



**UNIVERSIDAD  
DE ANTIOQUIA**

1 8 0 3

**Diferencia del Autoconcepto Multidimensional entre Hombres y Mujeres que Realizan  
Ejercicio Físico y deporte en el Campus Caucaasia**

Leidy Johanna Castillo

Valentina Colón Ramírez

Mayerlis Rico Sierra

Trabajo de grado presentado para optar al título de Psicólogo

Asesora

Psi. Zonaika Posada López Magíster (MSc) en ciencias del deporte y la actividad física

Universidad de Antioquia

Facultad de Ciencias Sociales y Humanas

Psicología

Caucaasia, Antioquia, Colombia

2024

---

Cita

(Castillo, Colón., & Rico, 2024)

---

**Referencia**

**Estilo APA 7 (2020)**

Castillo, L., Colón, V., & Rico, M. (2024). *Diferencia del autoconcepto multidimensional entre hombres y mujeres que realizan ejercicio físico en el Campus Cauca* [Trabajo de grado profesional]. Universidad de Antioquia, Cauca, Colombia.



Biblioteca Seccional Bajo Cauca (Caucasia)

**Repositorio Institucional:** <http://bibliotecadigital.udea.edu.co>

Universidad de Antioquia - [www.udea.edu.co](http://www.udea.edu.co)

El contenido de esta obra corresponde al derecho de expresión de los autores y no compromete el pensamiento institucional de la Universidad de Antioquia ni desata su responsabilidad frente a terceros. Los autores asumen la responsabilidad por los derechos de autor y conexos.

### **Dedicatoria**

*“Dedico mi tesis a mi madre, a mi hermano y a mi abuela que estuvieron en este proceso y me impulsaban a continuar, a mi padre que ya no está físicamente, pero estoy segura de que su corazón se hincharía de orgullo al ver que llegue hasta aquí, y a mis compañeras y amigas con quienes aprendí tantas cosas tanto de la carrera, como de la vida.”*

Valentina Colón Ramírez

### **Agradecimientos**

*Queremos agradecer a la Universidad de Antioquia, al programa de Psicología, a nuestros docentes y asesores por las enseñanzas que nos han llevado a la culminación del proceso académico, el aprendizaje persistirá.*

Valentina Colón Ramírez

*Quiero expresar mis más sinceros agradecimientos a todas las personas que me han acompañado en este proceso académico ya que sin su apoyo y motivación no habría llegado a este punto. Primeramente, agradezco inmensamente a mis padres quienes siempre han estado a mi lado y me han brindado su apoyo incondicional. A mis compañeras de trabajo de grado por su dedicación y esfuerzo, juntas pudimos superar los obstáculos y logramos realizar este trabajo.*

*Por último, quiero agradecer a BTS, pues su música es una fuente constante de motivación. Gracias a sus canciones con mensajes de perseverancia, autoconocimiento y amor propio, este proceso ha sido más llevadero. Su música es un refugio seguro para mí y un motivante a seguir adelante y luchar por mis sueños y metas.*

Mayerlis Rico Sierra

*Quiero expresar mi agradecimiento a mi familia que me brindó una constante compañía durante este proceso. Fueron muchos los desafíos que se presentaron en el camino, pero ellos estuvieron de forma incondicional. Agradezco por ser un constante, siendo fundamentales durante este proceso. Quiero resaltar que sin su amor y compañía no habría sido posible alcanzar esta meta.*

*También quiero mencionar a mis amigos quienes también me extendieron la mano en los momentos difíciles. Su apoyo fue de vital importancia, su comprensión brindada me dio fuerza para continuar adelante. Por último, deseo agradecer a mis compañeras de trabajo de la universidad quienes con su colaboración y amistad hicieron que este camino fuera más llevadero. Su compañía fue un pilar fundamental en este proceso.*

Leidy Castillo Teran

## Contenido

Resumen .....	9
Abstract.....	10
Introducción.....	11
1. Planteamiento del problema.....	13
1.1 Antecedentes investigativos .....	13
1.1.1 Relación entre el autoconcepto y el ejercicio físico y cómo estas tienen beneficios para la salud física y mental .....	14
1.1.2 Autoconcepto con relación a la edad y sexo. ....	15
1.1.3 Autoconcepto académico y ejercicio físico .....	15
1.1.4 Deporte y autoconcepto .....	16
1.2 Problema de investigación .....	17
2. Justificación .....	20
3. Objetivos .....	22
3.1 Objetivo General .....	22
3.2 Objetivos específicos.....	22
4. Hipótesis.....	22
5. Marco teórico.....	24
5.1 Autoconcepto .....	24
5.2 Multidimensional .....	25
5.3 Autoconcepto multidimensional .....	26
5.3.2 Autoconcepto familiar .....	27
5.3.3 Autoconcepto Social .....	28
5.3.4 Autoconcepto físico .....	28
5.3.5 Autoconcepto emocional .....	29

5.4 Ejercicio físico .....	30
5.5 Deporte .....	31
6. Metodología .....	32
6.3 Población/muestra.....	33
6.4 Técnicas e instrumentos de recolección de la información .....	36
6.6 Delimitación y alcance .....	37
6.7 Plan de Análisis .....	37
6.7.1 Recolección de información en el campo .....	37
6.7.2 Organización, análisis e interpretación de datos .....	37
6.7.3 Consideraciones éticas .....	38
7. Resultados .....	40
8. Discusión.....	46
9. Conclusión .....	49
10. Recomendaciones .....	51
11. Referencias .....	52
Anexos .....	57

**Lista de tablas**

Tabla 1. Operacionalización de las variables de estudio .....	35
Tabla 2. ANOVA Centil familiar.....	41
Tabla 3. Contraste de Kruskal-Wallis Centil familiar .....	41
Tabla 4. Dunn Centil familiar.....	42
Tabla 5. ANOVA Centil físico.....	42
Tabla 6. Contraste Kruskal-Wallis Centil físico .....	43
Tabla 7. Dunn Centil físico .....	43
Tabla 8. Comparación frecuencia .....	44

### **Siglas, acrónimos y abreviaturas**

<b>AC</b>	Autoconcepto Académico
<b>AF</b>	Actividad Física
<b>AM</b>	Autoconcepto Multidimensional
<b>AUDIM</b>	Cuestionario Autoconcepto Dimensional
<b>CAF</b>	Cuestionario de Autoconcepto Físico
<b>EF</b>	Ejercicio Físico
<b>IPED</b>	Inventario Psicológico de Ejecución Deportivo
<b>OPS</b>	La organización panamericana de la Salud
<b>SM</b>	Salud Mental
<b>SF</b>	Salud Física
<b>AF5</b>	Escala de Autoconcepto forma 5



## Resumen

El presente trabajo de investigación tiene como objetivo comparar la relación entre el Autoconcepto Multidimensional y la práctica de ejercicio físico y deporte en estudiantes del Campus Cauca de la Universidad de Antioquia. Los resultados se obtuvieron comparando cuatro grupos: (1) mujeres que no practican 2) hombres que no practican 3) mujeres que si practican 4) hombres que si practican y la relación con la frecuencia. Como instrumento se usó la Escala de Autoconcepto forma 5 y un formulario que para conocer aspectos de carácter sociodemográfico. Se aplicó a 99 estudiantes activos. Los resultados muestran que con relación a los cuatro grupos el autoconcepto académico, emocional y social no presenta diferencia estadísticamente significativa. De forma diferente el autoconcepto familiar muestra una diferencia significativa entre el grupo 1 y 4 con un valor p de  $< 0.054$  y 3 y 4 con un valor p de  $< 0.007$ . Por la misma vía, el autoconcepto que muestra más grupos con diferencias significativas es el 1 y 3, 1 y 4, 2 y 3, y 2 y 4 con un valor p de  $< .001$ . Por otro lado, la frecuencia para la práctica de actividad física muestra diferencia estadísticamente significativa en los grupos nula- alta y nula-moderada de  $< .001$ . Estos hallazgos señalan la importancia de considerar más allá de la práctica de actividad física, teniendo en cuenta también su frecuencia como un factor relevante en el desarrollo del autoconcepto multidimensional en estudiantes universitarios. Sin embargo, es importante señalar las limitaciones del estudio como: el tamaño de la muestra y el diseño transversal. Estos aspectos, podrían restringir la generalización de los resultados y la identificación de relaciones causales. Esto invitan a profundizar en estudios futuros con muestras más amplias y diseños longitudinales que permitan explorar con mayor detalle las dinámicas subyacentes entre la actividad física y el desarrollo del autoconcepto en sus distintas dimensiones. Asimismo, sería pertinente considerar factores adicionales, como las expectativas socioculturales y el apoyo social, para comprender mejor las diferencias observadas y diseñar intervenciones que incrementen el bienestar integral de los estudiantes.

**Palabras clave:** Autoconcepto multidimensional, ejercicio físico, deporte, universitarios, sexo, salud mental.

### Abstract

The objective of this research is to compare the relationship between the Multidimensional Self-Concept and the practice of physical exercise and sport in students of the Cauca Campus of the University of Antioquia. The results will be obtained by comparing four groups (1) women who do not practice 2) men who do not practice 3) women who do practice 4) men who do practice and the relationship with frequency. The Form 5 Self-Concept Scale was used, as well as sociodemographic questions. It was applied to 99 students. The results show that in relation to the four groups, academic, emotional and social self-concept does not present a statistically significant difference. In a different way, the family self-concept shows a significant difference between groups 1 and 4 with a p-value of  $< 0.054$  and 3 and 4 with a p-value of  $< 0.007$ . In the same way, the self-concept that shows most groups with significant differences is 1 with 3, 1 and 4, 2 and 3, and 2 and 4 with a p-value of  $< .001$ . On the other hand, the frequency shows a statistically significant difference in the non-high and non-moderate groups of  $< .001$ . These findings underscore the importance of considering not only the practice of physical activity, but also its frequency, as a relevant factor in the development of multidimensional self-concept in university students. However, it is important to note the limitations of the study, such as sample size and cross-sectional design, which could restrict the generalizability of the results and the identification of causal relationships. This invites further studies with larger samples and longitudinal designs that allow us to explore in greater detail the underlying dynamics between physical activity and the development of self-concept in its different dimensions. It would also be pertinent to consider additional factors, such as sociocultural expectations and social support, to better understand the differences observed and design interventions that enhance the integral well-being of students.

**Keywords:** Multidimensional self-concept, physical exercise, sports, university students, sex, mental health.

## Introducción

El ejercicio físico y el deporte son vistos como una actividad que promueve la salud física y mental por lo que se recomienda practicarla con regularidad. Los avances en estudios han demostrado que las implicaciones positivas de la realización de esta práctica generan en las personas bienestar en muchos ámbitos de la vida, uno de esos es la percepción que las personas tienen de sí mismas, esto puede impulsar u obstaculizar la forma en que se lleva a cabo el desarrollo de la vida y la constitución del autoconcepto sobre los aspectos físico, emocional, familiar, académico y social, influyendo en la forma en la que nos relacionamos con los demás y nosotros mismos.

El autoconcepto tiene un papel crucial en el desarrollo psíquico. Este se forma en diferentes entornos, mismos en los que se desarrollan los individuos, por lo tanto, no se puede considerar como algo estable, pues en cada etapa evolutiva se atraviesa por desafíos y necesidades diferentes, así que son cambiantes y maleables (García y Musitu, 2014). Si bien, en la niñez se establecen bases fundamentales para la formación del autoconcepto, este continúa evolucionando y transformándose a lo largo de la adolescencia y la adultez.

Según lo anterior, este trabajo se propone identificar el papel que juega el ejercicio físico y el deporte en la formación de todas las dimensiones del autoconcepto en las personas, específicamente a la población que este trabajo de grado pretende abordar (estudiantes universitarios), mediante la aplicación del instrumento AF-5 y un cuestionario sociodemográfico.

Este trabajo se organiza en varios capítulos. El primero expone el planteamiento del problema, enfocado en destacar la importancia del ejercicio físico y el deporte para la salud mental y física, y cómo estos pueden actuar como un factor protector al ayudar a liberar el estrés generado por la carga académica en los estudiantes. En la problematización se contextualizan antecedentes teóricos sobre cómo el autoconcepto multidimensional se relaciona con la práctica de actividad física, la frecuencia en que se realiza.

Posteriormente se encuentra la justificación del trabajo detallando la importancia para la comunidad estudiantil, en cuanto se evidencia que el ejercicio físico y el deporte es un factor positivo que aumenta la calidad de vida y un nivel positivo de autoconcepto académico motiva al logro y conseguir metas. Así mismo, este estudio permite que se promuevan más los programas de actividad física con el objetivo de contar con una formación más integral. Igualmente, se

mencionan el objetivo general y los objetivos específicos, los cuales direccionan la investigación hacia identificar y describir la relación y diferencias del autoconcepto multidimensional (AM) en la población universitaria del Campus Caucaasia que práctica actividad física. Al igual que las hipótesis enumeradas en el cuarto apartado, buscan hallar cómo se mueve el AM en esta población en específico.

En el Quinto apartado se presenta el marco teórico, aquí se realiza la teorización de las categorías que fundamentan el trabajo investigativo: Autoconcepto, multidimensional, Autoconcepto multidimensional, Autoconcepto (familiar, social, emocional, físico, académico), ejercicio físico y deporte. Estas nociones se desarrollan desde varias perspectivas conceptuales, de diferentes enfoques y autores permitiendo tener una mirada integral que sustenta el trabajo realizado.

El sexto apartado presenta la metodología desde la cual se realizó el estudio, incluyendo el tipo de investigación, el enfoque, la estrategia que se aplicó, los criterios de inclusión y exclusión para la selección de los participantes, el tipo de muestreo, el plan para recolectar y analizar la información. Asimismo también contiene las consideraciones éticas que fueron tenidas en cuenta a partir de la Resolución 8430 de 1993, por el cual se establece las normas científicas y técnicas para la investigación en salud; el Código Deontológico y Bioético, La Declaración de principios éticos para psicólogos y el acuerdo 0057 por el cual se establecen directrices para la inclusión de los principios éticos en los trabajos de investigación de pregrado y posgrado de la Facultad de Ciencias Sociales y Humanas.

En el séptimo apartado se presentan los resultados del estudio, en este se comparte aquellos hallazgos más relevantes con relación a los ejes guiados planteados en la hipótesis nula. Donde se destaca que el autoconcepto familiar y físico son los que tienen valores estadísticamente significativos. Para concluir en los dos y últimos apartados se presenta una reflexión que da cuenta la discusión con otros artículos que apoyan o no los resultados obtenidos.

## 1. Planteamiento del problema

Para iniciar este proyecto de investigación, es fundamental contextualizar el problema a abordar. Para ello, se presenta una revisión de los antecedentes de investigación relevantes, que permiten comprender el estado actual del conocimiento en la temática y, a partir de ellos, formular el problema de investigación que orientará este estudio.

### 1.1 Antecedentes investigativos

Los artículos seleccionados para la revisión de antecedentes fueron escogidos cuidadosamente con el objetivo de sustentar teóricamente este estudio. La búsqueda se llevó a cabo en bases de datos, como Redalyc, Dialnet, Scielo y Academia.edu, empleando palabras clave en español e inglés, tales como: *ejercicio físico, autoconcepto, autoconcepto multidimensional, universitarios, género y actividad física*. Se consideraron investigaciones publicadas entre 2013 y 2023, y se complementó la búsqueda utilizando repositorios de acceso libre, asegurando una selección amplia y actualizada de información relevante.

Para exponer los antecedentes encontrados se proponen diferentes temas de interés. Para iniciar, se encuentra la relación entre el autoconcepto y el ejercicio físico y los beneficios tanto para la salud física y mental que este ofrece. Realizar ejercicio físico ayuda a mantener una salud óptima, además, de ser un factor protector en cuanto ayuda a prevenir enfermedades y patologías como depresión y ansiedad. En la misma vía, los artículos revisados evidencian que factores como la situación económica, la edad y el sexo influyen significativamente en los niveles de autoconcepto, ya sea potenciándolo o disminuyéndolo. Estos aspectos destacan la importancia de considerarlos como variables relevantes en el presente estudio, dado su impacto en la percepción personal y el desarrollo del autoconcepto.

Otro eje temático identificado en la revisión está relacionado con el autoconcepto académico y la práctica de ejercicio físico. Los estudios revisados destacan que, debido a las exigencias académicas que enfrentan los estudiantes universitarios, la actividad física actúa como un factor protector, contribuyendo a la liberación del estrés y ofreciendo beneficios significativos en el ámbito cognitivo. Por último, se encuentra relación entre el autoconcepto y el deporte, aquí

la percepción valorativa que los deportistas tienen de sí mismos, en relación con su rendimiento, se destaca como elemento importante.

Cabe señalar que la metodología más utilizada según los antecedentes encontrados son estudios de tipo cuantitativo descriptivo, de cohorte transversal. De estos, se originan datos de prevalencia entre las diferencias entre sexo y programa académico. Además, algunos estudios buscan encontrar si existe diferencias significativas entre los universitarios que practican actividad física considerando las variables del sexo y frecuencia.

### ***1.1.1 Relación entre el autoconcepto y el ejercicio físico y cómo estas tienen beneficios para la salud física y mental***

Hablar sobre la relación entre el autoconcepto y ejercicio físico (EF) ayudará a comprensión del beneficio que tiene para las personas en diferentes aspectos como por ejemplo la salud mental y física. La Organización Mundial de la Salud (OMS) define salud mental como un estado de bienestar en el cual cada individuo desarrolla su potencial, puede afrontar las tensiones de la vida, trabajar de forma fructífera, y aportar algo a su comunidad (Organización Mundial de la Salud [OMS], 2022). Con relación a esto Jiménez, et al., (2008) mencionan que “Las personas que realizan regularmente ejercicio físico se perciben más saludables, con menor estrés y presentan mejor estado de ánimo que aquellas otras que no realizan ningún tipo de ejercicio físico” (p. 196).

Realizar AF o EF beneficia positivamente la salud emocional y mental. El involucrarse en actividades que posibilitan la interacción con otras personas ayuda a reducir riesgos de sentimientos negativos y de padecer depresión, además mejora el sueño, los estados de ánimo y aumenta los niveles de energía (National Institute on Aging, 2020).

En la misma vía, Shen (2022) “realizó un estudio con personas que tienen diagnóstico de depresión. En este se encontró que los participantes del grupo que incluía dentro de su tratamiento realizar ejercicio físico e intervención psicológica, mejoraron significativamente en sus pruebas psicológicas” (p. 2).

De igual manera, Campillo et al., (2008) realizaron una investigación en la que buscaban observar si existía una relación entre el autoconcepto y el ejercicio físico, en la cual hallaron que, si existe relación entre estos dos conceptos, pero solo en las dimensiones del autoconcepto físico y social. Así como, identificar si existía correlación entre la actividad física y dos variables más;

ansiedad y depresión en las cuales observaron que, a mayor práctica de ejercicio físico, menores son los síntomas de ansiedad y depresión.

Por lo cual, se hace imperativo reconocer que la realización de EF beneficia en la construcción del autoconcepto y sus dimensiones, así como también al establecimiento de una salud mental y física positiva.

### ***1.1.2 Autoconcepto con relación a la edad y sexo.***

La edad y el sexo son factores claves a considerar, ya que influyen significativamente en los niveles de autoconcepto, ya sea alto o bajo. Esto se debe a que estas variables presentan características particulares en cada individuo, lo que puede impactar la percepción que tienen de sí mismos. En un estudio realizado por Chacón-Cuberos et al., (2020) se halló que, aunque de forma general parece no haber resultados significativos entre hombres y mujeres, si se presentan algunas diferencias en las dimensiones física y emocional, siendo los hombres los de los valores relevantes, y las mujeres solo reflejaron mayor autoconcepto en las dimensiones académica y familiar.

Cadena-Duarte & Cardozo (2021) indagaron por la percepción del autoconcepto físico en tiempos de pandemia covid-19 específicamente en el confinamiento. El análisis realizado a los resultados obtenidos se encuentra que hay dos variables que hacen una descripción de lo hallado; sexo y edad. En la variable sexo se encontró que los hombres obtienen puntajes más elevados del autoconcepto a nivel general. En la variable edad hay una asociación inversa puesto que a mayor edad hay menor autoconcepto. Con respecto a esto, los autores concluyen que un estudio longitudinal sería óptimo para comprobar si este efecto se debe a la población o es en sí cada persona que subjetivamente al avanzar en edad disminuye su autoconcepto físico.

Estas investigaciones muestran lo representativo que es tener en cuenta estas variables dado que se evidencian resultados diferentes con relación a las características que distingue a cada una.

### ***1.1.3 Autoconcepto académico y ejercicio físico***

Teniendo en cuenta que esta investigación se realizará en un entorno universitario, es importante mencionar la relevancia que tiene el ejercicio para el desarrollo académico de los

estudiantes. Identificar cómo influye la realización de EF en este contexto permitirá comprender más sobre el contenido.

Autores como Escolar-Illamazares et al, (2017) señalan que el ejercicio físico produce beneficios a nivel cognitivo, resaltando efectos positivos en el estado de ánimo, la satisfacción con la vida, la atención, memoria, confianza, estabilidad emocional, ansiedad, irritabilidad y depresión, dichos efectos se refleja cuando se realiza como un hábito. Otro beneficio del ejercicio físico es que “fomenta la capacidad de concentración y la actitud participativa en los jóvenes, a la vez de proporcionarles una sensación de control y de estabilidad emocional en la personalidad” (Del conde, López et al., 2022, p. 109).

Similar a esto, González-Lafont (2019), refieren que la carga académica y la presión que viven los estudiantes universitarios son factores limitantes para la práctica de actividad física. Otros factores que aparecen como barreras externas son, por ejemplo, trabajar y estudiar al mismo tiempo, lo cual carga de responsabilidades a los estudiantes y los deja sin tiempo (Ramírez, et al., 2018).

Aunado a esto Vázquez, et al. (2022) realizaron una investigación donde buscaban encontrar cuál era la relación que existía entre el autoconcepto, las variables académicas y personales, para así, según los resultados arrojados, buscar estrategias que propiciarán un mejor paso a la vida laboral. Los resultados arrojaron que a mayor nivel educativo hay mayor nivel de autoconcepto, lo que para muchos representa un alto nivel educativo en ocasiones es un ingreso al menos estable.

#### ***1.1.4 Deporte y autoconcepto***

Reuelta et al., (2018) en una investigación donde se interesaban por la motivación que tienen los estudiantes para hacer de deporte. Destacan la importancia que tiene la realización de este para mantener una óptima salud y un sano bienestar. La población participante de esta investigación fueron adolescentes, esto destaca la importancia que tiene la realización de actividad física y deporte en todas las edades. Para la evaluación de las motivaciones de los estudiantes utilizaron un cuestionario de clima familiar deportivo, y un cuestionario de autoconcepto físico de Goñi, Ruiz de Azua y Rodríguez (2006) esta prueba de autoconcepto físico arroja que esta población se encuentra motivada a la realización de ejercicio por su atractivo, fuerza y condición más que por las habilidades que pueda adquirir.



Por otra parte, Carzola, et al (2015) investigaron cómo se relaciona el perfil psicológico deportivo de los triatletas con su autoconcepto. Para realizar esta investigación toman una población de triatletas entre 20 y 55 años, haciendo uso de dos instrumentos; 1) El Inventario Psicológico de Ejecución Deportivo (IPED) y 2) El AF-5 para revisar el autoconcepto y perfil psicológico de estos deportistas.

Esta investigación se realiza con el fin de comparar como se asocian variables propias del autoconcepto con los perfiles de los triatletas. En sus resultados se halla una relación positiva, pues en el IPED se tienen ítems como: La autoconfianza, la motivación, el afrontamiento negativo, el control atencional y el control viso-imaginativo son ítems evaluados en el inventario que presentan una correlación significativa con aspectos como la autoconfianza, la motivación, el afrontamiento negativo y el control atencional. Esto se debe a que comparten estructuras similares que permiten, al igual que el inventario deportivo, medir de manera efectiva las habilidades competitivas del deportista.

En una investigación realizada con estudiantes de secundaria, querían conocer la relación entre deporte, autoconcepto y rendimiento académico, en sus resultados encontraron que los alumnos que practican deporte muestran puntajes más altos en las 5 dimensiones del autoconcepto. Con respecto a la relación entre rendimiento académico, los resultados mostraron que los estudiantes que realizan alguna práctica deportiva tienen un mayor rendimiento que los que no realizan deporte (Vega y Alcaide, 2021).

Por otro lado, Contreras, et al., (2010), realizaron una investigación en la cual estudiaron la relación entre la práctica deportiva y el autoconcepto físico en estudiantes adolescentes, para eso utilizaron el cuestionario de autoconcepto físico (CAF). Dividieron a la población en no practicantes, ex practicantes, practicantes de un deporte y de varios. En los resultados encontraron que los que practican uno o varios deportes, obtuvieron puntuaciones más altas en todas las escalas del cuestionario, además, tienen mejores percepciones físicas.

## **1.2 Problema de investigación**

Según palabras de Cala y Navarro (2011) se puede entender que encontrar espacios en los que se propicien un mejor estilo de vida es de suma importancia para el cuidado de la salud, además de tener hábitos que promuevan estilos de vida saludable, permitiendo la realización de

estrategias que ayuden a configurar la salud, el bienestar y de este mismo modo, la calidad de vida

La OMS (2006) define salud como un estado completo de bienestar físico, mental y social, y no solo la ausencia de afecciones y enfermedades. Factores que contribuyen a estos estilos de vida saludables son el Ejercicio Físico (EF) Mayo Clinic (2023) Menciona que el EF es un factor que favorece la calidad de vida no solo a nivel físico, si no también, a nivel emocional.

Ahora bien, después de hacer un recorrido que dio cuenta de qué se entiende por EF y autoconcepto, además de mencionar los beneficios que tiene la realización del EF sobre la salud mental (SM) y física (SF), es importante introducir en este contexto desde la Universidad de Antioquia en específico el Campus Caucaasia, qué gestiones se movilizan desde el área de Bienestar Universitario en las cuales los estudiantes pueden trabajar estos ámbitos de SM y SF para mejorar su autoconcepto.

La Universidad de Antioquia campus Caucaasia en el área de Bienestar Universitario, tienen objetivos encaminados a mejorar la calidad de vida de los estudiantes, estos objetivos son: 1) equidad y oportunidades; 2) hábitos y estilos de vida saludables; 3) desarrollo personal y vida profesional; 4) participación y vida universitaria; y 5) el fortalecimiento de la gestión integral.

Ya mencionado lo anterior, la coordinación de deportes ofrece los programas de **deporte en tu región**, este es el encargado de llevar a cabo programas formativos que es un espacio donde cada disciplina tiene como tarea enseñar de forma práctica y teórica la metodología de algunos deportes, estos son: fútbol, voleibol, baloncesto, Badminton, Tenis de mesa, Slackline, tiro al arco, futsal.

En cuanto a lo anterior, esos mismos deportes también se ofertan en **deporte recreativo** que se encarga de generar espacios por medio de la práctica deportiva se brinda un lugar donde los estudiantes puedan recrearse sin el componente de competencia, por último, está **deporte representativo** que como su nombre indica se eligen los estudiantes que más destacan en un deporte específico para representar al Campus en competencias. Además, también se cuenta con el semillero del gimnasio, espacio de aeróbicos y entrenamientos funcionales y en adición, la universidad ofrece a los estudiantes un bono el cual cubre parte del pago mensualidad de un gimnasio con el cual la universidad tiene convenio, (Universidad de Antioquia, s.f).

Con base en esta perspectiva, el presente trabajo de grado busca explorar si los programas de ejercicio físico propuestos por Bienestar Universitario en el Campus Caucaasia también

contribuyen al desarrollo del autoconcepto multidimensional de los estudiantes. Esto plantea la siguiente pregunta de investigación: *¿Cuál es la posible relación entre el autoconcepto multidimensional y la práctica de ejercicio físico y deporte en los estudiantes del Campus Cauca de la Universidad de Antioquia, considerando las diferencias por sexo y frecuencia de práctica?*

## 2. Justificación

El ejercicio físico (EF) se define como la movilización planificada del cuerpo con el objetivo de alcanzar metas específicas. Su importancia radica en los múltiples beneficios que aporta tanto a la salud física como al bienestar mental.

Según la Organización Panamericana de la Salud (OPS) y la Organización Mundial de la Salud (OMS), en el marco de su plan de acción integral sobre salud mental (SM) 2013-2030, se resalta la necesidad de adoptar un enfoque holístico que aborde no solo la salud física y mental, sino también el bienestar psicológico de las personas, promoviendo medidas para garantizar la cobertura universal de la atención en salud mental (OPS, 2021).

En Colombia, la Ley 115 de 1994 establece la importancia de la promoción y prevención de la salud a través del deporte (Ministerio de Salud, 2021). Asimismo, la Ley 181 de 1995 introduce disposiciones para fomentar el deporte como hábito saludable en los centros educativos, con el objetivo de garantizar la práctica deportiva, integrar la actividad física con el deporte y promover un mejor desempeño laboral (Congreso de la República, 1995).

Numerosos estudios han demostrado que el EF contribuye significativamente a la salud física y mental, impactando especialmente el bienestar psicológico. Estas investigaciones señalan que la práctica deportiva fortalece la imagen personal y refuerza habilidades sociales.

Por ejemplo, Delgado Salazar et al. (2019) realizaron una revisión sistemática de 136 artículos, encontrando que patologías como la ansiedad y la depresión son recurrentes a nivel mundial. Los resultados muestran que los síntomas de estas condiciones disminuyen con la práctica de ejercicio físico.

De igual forma, en el estudio *"Ejercicio Físico e Inteligencia Emocional en estudiantes universitarios"* (Ladino et al., s. f.), se evidenció una correlación positiva entre la práctica de EF y variables psicológicas como la percepción, comprensión y regulación de las emociones.

La relación entre el ejercicio físico y el autoconcepto también es un tema de interés. El autoconcepto, al ser un constructo multidimensional, permite identificar necesidades psicosociales y de salud mental, contribuyendo a una visión más positiva de sí mismo. Este aspecto es relevante, ya que las categorías del autoconcepto incluyen variables relacionadas con

problemas de salud mental, como la ansiedad y la depresión, que según Berenzon et al. (2013) representan problemas de salud pública debido a su impacto incapacitante.

En el ámbito académico, la literatura evidencia cómo el EF y el autoconcepto se relacionan con aspectos académicos. Molano-Tobar et al. (2019) encontraron que la carga académica de los estudiantes universitarios puede obstaculizar la adopción de hábitos saludables como el ejercicio. Por su parte, Sánchez (2022) mostró que un autoconcepto académico positivo facilita la integración a la vida universitaria y fomenta la motivación hacia el logro. Además, Cuti et al. (2020) evidenciaron una asociación entre el autoconcepto y la motivación académicos, aunque señalaron que esta relación podría estar influenciada por factores como la selección de la muestra.

En la búsqueda de estudios que relacionen el EF con el autoconcepto multidimensional en el Cauca antioqueño, no se encontraron investigaciones específicas en bases de datos como Google Académico, Scopus, Science Direct, Dialnet y Scielo. Esta escasez resalta la importancia de explorar esta relación en dicha región y sugiere la necesidad de abordar cómo factores como el género y la frecuencia de práctica del EF influyen en el estado del autoconcepto de los estudiantes.

Teniendo en cuenta que el EF impacta positivamente la salud mental ya que reduce síntomas de ansiedad y depresión (OMS, s. f.), esta investigación busca analizar la relación entre el EF y el autoconcepto multidimensional en estudiantes del Campus Cauca de la Universidad de Antioquia. El objetivo es promover programas de actividad física que favorezcan una formación integral, atendiendo las necesidades psicosociales de la comunidad universitaria y contribuyendo al bienestar general de los estudiantes.

### **3. Objetivos**

#### **3.1 Objetivo General**

Comparar la relación entre el autoconcepto multidimensional y la práctica de ejercicio físico y deporte en estudiantes del campus Caucaasia de la Universidad de Antioquia que utilizan los servicios de Bienestar Universitario, diferenciados por sexo y frecuencia.

#### **3.2 Objetivos específicos**

Conocer las prácticas de ejercicio físico y deporte de los estudiantes del campus Caucaasia de la Universidad de Antioquia que utilizan los servicios de Bienestar Universitario.

Enunciar las diferencias en el autoconcepto físico entre hombres y mujeres universitarios que utilizan los servicios de Bienestar Universitario en el Campus Caucaasia específicamente los ofrecidos por la coordinación de deportes.

Describir como se relaciona cada dimensión del autoconcepto con las variables, sexo, frecuencia de la práctica de ejercicio físico y deporte en los estudiantes universitarios que utilizan los servicios del gimnasio del Campus Caucaasia.

### **4. Hipótesis**

#### **4.1 Hipótesis nula**

1. No existe una relación entre la práctica deportiva y de ejercicio físico en los niveles de autoconcepto multidimensional en los estudiantes de la Universidad Antioquia Seccional Caucaasia.
2. No existe una diferencia en el Autoconcepto Multidimensional entre hombres y mujeres que practican deporte o realizan ejercicio físico.
3. No existe una diferencia en el Autoconcepto Multidimensional entre los estudiantes que practican ejercicio físico o deporte de manera moderada (2-4 días) y los que lo hacen con frecuencia alta (5-7 días)

## **4.2 Hipótesis alternativa**

1. Existe una diferencia en el autoconcepto multidimensional entre hombres y mujeres que practican deporte o realizan ejercicio físico.
2. Existe una relación entre la práctica deportiva y de ejercicio físico y los niveles de autoconcepto multidimensional en los estudiantes de la Universidad Antioquia Seccional Cauca.
3. Existe una diferencia en el Autoconcepto Multidimensional entre los estudiantes que practican ejercicio físico o deporte de manera moderada (2-4 días) y los que lo hacen con frecuencia alta (5-7 días).

**4.2.1 variables.** Las variables de la investigación son el autoconcepto multidimensional conformado por las dimensiones social, académica, física, familiar y emocional estas variables son de tipo cuantitativas discretas puesto que estas tienen la particularidad de poder ser contadas entre un rango específico que es de 1 a 99. la frecuencia como otra variable de tipo cuantitativa y el sexo como variable cualitativa.

## 5. Marco teórico

A continuación, se presenta un análisis de los elementos conceptuales claves asumidos en esta investigación. Como conceptos principales, se describirán el autoconcepto y la multidimensionalidad. Posteriormente, se integrarán ambas categorías para definir el constructo del autoconcepto multidimensional y se detallarán las dimensiones que lo conforman. Finalmente, se abordará el concepto de ejercicio físico. Estos conceptos serán analizados a partir de referentes teóricos y conceptuales relevantes para el estudio.

### 5.1 Autoconcepto

Para abordar el concepto de autoconcepto, se presentarán algunas perspectivas teóricas que buscan explicar qué es y cómo se construye.

La noción de autoconcepto ha evolucionado a lo largo del tiempo. Desde la teoría de la personalidad, Rogers (1959, citado por Liebert, 1999) propone que los términos "yo" y "autoconcepto" pueden utilizarse de manera similar, dado que ambos hacen referencia a cómo las personas se perciben a sí mismas. Rogers introduce dos subsistemas dentro del "yo":

1. **El concepto del yo:** la forma en que las personas se perciben a sí mismas.
2. **El yo ideal:** cómo les gustaría ser o verse.

Según Rogers, el autoconcepto se entiende como un conjunto de factores que se desarrollan a lo largo de la vida. Este se configura como un regulador y mediador en el que el grado de similitud entre el autoconcepto real y el ideal influye en la satisfacción personal.

Por su parte, Shavelson et al. (1976) argumentan que el autoconcepto y la autoestima son equivalentes, sosteniendo que las evaluaciones descriptivas y valorativas de uno mismo están empíricamente relacionadas. Sin embargo, autores como Burns (1990) señalan que ambos conceptos implican juicios de valor sobre las habilidades y emociones hacia uno mismo, lo que sugiere diferencias sutiles entre ellos.

Otros autores han destacado la importancia de distinguir entre autoconcepto y autoestima. García y Musitu (2014) definen el autoconcepto como descripciones abstractas y diferenciadas de la autoestima, la cual tiene un carácter predominantemente valorativo. En la misma línea, Roa (2013) menciona que es común confundir ambos términos y utilizarlos como sinónimos, aunque



no son equivalentes. Mientras que el autoconcepto se centra en la dimensión cognitiva, la autoestima se enfoca en aspectos valorativos y afectivos.

Coopersmith (1967) también aborda esta relación al señalar que la autoestima está intrínsecamente ligada al autoconcepto. Desde esta perspectiva, la autoestima incorpora dimensiones valorativas en las que las personas se evalúan positiva o negativamente. Esto lleva a que el autoconcepto adquiera un matiz valorativo, lo que en ocasiones lo hace parecer equiparable a la autoestima.

Roa (2013), por su parte, postula que el autoconcepto es el resultado de un largo proceso, marcado por un gran número de experiencias personales y sociales. De acuerdo con García (2001) al hablar de autoconcepto, se alude directamente a la identidad de la persona, el rol que cumple perceptualmente en su entorno reflexionando sobre sus cualidades y limitaciones.

En resumen, aunque el autoconcepto y la autoestima están relacionados, presentan diferencias clave en su enfoque. El autoconcepto destaca por su carácter cognitivo y descriptivo, mientras que la autoestima se centra en la valoración afectiva del individuo hacia sí mismo.

## **5.2 Multidimensional**

El ser humano se comprende como un ser multidimensional, ya que está conformado por cuatro áreas fundamentales: lo mental, lo físico, lo emocional y lo espiritual. Según Fernández (2022), cada una de estas dimensiones debe ser desarrollada de manera equilibrada para alcanzar un estado de armonía integral. Además, comprender la multidimensionalidad implica reconocer que las relaciones que establecemos con nuestro entorno son dinámicas, cambiantes y prácticamente infinitas.

En la misma vía, Aluni (2004, citado por Fernández 2022) postula que lo multidimensional puede describirse como una extensión del ser, proponiendo siete dimensiones que podrían contestar la pregunta de ¿quién soy? Estas se describen de la siguiente manera:

- dimensión silencio/existencia: De esta dimensión emergen todas la demás.
- dimensión biológica: Es el componente físico de nuestra existencia, siendo este sistemático y autorreferencial, permitiendo el establecimiento de la identidad.
- dimensión ecológica: permite el establecimiento de la identidad más aceptada socialmente.

- dimensión cognitiva-emocional: Creemos que somos lo que sentimos y pensamos, pero esto son solo representaciones de un conjunto de aprendizajes y características biológicas.
- dimensión interpersonal: la identidad se establece en la diferencia, encuentro o fusión con el otro.
- dimensión comportamental: Esta se caracteriza por considerar cómo uno se manifiesta en la que hace.
- dimensión de transcendencia: Esta dimensión es el impulso que todo ser tiene para entrar en una línea de influencia evolutiva

Por su parte García y Musitu (2014) proponen que lo multidimensional es una estructura de nuestras representaciones internas y que jerarquiza el autoconcepto.

### **5.3 Autoconcepto multidimensional**

Históricamente, la noción de autoconcepto ha evolucionado a través del tiempo, pasando por diversas apreciaciones que han transformado su comprensión. En 1965, Rosenberg definió que el autoconcepto es la percepción que una tiene una persona de sí misma, basada en la integración de sus propias características. Esta definición inicial planteaba una visión unidimensional del concepto. Sin embargo, años más tarde, García y Musitu (2014) propusieron un enfoque más complejo y enriquecido, sugiriendo que el autoconcepto puede comprenderse en cinco dimensiones principales: **Social, Familiar., Académica: Emocional, Física.**

Aunado a esto Sanabrias-Moreno et al., (2021) señalan que este modelo multidimensional es el utilizado ahora, y abordan que la idea que se tiene del propio autoconcepto es cambiante en el tiempo. Hattie (1992) describe que este autoconcepto multidimensional, tiene en cuenta factores personales y sociales como: los entornos sociales, los grupos o filiación que se tenga con los pares y comunidad; estos factores resultan determinantes en la percepción del autoconcepto.

#### ***5.3.1 Autoconcepto académico y/o laboral***

El desarrollo del autoconcepto sigue dos vías principales. La primera surge de la percepción externa, es decir, cómo los demás valoran y reconocen el trabajo que realiza la persona. La segunda se centra en las cualidades y habilidades propias que son reconocidas por

otros. En este sentido, el autoconcepto está relacionado con la percepción que el individuo tiene sobre su desempeño en roles específicos, como estudiante o trabajador.

Semánticamente, en esta dimensión se encuentran dos ejes; el académico y el laboral. El primero se refiere al “sentimiento que el estudiante tiene del desempeño de su rol a partir de sus profesores o superiores (si es buen estudiante...) y el segundo a las cualidades específicas valoradas especialmente en ese contexto (inteligente, estima, buen trabajador)”. (García y Musitu, 2001. p 17).

Villasmil (2010) es quien postula que el autoconcepto o autoeficacia académica, es la forma en que una persona estructura su psiquismo para disponerse a las tareas académicas, y que, a partir de esta estructura, este sujeto evalúa su determinación en el rendimiento académico. De forma similar, Cuti et al. (2020) traen de nuevo a García y Musitu (2014) proponiendo que el autoconcepto académico es cómo el estudiante percibe la calidad de su desempeño académico.

Por otro lado, el *autoconcepto académico* se define como la configuración organizada de percepciones relativamente estables que reflejan una evaluación de comportamientos y atributos académicos, es decir, es un componente socioafectivo que involucra la autoevaluación de la confianza personal respecto de las habilidades propias para resolver tareas, así como la efectividad percibida respecto a las propias competencias para el ámbito académico (Schmidt, et al., 2008, como se citó en Gedda et al, 2021).

Entender el autoconcepto académico se hace necesario para comprender la conducta académica, así lo refiere Goñi y Fernández (2007) quienes mencionan que la manera en cómo se percibe un estudiante en su rol académico, determina cómo será la conducta de éste en función de la academia.

### **5.3.2 Autoconcepto familiar**

García y Musitu (2001) en su instrumento AF-5, en la *dimensión familiar* mencionan que esta es la percepción que tiene cada persona en la integración y contribución que tiene con su entorno familiar. Este autoconcepto evalúa dos ejes principales, el primero con relación a los padres y cómo está el grado de afecto y confianza entre estas figuras. Segundo, se relaciona con la familia en general, teniendo en cuenta cuatro variables las cuales determinan el modo en que las personas ven reflejada su relación familiar. En este eje las preguntas están orientadas a observar si las personas perciben que su familiar los siente como cercanos a ellos o no.

El autoconcepto familiar correlaciona con rendimiento escolar y laboral y por otro lado correlaciona con la sintomatología depresiva, consumo de sustancias psicoactivas, comportamientos y sintomatología ansiosa. (abril, 1996; Pinazo, 1993; Gil, 1997; Llinares, 1998; Cava, 1998; Musitu y Allatt, 1994; Lamb, Ketterlinus y Fracasso, 1992 & Marchetti, 1977). En población infantil y de adolescentes se correlaciona de forma positiva con la percepción de los estilos parentales, filiación y redes, pero por otro lado se correlaciona con la percepción de violencia, indiferencia y negligencia. (Gracia, Herrero y Musitu, 1995; Gracia, 1991; Agudelo, 1997 & Arango, 1996).

### **5.3.3 Autoconcepto Social**

García y Musitu (2014) en el instrumento AF-5 mencionan que la *dimensión social* se define en relación con la red social del individuo y a su facilidad o dificultad para mantenerla y ampliarla. Además, se menciona que la percepción que tiene la persona sobre su desempeño en las relaciones sociales está relacionada con las cualidades que posea para manejar las relaciones interpersonales.

Markus y Wurf (1987) postulan que el autoconcepto social indica la percepción que tiene cada sujeto respecto a cómo se vincula con su entorno y cuál es su percepción de las habilidades e interacciones sociales. En palabras de James (1980) y Cooley (1992) definen que la autopercepción es como los sujetos se sienten admirados socialmente de modo que lo vinculan con la aceptación social. Otros autores (Infante, De la Morena, García, Sánchez, Hierrezuelo y Muñoz, 2002; Zorich y Reynolds, 1988) señalan al autoconcepto social como la organización de las competencias que tienen las personas en la vida social como por ejemplo la asertividad o la agresividad evaluándose como alto o bajo según la competencia elegida.

### **5.3.4 Autoconcepto físico**

El autoconcepto físico se refiere a la percepción que tiene la persona de su aspecto y condición física. Esta dimensión hace referencia a dos ejes, el primero se refiere a la práctica deportiva relacionada con lo social. Segundo con el aspecto físico, es decir, si la persona se percibe agradable físicamente (García y Musitu, 2014).

Esnaola y Revuelta (2009) postulan la idea de autoconcepto físico, como las atribuciones que hace cada persona con relación a sus habilidades físicas, atractivo, fuerza y condición física.

Fernández et al. (2010) postulan que el autoconcepto es una de las dimensiones más importantes dentro de las múltiples que componen el autoconcepto general y, a su vez, también se compone de distintas subdimensiones. Según Esnaola et al. (2008), estas siguen siendo un tema abierto a discusiones, los cuales varían en número e identidad según el modelo de autoconcepto físico que se acepte.

El desarrollo de un autoconcepto físico positivo es un recurso esencial para que el individuo tenga un buen funcionamiento a nivel personal y social. Un bajo nivel autoconcepto físico puede indicar ciertos problemas de salud psicológica como ansiedad por la imagen, baja autoestima e insatisfacción con la vida (Crocker et al. 2023 como se citó en Grao-Cruces, Fernández et al. 2017).

En esta dimensión también se correlaciona la percepción de la salud, del bienestar, el autocontrol, el rendimiento deportivo, incluso la integración social y escolar. Sin embargo, aspectos con los cuales correlaciona de forma negativa son con el desajuste escolar, la ansiedad, y otros trastornos mentales. (García, 1993; Herrero, 1994; Gracia, Herrero y Musitu, 1995; Ayora, 1996).

### ***5.3.5 Autoconcepto emocional***

Se refiere a la percepción que tiene una persona de su estado emocional y de cómo responde a situaciones específicas en su vida cotidiana. Este da cuenta de cómo un sujeto percibe su estado emocional frente a situaciones particulares. (García y Musitu, 2014).

Algunos autores señalan que los valores de un autoconcepto emocional alto dan cuenta de que hay un buen autocontrol frente a situaciones de estrés y quienes por su parte muestran un autoconcepto con puntuaciones bajas se correlaciona con sintomatología depresiva y de ansiedad. (García y Musitu, 2014)

En el marco de la evaluación del autoconcepto multidimensional, se han desarrollado diversas pruebas que permiten medir este constructo de manera integral. A continuación, se presentan algunos de los instrumentos más destacados, los cuales han sido validados en contextos de Latinoamérica, España e incluso en Colombia (Pulido Guerrero et al., (2023). Estas herramientas se fundamentan en distintas conceptualizaciones del autoconcepto y ofrecen diferentes niveles de confiabilidad y aplicabilidad según las poblaciones estudiadas. La revisión de estos instrumentos busca identificar cuál de ellos se ajusta mejor a las necesidades de la presente investigación, considerando tanto la validez como la consistencia en sus dimensiones.

Para iniciar, el Self Description Questionnaire, es un instrumento que ha sido validado con estudiantes chilenos. Este trabaja con la definición de autoconcepto propuesta por Martin, et al., (s.f) el cual propone que el autoconcepto contiene dos categorías nombradas, como; 1) 2) académica y no académica. La segunda está dividida en tres subcategorías: matemáticas, verbal y apariencia física. Se postula que este instrumento evalúa, 11 ítems y aunque ha sido validada con estudiantes universitarios, la consistencia que nos arroja el Alpha de Cronbach al examinar sus dimensiones muestra que se sitúa en un puntaje superior a 0.7 lo que brinda claridad de que la prueba evalúa el concepto que propone. (Pulido Guerrero et al., (2023).

A la suma de estos instrumentos que evalúan el autoconcepto multidimensional se agrega el Cuestionario de Autoconcepto Dimensional (AUDIM). Es un instrumento que mide el constructo desde el concepto de Revuelta y Revuelta que postulan el autoconcepto en sus dimensiones físico, emocional, social y académico. En este se encuentran una consistencia en el Alpha de Cronbach de 0,86 que permite observar una buena relación entre el autoconcepto y sus dimensiones y aunque esta prueba ha sido utilizada con población universitaria, fue validada con población adolescente en España, por tanto, no es totalmente confiable frente a otro tipo de poblaciones. (Pulido Guerrero et al., 2023)

El instrumento que contiene los elementos necesarios para la respuesta a la pregunta de investigación es el AF-5 que propone García y Musitu que permite evaluar el autoconcepto multidimensional desde las dimensiones; académica, física, emocional, social y familiar. Este ha sido validado en Colombia y con población universitaria lo que favorece la aplicación de esta es una prueba que tiene una consistencia según el Alpha de Cronbach de 0,83 lo que indica que esta prueba se presenta idónea para la población y dimensiones a evaluar. (Pulido Guerrero et al., 2023)

#### **5.4 Ejercicio físico**

El ejercicio físico (EF) es una actividad estructurada, planificada y repetida; consiste en realizar movimientos voluntarios por parte del sistema musculo esquelético, el cual gasta energía extra a la utilizada con los movimientos involuntarios que el cuerpo realiza. Este concepto es diferente al de actividad física (AF) y al deporte, teniendo en cuenta que el EF es una actividad que se realiza libremente como forma de mantener activa la salud física y mental. Sin embargo, es más especializado que la AF en tanto se realiza de manera sistemática, planificada, con un

objetivo, y es menos exigente que el deporte el cual es una actividad que además implica la competencia, las reglas y las instituciones que velan porque dichas reglas se cumplan (Perea-Caballero, 2020).

## 5.5 Deporte

Lawther (1997, citado en Garzarelli, s.f) menciona que el deporte es el “Esfuerzo corporal enérgico realizado por el placer y recreación de la actividad misma y practicado por lo general de acuerdo con formas tradicionales o conjunto de reglamentaciones. P. 8”

La carta iberoamericana del deporte define este término como toda aquella actividad física realizada de manera organizada, y con la finalidad de conservar la salud física y mental (II Asamblea General Ordinaria del Consejo Iberoamericano del Deporte, Artículo 2, 1996).

El deporte tiene relación directa con la práctica motriz y está presente en la vida social y cultural de las personas (Parlebas, 2008; García Blanco, 1994). Por lo que además de la acción motriz (entendida como las capacidades y percepciones frente al movimiento que tienen las personas), contiene tres características importantes: 1) las reglas que lo rigen; 2) las instituciones que lo respaldan y que por ende se encargan de generar y da seguimiento a dichas reglas; 3) y la competencia (Parlebas, 2008).

Las características del juego deportivo y del deporte de acuerdo con Parlebas (2008) son:

- La incertidumbre generada por el entorno físico lo cual, aunque el entorno sea similar, obliga a las personas que lo practican a tomar decisiones y adaptarse a las condiciones.
- La incertidumbre debido a los demás, quienes también participan del juego y que por ende implica mayor toma de decisiones en el momento de la práctica, intentando lograr el objetivo.
- La persona que practica el deporte, la cual variará en cuestión de edad, sexo y experticia permitiendo así el desarrollo del juego deportivo y por ello su comprensión.

Por lo que al término deporte le atañen otros conceptos interrelacionados entre sí, dentro de ellos se encuentran: los valores (Ruiz Llamas & Cabrera, 2004)), las emociones suscitadas (Latinjak et al., 2014; Martín de Benito, 2013) y las capacidades cognitivas de la persona que lo practica comprendiendo que es un concepto amplio y multidimensional.

## 6. Metodología

### 6.1 Enfoque de investigación

Para el objetivo del presente trabajo de grado, se hace uso del enfoque cuantitativo. Este se caracteriza por el seguimiento de una serie de pasos donde cada uno precede después del otro hasta llegar a un producto final. Primero se plantea un problema, que va guiado por preguntas con relación a un tema específico. Así mismo, se recolecta información de antecedentes y a partir de esto se construye el marco teórico. Luego, se generan hipótesis, estas deben formularse antes de la recolección y análisis de los datos encontrados (Hernández et al., 2014).

El enfoque cuantitativo se diferencia del cualitativo en el sentido que para este último la hipótesis de partida son supuestos que sustentan la investigación, en cambio el primero sigue un principio de criterio lógico existiendo una regla entre las premisas y las conclusiones que se buscan, de tal manera que para pasar de la primera a la segunda habrá que seguir unas estipulaciones (Del Canto & Silva, 2013), toda esa información es analizada estadísticamente, siendo lo más objetivo posible, también se fundamenta en la medición mediante procesos estandarizados

Asimismo, con este enfoque se busca medir variables que son identificadas dentro del contexto específico de la investigación. Los datos se obtendrán mediante un instrumento de medición estandarizado y, a partir de allí con la obtención de resultados, se utilizará una lógica deductiva para obtener conclusiones objetivas con respecto a la pregunta de investigación, junto con la comparación de las hipótesis planteadas (Del Canto & Silva, 2013).

En este sentido, esta investigación sobre la influencia del autoconcepto multidimensional en los estudiantes universitarios del Campus Caucaasia buscará hacer una medición sistemática de las variables que son identificadas, aplicando un instrumento que permitirá obtener la información de estas dentro del contexto determinado.



## 6.2 Diseño de investigación

El desarrollo de esta investigación se generó desde un diseño no experimental. Según Hernández et al., (2014), los diseños no experimentales son aquellos donde no se hace manipulación de las variables y se observan fenómenos existentes que no son provocados por el investigador. Este tipo de diseño no experimental pueden ser de dos tipos: 1) transversal o 2) longitudinal. Para efectos de este estudio, el alcance es de tipo transversal, el cual se constituye por la “recolección datos en un solo momento, en un tiempo único” (Hernández et al., 2014. p. 151).

Los diseños no experimentales transversales pueden ser de tipo descriptivo o correlacional/causal, para esta investigación se utilizará un diseño de tipo correlacional, ya que el objetivo de este es describir las relaciones existentes entre dos o más variables en un momento determinado (Hernández et al., 2014).

## 6.3 Población/muestra

Como se ha descrito hasta ahora, la realización de ejercicio físico y el deporte contribuyen de forma positiva en varios aspectos de la vida. Para el propósito de esta investigación las características para tener en cuenta son aquellos estudiantes de la Universidad de Antioquia Campus Cauca que hacen uso de los espacios de realización de ejercicio y deporte. La muestra está compuesta por un grupo de 99 estudiantes, divididos en estudiantes que practican ejercicio físico y deporte, y estudiantes que no practican ejercicio físico ni deporte.

Con relación a los usuarios de gimnasio, se encuentra que, en la actualidad 96 personas reciben asesoría en las instalaciones de la universidad y 109 utilizan el gimnasio de manera libre, para un total de 205 usuarios.

En los deportes, se tienen los siguientes datos:

Bádminton: 16 usuarios, Baloncesto: 17, Tenis de mesa: 6, Voleibol: 31, Fútbol: 15, Fútbol femenino: 12 y Fútbol masculino: 10, para un total de 107 personas que practican deporte de manera formativa.

Finalmente se encontró que dentro de las personas que realizan otras actividades de bienestar 12 realizan entrenamiento funcional y 45 asisten a las rumbas aérobicas, para un total de 57 usuarios.

Para la elección de la muestra se tendrá un muestreo probabilístico estratificado, puesto que se tomará una muestra de la población total de practicantes de ejercicio físico y deporte y de los no practicantes. En este caso la muestra será dividida por sexo, ejercicio físico y deporte, por ello, el tamaño de la muestra será calculado en cada segmento con la herramienta Survey Monkey, que es una herramienta que nos proporcionará de cada segmento con cuántas personas haremos la investigación que tendrá en cuenta el 95% de confianza y un 5% de nivel de error.

**Criterios inclusión:** El estudio está focalizado en estudiantes universitarios que se encuentren entre las edades de 18 a 35 años, y pertenezcan a la Universidad de Antioquia, Campus Caucaasia, así mismo, se escogerá aquellos que utilicen los servicios de bienestar, que lleven mínimo un semestre realizando ejercicio físico al menos dos veces a la semana o que en su lugar lleven al menos 1 año sin realizar ejercicio físico o deporte.

**Criterios exclusión:** El cuestionario que está incluido en esta investigación no será aplicado a los estudiantes que estén por debajo o por encima del rango de edad establecido (18-35 años), además de aquellos estudiantes que no tengan como mínimo un semestre como estudiante de la Universidad de Antioquia Seccional Caucaasia, de igual manera no lo realizarán egresados o personas que presenten alguna discapacidad física o mental incapacitante.

**Tabla 2. Operacionalización de las variables de estudio**

<b>Nombre de la variable</b>	<b>Descripción conceptual</b>	<b>Naturaleza</b>	<b>Nivel de medición</b>	<b>Unidades</b>
Autoconcepto	Es la percepción que la persona tiene de sí misma de acuerdo con sus capacidades y limitaciones, esto le permite tener un sentido de su propia identidad. (García y Musitu, 1999).	Cualitativa	Nominal	Alto, medio, bajo
Autoconcepto físico	Percepción que tiene la persona de su aspecto físico y de su condición física.	Cualitativa	Nominal	Alto, medio, bajo
Autoconcepto académico	Percepción que tiene el individuo de la calidad de su desempeño como estudiante o trabajador.	Cualitativa	Nominal	Alto, medio, bajo
Autoconcepto emocional	Percepción que tiene la persona de su estado emocional.	Cualitativa	Nominal	Alto, medio, bajo
Autoconcepto familiar	Percepción que tiene la persona de su implicación, participación en el medio familiar.	Cualitativa	Nominal	Alto, medio, bajo
Autoconcepto social	Percepción que tiene el individuo de su desempeño en las relaciones sociales.			
Sexo	Corresponde al sexo biológico al momento de nacer	Cuantitativa	Nominal	Hombre, mujer
Frecuencia	Corresponde al número de días a la semana en las que realizan ejercicio físico y deporte.	cuantitativa	Razón-Discreta	Cuantos días a la semana

#### **6.4 Técnicas e instrumentos de recolección de la información**

Para la recolección de la información para esta investigación, con relación a la muestra representativa, se utilizó una encuesta *Ad Hoc* la cual tiene en consideración factores como el tema y el propósito del estudio, por lo que se centra en la problemática y la solución que se busca, adecuándolo a la información que se requiere.

Además se usó el instrumento Autoconcepto Forma 5 (AF-5) de García y Musitu (2014), está compuesto por treinta ítems en total; cada dimensión está compuesta por 6 ítems, estos están subdivididos en las dimensiones social (ítems 2, 7, 12, 17, 22 y 27), académico/laboral (ítems 1, 6, 11, 16, 21 y 26), emocional (ítems 3, 8, 13, 18, 23 y 28), familiar (ítems 4, 9, 14, 19, 24 y 28) y físico (ítems 5, 10, 15, 18, 20, 25). Los participantes deben responder cada uno de los ítems en una escala entre 1 y 99 donde 1 es igual a *totalmente en desacuerdo* y 99 es igual a *totalmente de acuerdo*. El cuestionario se responde entre 15 a 20 minutos, incluyendo la aplicación y la corrección, las condiciones del lugar de aplicación deben ser amplio, tener una adecuada temperatura, iluminación y ventilación. Por último, es importante que, al momento de aplicar la prueba, los participantes no estén cansados, por eso se recomienda que se aplique en horas de la mañana.

#### **6.5 Procedimiento**

Inicialmente se contó con la información por parte del coordinador de deporte del campus sobre el número de estudiantes que hacen uso de los servicios deportivos de bienestar. Después de obtener esa información, se elaboró una encuesta *ad hoc* para conocer información importante sobre las características de la población a la cual se busca acceder, cuántos estudiantes del campus acceden a los servicios de bienestar, cuántos días a la semana realizan ejercicio físico o deporte, luego, se ejecutó una prueba piloto que permita saber si el instrumento AF-5 es entendible para los estudiantes o si había que hacer una validación de algunos ítems de acuerdo con las características de la población.

En la prueba piloto se lograron identificar aspectos a corregir en el cuestionario, encontrando que se debían hacer ajustes en los siguientes apartados: en datos personales

especificar que se debe escribir el nombre completo, segundo, con respecto a la frecuencia que la pregunta sea más entendible, también se debe añadir el consentimiento informado. Luego de realizar los ajustes se procedió a realizar la aplicación de la prueba a la población de interés, para luego digitalizar los resultados y hacer el análisis de estos.

## **6.6 Delimitación y alcance**

En cuanto a las limitaciones, este estudio no es representativo para todos los universitarios del campus Caucasia, tampoco representa a todos los estudiantes que utilizan el gimnasio o demás beneficios de bienestar universitario relacionados con ejercicio. El diseño de este estudio es transversal, lo cual no permite realizar un seguimiento y explorar factores adicionales como el apoyo social y contexto cultural.

El alcance de este estudio es correlacional, porque se busca responder a una pregunta de investigación donde se quiere conocer la relación entre dos o más variables, en este caso, la relación entre el autoconcepto y el ejercicio físico y deporte.

## **6.7 Plan de Análisis**

### ***6.7.1 Recolección de información en el campo***

Para la recolección de información se siguieron los siguientes pasos: en primer lugar, se realizó la selección de la población, se hizo por medio de un cuestionario en Google Forms el cual contiene preguntas que corresponden a criterios de inclusión y exclusión. En segundo lugar, se plantea la recolección de datos sociodemográficos los cuales se recolectarán por medio de un cuestionario de Google Forms en el que también se contendrá la información del instrumento AF-5 y su correspondiente consentimiento, y por último esta información será contenida en bases de datos como Google drive y OneDrive.

### ***6.7.2 Organización, análisis e interpretación de datos***

Los programas que se utilizaron para el almacenamiento de información de datos son Excel y hojas de cálculo de Google lo que permite tabular los datos para tener un orden y pasar a su análisis luego de estar en formato CVS.

Para la realización del análisis de los datos, se utilizará Jasp 0.16.3.0 este programa permite analizar las variables cualitativas utilizando medidas de frecuencias, para así hacer el cruce de estos dos tipos de variables y posteriormente, realizar un análisis estadístico de variables bivariado.

La presentación de los datos se hará por medio de tablas, esto posibilita observar de forma más concreta los datos a interpretar. Se hará una distribución de frecuencia y se presentaran graficas por variables a interpretarse. Estos datos serán interpretados en dos vías Combinación de variables: Autoconcepto-sexo, Autoconcepto- frecuencia y hacer un rastreo bibliográfico de algunas investigaciones similares las cuales se presentarán en la discusión a modo de comparación de los datos obtenidos.

### ***6.7.3 Consideraciones éticas***

Para la realización de esta investigación se toman en cuenta las siguientes consideraciones éticas: la resolución 8430 de 1993, el código deontológico de psicólogos en Colombia y la declaración universal de principios éticos para psicólogos.

En primera instancia teniendo en cuenta lo que reglamenta la resolución 8430 de 1993 en la cual se dispone la investigación con seres humanos. Tomamos para el ético desarrollo de nuestra investigación lo propuesto en el capítulo uno articulo seis, el cual menciona acciones que se deben tomar en cuenta antes de la ejecución del proyecto como lo menciona el párrafo “E” en el cual dispone que para los fines de esta exploración es necesario contar con un consentimiento informado por parte de quien participa en la investigación. (Ministerio de Salud, 1993)

En el párrafo “B” mencionan la importancia que tiene para la realización de la investigación que existan precedentes que justifiquen la misma. Como se ha mencionado anteriormente, en una revisión sistemática de artículos de esta índole, se encontró que esta no ha sido efectuada en esta zona con la particular población de Campus Caucasia. El párrafo “D” postula que, para los fines de la exploración, la misma, debe tener riesgos mínimos tal y como se muestra en el artículo 11 de la resolución 8430 de 1993 que expone los grados de riesgos que hay al realizar investigación. Se concluye que esta investigación es una de grado mínimo, lo que se traduce a que se garantiza que al realizar la prueba AF-5 no habrá cambios conductuales en la población garantizando así el principio ético de la no maleficencia. (Ministerio de Salud, 1993).

Al momento de ejecutar este proyecto también se tienen en cuenta las leyes que suscitan el código deontológico de los psicólogos. La autonomía de que un sujeto participe de cualquier actividad psicológica, lo que quiere decir que este debe estar informado de las acciones que realice el psicólogo, para esto se toman las acciones de entrenamiento frente a la realización de la prueba y la utilización de los datos, que en cualquier momento de la investigación el participante podrá retirarse. (Colpsic,2019)

Para efectos éticos de la beneficencia, no maleficencia, propuesto por la declaración universal de los principios éticos, se dice que al momento de la intervención o acción sobre una población se debe primar la beneficencia para esta población. Por medio de nuestra pesquisa se ve materializado en que estos resultados arrojarán datos que pueden ser indicadores generales de acciones que se deban tomar con los estudiantes desde el área de bienestar universitario.

*(Declaración Universal de los Principios Éticos del Psicólogo, 2006)*

Es importante resaltar también, que para efectos de confidencialidad como lo exige, el código deontológico de psicólogos, el ministerio de salud y la declaración universal de los derechos, la información obtenida de esta exploración será almacenada en bases de datos como OneDrive y Google Drive a la que solo las estudiantes que realizan esta investigación tienen acceso. Esta información no será usada para acciones distintas a la investigación académica, en la cual se hará una descripción de manera general de cómo se encuentra el autoconcepto de los estudiantes del campus universitario, en las categorías que la investigación lo requiera, pero sin divulgar información de cada sujeto participante de la recolección de datos.

Para efectos éticos de la Universidad de Antioquia como lo establece el “código de ética en investigación de la universidad de Antioquia” en el párrafo 5, se respetará las investigaciones de otras personas, y se hará una adecuada referenciación. (Universidad de Antioquia s.f)

## 7. Resultados

La muestra estuvo compuesta por 99 estudiantes de la Universidad de Antioquia, Campus Caucaasia, seleccionados mediante un muestreo probabilístico estratificado. De estos, el 53.54% (n=56) fueron mujeres, entre las cuales el 49.06% no realiza actividad física y el 50.94% sí. El 46.46% restante de la muestra (n=46) fueron hombres, de los cuales el 50% no realiza actividad física y el otro 50% sí.

Entre los estudiantes que practican actividad física, se encontró una diversidad de preferencias deportivas: 26 personas practican gimnasia, 14 juegan fútbol, 5 participan en voleibol, 2 en bádminon, 1 en baloncesto, 1 en tenis y 1 en karate. La distribución por edad fue la siguiente: el 5.05% tenía 18 años, el 10.10% tenía 19 años, el 7.07% tenía 20 años, el 11.11% tenía 21 años, el 7.07% tenía 22 años, el 1.01% tenía 23 años, el 4.04% tenía 24 años, el 3.03% tenía 28 años, el 1.01% tenía 29 años y el 1.01% tenía 34 años. En cuanto a la frecuencia de práctica de actividad física, los datos mostraron que el 2.02% de los estudiantes practica 2 días a la semana, el 5.05% lo hace 3 días, el 11.11% practica 4 días, el 25.25% practica 5 días, el 6.06% lo hace 6 días y el 1.01% practica 7 días a la semana.

Los resultados de la prueba AF-5 aplicada a los estudiantes de la Universidad de Antioquia, Campus Caucaasia, revelan que las mujeres, tanto practicantes como no practicantes de ejercicio físico, tienen un autoconcepto físico más elevado. Los puntajes oscilan entre 5.72 para las mujeres no practicantes y 8.05 para las mujeres practicantes. Para los hombres, los resultados indican que aquellos que practican ejercicio físico o deporte tienen un mejor autoconcepto físico, con valores que oscilan entre 7.49 para los practicantes y 5.15 para los no practicantes

Al observar el autoconcepto familiar, se revela que, en promedio, las mujeres que practican ejercicio obtienen un puntaje más alto (8.07) en comparación con las mujeres que no practican (7.55). En el autoconcepto familiar, los hombres no practicantes obtienen un puntaje promedio de 7.77, mientras que los practicantes tienen un promedio de 7.28, aunque las diferencias no son significativas.



En cuanto al autoconcepto emocional, las mujeres no practicantes tienen un promedio de 5.96, mientras que las practicantes tienen un promedio de 5.66, lo que indica que, en esta población estudiantil, las mujeres no practicantes tienden a tener un autoconcepto emocional ligeramente más elevado. Respecto al autoconcepto emocional, los hombres no practicantes puntúan en promedio 5.43, mientras que los practicantes tienen un promedio de 4.98, indicando que los no practicantes tienen un autoconcepto emocional ligeramente más elevado.

En la dimensión social, las mujeres que practican tienen un promedio de 7.15, mientras que las que no practican tienen un promedio de 6.60, mostrando valores más altos en el autoconcepto social entre las practicantes. En la dimensión social, los hombres practicantes tienen un promedio de 6.76, mientras que los no practicantes tienen un promedio de 6.14, mostrando que los hombres practicantes tienen un mejor autoconcepto social.

Finalmente, en la dimensión académica, las mujeres practicantes tienen un valor de 7.63 en el autoconcepto académico, comparado con 7.41 para las no practicantes, lo que indica una ligera diferencia a favor de las practicantes. Por último, en la dimensión académica, los hombres no practicantes tienen un valor de 7.72 en el autoconcepto académico, en comparación con 7.63 para los practicantes, indicando una ligera diferencia a favor de los no practicantes.

Los resultados se derivaron de la mencionada muestra, proporcionando una visión detallada sobre la distribución de la actividad física entre los estudiantes. Se utilizó un ANOVA esta prueba permite observar diferencias entre cuatro grupos, el análisis realizado a la base de datos que contiene la información de los encuestados mostró que los valores no son normales, por lo que se utilizaron medidas no paramétricas. Para comparar las diferencias del autoconcepto multidimensional se determinaron cuatro grupos identificados de la siguiente manera: mujeres que no practican actividad física (1); hombres que no practican (2); mujeres que si realizan actividad (3) y hombres que si realizan (4).

Para comprobar si existe diferencias significativas entre los autoconceptos, se realizó una comparación de medidas no paramétricas. Los resultados muestran que no existen diferencias significativas en los autoconceptos Académico ( $p$  0.296), Emocional ( $p$  0.651) y Social ( $p$  0.146) en los cuatro grupos. Sin embargo, si se encuentra diferencias en los autoconceptos familiar y físico.

En el ANOVA del centil familiar se observa un valor **p** de 0.033, quiere decir que hay diferencias estadísticamente significativas y que al menos uno de los grupos es significativamente diferente a los otros. Este dato se puede encontrar en la tabla 2 que se presenta a continuación.

**Tabla 2. ANOVA centil familiar**

*ANOVA - Centil Familiar*

Casos	Suma de Cuadrados	Gl	Cuadrado Medio	F	P
Grupo	9638.877	3	3212.959	3.041	0.033
Residuals	100364.780	95	1056.471		

*Nota.* Suma de Cuadrados Tipo III

Para la comparación entre grupos, se empleó la prueba Kruskal Wallis que es utilizada cuando los valores no son paramétricos y se busca conocer la diferencia entre varios grupos. En esa comparación entre grupos respecto al autoconcepto familiar, se obtuvo un valor **p** de 0.049, esto significa que hay diferencias estadísticamente significativas. Estos datos se pueden observar en la tabla 3 que se presenta a continuación.

**Tabla 3. Contraste de Kruskal-Wallis Centil familiar**

*Contraste de Kruskal-Wallis*

Factor	Estadístico	Gl	P
Grupo	7.841	3	0.049

En las comparaciones entre grupos, se utilizó la herramienta de Dunn para hacer una comparación múltiple entre dos pares, los resultados más relevantes se encuentran entre el grupo 1 (Mujeres que no realizan ejercicio) y el grupo 4 (Hombres que sí realizan ejercicio), con un

valor de **P** de 0.054. Además, se observan diferencias significativas entre los grupos 3 (Mujeres que sí realizan ejercicio) y 4 (Hombres que sí realizan ejercicio), con un valor de **P** de 0.007. Estos datos se detallan en la tabla 4 a continuación.

**Tabla 4. Dunn centil familiar**

*Comparaciones Post-hoc de Dunn - Grupo*

Comparación	Z	W <sub>i</sub>	W <sub>j</sub>	r <sub>rb</sub>	p	p <sub>Bonf</sub>	p <sub>Holm</sub>
1 – 2	-0.758	46.538	52.761	0.134	0.448	1.000	0.881
1 – 3	0.771	46.538	40.463	0.125	0.441	1.000	0.881
1 – 4	-1.926	46.538	62.348	0.314	0.054	0.325	0.271
2 – 3	1.511	52.761	40.463	0.283	0.131	0.785	0.523
2 – 4	-1.134	52.761	62.348	0.244	0.257	1.000	0.771
3 – 4	-2.689	40.463	62.348	0.404	0.007	0.043	0.043

*Nota.* Correlación de rango biserial basada en contrastes de Mann-Whitney individuales.

En el ANOVA del centil físico se observa un valor **p** de <.001, quiere decir que hay diferencias estadísticamente significativas y que al menos uno de los grupos es significativamente diferente a los otros. Este dato se puede encontrar en la tabla 5 que se presenta a continuación.

**Tabla 5. ANOVA centil físico**

*ANOVA - Centil Físico*

Casos	Suma de Cuadrados	gl	Cuadrado Medio	F	p
Grupo	28393.884	3	9464.628	14.421	< .001
Residuals	62347.773	95	656.292		

*Nota.* Suma de Cuadrados Tipo III

Para la comparación entre grupos, se empleó la prueba Kruskal Wallis que es utilizada cuando los valores no son paramétricos y se busca conocer la diferencia entre varios grupos. En esa comparación entre grupos respecto al autoconcepto familiar, se obtuvo un valor **p** de <.001, esto significa que hay diferencias estadísticamente significativas. Estos datos se pueden observar en la tabla 6 que se presenta a continuación.

**Tabla 6. Contraste Kruskal-Wallis centil físico***Contraste de Kruskal-Wallis*

Factor	Estadístico	Gl	P
Grupo	32.331	3	< .001

Las comparaciones entre grupos muestran valores estadísticamente muy significativos: entre los grupos 1 (Mujeres que no realizan ejercicio) y 3 (Mujeres que sí realizan ejercicio) se obtuvo un valor de **p** de < .001, al igual que entre los grupos 1 (Mujeres que no realizan) y 4 (Hombres que sí realizan). Asimismo, entre los grupos 2 (Hombres que no realizan ejercicio) y 3 (Mujeres que sí realizan), el valor de **p** fue < .001, al igual que entre los grupos 2 y 4 (Hombres y Mujeres que no realizan ejercicio, respectivamente). Estos datos se pueden observar a continuación en la tabla 7 de comparaciones de Dunn.

**Tabla 7. Dunn centil físico***Comparaciones Post-hoc de Dunn - Grupo*

Comparación	z	W <sub>i</sub>	W <sub>j</sub>	r <sub>rb</sub>	p	p <sub>Bonf</sub>	p <sub>Holm</sub>
1 – 2	0.200	34.269	32.630	0.072	0.841	1.000	1.000
1 – 3	-4.080	34.269	66.333	0.645	< .001	< .001	< .001
1 – 4	-3.873	34.269	65.978	0.682	< .001	< .001	< .001
2 – 3	-4.153	32.630	66.333	0.631	< .001	< .001	< .001
2 – 4	-3.954	32.630	65.978	0.688	< .001	< .001	< .001
3 – 4	0.044	66.333	65.978	0.060	0.965	1.000	1.000

*Nota.* Correlación de rango biserial basada en contrastes de Mann-Whitney individuales.

Los siguientes resultados dan cuenta de cómo se relaciona la variable frecuencia con cada una de las dimensiones del autoconcepto; y se observa que, en las dimensiones, social, familiar, académica y emocional no hay diferencias estadísticamente significativas, sin embargo en la dimensión física se observa que el valor **p** arroja en la función **Dunn** entre las frecuencias Alta-Nula y Moderada-Nula hay diferencias estadísticamente significativas dado que estas tienen

valores menores a 0.01 y al comparar Alta-Moderada no se encuentran valores relevantes como se muestra en la tabla 8.

**Tabla 8. Comparación frecuencia**

**Dunn's Post Hoc Comparisons – Frecuencia**

Comparison	z	W <sub>i</sub>	W <sub>j</sub>	r <sub>rb</sub>	p	p <sub>bonf</sub>	p <sub>holm</sub>
NULA – ALTA	- 4.877	33.500	65.203	0.647	< .001	< .001	< .001
NULA - MODERADA	- 4.362	33.500	67.889	0.683	< .001	< .001	< .001
ALTA - MODERADA	- 0.319	65.203	67.889	0.073	0.750	1.000	0.750

Note. Rank-biserial correlation based on individual Mann-Whitney tests.

## 8. Discusión

En este trabajo de grado se utilizó una metodología de tipo cuantitativa, no experimental correlacional. Para la muestra se utilizó un total de 99 estudiantes universitarios del Campus Caucaasia, 50 realizan ejercicio físico o deporte y 49 que no realizan. Para medir su Autoconcepto multidimensional se aplicó la prueba AF-5 de García y Musitu (2014). Es necesario señalar que la muestra utilizada en este trabajo de grado tiene características únicas debido a la mezcla entre costumbres Antioqueñas y costeñas. Caucaasia es un municipio que históricamente ha sido atravesado por una mezcla heterogénea de culturas que lo hacen ser única en su modo de proceder, esto debido a que este territorio se convirtió en el punto de encuentro que unía el interior de Antioquia con la costa de los sabaneros y los sinuanos, formando una mezcla de diversidad cultural en sus habitantes. (Pimienta, 2007).

Esta investigación tuvo como objetivo comparar la relación entre el autoconcepto multidimensional y la práctica de ejercicio físico y deporte en estudiantes del Campus Caucaasia de la Universidad de Antioquia que utilizan los servicios de bienestar universitario diferenciados por sexo y frecuencia. Los resultados de este trabajo de grado muestran que no existen diferencias significativas en el Autoconcepto Multidimensional de forma general entre estudiantes universitarios del Campus Caucaasia, tanto practicantes como no practicantes de actividad física y deporte, salvo en los autoconceptos familiar y físico.

En cuanto a los resultados obtenidos en la comparación entre grupos, se encontró que en el autoconcepto familiar entre los grupos 1 (mujeres que no practican) y 4 (hombres que sí) muestras diferencias estadísticamente significativas con un valor p de 0.054, así mismo, se observaron diferencias entre los grupos 3 (mujeres que si practican) y 4 (hombres que sí) con un valor p de 0.007 y de forma general en el autoconcepto familiar se observó una diferencia estadísticamente significativa, con un valor de p de 0.049 en el contraste de Kruskal-Wallis. En el autoconcepto físico, también se encontró una diferencia significativa, con un valor de p de <.001.

Estos resultados son similares a los obtenidos en otras investigaciones como en la realizada por Chacón-Cuberos et al., (2020) en esta pretendían examinar las diferentes

dimensiones del autoconcepto con respecto al tipo de deporte y la frecuencia de la práctica. Su investigación fue realizada con estudiantes universitarios, utilizaron el instrumento AF-5 de García y Musito y el PAQ-A, allí encontraron que la dimensión familiar del autoconcepto obtuvo diferencias estadísticamente significativas con un valor p de 0.007 en participantes que practican deporte colectivo e individuales. Lo que apoya la idea de que, en ambos estudios, se considera que el practicar actividad física puede influir de forma positiva en el autoconcepto de las personas, por lo que fomentar espacios donde se promuevan este tipo de actividades es importante en la medida en que brinda beneficios en la percepción que los estudiantes tienen de sí mismos y su entorno familiar.

En el autoconcepto físico, se obtuvo entre los grupos 1-3, 1-4, 2-3 y 2-4 diferencias estadísticamente significativas con un valor p de  $<.001$  en cada uno de los grupos comparados, mostrando similitud con la investigación de Chacón (2020) en la que la dimensión física obtuvo un valor p de  $< 0.002$ . Lo que demuestra el impacto significativo que tiene la práctica deportiva en el autoconcepto físico y como los individuos perciben su propio cuerpo. Implementar estrategias deportivas en contextos educativos se hace de vital importancia, con el fin de promover en los estudiantes una percepción positiva con relación a sus habilidades físicas, ya que se ha demostrado que el aspecto físico puede incurrir como un factor que genera ansiedad.

Con relación a la dimensión social y emocional se hallan resultados diferentes, dado que en este trabajo de grado no tuvieron valores significativos, mientras que en la investigación de Chacón se evidenciaron resultados relevantes. Y, por último, en cuanto a la dimensión académica los resultados fueron iguales en ambas investigaciones donde no se encontró diferencia significativa.

En cuanto a la comparación entre grupos de personas que practican actividad física y aquellos que no, se encontraron diferencias significativas en varios de ellos, lo cual coincide con los hallazgos de Álvarez Rivera et al. (2015). En su investigación, estos autores analizaron las diferencias en el autoconcepto físico entre practicantes y no practicantes de actividad física, encontrando resultados similares a los de este trabajo de grado. Específicamente, se observaron diferencias significativas (valor  $p < .001$ ) en los siguientes grupos: (1) mujeres que no practican versus mujeres que sí practican, (2) mujeres que no practican versus hombres que no practican, (3) hombres que no practican versus mujeres que sí practican, y (4) hombres que no practican versus hombres que sí practican. Al igual que en la investigación de Álvarez Rivera et al. (2015),

estos resultados muestran un valor  $p < .001$ , indicando que las personas que practican actividad física presentan un autoconcepto físico significativamente diferente al de quienes no practican.

En esa investigación, relativo a la frecuencia, encontraron que los estudiantes que practicaban actividad física de forma regular obtuvieron un Autoconcepto físico por encima de la media de los que no realizaban ninguna práctica, con un valor  $p$  de  $.064$ . En este trabajo de grado hay resultados similares, los hombres que no practican ejercicio físico ni deporte presentan valores por debajo del promedio de los que sí, esto en el autoconcepto físico, lo mismo pasa con las mujeres si practican o realizan ejercicio físico, mostrando un promedio por más alto que las mujeres que no.

Uno de los estudios que guarda proximidad con los resultados de esta investigación es el realizado por Sánchez-Zafra, M. et al. (2022) en su trabajo titulado "Inteligencia emocional, autoconcepto y práctica de actividad física en estudiantes universitarios", mencionan que, al comparar a personas practicantes y no practicantes de actividad física, se observan variaciones en los niveles de autoconcepto físico. Sus hallazgos indican que quienes no practican actividad física obtienen menores puntuaciones en cuanto a su percepción física, con un valor  $p$  estadísticamente significativo de  $<0.001$ . Sin embargo, esta investigación revela que los hombres que practican actividad física tienen un autoconcepto más elevado en comparación con las mujeres practicantes, presentando un valor  $p$  de  $<0.001$  contrario a lo que aparece en nuestra investigación pues en nuestros hallazgos las mujeres obtienen autoconcepto físico más elevado.

Esto es relevante dado que se muestra la diferencia que hay entre varios estudios y esta investigación en particular, pues el campus Caucasia tiene la particularidad de que las mujeres obtienen mejor autoconcepto que los hombres. Teniendo en cuenta esto, es importante señalar también que en el caso del grupo de los hombres no practicantes sigue existiendo un menor autoconcepto físico, lo que demuestra que la práctica física o deportiva no es un factor decisivo en la formación del autoconcepto físico.



## 9. Conclusión

Como se planteó en el objetivo principal y la pregunta de investigación en este estudio se buscó analizar cuál era posible relación entre el autoconcepto multidimensional y la práctica de ejercicio física y el deporte, teniendo como población objetivo a los estudiantes del Campus Caucaasia de la Universidad de Antioquia.

Los resultados obtenidos permiten concluir que aunque existen evidencias científicas que respaldan que hecho de que la actividad física actúa como factor positivo de la salud mental y el bienestar psicológico, y en varias investigaciones encontraron que las personas que practicaban ejercicio físico tenían buen autoconcepto, en este estudio solo las dimensiones familiar y físico mostraron diferencias significativas destacándose el grupo de mujeres y hombres que practican con regularidad, sugiriendo un impacto positivo de la actividad física en estas áreas del autoconcepto. Con relación a la frecuencia, si bien la diferencia significativa no es notable, si se reporta que los estudiantes que practican con más regularidad presentan valores un poco más altos en estas dimensiones, aun así, el tiempo de que estos dedican a su práctica no se considera como un elemento muy decisivo en cuento aun nivel alto o bajo, pues se evidencia que con tal solo realizar actividad sin importar la frecuencia hay impacto positivo.

Uno de los objetivos que se tenían al realizar esta investigación era indagar también en las preferencias deportivas o de ejercicio físico de los estudiantes, y en el campus Caucaasia recolectamos teniendo como datos de deporte; futbol, baloncesto, voleibol, bádminton y tenis de mesa, y como práctica de ejercicio físico actividad aeróbica (rumba aeróbica) y gimnasio.

También es importante señalar que las diferencias entre sexo no fueron significativas, aun así, se evidencio que los hombres que practican ejercicio reportan puntajes más altos en las dimensiones familiar y físico. En cuanto a las otras tres dimensiones que compones el autoconcepto multidimensional (social, emocional y académica), la práctica de ejercicio o deporte no tiene impacto muy relevante en esta población. Por lo tanto, la hipótesis alterna se confirma parcialmente, considerando que solo las dimensiones físico y familiar están directamente influenciadas por la activada física.

Para concluir, se resalta que la práctica de ejercicio físico influye de manera diferenciada en el autoconcepto multidimensional en esta población, destacando su impacto en las dimensiones

familiar y físico. No obstante, hay que tener en cuenta algunos factores que pudieron influir, como: factores sociales y culturales, el tipo de actividad practicada, además, de diferencias biológicas y de percepción. Así también, se subraya la importancia de tener en cuenta lo que pudieran ser algunas limitaciones de este trabajo, por ejemplo, el tipo de diseño trasversal y el tamaño de la muestra.

## **10. Recomendaciones**

Se invita a quienes investiguen en esta línea, a que hagan una validación de la prueba AF-5 con la población del Cauca Antioqueño debido a sus particularidades culturales. Sin embargo, es importante que esta investigación sea aplicada con una muestra más amplia de personas, para determinar si la particularidad está en los estudiantes del Campus Cauca o se extiende a el territorio. Por otro lado, es importante señalar que cuando se quiera hacer una investigación de este tipo es importante contar con insumos que permitan hacer una clasificación de cada una de las variables.

Es recomendable a quienes hagan una investigación de este tipo a futuro, que se haga un estudio longitudinal, a modo de tener un grupo control, para determinar si cuando una persona realiza ejercicio físico cambia su autoconcepto y en que dimensiones, además de una lectura en varios periodos de tiempo.

## 11. Referencias

- Álvarez Rivera, L. Cuevas Ferrera, A. Lara Pot y J. Gonzáles Hernández. (2012). Diferencias del Autoconcepto físico en practicantes y no practicantes de Actividad física en estudiantes universitarios. *Cuaderno de Psicología del Deporte*, 15–2, 27-34.  
[https://scielo.isciii.es/pdf/cpd/v15n2/psicologia\\_deporte03.pdf](https://scielo.isciii.es/pdf/cpd/v15n2/psicologia_deporte03.pdf)
- Carta iberoamericana del deporte. II Asamblea General Ordinaria del consejo iberoamericano del deporte. (1996). <https://acortar.link/DvAbvE>
- Barrón Luján, J. C., Mayorga Vega, D., Tristán Rodríguez, J. L., & Guedea Delgado, J. C. (2016). Invarianza factorial del cuestionario de autoconcepto Físico modificado (CAF-M) en universitarios mexicanos deportistas y no deportistas. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 12(2). <https://scielo.isciii.es/pdf/cpd/v17n2/monografico4.pdf>
- Campbell, D. T., & Stanley, J. C. (1978). Diseños experimentales y cuasiexperimentales en la investigación social. Amorrortu editores S.A.S. <https://acortar.link/NJiBSO>
- Campillo, N. C., Zafra, A. O., & Redondo, A. B. (2008). Relaciones entre la práctica de actividad física y el autoconcepto, la ansiedad y la depresión en chicas adolescentes. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 8(1), 61-77. <https://psycnet.apa.org/record/2010-04675-004>
- Camuñas Vega, D., & Alcaide Risoto, M. (2021). La influencia de la práctica deportiva en el autoconcepto y rendimiento académico en alumnos de secundaria. *Revista Española De Educación Física Y Deportes*, (431), Pág.: 55–67.  
<https://doi.org/10.55166/reefd.vi431.942>
- Cazorla, R. L., Mendo, A. H., Reigal, R. E., & Morales-Sánchez, V. (2015). Relaciones entre el autoconcepto y el perfil psicológico deportivo en triatletas. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 15(2), 95-102. <https://doi.org/10.4321/s1578-84232015000200011>
- Chacón-Cuberos, R.; Ramírez-Granizo, I.; Ubago-Jiménez, J.L. Castro-Sánchez, M. (2020). Autoconcepto multidimensional en estudiantes universitarios según factores sociales y académicos. *Journal of Sport and Health Research*. 12 (Supl 2):107-116  
<https://acortar.link/sYwESz>
- 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. *RETOS*, 37, 174-180.

<https://doi.org/10.47197/retos.v37i37.71861>

Contreras, R.O., Fernández, G.J., García, L.M., Palou, P., & Ponseti, J. (2010). El autoconcepto físico y su relación con la práctica deportiva en estudiantes adolescentes. *Revista de Psicología del Deporte*, 19 (1), 23-39.

<https://www.redalyc.org/pdf/2351/235116414002.pdf>

Colegio Colombiano de psicólogos. (2019). *Manual Deontológico y Bioético de Psicología*.

<https://www.colpsic.org.co/wp-content/uploads/2021/07/Acuerdo-N%C2%B0-17-de-mayo-del-2019.pdf> <https://www.redalyc.org/pdf/2351/235116414002.pdf>

Cuti, M. C., Mamani-Benito, Ó., y Esteban, R. F. C. (2020). Autoconcepto y motivación académicos en jóvenes talento del departamento de Puno, Perú. *Propósitos y Representaciones*, 8(3). <https://doi.org/10.20511/pyr2020.v8n3.788>

*Declaración Universal de los principios Éticos del Psicólogo*. (2006). Ética Psicológica.

<http://www.eticapsicologica.org/index.php/documentos/lineamientos/item/33-declaracion-universal-de-principios-eticos-para-psicologas-y-psicologos>

Del Canto, E., & Silva, A. S. (2013). Metodología cuantitativa: abordaje desde la complementariedad en ciencias sociales. *Revista de Ciencias Sociales*, 0(141). <https://doi.org/10.15517/rcs.v0i141.12479>

Delgado Salazar, C., Mateus Aguilera, E., Rincón Bolívar, L., y Villamil Parra, W. (2019). Efectos del ejercicio físico sobre la depresión y la ansiedad. *Revista Colombiana de Rehabilitación*, 18(2), 128-145. <https://doi.org/10.30788/RevColReh.v18.n2.2019.389>

Villalobos, S. D., Qiu, C. H., Cordero, L. G., & Sibaja, M. C. (2022). Impacto del sedentarismo en la salud mental. *Revista Ciencia y Salud Integrando Conocimientos*, 6(1). <https://doi.org/10.34192/cienciaysalud.v6i1.404>

El Instituto Nacional de la Salud (2020, 03, abril.) *Beneficios del ejercicio y la actividad física*. National institute on Aging <https://www.nia.nih.gov/espanol/ejercicio/beneficios-ejercicio-actividad-fisica>

Fernández, S. (2022). *Principales Características de la Multidimensionalidad*. Studocu. <https://www.studocu.com/es-mx/document/universidad-politecnica-del-estado-de->

[morelos/administracion-de-la-calidad-total/principales-caracteristicas-de-la-multidimensionalidad-del-ser-humano/14248830](https://www.morelos.gob.mx/administracion-de-la-calidad-total/principales-caracteristicas-de-la-multidimensionalidad-del-ser-humano/14248830)

- Garzarelli, J. (s.f). Psicología del deporte. <https://acortar.link/nA4AsT>
- García Blanco, S. (1994). Origen del concepto «deporte». [https://gredos.usal.es/bitstream/handle/10366/69125/Origen\\_del\\_concepto\\_deporte.pdf;sequence=1](https://gredos.usal.es/bitstream/handle/10366/69125/Origen_del_concepto_deporte.pdf;sequence=1)
- Gatica-Simpson, E., Sepulveda, R. A. Y., Duclos-Bastías, D., Cortés-Roco, G., Hinojosa-Torres, C., & Espinoza-Oteíza, L. (2023). Nivel de autoconcepto físico en estudiantes universitarios según género (Level of physical self-concept in university students according to gender). *Retos*, 51, 1345-1350. <https://doi.org/10.47197/retos.v51.101019>
- Guillén, F., & Angulo, J. (2016). Análisis de rasgos de personalidad positiva y bienestar psicológico en personas mayores practicantes de ejercicio físico vs no practicantes. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 11(1), 113-122. <https://accedacris.ulpgc.es/handle/10553/19874?locale=es&mode=full>
- Hacia la Promoción de la Salud, 24 (1), 112-120. <https://doi.org/10.17151/hpsal.2019.24.1.10>
- Jiménez, M. G., Martínez, P., Miró, E., & Sánchez, A. I. (2008). Bienestar psicológico y hábitos saludables: ¿están asociados a la práctica de ejercicio físico? *DOAJ (DOAJ: Directory Of Open Access Journals)*. <https://doaj.org/article/fe82d935635e4547a8b956612f2a2b88>
- Ladino, P. K., González-Correa, C. H., González-Correa, C., & Caicedo, J. (s. f.). Ejercicio físico e inteligencia emocional en un grupo de estudiantes universitarias. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 11(1), 31-36. <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/5287963.pdf>
- Latinjak, A. T., López Ros, V., & Font Lladó, R. (2014). Las emociones en el deporte: Conceptos empleados en un modelo tridimensional. *Revista de psicología del deporte*, 23(2), 267-274. [https://ddd.uab.cat/pub/revpsidep/revpsidep\\_a2014v23n2/revpsidep\\_a2014v23n2p267.pdf](https://ddd.uab.cat/pub/revpsidep/revpsidep_a2014v23n2/revpsidep_a2014v23n2p267.pdf)
- Leon, A. F. S. (2023). Self-concept and academic performance of university students. *Universidad, Ciencia y Tecnología*, 27(118), 61-68. <https://doi.org/10.47460/uct.v27i118.687>
- Ley 181 de enero 18 de 1995. Por la cual se dictan disposiciones para el fomento del deporte, la recreación, el aprovechamiento del tiempo libre y la Educación Física y se crea el

Sistema Nacional del Deporte. Congreso de la Republica. (1995)  
[LEY\\_181\\_1995.doc](#)

- Liebert, R., & Langenbach Liebert, L. (1999). *Personalidad* (8.<sup>a</sup> ed.). International Thomson Editores. <https://es.scribd.com/document/376788143/Personalidad-estrategias-y-temas-Liebert-y-Spiegler-CAP-8-pdf>
- Martin de Benito, M. (2013). Análisis de un modelo estructural de inteligencia emocional y motivación autodeterminada en el deporte (Doctoral dissertation, Universitat de València). <https://dialnet.unirioja.es/servlet/tesis?codigo=82477>
- Ministerio de Salud (2021). *Directrices para la Promoción y Consejería de Actividad Física y Ejercicio por personal de Talento Humano en Salud*. <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/ENT/directrices-promocion-consejeria-af-ths.pdf>
- Ministerio de Salud. (1993). *RESOLUCION NUMERO 8430 DE 1993*. <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/DE/DIJ/RESOLUCION-8430-DE-1993.pdf>
- Molano-Tobar, Nancy Janneth, Vélez-Tobar, Raquel Amalia, & Rojas-Galvis, Efraín Alirio. (2019). Actividad física y su relación con la carga académica de estudiantes universitarios. <https://doi.org/10.17151/hpsal.2019.24.1.10>
- Parlebas, P. (2008). Juegos, deporte y sociedades. Léxico de praxeología motriz (Vol. 36). Editorial Paidotribo.
- Perales, A (2021). Aportaciones sobre el autoconcepto y autoestima. Nunca es tarde para aceptarse. *Revista dilemas Contemporáneos: Educación, Política y valores, edición especial* (68). <https://doi.org/10.46377/dilemas.v8i.2823>.
- Perea-Caballero, A. L., López-Navarrete, G. E., Perea-Martínez, A., Reyes-Gómez, U., Santiago-Lagunes, L. M., Ríos-Gallardo, P. A., Lara-Campos A. G. González-Valadez A.L., García-Orsorio V., Hernández-López M. A., Solís-Aguilar D.C., & De la Paz-Morales, C. (2020). Importancia de la actividad física. *Salud Jalisco*, 6(2), 121-125. <https://www.medigraphic.com/cgi-bin/new/resumen.cgi?IDARTICULO=91852>
- Plan de Acción Integral sobre Salud Mental 2013 - 2030. (2021, 4 octubre). OPS/OMS | Organización Panamericana de la Salud. <https://www.paho.org/es/documentos/plan-accion-integral-sobre-salud-mental-2013-2030>

- Pulido Guerrero, E. G., Redondo Marín, M. P., Lora Carrillo, L. J., & Jiménez Ruiz, L. K. (2023). Medición del Autoconcepto: Una Revisión. *Psyche*, 32(1). <https://doi.org/10.7764/psykhe.2020.22389>
- Pimienta Betancur, A. (2007). La Configuración de la Identidad Local en la Diversidad Cultural: El Caso de Caucasia, p. 67. <https://revistas.unicartagena.edu.co/index.php/palobra/article/view/226/186>
- Revuelta, L., Rodríguez-Fernández, A., Arias, B., Zuazagoitia, A. (2018). Factores personales y contextuales implicados en la motivación físico-deportiva adolescente: un estudio a partir del modelo de elección de logro. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 18(2), 228-238
- Rodríguez, A., Goñi, A., & De Azúa, S. R. (2006). Autoconcepto físico y estilos de vida en la adolescencia. *Intervención Psicosocial/Intervención Psicosocial*, 15(1). <https://doi.org/10.4321/s1132-05592006000100006>
- Ruiz Llamas, G., & Cabrera Suárez, D. (2004). Los valores en el deporte. *Revista de educación*. <https://redined.educacion.gob.es/xmlui/bitstream/handle/11162/67970/00820053000152.pdf?sequence=1>
- Shen, Y. (2023) effect of exercise intervention and rehabilitation on patients with depression. *Revista Bras Med Esporte* 29 (e2022\_0157). (p.2). DOI: [http://dx.doi.org/10.1590/1517-8692202329012022\\_0157](http://dx.doi.org/10.1590/1517-8692202329012022_0157)*Ejercicio: Siete beneficios de la actividad física regular*. (2023, 26 agosto). Mayo Clinic. <https://www.mayoclinic.org/es/healthy-lifestyle/fitness/in-depth/exercise/art-20048389>
- Vera, J. M., y Gálvez-Nieto, J. L. (2018). Propiedades psicométricas de la Escala de Autoconcepto Académico (EAA) en estudiantes universitarios chilenos. *Liberabit*, 24(1), 131-145. <https://doi.org/10.24265/liberabit.2018.v24n1.09>
- World Health Organization: WHO. (2022b, Junio 17). *Salud mental: fortalecer nuestra respuesta*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>



## Anexos

### Anexo 1

Nombre y Apellidos: ..... Sexo: F - M Centro:  
 .....Curso: ..... Edad: ..... Fecha de  
 aplicación: .....  
 Día - mes - año

#### AF5 INSTRUCCIONES

A continuación, encontrará una serie de frases. Lea cada una de ellas cuidadosamente y conteste con un valor entre 1 y 99 según su grado de acuerdo con cada frase. Por ejemplo, si una frase dice: “La música ayuda al bienestar humano” y usted muy de acuerdo, contestará con un valor alto, como por ejemplo el 94. Vea como se anotará en la hoja de respuestas.

“La música ayuda al bienestar humano” ..... 94

Por el contrario, si usted muy poco de acuerdo, elegirá un valor bajo, por ejemplo, el 9, y lo anotará en la hoja de respuestas de la siguiente manera:

“La música ayuda al bienestar humano” ..... 09

No olvide que dispone de muchas opciones de respuesta, en concreto puede elegir entre 99 valores, escoja el que más se ajuste a su criterio. **RECUERDE, CONTESTE CON LA MAXIMA SINCERIDAD PUEDEN VOLVER LA HOJA Y COMENZAR.**

**NOTA:** Se han redactado las frases en masculino para facilitar su lectura. Cada persona deberá adaptarse a su propio sexo.

**CONTESTE DE 1 A 99 EN LAS CASILLAS CORRESPONDIENTES A CADA  
PREGUNTA.**

1.	Hago bien los trabajos escolares (profesionales)		
2.	Hago fácilmente amigos		
3.	Tengo miedo de algunas cosas		
4.	Soy muy criticado en casa		
5.	Me cuido físicamente		
6.	Mis superiores (profesores) me consideran un buen trabajador		
7.	Soy una persona amigable		
8.	Muchas cosas me ponen nervioso		
9.	Me siento feliz en casa		
10.	Me buscan para realizar actividades deportivas		
11.	Trabajo mucho en clase (en el trabajo)		
12.	Es difícil para mí hacer amigos		
13.	Me asusto con facilidad		
14.	Mi familia esta decepcionada de mí		
15.	Me considero elegante		
16.	Mis superiores (profesores) me estiman		
17.	Soy una persona alegre		
18.	Cuando los mayores me dicen algo me pongo muy nervioso		
19.	Mi familia me ayudaría en cualquier tipo de problemas		
20.	Me gusta como soy físicamente		
21.	Soy un bien trabajador		
22.	Me cuesta hablar con desconocidos		
23.	Me pongo nervioso cuando me preguntan por algo el profesor (superior)		
24.	Mis padres me dan confianza		
25.	Soy bueno haciendo deporte		
26.	Mis profesores me consideran inteligente y trabajador		
27.	Tengo muchos amigos		
28.	Me siento nervioso		
29.	Me siento querido por mis padres		

30.	Soy una persona atractiva		
-----	---------------------------	--	--

POR FAVOR COMPRUEBE QUE HA CONTESTADO TODAS LAS PREGUNTAS.

## Anexo 2

### Consentimiento

Cordial saludo, a continuación, se presentarán una serie de preguntas correspondientes al formulario AF-5, responda de la forma más honesta.

El contenido que a continuación verá corresponde a dos secciones en las cuales en primer lugar aparecerá un cuestionario sociodemográfico, y posterior a este observará las preguntas del instrumento AF-5 con las instrucciones correspondientes a este.

El presente trabajo de grado tiene como objetivo identificar los niveles de autoconcepto en los estudiantes de la Universidad de Antioquia Seccional Cauca. Para ello, se aplicarán los instrumentos de recolección de datos que evalúa el AF-5. El trabajo de grado es asesorado por Zonaika Maira Posada

**Riesgos:** la participación en este trabajo de grado no genera ningún riesgo para usted. La información suministrada tendrá fines estrictamente académicos y tendrá un nivel de confidencialidad absoluta.

**Beneficios:** usted no recibirá ningún beneficio económico por participar en el estudio. Los resultados presentarán una perspectiva frente al estado del área y servirán de base para futuros proyectos y líneas.

Teniendo en cuenta que se me informó acerca de la aplicación del instrumento y el procedimiento a seguir durante la ejecución de la presente investigación, y que reconozco que la información que se genere en el transcurso de la misma es estrictamente confidencial y no será utilizada para ningún otro propósito diferente al del presente estudio. He sido informado, puedo hacer preguntas sobre el proyecto en cualquier momento y puedo retirarme del mismo cuando lo decida.

De tener preguntas o algún tipo de inquietud, puedo contactarme con 3052759776 en el WhatsApp de Valentina Colón Ramírez, Mayerlis Rico y Leidy Castillo responsables de la investigación. Por ello al diligenciar el cuestionario doy mi autorización ya que deseo participar en la investigación.