad física; SC-S, Fuerza; SC-A, Self-Concept – Atractivo.

Abordando la discusión del estudio realizado, cabe señalar que la parte superior del modelo define las asociaciones entre las diferentes dimensiones del autoconcepto físico, revelando la mayor fortaleza de relación para la condición física y habilidad física en chicos y chicas, siendo esta más elevada en los primeros. Estas premisas parecen evidentes, ya que la condición física es entendida como el conjunto de capacidades que permiten a un individuo practicar AF; de este modo, aquellos sujetos que se perciben con mayor fuerza o resistencia, por ejemplo, son los que se perciben como más hábiles para esta práctica (Clevinger et al., 2020). Por el contrario, la asociación entre habilidad física y fuerza fue mayor en el sexo femenino, haciendo que las mujeres percibiesen su habilidad física como más dependiente de la fuerza -cualidad que no está tan desarrollada en ellas como en los hombres- (Klomsten et al., 2004; Liu et al., 2015).

En línea con lo anterior, el menor peso de regresión se dio para la relación entre atractivo físico y percepción de la fuerza, siendo mucho menos relevante en las chicas. Estas premisas determinan, que, para las adolescentes, el desarrollo de la fuerza -la cual viene asociada en muchas ocasiones con hipertrofia muscular o aumento de la sección transversal de las miofibrillas (Clevinger et al., 2020; Janssen et al., 2020), no es tan relevante para la mejora de su atractivo y autoconcepto físico. Estos hallazgos, en el caso de ellas, pueden ser interpretados como una visión de autoconcepto positivo ligada a la percepción de la delgadez, la cual, no se vincula a un estado físico saludable en muchos casos (Gilchrist et al., 2020; Klomsten et al., 2004).

La zona intermedia del modelo permite observar los patrones de relación del autoconcepto físico con los hábitos saludables estudiados y el rendimiento académico. Concretamente, se revela que seguir una dieta de mejor calidad predice una percepción de la condición física más positiva -con especial énfasis en chicas-, mientras que la práctica físico-deportiva lo hace con una mayor fortaleza en los chicos. Fernández-Argüelles et al. (2022) o Garn et al. (2020) han demostrado los efectos beneficiosos del ejercicio y la alimentación en la composición corporal y condición física de la población, concretando las adaptaciones que se producen en el organismo. De este modo, la modificación de la composición corporal, junto con las adaptaciones mencionadas, repercutirá en una mejora del autoconcepto físico y general del joven (Clevinger et al., 2020; Janssen et al., 2020).

La AF se asoció positivamente con la percepción de la fuerza y la habilidad física en chicos, mientras que en las chicas no se halló relación la percepción de este componente. Incluso este hábito saludable se vinculó de forma negativa con la percepción del atractivo físico. Estos hallazgos merecen especial atención, pues las adolescentes desarrollan una percepción negativa cuando la práctica físico-deportiva implica trabajo de fuerza, siendo ampliamente conocidos sus beneficios (McKinlay et al., 2018; Nebot et al., 2022). Dando explicación a este fenómeno, los cánones de belleza definidos por la sociedad y los medios de comunicación, en los que se promueven estados de bajo peso basados en delgadez extrema, podrían justificar que las adolescentes no quieran hacer prácticas basadas en fuerza, la cual produce cambios en la morfología corporal que implican un incremento de la sección transversal muscular (Gillett et al., 2016; McKinlay et al., 2018).

En línea con lo expuesto, la asociación del rendimiento académico con las dimensiones del autoconcepto implicó la aceptación parcial de la hipótesis de este estudio, la

cual pretendía concretar las bondades de seguir un estilo de vida activo -y desarrollar un autoconcepto físico positivo-, para el desempeño escolar tal y como demuestran Trigueros et al. (2020) o Tus (2020). Concretamente, se observó que el alumnado que tenía una mejor percepción de su condición física poseía un peor rendimiento académico, lo cual podría justificarse por un perfil de adolescente muy activo y de práctica federada, eliminando tiempo de trabajo académico no escolar (Martínez y González, 2017). Sin embargo, el rendimiento aumentaba levemente cuando lo hacía la AF en chicas, lo cual podría explicarse por los beneficios cognitivos -atención, memoria o reducción de ansiedad- de seguir un estilo de vida activo. Así mismo, la percepción de la fuerza se asoció de forma positiva con el rendimiento académico en chicas, pudiendo concretar que una práctica de AF leve o moderada podría beneficiar en el desempeño académico por los motivos antes mencionados (Chacón-Cuberos et al., 2020). A su vez, la DM se asoció positivamente con el rendimiento en ambos sexos, pues se ha demostrado que seguir una alimentación saludable -bajo índice glucémico, bajo consumo de azúcares refinados o ingesta de alimentos ricos en omega 3- podría mejorar la función cognitiva (Kesse-Guyot et al., 2012).

Por último, la zona inferior del modelo estructural revela las bondades de seguir un estilo de vida saludable para la IE de los jóvenes. Concretamente, se observó que, aunque la IE no se asociaba con el rendimiento académico, sí lo hacía con la práctica físico-deportiva y la calidad de la dieta, mostrando una relación directa. Estudios como el realizado por Trigueros et al. (2020) demuestran cómo la IE ayuda en la gestión del estrés académico, la ansiedad y la mejora de la resiliencia, interviniendo de forma indirecta en la prevención del deterioro del nivel de adherencia a la DM en jóvenes. A su vez, Giusti et al. (2021), en una revisión sistemática realizada sobre la relación entre IE y la calidad de la alimentación, concluyeron que el desarrollo de buenos niveles de IE actuaban como factor protector ante los problemas de peso y los trastornos de alimentación; relación positiva igual a la dada con la práctica de AF tal y como han demostrado Al sudani y Budzynska (2015) o Vaquero-Solís et al. (2020).

En base a todo lo mencionado, se ha revelado que seguir un estilo de vida activo reporta beneficios en algunos constructos asociados a la psicología positiva como es el autoconcepto físico y la IE. A su vez, el desarrollo de algunas dimensiones del autoconcepto podría beneficiar el rendimiento académico, y además, la configuración de hábitos saludables de forma particular podría beneficiar el desempeño escolar. Estos hallazgos tienen una connotación muy positiva para una etapa del ciclo vital de gran complejidad como es la adolescencia. Concretamente, los y las adolescentes se encuentran en una etapa de exploración continua de posibilidades y de nueva configuración de grupos de pares, haciendo que adolezcan los hábitos saludables o bien que estos se lleven al extremo por la importancia que otorgan a la imagen corporal y el atractivo físico. Por ello, el desarrollo extremadamente elevado de estas conductas físico-saludables podría asociarse a comportamientos no adaptativos en el contexto escolar, e incluso, a nivel de salud, generar un deterioro de la misma. Por el contrario, configurar niveles normales de AF y una alimentación saludable podría beneficiar ciertos factores psicosociales y ayudar en su desempeño académico.

## Conclusiones

El modelo estructural desarrollado revela los siguientes hallazgos. En relación al autoconcepto físico y sus dimensiones, la mayor fortaleza de relación se da entre condición física y habilidad física en chicos y chicas, siendo más elevada en los primeros. En cambio, el menor peso de regresión se dio para la relación entre atractivo físico y percepción de la fuerza, siendo mucho menos relevante en las chicas. De este modo, podría concretarse que las jóvenes no consideran relevante el desarrollo de la fuerza para la mejora de su imagen percibida.

Se observó una relación positiva entre AF y varias dimensiones del autoconcepto físico, como es la condición física, la percepción de la fuerza y la habilidad física, con especial énfasis en los varones. En cambio, la calidad de la alimentación era más relevante para las mujeres a la hora de concretar la percepción de la condición física. Esto muestra la existencia de percepciones diferenciadas sobre dos hábitos que permiten la mejora de la salud de forma sinérgica según el sexo; lo cual podría arrojar luz sobre diversas formas de estructurar programas de intervención en base a las preferencias según género.

Finalmente, la IE influyó positivamente en los hábitos saludables, sin hallar relación con el desempeño académico. Además, la práctica de AF y la adherencia a la DM se relacionaron de forma directa y leve con el rendimiento académico en chicas, influyendo positivamente la dieta solo en chicos. Parece ser que estos hábitos saludables podrían repercutir positivamente a nivel cognitivo en las y los jóvenes, en procesos como la atención, memoria o mejora del bienestar percibido, procesos que beneficiarían el rendimiento escolar.

## Referencias

- Al Sudani, A. A., y Budzynska, K. (2015). Emotional intelligence, physical activity and coping with stress in adolescents. *International Journal of Sport Culture and Science*, 3(2), 98-104. <https://doi.org/10.14486/ijscs408>
- Bailen, N. H., Green, L. M., y Thompson, R. J. (2019). Understanding Emotion in Adolescents: A Review of Emotional Frequency, Intensity, Instability, and Clarity. *Emotion Review*, 11(1), 63-73. <https://doi.org/10.1177/1754073918768878>
- Beck, F., Dettweiler, U., Sturm, D. J., Demetriou, Y., y Reimers, A. K. (2022). Compensation of overall physical activity in (pre)adolescent girls – the CReActivity project. *Archives of Public Health*, 80, 244. <https://doi.org/10.1186/s13690-022-01002-1>
- Biosca, J. T. (2021). ¿Es la adolescencia necesariamente una etapa destructiva y convulsa? *La Torre del Virrey: revista de estudios culturales*, 30, 101-108.
- Byrne, B. M. (2016). *Structural equation modelling with AMOS: Basic concepts, applications, and programming*. New York: Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781315757421>
- Chacón-Cuberos, R., Zurita-Ortega, F., Ramírez-Granizo, I., y Castro-Sánchez, M. (2020). Actividad física y rendimiento académico en la infancia y la preadolescencia.

- cia: una revisión sistemática. *Apunts: Educación física y deportes*, 139, 1-9. [https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.\(2020/1\).139.01](https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.(2020/1).139.01)
- Cherniss, C., y Roche, C. W. (2020). How Outstanding Leaders Use Emotional Intelligence. *Leader to Leader*, 2020(98), 45-50. <https://doi.org/10.1002/ltl.20517>
- Clevinger, K., Petrie, T., Martin, S., y Greenleaf, C. (2020). The relationship of sport involvement and gender to physical fitness, self-efficacy, and self-concept in middle school students. *Physical Educator*, 77(1), 154-172. <https://doi.org/10.18666/tpe-2020-v77-i1-9228>
- Curtis, A. (2015). Defining adolescence. *Journal of Adolescent and Family Health*, 7(2), 1-39. <https://scholar.utc.edu/jafh/vol7/iss2/2>
- de Fátima, R., Gilbert, J.-A., Drapeau, V., y Mathieu, M.-E. (2020). Healthier Lifestyle for Girls Who Accumulate More Years in the FitSpirit School-Based Intervention. *American Journal of Lifestyle Medicine*, 16(5), 633-640. <https://doi.org/10.1177/1559827620964764>
- Dorn, L. D., Hostinar, C. E., Susman, E. J., y Pervanidou, P. (2019). Conceptualizing Puberty as a Window of Opportunity for Impacting Health and Well-Being Across the Life Span. *Journal of Research on Adolescence: The Official Journal of the Society for Research on Adolescence*, 29(1), 155-176. <https://doi.org/10.1111/jora.12431>
- Fernández, P., y Cabello, R. (2021). La inteligencia emocional como fundamento de la educación emocional. *Revista Internacional de Educación Emocional y Bienestar* 1(1), 31-46. <https://ri.iberomx/handle/iberomx/6043>
- Fernández-Argüelles, D., Fernández-Río, J., y Cecchini-Estrada, J. A. (2022). Connections between body image and adolescents' health, psychological and social variables. *Journal of Sport and Health Research*, 14(3), 485-502. <https://doi.org/10.58727/jshr.89470>
- Fernández-Berrocal, P., Extremera, N., y Ramos, N. (2004). Validity and reliability of the Spanish modified version of the Trait Meta-Mood Scale. *Psychological Reports*, 94, 751-755. <https://doi.org/10.2466/pr0.94.3.751-755>
- Fernández-Lasarte, O., Ramos-Díaz, E., y Sáez, I. A. (2019). Rendimiento académico, apoyo social percibido e inteligencia emocional en la universidad. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*, 9(1). <https://doi.org/10.30552/ejihpe.v9i1.315>
- Fox, K. R., y Corbin, C. B. (1989). The Physical Self-Perception Profile: Development and preliminary validation. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 11, 408-430.
- García-Pérez, L., Villodres, G. C., Molina-Sánchez, F. J., Sánchez-Cara, E. M., y Muros-Molina, J. J. (2021). Adherencia a la dieta mediterránea, actividad física y su relación con el nivel socioeconómico en escolares de primaria de la capital de Granada. *Retos*, 41, 485-491. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i41.86166>
- Garn, A. C., Morin, A. J., White, R. L., Owen, K. B., Donley, W., y Lonsdale, C. (2020). Moderate-to-vigorous physical activity as a predictor of changes in physical self-concept in adolescents. *Health Psychology*, 39(3), 190. <https://doi.org/10.1037/hea0000815>



- Gilchrist, J. D., Solomon-Krakus, S., Pila, E., Crocker, P., y Sabiston, C. M. (2020). Associations between physical self-concept and anticipated guilt and shame: the moderating role of gender. *Sex Roles*, 83, 763-772. <https://doi.org/10.1007/s11199-020-01137-x>
- Gillett, J. G., Boyd, R. N., Carty, C. P., y Barber, L. A. (2016). The impact of strength training on skeletal muscle morphology and architecture in children and adolescents with spastic cerebral palsy: a systematic review. *Research in developmental disabilities*, 56, 183-196. <https://doi.org/10.1016/j.ridd.2016.06.003>
- Giusti, E. M., Manna, C., Scolari, A., Mestre, J. M., Prevendar, T., Castelnuovo, G., y Pietrabissa, G. (2021). The relationship between emotional intelligence, obesity and eating disorder in children and adolescents: a systematic mapping review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(4), 2054. <https://doi.org/10.3390/ijerph18042054>
- González-Valero, G., Román-Mata, S. S., Ubago-Jiménez, J. L., y Puertas-Molero, P. (2022). Physical-health and psychosocial differences in school children: A study of gender. *Journal of Human Sport and Exercise*, 17(2), Art. 2. <https://doi.org/10.14198/jhse.2022.172.07>
- Goñi, A., Ruiz de Azúa, S., y Rodríguez, A. (2006). *Cuestionario del Autoconcepto Físico*. Manual. EOS
- Guerrero, M. F., Molina, S. F., y Ramírez, M. S. (2020). Autoconcepto físico en función de variables sociodemográficas y su relación con la actividad física. *Cultura, ciencia y deporte*, 15(44), 189-199.
- Guthold, R., Stevens, G. A., Riley, L. M., y Bull, F. C. (2020). Global trends in insufficient physical activity among adolescents: A pooled analysis of 298 population-based surveys with 1-6 million participants. *The Lancet Child & Adolescent Health*, 4(1), 23-35. [https://doi.org/10.1016/S2352-4642\(19\)30323-2](https://doi.org/10.1016/S2352-4642(19)30323-2)
- Hernández-Martínez, A., Sánchez-Matas, Y., y Nieto, C. (2023). Autoconcepto y Actividad física en escolares de 6º curso de Educación Primaria. *Retos: Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 47, 61-68. <https://doi.org/10.47197/retos.v47.94640>
- Iaccarino Idelson, P., Scalfi, L., y Valerio, G. (2017). Adherence to the Mediterranean Diet in children and adolescents: A systematic review. *Nutrition, Metabolism and Cardiovascular Diseases*, 27(4), 283-299. <https://doi.org/10.1016/j.numecd.2017.01.002>
- Janssen, A., Leahy, A. A., Diallo, T. M., Smith, J. J., Kennedy, S. G., Eather, N., Mavilidi, M., Wagemekars, A., Babic, M., y Lubans, D. R. (2020). Cardiorespiratory fitness, muscular fitness and mental health in older adolescents: A multi-level cross-sectional analysis. *Preventive Medicine*, 132, 105985. <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2020.105985>
- Jiménez-Blanco, A., Sastre, S., Artola, T., y Alvarado, J. M. (2020). Inteligencia Emocional y Rendimiento Académico: Un Modelo Evolutivo. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación - e Avaliação Psicológica*, 3(56), 129-141. <https://doi.org/10.21865/RIDEP56.3.01>

- Kesse-Guyot, E., Andreeva, V. A., Jeandel, C., Ferry, M., Hercberg, S., y Galan, P. (2012). A healthy dietary pattern at midlife is associated with subsequent cognitive performance. *The Journal of nutrition*, 142(5), 909-915. <https://doi.org/10.3945/jn.111.156257>
- Klomsten, A. T., Skaalvik, E. M., y Espnes, G. A. (2004). Physical self-concept and sports: Do gender differences still exist? *Sex roles*, 50, 119-127. <https://doi.org/10.1023/b:sers.0000011077.10040.9a>
- Liu, M., Wu, L., y Ming, Q. (2015). How does physical activity intervention improve self-esteem and self-concept in children and adolescents? Evidence from a meta-analysis. *PloS one*, 10(8), e0134804. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0134804>
- Llamas-Díaz, D., Cabello, R., Megías-Robles, A., y Fernández-Berrocal, P. (2022). Systematic review and meta-analysis: The association between emotional intelligence and subjective well-being in adolescents. *Journal of Adolescence*, 94(7), 925-938. <https://doi.org/10.1002/jad.12075>
- Martínez, F., y González, J. (2017). Autoconcepto, práctica de actividad física y respuesta social en adolescentes: Relaciones con el rendimiento académico. *Revista Iberoamericana de Educación*, 73(1), 87-108. <https://doi.org/10.35362/rie731127>
- Martínez-Gómez, D., Martínez-de-Haro, V., Pozo, T., Welk, G. J., Villagra, A., Calle, M. E., Marcos, A., y Veiga, O. L. (2009). Actividad Física PAQ-A en adolescentes españoles. *Revista Española de Salud Pública*, 83, 427-439.
- McKinlay, B. J., Wallace, P., Dotan, R., Long, D., Tokuno, C., Gabriel, D. A., y Falk, B. (2018). Effects of plyometric and resistance training on muscle strength, explosiveness, and neuromuscular function in young adolescent soccer players. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 32(11), 3039-3050. <https://doi.org/10.1519/jsc.0000000000002428>
- Melguizo-Ibáñez, E., González-Valero, G., Puertas-Molero, P., y Alonso-Vargas, J. M. (2022). Emotional Intelligence, Physical Activity Practice and Mediterranean Diet Adherence-An Explanatory Model in Elementary Education School Students. *Children*, 9(11), Art. 11. <https://doi.org/10.3390/children9111770>
- Mendo-Lázaro, S., Polo-del-Río, M. I., Amado-Alonso, D., Iglesias-Gallego, D., y León-del-Barco, B. (2017). Self-Concept in Childhood: The Role of Body Image and Sport Practice. *Frontiers in Psychology*, 8. <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2017.00853>
- Nebot, V., Barrachina, J., Elvira, L., y Pablos, A. (2022). Efectos de un programa de hábitos saludables en escolares de 10 a 12 años, sobre la condición física y el porcentaje de masa grasa. *Journal of Sport and Health Research*, 14(2), 187-198. <https://doi.org/10.58727/jshr.94695>
- Pérez-Mármol, M., Chacón-Cuberos, R., García-Mármol, E., y Castro-Sánchez, M. (2021). Relationships among Physical Self-Concept, Physical Activity and Mediterranean Diet in Adolescents from the Province of Granada. *Children*, 8(10), Art. 10. <https://doi.org/10.3390/children8100901>

- Salovey, P., Mayer, J. D., Goldman, S. L., Turvey, C., y Palfai, T. P. (1995). Emotional attention, clarity and repair: *Exploring emotional intelligence using the trait meta-mood scale*. J.W. Pennebaker (ED.), *Emotion, Disclosure & Health*, 125-154. Washington, DC, US: American Psychological Association. Ht.
- Sánchez-Zafra, M., Cachón-Zagalaz, J., Sanabrias-Moreno, D., Lara-Sánchez, A. J., Shmatkov, D., y 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://doi.org/10.58727/jshr.90752>
- Sanchis-Sanchis, A., Grau, M. D., Moliner, A.-R., y Morales-Murillo, C. P. (2020). Effects of Age and Gender in Emotion Regulation of Children and Adolescents. *Frontiers in Psychology*, 11, 946. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00946>
- Serra-Majem, L., Ribas, L., Ngo, J., Ortega, R. M., García, A., Pérez-Rodrigo, C., y Aranceta, J. (2004). Food, youth and the Mediterranean diet in Spain. Development of KIDMED, Mediterranean Diet Quality Index in children and adolescents. *Public Health Nutrition*, 7(7), 931-935. <https://doi.org/10.1079/PHN2004556>
- Trigueros, R., Padilla, A. M., Aguilar-Parra, J. M., Rocamora, P., Morales-Gázquez, M. J., y López-Liria, R. (2020). The influence of emotional intelligence on resilience, test anxiety, academic stress and the Mediterranean diet. A study with university students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(6), 2071. <https://doi.org/10.3390/ijerph17062071>
- Tus, J. (2020). Self-concept, self-esteem, self-efficacy and academic performance of the senior high school students. *International Journal of Research Culture Society*, 4(10), 45-59. <https://doi.org/10.15366/rimcafd2020.77.008>
- Van der Aar, L. P. E., Peters, S., Becht, A. I., y Crone, E. A. (2022). Better self-concept, better future choices? Behavioral and neural changes after a naturalistic self-concept training program for adolescents. *Cognitive, Affective, & Behavioral Neuroscience*, 22(2), 341-361. <https://doi.org/10.3758/s13415-021-00946-1>
- Vaquero-Solís, M., Amado Alonso, D., Sánchez-Oliva, D., Sánchez-Migue, P. A., y Iglesias-Gallego, D. (2020). Emotional intelligence in adolescence: Motivation and physical activity. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de La Actividad Física y Del Deporte*, 20(77), 119-131. <https://doi.org/10.15366/rimcafd2020.77.008>

Fecha de recepción: 22 octubre, 2023.

Fecha de revisión: 31 octubre, 2023.

Fecha de aceptación: 18 diciembre, 2023.