

Nivel de autoconcepto físico en estudiantes universitarios según género Level of physical self-concept in university students according to gender

*Enrique Gatica-Simpson, **Rodrigo Yáñez-Sepúlveda, ***Daniel Duclos-Bastías, ****Guillermo Cortés-Roco, **Claudio Hinojosa-Torres, *Luis Espinoza-Oteiza

* Pontificia Universidad Católica de Valparaíso (Chile), ** Universidad Andres Bello (Chile), *** Universidad de Castilla-La Mancha (España), ****Universidad Viña del Mar (Chile)

Resumen. En la actualidad se ha visto un explosivo aumento de las enfermedades mentales que afectan el autoconcepto personal. El autoconcepto se define como la percepción que la persona tiene de sí misma y se puede clasificar en diversos ámbitos, dentro de los ámbitos se encuentra el autoconcepto físico (ACF), que es una autoevaluación individual de atributos en el dominio físico que realiza la persona hacia sí mismo. El objetivo del estudio fue analizar el autoconcepto físico según género en una muestra de 671 estudiantes universitarios de la región de Valparaíso en Chile (n=369 mujeres; edad: $21,72 \pm 3,91$ años), (n=302 hombres; edad: $21,77 \pm 3,57$ años). Se utilizó el Physical Self Description Questionnaire versión corta (PSDQ-s) en formato online para medir el autoconcepto físico. Para el análisis de los resultados se usaron estadísticos descriptivos y una prueba no paramétrica de Mann Whitney, también se aplicó la prueba de tamaño del efecto (ES) para calcular la magnitud de las diferencias. Los resultados mostraron diferencias entre hombres y mujeres en todas las dimensiones del ACF evaluadas ($p < 0,05$), destacan efectos moderados en las variables ACF global ($p = < 0,001$; $ES = 0,342$), resistencia ($p = < 0,001$; $ES = 0,385$), deporte ($p = < 0,001$; $ES = 0,354$), y fuerza ($p = < 0,001$; $ES = 0,426$). Se concluye que las mujeres presentan menores valores de autoconcepto físico en comparación con los hombres, aspecto a considerar a la hora de generar programas de intervención en salud mental y calidad de vida.

Palabras clave: autoestima, imagen corporal, universidad.

Abstract. Currently, there has been an explosive increase in mental illnesses that affect personal self-concept. Self-concept is defined as the perception that the person has of himself and can be classified into various areas, within the areas is the physical self-concept (ACF), which is an individual self-assessment of attributes in the physical domain carried out. The person towards himself. The objective of the study was to analyze physical self-concept according to gender in a sample of 671 university students from the Valparaíso region in Chile (n=369 women; age: 21.72 ± 3.91 years), (n=302 men; age: 21.77 ± 3.57 years). The Physical Self Description Questionnaire short version (PSDQ-s) in online format was used to measure physical self-concept. Descriptive statistics and a non-parametric Mann Whitney test were used to analyze the results. The effect size (ES) test was also applied to calculate the magnitude of the differences. The results showed differences between men and women in all the dimensions of the ACF evaluated ($p < 0.05$), highlighting moderate effects in the variables ACF global ($p < 0.001$; $ES = 0.342$), resistance ($p < 0.001$; $ES = 0.385$), sport ($p < 0.001$; $ES = 0.354$), and strength ($p < 0.001$; $ES = 0.426$). It is concluded that women have lower physical self-concept values compared to men, an aspect to be considered when generating intervention programs in mental health and quality of life.

Keywords: self-esteem, body image, university.

Fecha recepción: 18-07-23. Fecha de aceptación: 16-11-23

Rodrigo Yáñez-Sepúlveda
rodrigo.yanez.s@unab.cl

Introducción

La vida universitaria es una etapa compleja donde los jóvenes comienzan la educación superior, iniciando un camino hacia la vida laboral (Chacón-Cuberos, 2020; Regehr, Glancy, & Pitts, 2013). Por otra parte, este periodo significa una serie de cambios en la vida misma del estudiante, generando nuevas amistades, relaciones entre pares, actividad laboral en paralelo con los estudios y en algunos casos el abandono del núcleo familiar, es decir se inicia la aceptación y desarrollo de nuevos roles asociados a nuevas responsabilidades asignadas al adulto, lo que se conoce como el concepto de adultez emergente (Arnett, 2000). Este periodo se caracteriza por ser un periodo de transición de la niñez a la adolescencia, manifestándose diferentes cambios físicos y emocionales que tienden en general a ser complejos, prevaleciendo las emociones negativas en quienes así lo experimentan (Cervantes & Gaete, 2017). Además, puede no estar afianzada su identidad personal, manifestándose comportamientos inestables, así como hábitos no saludables como es el consumo de sustancias dañinas o altos índices de

sedentarismo (Chacón et al., 2020; Chacón et al., 2017; Lepp et al., 2014).

El autoconcepto se define como las percepciones que el individuo tiene de sí mismo, siendo analizado desde diversas perspectivas teóricas, entre ellas, la perspectiva multidimensional. Esta concepción refleja la diversidad de impresiones y sensaciones que con el paso del tiempo contribuyen en la configuración de la idea que una persona crea de sí misma y su carácter cambiante (desarrollo físico, psicológico, relaciones interpersonales, etc.) (Cardozo et al., 2023). Esto es de gran importancia, por ejemplo, en el desarrollo de la personalidad, como lo señala Duclos et al. (2022), citando a López et al. (2015), ya que juega un papel muy importante en el futuro laboral de los universitarios, tomando en cuenta que un mayor nivel de autoconcepto permitiría a su vez un mayor nivel de desarrollo social, mejor desempeño profesional y personal. Además, el autoconcepto puede entenderse como “un constructo complejo que engloba muchas otras áreas como la autoestima y la imagen corporal, siendo la autoestima, más bien, cómo cada persona valora y aprecia lo que ve” (Duclos et al., 2022, citado

en Gargallo et al., 2009). El modelo multidimensional del autoconcepto propuesto por Van Zanden et al., (2015) considera una estructura jerárquica compuesta en un nivel superior por los dominios de autoconcepto académico y autoconcepto no académico señalado por Cardozo et al., (2023), citado en Shavelson et al., (1976). El primer dominio se subdivide en la cantidad de materias escolares que el sujeto esté cursando. El segundo dominio se subdivide en el subdominio de autoconcepto social, emocional y, autoconcepto físico (Cardozo et al., 2023). Este último ha sido definido por Stein (1996), citado por Ruiz y Rodríguez (2006), como “las percepciones que tienen los sujetos sobre sus habilidades y apariencia física”. Por lo tanto, el autoconcepto físico es definido como una autoevaluación individual de atributos en el dominio físico que realiza la persona y el modelo teórico más aceptado como lo señala Mella (2021), citando a Fox & Corbin (1989) es descrito como un constructo tetradimensional, que incluye condición física, competencia deportiva, apariencia física y fuerza. Las dimensiones del autoconcepto físico tienen comportamientos relativos y variables según la edad y el género (Orth et al., 2018). Las evidencias presentadas en el estudio de Cardoso et al., (2022) respecto a las diferencias en el autoconcepto entre género muestran comportamientos diferentes del autoconcepto físico entre hombres y mujeres considerando dos programas académicos, sin embargo, la evidencia no es clara para los estudiantes universitarios, más bien se cree que el comportamiento del autoconcepto físico en población adulta joven es homogéneo entre pares del mismo género (Cardozo et al., 2023). Por lo tanto, considerando los antecedentes presentados, el objetivo del presente estudio fue analizar el autoconcepto físico según género en estudiantes universitarios de la región de Valparaíso.

Métodos

Tipo de estudio

Descriptivo analítico comparativo

Participantes

Participaron 671 estudiantes universitarios de una universidad de la región de Valparaíso en Chile, de los cuales fueron 369 mujeres ($21,72 \pm 3,91$ años) y 302 hombres ($21,77 \pm 3,57$ años). Los criterios de inclusión fueron: a) cursar una carrera universitaria; y b) participación voluntaria. Los criterios de exclusión fueron: a) estudiantes con condiciones psiquiátricas de salud mental; b) estudiantes que estuvieran utilizando fármacos por tratamiento de salud mental; y c) estudiantes que no completaron el instrumento de evaluación. Antes de la aplicación del instrumento se realizó una charla a los estudiantes explicando el procedimiento.

Consideraciones éticas

Para el desarrollo del presente estudio se consideraron los lineamientos de la declaración de Helsinki para estudios en seres humanos (World Medical Association, 2013).

Previo a la participación se expusieron los objetivos del estudio y procedimiento. El instrumento de evaluación contenía un consentimiento informado (Cañete, Guilhem, & Brito, 2012) en el que la persona autorizaba la utilización de los datos para ser publicados, se resguardó la identidad y confidencialidad de los participantes. Todos los datos fueron guardados en la computadora del investigador principal con acceso restringido a clave y huella digital.

Instrumento

En el presente estudio se aplicó el Physical Self Description Questionnaire-Short version (PSDQ-s) de Marsh, Martin y Jackson (2010) y traducido al español por Goñi (2006). El instrumento fue aplicado de manera presencial por un equipo de profesionales previamente capacitados. Dicho instrumento cumple con las necesidades de los investigadores en términos concisos, sin sacrificar la confiabilidad y validez de este. Este instrumento cuenta con validación en español y ha sido utilizado anteriormente en universitarios chilenos (Espinoza et al., 2011). El test está compuesto por 47 preguntas y permite medir el ACF de manera confiable. La versión utilizada está compuesta por 47 preguntas y evalúa 11 categorías del ACF (Vida activa, Apariencia, Obesidad, Coordinación, Resistencia, Flexibilidad, Salud, Deporte, Fuerza, Físico Global y Estima Global), cada una de las categorías está compuesta de 4 a 5 preguntas. El procedimiento para evaluar el autoconcepto físico en este caso es, primeramente sumar todos los valores en donde las preguntas están en afirmativo y seguidamente agregar a la suma los valores en negativo invirtiendo previamente su valor. La suma total de los ítems nos entrega el ACF global de la persona. Los rangos de autoconcepto fluctúan entre 47 puntos y 235 puntos, siendo un mayor puntaje el reflejo de un mayor ACF (Espinoza et al., 2011).

Evaluaciones

El instrumento se aplicó por medio de un cuestionario en línea a través de la plataforma Google Forms®, asegurando el anonimato y confidencialidad de los participantes. Las Vicerrectoría Académica de la universidad autorizó la aplicación del instrumento en los estudiantes. A través de mecanismos institucionales se envió un correo electrónico de invitación a participar de este estudio en donde se explicaban los objetivos del estudio y las consideraciones para el llenado del instrumento. El cuestionario estuvo habilitado durante 7 días para ser contestado por los estudiantes que quisieran participar del estudio.

Análisis estadístico

Los datos se presentan distribuidos en el total de la muestra y por género (hombres y mujeres). Para describir los datos se utilizaron los estadísticos media y desviación estándar. También se utilizaron gráficos de violín, cajas y bigotes para representar los resultados obtenidos según género. Se utilizó la prueba de Kolmogorov Smirnov ($n > 50$) para determinar la normalidad de los datos, las variables no presentaron una distribución normal por esto se utilizó

estadística no paramétrica a través de la prueba de Mann-Whitney. También se calculó el tamaño del efecto de la intervención, clasificándose de la siguiente forma: efecto pequeño (< 0,3), efecto medio (entre 0,3 a 0,5), efecto grande (>0,5) (Cohen, 1988). Para el tratamiento estadístico se utilizó el software JAMOVI® versión 2.3.21 para Windows®. En todas las pruebas se consideró un valor

significativo con $p < 0,05$.

Resultados

A continuación, se detallan los resultados obtenidos en el autoconcepto físico, los datos están divididos por género y se muestra el total.

Tabla 1. Nivel de autoconcepto físico en el grupo de estudiantes universitario según género.

Variable	Media	DE	95% intervalo de confianza		Media	DE	95% intervalo de confianza		Media	DE	95% intervalo de confianza		p	ES		
			Bajo				Alto				Bajo				Alto	
			Mujeres (n=369)				Hombres (n=302)									
ACF Global	145.34	± 38.77	141.38	149.31	169.49	± 39.09	165.06	173.91	156.2	± 40.70	153.12	159.3	< .001	0.342***		
Vida Activa	10.32	± 6.47	9.66	10.99	13.51	± 7.16	12.70	14.32	11.8	± 6.97	11.23	12.3	< .001	0.263		
Apariencia	10.83	± 4.12	10.41	11.26	11.76	± 4.20	11.28	12.23	11.3	± 4.18	10.93	11.6	0.006	0.122		
Obesidad	11.24	± 5.04	10.73	11.76	12.33	± 5.20	11.75	12.92	11.7	± 5.14	11.35	12.1	0.003	0.133		
Coordinación	20.40	± 6.39	19.75	21.06	23.02	± 5.86	22.35	23.68	21.6	± 6.29	21.10	22.1	< .001	0.244		
Resistencia	8.67	± 4.33	8.23	9.11	11.84	± 4.57	11.32	12.36	10.1	± 4.71	9.74	10.5	< .001	0.385***		
Flexibilidad	11.00	± 4.48	10.54	11.46	11.75	± 4.20	11.28	12.23	11.3	± 4.37	11.01	11.7	0.030	0.096		
Salud	22.98	± 6.66	22.30	23.66	25.62	± 5.35	25.01	26.22	24.2	± 6.24	23.70	24.6	< .001	0.253		
Deporte	9.25	± 4.75	8.76	9.74	12.23	± 4.31	11.74	12.72	10.6	± 4.79	10.23	11.0	< .001	0.354***		
Fuerza	9.44	± 4.30	9.00	9.88	12.78	± 4.09	12.32	13.25	10.9	± 4.52	10.61	11.3	< .001	0.426***		
Físico global	10.36	± 4.89	9.85	10.86	11.97	± 4.68	11.44	12.50	11.1	± 4.86	10.72	11.5	< .001	0.192		
Estima global	20.84	± 6.37	20.19	21.49	22.67	± 5.61	22.03	23.30	21.7	± 6.10	21.20	22.1	< .001	0.162		

*Diferencias significativas entre los grupos con valor $p < 0,05$; **efecto moderado.

En la tabla 1 se aprecian diferencias entre hombres y mujeres en todas las dimensiones del ACF evaluadas ($p < 0,05$), destacan efectos moderados en las variables ACF global ($p = < 0,001$; $ES = 0,342$), resistencia ($p = < 0,001$; $ES = 0,385$), deporte ($p = < 0,001$; $ES = 0,354$), y fuerza ($p = < 0,001$; $ES = 0,426$).

menores valores de ACF que los hombres.

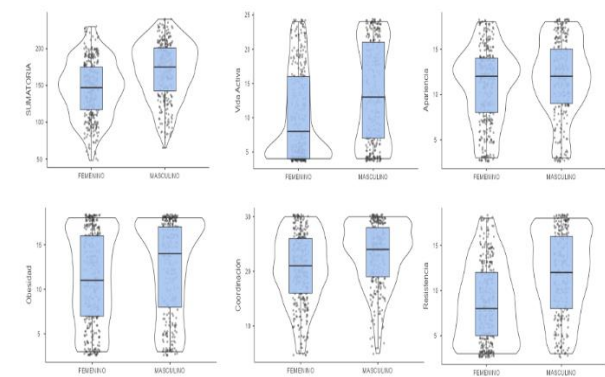


Figura 1. Diagrama de caja y bigotes de las variables de autoconcepto físico.

En la figura 1 se observan los valores obtenidos en el autoconcepto global ($p < 0,001$) y en las dimensiones vida activa ($p < 0,001$), apariencia ($p = 0,006$), obesidad ($p = 0,003$), coordinación ($p < 0,001$) y resistencia ($p < 0,001$). En donde las mujeres presentan menores valores de ACF que los hombres.

En la figura 2 se observan los valores obtenidos las dimensiones fuerza ($p = 0,03$), salud ($p < 0,001$), deporte ($p < 0,001$), flexibilidad ($p < 0,001$), físico global ($p < 0,001$) y estima global ($p < 0,001$). En donde las mujeres presentan

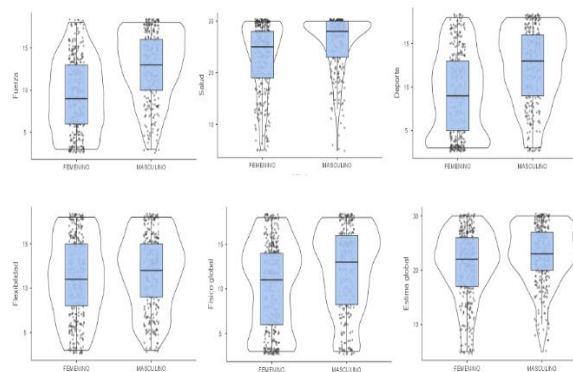


Figura 2. Diagrama de caja y bigotes de las variables de autoconcepto físico.

Discusión

El objetivo del estudio fue analizar el autoconcepto físico según género en estudiantes universitarios de la región de Valparaíso en Chile. Los resultados arrojaron que hubo diferencias en la comparación de todos los componentes del autoconcepto entre mujeres y hombres, a favor de los hombres en las once subescalas que conforman el instrumento, destacando efectos moderados en las variables ACF global, las dimensiones de resistencia, deporte y fuerza, dando cuenta que en general el autoconcepto de los hombres es mayor en todas las dimensiones del autoconcepto físico: capacidad física, condición física, atractivo físico y fuerza.

Estudios realizados por diversos autores (Revuelta, Esnaola y Goñi, 2016; Beltrán et al., 2017) obtuvieron

similares resultados, ya que sus cifras fueron inferiores para las mujeres en la percepción de condición física, debido principalmente a la diferencia de hábitos entre ambos sexos. Cardozo et al. (2020) también encontró que las mujeres presentan menores puntuaciones en su valoración del autoconcepto físico, tanto a nivel general como en todas sus dimensiones al compararlas con los hombres, atribuidos posiblemente a la presión sociocultural, que exige un prototipo de cuerpo femenino y que en ocasiones es poco saludable e inalcanzable (Axpe et al., 2016; Maldonado et al., 2017).

Además, estudios previos donde se indagó la moderación del género en los hábitos de vida saludable estos señalan que son mejor explicados por un adecuado autoconcepto físico (Guedea-Delgado et al., 2017). Al respecto, una mejor percepción del autoconcepto físico puede funcionar como facilitador de la actividad física y como resultado de la actividad física (De Jonge et al., 2019), por lo tanto puntuar más alto en autoconcepto físico supone que la persona se percibe como capaz respecto a las habilidades de su cuerpo, es decir, que tiene fuerza, resistencia, competencia para hacer deporte y actividad física, con flexibilidad y coordinación para poder moverse con autonomía y seguridad, y, en definitiva, que se percibe como una persona que está en forma y, además, con una apariencia física atractiva (Ornelas et al., 2020). Duclos, Ramírez y Martínez (2022) evidenciaron en estudiantes universitarios que los grupos de autoconcepto físico medio y negativo son los menos activos físicamente, siendo ambos grupos predominantemente femeninos y reflejan un autoconcepto más bajo.

Estudios previos han encontrado relación entre autoconcepto y conductas de autocuidado de la salud (Fernández-Bustos et al., 2015; Peinado et al., 2017). Otros estudios han considerado que el autoconcepto es una variable predictora respecto al estado general de salud (Trzesniewski et al., 2006; Urrutia et al., 2010) y en el uso saludable del tiempo libre (Biddle, Mutrie y Gorely, 2015; Fraguera-Vale, et al., 2016) y la práctica de la actividad física (Aróstegi, Goñi, Infante y Zubillaga, 2013; Grao-Cruces et al., 2017; Fernández-Bustos et al., 2019; Sáez et al., 2020).

Además, se ha confirmado la influencia de la actividad física no solo en el autoconcepto físico, sino en la autoestima y el rendimiento académico (Vallejo & Alguacil, 2022). Estas diferencias de género observadas en nuestro estudio respecto al autoconcepto físico en estudiantes universitarios considerando que, como se mencionó anteriormente, el periodo de la adolescencia, coincide la transición del periodo escolar a la universidad con los inicios de estilos de vida poco saludables, donde los jóvenes están sujetos a múltiples cambios a causa de su inestabilidad psicológica (Smetana et al., 2006), viviendo una etapa de mayores responsabilidades y desafíos (Rach y Heinze, 2017) que ponen en riesgo el autoconcepto (Salinas-Miranda et al., 2015). Además, la evidencia demuestra que dentro de la transición que viven los estudiantes se producen cambios en el estilo de vida y hábitos saludables, los cuales se manifiestan en menores niveles de actividad física en estas etapas (Chen et al., 2014; Kljajević et al., 2022).

Como limitaciones del estudio señalar primero la representatividad de la muestra, considerando que este estudio utilizó un muestreo no probabilístico por conveniencia, los cuales fueron reclutados a partir de la accesibilidad que se presentaba en cada una de las carreras de las universidades de la región participantes. Otra limitante fue la utilización de un cuestionario para la valoración del autoconcepto, el cual fue aplicada vía online, considerando los sesgos que pueden presentar los autorreportes. Además, hay que considerar la naturaleza de los datos obtenidos a partir de un diseño transversal, esto no permite indagar sobre los cambios que pueden acontecer durante la permanencia universitaria de los estudiantes y, que pueden tener fluctuaciones por diversas situaciones sociales (por ejemplo, relaciones amorosas, bajo rendimiento académico, dificultad económica de los estudiantes o sus padres) (Cardozo et al., 2023).

Como sugerencias para futuras investigaciones recomendamos realizar estudios longitudinales que puedan incluir una mayor cantidad de variables que se relacionen con el autoconcepto físico en los estudiantes universitarios. Además, incluir en la muestra estudiantes de diferentes semestres, modalidades de estudio (presencial, distancia y virtual), o incrementar la muestra tomando como referencia un muestreo representativo de la población estudiantil de diversas instituciones universitarias en Chile.

Conclusiones

Se concluye que las mujeres tienen un menor autoconcepto físico de manera global y en todos los componentes analizados en comparación con los hombres, aspecto a considerar a la hora de generar programas de intervención en salud mental y calidad de vida en la población universitaria.

Referencias

- Arnett J. J. (2000). Emerging adulthood. A theory of development from the late teens through the twenties. *The American psychologist*, 55(5), 469–480.
- Axpe, I., Infante, G., & Goñi, E. (2016). Mejora del autoconcepto físico: eficacia de una intervención cognitiva breve con alumnado universitario de educación primaria. *Educación XXI*, 19(1), 227-245. <https://doi.org/10.5944/educxx1.15585>
- Aróstegi, B., Goñi, A., Zubillaga, A., & Infante, G. (2013). El autoconcepto físico de jóvenes futbolistas de alto rendimiento. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 13(1), 9-14. http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1578-84232013000100002&lng=es&tlng=es
- Beltrán Carrillo, V. J., Sierra, A. C., Jiménez Loaisa, A., González-Cutre, D., Martínez Galindo, C., & Cervelló, E. (2017). Diferencias según género en el tiempo empleado por adolescentes en actividad sedentaria y actividad física en diferentes segmentos horarios del día (Gender differences in time spent by adolescents in sedentary and physical activity in different day segmen. *Retos*, 31, 3–7. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i31.36207>
- Biddle, S J H, Mutrie, N, Gorely, T (2015). *Psychology of*

- Physical Activity Determinants, well-being and interventions. Oxford: Routledge.
- Cardozo, L. A., Peña-Ibagón, J. C. ., Florez-Escobar, W. ., Castillo-Daza, C. A., Bonilla-Ocampo, D. A. ., & Reina-Monroy, J. L. . (2023). Autoconcepto físico en estudiantes universitarios: Generación de perfiles por clasificación jerárquica sobre componentes principales (Physical self-concept in university students: Generating profiles with hierarchical classification on principal components). *Retos*, 48, 167–177. <https://doi.org/10.47197/retos.v48.95076>
- Cañete, R., Guilhem, D., & Brito, K. (2012). Consentimiento informado: algunas consideraciones actuales. *Acta Bioethica*, 18 (1), 121-127. <https://dx.doi.org/10.4067/S1726-569X2012000100011>
- López, R., Hernández, A., Reigal, R., & Morales, V. (2015). Relaciones entre el autoconcepto y el perfil psicológico deportivo en triatletas. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 15(2), 95-102. <https://dx.doi.org/10.4321/S1578-84232015000200011>
- Cervantes, J., del Toro Valencia, M. y Chávez López. J. (2018). Estilos de vida en estudiantes del área de la salud. *Integración Académica en Psicología*, 6(17), 50-58. <http://www.alfepsi.org/wp-content/uploads/2018/05/Integracion-Academica-en-Psicologia-V6N17.pdf>
- Chacón, R., Zurita, F., Castro, M., Espejo, T., Martínez, A., & Pérez, A.J. (2017). Clima motivacional hacia el deporte y su relación con hábitos de ocio digital sedentario en estudiantes universitarios. *Saude e Sociedade*, 26(1), 29-39. <https://doi.org/10.1590/S0104-12902017166561>
- Chacón-Cuberos, R., Zurita-Ortega, F., García-Marmol, E., & Castro-Sánchez, M. (2020). Autoconcepto multidimensional según práctica deportiva en estudiantes universitarios de Educación Física de Andalucía (Multidimensional self-concept depending on sport practice in university students of Physical Education from Andalucía). *Retos*, 37, 174–180. <https://doi.org/10.47197/retos.v37i37.71861>
- Chen, S., Kim, Y., and Gao, Z. (2014). The contributing role of physical education in youth's daily physical activity and sedentary behavior. *BMC Public Health* 14, 1–7. <https://doi.org/10.1186/1471-2458-14-110>
- Cohen J (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences* (2nd ed ed.). Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum.
- Dejonge, M., Mackowiak, R., Pila, E., Crocker, P. R., & Sabiston, C. M. (2019). The relationship between sport commitment and physical self-concept: Evidence for the self-enhancement hypothesis among adolescent females. *Journal of sports sciences*, 37(21), 2459-2466.
- 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), 2850. <https://doi.org/10.3390/ijerph19052850>
- Espinosa Oteiza, L., Rodríguez Rodríguez, F., Gálvez Carvajal, J., Vargas Carvajal, P., & Yáñez Sepúlveda, R. (2011). Valoración del autoconcepto físico en estudiantes universitarios y su relación con la práctica deportiva. *Journal of Movement & Health*, 12(1). [http://dx.doi.org/10.5027/jmh-Vol12-Issue1\(2011\)art31](http://dx.doi.org/10.5027/jmh-Vol12-Issue1(2011)art31)
- Fernández-Bustos, J-G, González-Martí, I, Contreras, O, Cueva, 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)
- Fraguela-Vale, R, Varela-Garrote, L, Sanz-Arazuri, E (2016). Ocio deportivo, imagen corporal y satisfacción vital en jóvenes españoles. *Revista de Psicología del Deporte*, 25(2), 33-38. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=235149102006>
- Fox, K., & Corbin, C. (1989). The Physical Self-Perception Profile: Development and Preliminary Validation. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 11(4), 408–430. doi:10.1111/j.1464-410X.1989.tb05254.x
- Gargallo López, B., Garfella Esteban, P. R., Sánchez Peris, F., Ros Ros, C., & Serra Carbonell, B. (2009). La influencia del autoconcepto en el rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Revista Española de Orientación y Psicopedagogía*, 20(1), 16-28. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=338230781003>
- Guedea-Delgado, J. C., Solano-Pinto, N., Blanco-Ornelas, J.R., Ceballos-Gurrola, O., & Zueck-Enríquez, M. C. (2017). Autoconcepto físico, género y cuidado de la salud en universitarios mexicanos. *Revista de Psicología Del Deporte*, 26, 51–59
- Goñi A., Ruiz de Azúa S., Rodríguez A. Cuestionario de Autoconcepto Físico (CAF) Manual. Volume 1–85. EOS; Madrid, Spain: 2006.
- Grao-Cruces, A, Fernández-Martínez, A, Teva-Villén, M R, Nuviala, A (2017). Autoconcepto físico e intencionalidad para ser físicamente activo en los participantes del programa escuelas deportivas. *Journal of Sport and Health Research*, 9(1), 15-26.
- Kljajević, V., Stanković, M., Đorđević, D., Trkulja-Petković, D., Jovanović, R., Plazibat, K., Oršolić, M., Čurić, M., & Sporiš, G. (2021). Physical Activity and Physical Fitness among University Students-A Systematic Review. *International journal of environmental research and public health*, 19(1), 158. <https://doi.org/10.3390/ijerph19010158>
- Lepp, A., Barkley, J.E. and Karpinski, A.C. (2014) The Relationship between Cell Phone Use, Academic Performance, Anxiety, and Satisfaction with Life in College Students. *Computers in Human Behavior*, 31, 343-350. <http://dx.doi.org/10.1016/j.chb.2013.10.049>
- Maldonado, B. A., Prados, M. E., & Márquez, M. J. (2017). Reescribir el cuerpo educado. De la voz silenciada y la emoción contenida al cuerpo educando. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 3(1), 377- 386. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=349853365037>
- Marsh, H. W., Martin, A. J., & Jackson, S. (2010). Introducing a short version of the physical self description questionnaire: new strategies, short-form evaluative criteria, and applications of factor analyses. *Journal of sport & exercise psychology*, 32(4), 438–482. <https://doi.org/10.1123/jsep.32.4.438>
- Mella Norambuena, J. A., Nazar Carter, G., Sáez Delgado, F., Bustos Navarrete, C., López-Angulo, Y., & Cobo Rendón, R. (2021). Variables sociocognitivas y su relación con la actividad física en estudiantes universitarios chilenos (Sociocognitive variables and their relationship with physical activity in Chilean university students). *Retos*, 40, 76–85. <https://doi.org/10.47197/retos.v140.77921>
- Ornelas, M, Benavides, E V, Solano-Pinto, N, Conchas, M, Rangel, Y S, & Blanco, H. (2020). Composición e invarianza factorial de la versión corta del Physical Self Description Questionnaire en adolescentes mexicanos. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 20(2), 229-242.

- http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1578-84232020000200018&lng=es&tlng=es.
- Orth, U., Erol, R. Y., & Luciano, E. C. (2018). Development of self-esteem from age 4 to 94 years: A meta-analysis of longitudinal studies. *Psychological Bulletin*, 144(10), 1045-1080. <https://doi.org/10.1037/bul0000161>
- Peinado Pérez, J. E., Cocca, A., Solano Pinto, N., & Blanco Vega, H. (2017). Invarianza factorial de una escala de autoeficacia en deportistas y no deportistas. *Revista de Psicología del Deporte*, 26(2), 189-197. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=235152045026>
- Rach, S., and Heinze, A. (2017). The transition from school to university in mathematics: which influence do school-related variables have? *Int. J. Sci. Math. Educ.* 15, 1343–1363. <https://doi.org/10.1007/s10763-016-9744-8>
- Regehr, C., Glancy, D., & Pitts, A. (2013). Interventions to reduce stress in university students: A review and meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*, 148(1), 1-11. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2012.11.026>
- Revuelta, L., Esnaola, I., & Goñi, A. (2016). Relaciones entre el autoconcepto físico y la actividad físico-deportiva adolescente. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte/International Journal of Medicine and Science of Physical Activity and Sport*, 16(63), 561-581.
- Ruiz, S. & Rodríguez, A. (2006). El cuestionario de autoconcepto físico (CAF): la independencia de sus escalas. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 2(1), 369-382. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=349832312031>
- Sáez, I., Solabarrieta, J., & Rubio, I. (2020). Physical Self Concept, Gender, and Physical Condition of Bizkaia University Students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(14), 5152. <https://doi.org/10.3390/ijerph17145152>
- Salinas-Miranda, A. A., Salemi, J. L., King, L. M., Baldwin, J. A., Austin, D. A., Scarborough, K., et al. (2015). Adverse childhood experiences and health-related quality of life in adulthood: revelations from a community needs assessment. *Health Qual. Life Outcomes* 13, 1–12. <https://doi.org/10.1186/s12955-015-0323-4>
- Shavelson, R., Hubner, J., & Stanton, G. (1976). Self-concept: Validation of construct interpretations. *Review of Educational Research*, 46, 407-441. <https://doi.org/10.2307/1170010>
- Smetana, J. G., Campione-Barr, N., and Metzger, A. (2006). Adolescent development in interpersonal and societal contexts. *Annu. Rev. Psychol.* 57, 255–284. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.57.102904.190124>
- Stein, R. J. (1996). Physical self-concept. En B. A. Bracken (Ed.), *Handbook of selfconcept: developmental, social and clinical considerations* (pp.374-394). Oxford, England: John Wiley & Sons.
- Trzesniewski, K H, Donnellan, M B, Moffitt, T E, Robins, R W, Poulton, R, Caspi, A (2006). Low self-esteem during adolescence predicts poor health, criminal behavior, and limited economic prospects during adulthood. *Developmental Psychology*, 42(2), 381-390. <https://doi.org/10.1037/0012-1649.42.2.381>
- Urrutia, S., Azpillaga, I., de Cos, G. L., & Muñoz, D. (2010). Relación entre la percepción de estado de salud con la práctica físicodeportiva y la imagen corporal en adolescentes. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 10(2). <https://revistas.um.es/cpd/article/view/111271>
- Vallejo, A. G., & Alguacil, M. (2022). Influencia de la Actividad Físico-Deportiva en el rendimiento académico, la autoestima y el autoconcepto de las adolescentes: el caso de la isla de Tenerife. *Retos*, 46, 120-128. <https://doi.org/10.47197/retos.v46.93496>
- Van Zanden, B., Marsh, H. W., Seaton, M., & Parker, P. (2015). Self-concept: From unidimensional to multidimensional and beyond. *International Encyclopedia of the Social & Behavioral Sciences*, 21(2), 460-468
- World Medical Association. (2013). World Medical Association Declaration of Helsinki: ethical principles for medical research involving human subjects. *JAMA*, 27;310(20):2191-4. <https://doi.10.1001/jama.2013.281053>