

## Autoconcepto físico y motivación hacia la práctica de actividad física en estudiantes universitarios: un estudio transversal

### Physical self-concept and motivation toward physical activity in university students: a cross-sectional study

\*Edwin Gustavo Estrada-Araoz, \*\*Yony Abelardo Quispe-Mamani, \*\*Henry Noblega-Reinoso, \*\*\*Yasser Malaga-Yllpa

\*Universidad Nacional Amazónica de Madre de Dios (Perú), \*\*Universidad Nacional del Altiplano (Perú), \*\*\*Universidad Andina del Cusco (Perú)

**Resumen.** El autoconcepto físico es un tema de creciente interés en el ámbito de la psicología y la educación, especialmente en la etapa universitaria, donde los jóvenes se enfrentan a diversas presiones sociales y personales que pueden influir en su percepción corporal. La presente investigación tuvo como objetivo determinar si el autoconcepto físico se relaciona con la motivación hacia la práctica de actividad física en una muestra de estudiantes de una universidad pública. Se realizó un estudio cuantitativo, no experimental, correlacional y transeccional. La muestra estuvo conformada por 222 estudiantes seleccionados mediante un muestreo probabilístico a quienes se les administró el Cuestionario de Autoconcepto Físico y la escala PALMS, instrumentos con adecuadas propiedades métricas. Los resultados muestran que el autoconcepto físico se encontraba en un nivel medio, mientras que la motivación hacia la práctica de actividad física fue moderada. Además, se determinó que el coeficiente de correlación rho de Spearman entre ambas variables fue de 0.816 y el p-valor fue inferior al nivel de significancia ( $p < 0.05$ ). Por otro lado, se encontró que los hombres reportaron niveles más altos de autoconcepto físico y motivación hacia la actividad física en comparación con las mujeres. Se concluyó que el autoconcepto físico se relaciona con la motivación hacia la práctica de actividad física en una muestra de estudiantes de una universidad pública. Por lo tanto, se recomienda que las universidades implementen programas educativos que promuevan una imagen corporal positiva y ofrezcan una variedad de actividades físicas accesibles e inclusivas.

**Palabras clave:** actividad física, autoconcepto físico, motivación, estilo de vida, estudiantes universitarios.

**Abstract.** Physical self-concept is a topic of growing interest in the field of psychology and education, especially at the university stage, where young people face various social and personal pressures that can influence their body perception. The objective of this study was to determine whether physical self-concept is related to motivation for physical activity in a sample of students from a public university. A quantitative, non-experimental, correlational, and cross-sectional study was conducted. The sample consisted of 222 students selected through probabilistic sampling, to whom the Physical Self-Concept Questionnaire and the PALMS scale were administered, both of which have adequate metric properties. The results show that physical self-concept was at a medium level, while motivation for physical activity was moderate. Additionally, it was found that the Spearman's rho correlation coefficient between both variables was 0.816, and the p-value was below the significance level ( $p < 0.05$ ). Furthermore, it was found that men reported higher levels of physical self-concept and motivation for physical activity compared to women. It was concluded that physical self-concept is related to motivation for physical activity in a sample of students from a public university. Therefore, it is recommended that universities implement educational programs that promote a positive body image and offer a variety of accessible and inclusive physical activities.

**Keywords:** physical activity, physical self-concept, motivation, lifestyle, university students.

---

Fecha recepción: 26-08-24. Fecha de aceptación: 04-09-24

Edwin Gustavo Estrada-Araoz  
gestrada@unamad.edu.pe

## Introducción

La educación universitaria representa una etapa importante en el desarrollo personal y profesional de las personas (Paricahua et al., 2024). Durante este período formativo, los estudiantes no solo adquieren conocimientos y desarrollan habilidades especializadas, sino que también experimentan un proceso de autoconstrucción y redefinición de su identidad (Farfán et al., 2023). Dentro de este proceso, el autoconcepto, entendido como la percepción que una persona tiene sobre sí misma, juega un rol central (Cardozo et al., 2023).

El entorno universitario presenta una serie de desafíos y oportunidades que pueden influir significativamente en el autoconcepto de los estudiantes (Duclos et al., 2022). Las interacciones sociales, el rendimiento académico, las actividades extracurriculares y las expectativas tanto personales como externas contribuyen a la formación y ajuste del autoconcepto en esta etapa de la vida (Sánchez, 2023). Un autoconcepto positivo puede facilitar la adaptación a las

exigencias universitarias, promover la motivación y mejorar el bienestar general del estudiante (Zhang, 2024). Por otro lado, un autoconcepto negativo puede llevar a problemas de autoestima, ansiedad y dificultades académicas (Dawood et al., 2021).

Dentro del contexto universitario, el autoconcepto físico también cobra relevancia. Es una dimensión del autoconcepto global, que se refiere a la percepción que un individuo tiene de su propio cuerpo, habilidades físicas y apariencia (Jodra et al., 2019). Además, ha sido descrito como un constructo multidimensional, que incluye aspectos como la percepción de la competencia atlética, la fuerza física, la condición física y la apariencia física (Fox & Corbin, 1989). Este constructo no solo abarca cómo una persona ve su cuerpo en términos de forma y tamaño, sino también cómo se siente acerca de su habilidad para realizar actividades físicas y su rendimiento en deportes o ejercicios (Sáez et al., 2020). El autoconcepto físico es una dimensión esencial en el desarrollo del autoconcepto general y puede influir en la autoaceptación y el bienestar psicológico de las personas

(Kim & Ahn, 2021). Una percepción positiva de las habilidades físicas y la apariencia puede contribuir a una mayor autoaceptación, mientras que una percepción negativa puede llevar a una disminución de la autoaceptación y problemas como la insatisfacción corporal o la ansiedad social (Zartaloudi et al., 2023).

El desarrollo del autoconcepto físico comienza en la niñez y continúa a lo largo de la vida. Está influenciado por múltiples factores, como la retroalimentación de los pares, las experiencias deportivas, y los mensajes recibidos de la familia y la sociedad (Jekauc et al., 2017). La relación entre el autoconcepto físico y la autoestima es estrecha, ya que una percepción positiva del propio cuerpo puede contribuir a una autoestima más alta, mientras que una percepción negativa puede tener el efecto contrario (Palenzuela et al., 2023).

Además, el autoconcepto físico también se ve afectado por las expectativas sociales y los estereotipos de género (Blanco et al., 2016). Por ejemplo, se ha encontrado que las mujeres tienden a evaluar su autoconcepto físico de manera más crítica en comparación con los hombres, debido a la presión social sobre la apariencia (Guedea et al., 2017). Esta diferencia de género en el autoconcepto físico puede influir en la participación en actividades físicas, ya que las personas con un autoconcepto físico bajo pueden evitar situaciones en las que se sientan evaluadas o juzgadas (Rodríguez et al., 2021; Palomares et al., 2016).

Por otro lado, es importante destacar que el autoconcepto físico no es estático; puede cambiar con el tiempo a medida que las personas experimentan transformaciones en su cuerpo o logran nuevas habilidades físicas (Fernández et al., 2019). En ese sentido, se han desarrollado diversas intervenciones para mejorar esta dimensión (Axpe et al., 2013). Programas que promueven la actividad física, la autoaceptación corporal y la reducción de la internalización de los ideales de belleza han demostrado ser efectivos en la mejora del autoconcepto físico (Axpe et al., 2016). Las intervenciones psicoeducativas también pueden ayudar a las personas a desarrollar una percepción más saludable de su cuerpo y sus capacidades físicas desde edades tempranas (Schmidt et al., 2013).

En este contexto, es importante considerar otro factor clave en la adopción y mantenimiento de hábitos saludables en la vida universitaria: la motivación hacia la práctica de actividad física. Durante la etapa universitaria, donde las demandas académicas y sociales pueden ser elevadas, la capacidad de los estudiantes para mantenerse físicamente activos no solo depende de cómo perciben su cuerpo, sino también de los estímulos y razones que los impulsan a participar en actividades físicas.

La motivación hacia la práctica de actividad física se refiere a los factores que impulsan a una persona a participar y mantenerse en actividades físicas, ya sea de manera regular o esporádica (Buckworth et al., 2007). Esta motivación puede estar influenciada por una variedad de factores, incluyendo el deseo de mejorar la salud, la búsqueda de placer o disfrute, la presión social, o la necesidad de alcanzar metas

específicas, como la pérdida de peso o la mejora del rendimiento deportivo (Aznar & Vernetta, 2023; Trigueros et al., 2019).

La teoría de la autodeterminación es relevante para entender la motivación hacia la práctica de actividad física. Según esta teoría, la motivación intrínseca para la actividad física ocurre cuando las personas participan en ejercicio por el placer o la satisfacción inherente que les proporciona (Deci & Ryan, 1985). Por ejemplo, alguien puede estar motivado a practicar deporte porque disfruta de la sensación de logro personal o la conexión con otros participantes. Por otro lado, la motivación extrínseca en este contexto puede estar relacionada con la búsqueda de recompensas externas, como la aprobación social o la mejora de la apariencia física.

La teoría del comportamiento planificado de Ajzen (1991) también es útil para comprender la motivación hacia la actividad física. Esta teoría sugiere que la intención de participar en una actividad está influenciada por tres factores principales: la actitud hacia la actividad, las normas subjetivas y el control percibido sobre la conducta. En el contexto de la actividad física, las actitudes positivas hacia el ejercicio, la influencia de amigos o familiares, y la percepción de control sobre el entorno pueden afectar la motivación para participar en la actividad física (Grao et al., 2016).

Los factores que influyen en la motivación hacia la actividad física abarcan aspectos personales, sociales y ambientales. En términos personales, la edad, el género, el estado de salud y las experiencias previas con la actividad física pueden afectar la motivación (Antunes et al., 2024; Brown et al., 2024; Rico et al., 2019; Egli et al., 2011). Socialmente, el apoyo de amigos, familiares y compañeros de ejercicio juega un papel crucial, ya que el aliento y la compañía fomentan una mayor participación en actividades físicas (Duffey et al., 2021). Por otro lado, algunos factores culturales, como la presión social y los ideales de belleza, pueden tener un impacto considerable, especialmente en los jóvenes (Guo et al., 2023). Finalmente, los factores ambientales como la accesibilidad a instalaciones deportivas, el clima y la seguridad del entorno también son determinantes clave, ya que pueden incrementar significativamente la motivación para mantenerse activo (Santos & Melero, 2023; Pedersen et al., 2022).

Contar con altos niveles de motivación para la práctica de actividad física conlleva una serie de beneficios significativos. La motivación elevada no solo facilita la adherencia a un régimen de ejercicio regular, sino que también contribuye a la mejora de la salud física y mental (Bisquert et al., 2020). Las personas altamente motivadas y que realizan actividad física tienden a experimentar mayores beneficios cardiovasculares, musculares y de flexibilidad, así como una reducción en el riesgo de enfermedades crónicas (Marzetti et al., 2017). Además, la motivación está asociada con una mayor satisfacción personal y bienestar general, aliviando el estrés y mejorando la calidad del sueño (Soós et al., 2024; Dubinina et al., 2021). En el ámbito psicológico, la alta motivación puede fortalecer la autoestima, fomentar una imagen corporal positiva y promover

un sentido de logro y propósito (Jankauskiene et al., 2022).

Este estudio es relevante, dado que la etapa universitaria representa un período de transición y formación en el que los jóvenes enfrentan desafíos personales y sociales que pueden influir en su bienestar general. Un autoconcepto físico positivo puede ser un factor clave para fomentar la adopción de hábitos saludables, como la actividad física regular, que a su vez contribuyen a un estilo de vida equilibrado y a la mejora de la salud mental y física. Comprender cómo estos aspectos se interrelacionan permitirá desarrollar programas educativos y de intervención más efectivos, orientados a mejorar la calidad de vida de los estudiantes, promoviendo una mayor autoestima, imagen corporal positiva y motivación para mantenerse activos físicamente.

Por otro lado, este estudio es relevante porque aborda un vacío importante en la literatura actual. Aunque la relación entre el autoconcepto físico y la motivación hacia la práctica de actividad física ha sido explorada en diversas poblaciones, son escasas las investigaciones que examinaron esta relación en estudiantes universitarios peruanos. Al enfocarse en esta población, la presente investigación contribuirá al conocimiento existente al proporcionar datos contextualizados que permitan entender mejor cómo los estudiantes universitarios en el Perú experimentan y gestionan su autoconcepto físico y motivación hacia la actividad física. Además, los resultados de este estudio podrán servir como base para el desarrollo de intervenciones adaptadas culturalmente, dirigidas a mejorar la salud integral de esta población.

Finalmente, el objetivo de la presente investigación fue determinar si el autoconcepto físico se relaciona con la motivación hacia la práctica de actividad física en una muestra de estudiantes de una universidad pública.

## Material y método

### Diseño

El estudio adoptó un enfoque cuantitativo, ya que permitió la recolección y análisis de datos numéricos para explorar y describir la relación entre las variables de interés. El diseño fue no experimental, dado que no se manipularon intencionalmente las variables; en su lugar, se realizaron observaciones y registros en su contexto natural. Además, el estudio fue de tipo correlacional de corte transversal, ya que se buscó identificar y analizar la posible relación entre el autoconcepto físico y la motivación hacia la práctica de actividad física, recopilando datos en un único momento temporal (Hernández & Mendoza, 2018).

### Población y muestra

La población estuvo conformada por 525 estudiantes matriculados en el ciclo 2023-II en una universidad pública, mientras que la muestra fue conformada por 222 estudiantes, seleccionados mediante un muestreo probabilístico con un nivel de confianza del 95% y un nivel de significancia del 5%. En general, participaron más mujeres, con edades en-

tre 16 y 20 años, y que pertenecían a la especialidad de Educación Inicial y Especial.

Tabla 1.  
Características sociodemográficas de la muestra

Variables		n= 222	%
Sexo	Hombre	100	45.0
	Mujer	122	55.0
Grupo etario	Entre 16 y 20 años	102	46.0
	Entre 21 y 25 años	61	27.4
	Entre 26 y 30 años	39	17.6
	Más de 30 años	20	9.0
Especialidad	Inicial y Especial	94	42.3
	Primaria e Informática	75	33.8
	Matemática y Computación	53	23.9

### Instrumentos

En relación a los instrumentos utilizados para la recolección de datos, se empleó un formulario estructurado a través de la plataforma *Google Forms*. En la primera sección de este formulario se solicitó a los estudiantes proporcionar información sociodemográfica, que incluyó variables sociodemográficas como el sexo, el grupo etario y la especialidad.

En la segunda sección se administró el Cuestionario de Autoconcepto Físico (Goñi et al., 2006), el cual fue evaluado detalladamente la percepción de una persona sobre su cuerpo, incluyendo su apariencia, habilidades físicas y competencias en actividades deportivas. Consta de 36 ítems de tipo Likert de 5 puntos, donde 1 indica “muy en desacuerdo” y 5 significa “muy de acuerdo”. Además, se estructura en seis dimensiones, cada una con seis ítems: habilidad física, condición física, atractivo físico, fuerza, autoconcepto físico general y autoconcepto general. En una investigación previa realizada en el contexto peruano se determinó que el cuestionario tenía adecuadas propiedades métricas (Silvestre, 2015). En la presente investigación se halló que la fiabilidad del cuestionario era adecuada ( $\alpha=0.831$ ).

En la tercera sección se administró la escala PALMS (Morris & Rogers, 2004), la cual evalúa los factores que impulsan a las personas a involucrarse en estas actividades y entender cómo estas motivaciones pueden influir en sus comportamientos y hábitos relacionados con el ejercicio y el tiempo libre. Consta de 25 ítems de tipo Likert de 5 puntos, donde 1 indica “muy en desacuerdo” y 5 significa “muy de acuerdo”. Asimismo, se estructura en ocho dimensiones: ego (3 ítems), apariencia (3 ítems), expectativas ajenas (3 ítems), afiliación (4 ítems), condición física (3 ítems), condición psicológica (3 ítems), maestría (3 ítems) y diversión (3 ítems). En una investigación previa se determinó que el cuestionario tenía adecuadas propiedades métricas (Pérez et al., 2022). En la presente investigación se encontró que la fiabilidad de la escala era adecuada ( $\alpha=0.807$ ).

### Procedimientos

Para llevar a cabo la recolección de datos, se siguió un proceso estructurado y sistemático. En primer lugar, se solicitaron las autorizaciones a las autoridades universitarias

competentes para llevar a cabo la investigación. Tras obtener la aprobación, se invitó a los estudiantes a participar en el estudio a través de la plataforma de mensajería *WhatsApp*. En el mensaje de invitación, se proporcionó un enlace a la encuesta, se explicó el propósito de la investigación y se ofrecieron instrucciones detalladas sobre cómo completar las preguntas. Una vez que se alcanzó la participación de los 222 estudiantes requeridos para la muestra, se inhabilitó el acceso a la encuesta.

### Análisis de datos

El análisis de datos se llevó a cabo en dos etapas. En la primera, se realizó un análisis descriptivo utilizando el software SPSS versión 25, lo que permitió generar dos figuras que facilitaron una comprensión preliminar de la distribución porcentual de las variables estudiadas. La segunda etapa consistió en un análisis inferencial. Se aplicó la prueba Chi-Cuadrado ( $X^2$ ) para identificar posibles asociaciones entre las variables sociodemográficas, autoconcepto físico y la motivación hacia la práctica de actividad física. Por otro lado, debido a que las variables no seguían una distribución normal, se utilizó el coeficiente de correlación de Spearman para evaluar las relaciones entre las variables, considerando una relación significativa cuando el p-valor era menor a 0.05.

### Aspectos éticos

Finalmente, esta investigación se desarrolló de acuerdo con los principios establecidos en la Declaración de Helsinki. A los estudiantes se les brindó información clara y detallada sobre el objetivo y la naturaleza del estudio, y se obtuvo su consentimiento informado de manera voluntaria, respetando su autonomía y derecho a retirarse en cualquier momento. Asimismo, se implementaron medidas rigurosas para proteger la privacidad y confidencialidad de los datos, asegurando el anonimato de los participantes y un manejo seguro de la información recopilada.

### Resultados

La Figura 1 muestra los resultados descriptivos de la variable autoconcepto físico y sus dimensiones. Se observa que la percepción del autoconcepto físico del 45% de estudiantes se ubicaba en el nivel medio, del 34.2% en el nivel alto, mientras que del 20.7% en el nivel bajo. Esto significa que los estudiantes sienten confianza en su capacidad para realizar actividades físicas, pero es posible que no se destaquen ni se sientan completamente cómodos en todas las situaciones relacionadas con su cuerpo. Por otro lado, al evaluar las dimensiones específicas del autoconcepto físico, se observó que también se ubicaron predominantemente en un nivel medio, lo que refuerza la idea de que los estudiantes tienen una valoración equilibrada pero no completamente positiva de su cuerpo y capacidades físicas.

En la Tabla 2 se puede ver que solo existe una asociación estadísticamente significativa entre los niveles de autoconcepto físico y el sexo de los estudiantes ( $p < 0.05$ ). En ese

sentido, se observa que los hombres reportaron niveles más altos de autoconcepto físico en comparación con las mujeres.

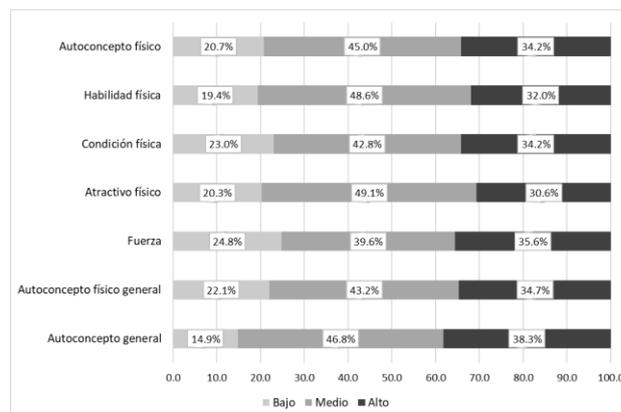


Figura 1. Resultados descriptivos de la variable autoconcepto físico y sus dimensiones.

Tabla 2.

Asociación entre el autoconcepto físico y las variables sociodemográficas

Variables sociodemográficas	Autoconcepto físico			p*	
	Bajo	Medio	Alto		
Sexo	Hombre	11 (11.0%)	47 (47.0%)	42 (42.0%)	p<0.05
	Mujer	35 (28.7%)	53 (43.4%)	34 (27.9%)	
Edad	Entre 16 y 20 años	21 (20.6%)	46 (45.1%)	35 (34.3%)	p>0.05
	Entre 21 y 25 años	12 (19.7%)	28 (45.9%)	21 (34.4%)	
	Entre 26 y 30 años	8 (20.5%)	18 (46.2%)	13 (33.3%)	
	Más de 30 años	5 (25.0%)	8 (40.0%)	7 (35.0%)	
Carrera profesional	Inicial y Especial	20 (21.3%)	41 (43.6%)	33 (35.1%)	p>0.05
	Primaria e Informática	15 (20.0%)	36 (48.0%)	24 (32.0%)	
	Matemática y Computación	11 (20.8%)	23 (43.4%)	19 (35.8%)	

\* Prueba Chi-Cuadrado

En la Figura 2 se puede ver que el nivel de motivación hacia la práctica de actividad física reportado por el 45.5% de los estudiantes fue moderado, del 32.9% fue alto y del 21.6% fue bajo. Esto sugiere que casi la mitad de los estudiantes, aunque interesados en mantenerse activos, pueden no sentir una pasión intensa o una necesidad constante de involucrarse en actividades físicas. Es probable que su participación en estas actividades dependa de factores externos, como la disponibilidad de tiempo, recursos, o el entorno social. Asimismo, al evaluar las dimensiones, se observó que la mayoría de ellas se situaron en un nivel medio, a excepción de la dimensión de condición física, que se ubicó predominantemente en el nivel alto.

En la Tabla 3 se observa que solo existe una asociación estadísticamente significativa entre los niveles de motivación hacia la práctica de actividad física y el sexo de los estudiantes ( $p < 0.05$ ). En este sentido, se observa que los hombres reportaron niveles ligeramente más altos de motivación hacia la práctica de actividad física en comparación con las mujeres.

De acuerdo a los datos de la Tabla 4, el coeficiente de correlación rho de Spearman entre las variables autoconcepto físico y motivación hacia la práctica de actividad física fue de 0.816 y el p-valor fue inferior al nivel de significancia ( $p < 0.05$ ). Esto indica una fuerte correlación

positiva entre ambas variables y sugiere que un mayor auto-concepto físico está asociado con una mayor motivación hacia la práctica de actividad física. Además, se halló que la variable motivación hacia la práctica de actividad física también se correlacionaba de manera significativa con las dimensiones habilidad física ( $\rho = 0.802$ ;  $p < 0.05$ ), condición física ( $\rho = 0.784$ ;  $p < 0.05$ ), atractivo físico ( $\rho = 0.749$ ;  $p < 0.05$ ), fuerza ( $\rho = 0.722$ ;  $p < 0.05$ ), autoconcepto físico general ( $\rho = 0.810$ ;  $p < 0.05$ ) y autoconcepto general ( $\rho = 0.825$ ;  $p < 0.05$ ).

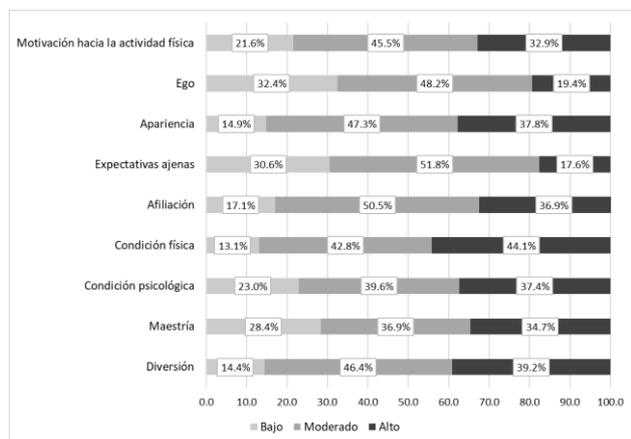


Figura 2. Distribución de porcentajes de la variable motivación hacia la práctica de actividad física y sus dimensiones.

Tabla 4. Correlación entre las variables y dimensiones

Variables y dimensiones	1	2	3	4	5	6	7	8
1. Autoconcepto físico	1	-	-	-	-	-	-	-
2. Habilidad física	0,878**	1	-	-	-	-	-	-
3. Condición física	0,847**	0,840**	1	-	-	-	-	-
4. Atractivo físico	0,839**	0,807**	0,801**	1	-	-	-	-
5. Fuerza	0,829**	0,838**	0,820**	0,805**	1	-	-	-
6. Autoconcepto físico general	0,887**	0,848**	0,826**	0,824**	0,834**	1	-	-
7. Autoconcepto general	0,854**	0,855**	0,814**	0,821**	0,842**	0,870**	1	-
8. Motivación hacia la práctica de actividad física	0,816**	0,802**	0,784**	0,749**	0,722**	0,810**	0,825**	1

\*\*  $p < 0.05$

## Discusión

El autoconcepto físico es una dimensión fundamental del autoconcepto general que se refiere a la percepción que tienen los individuos sobre su propio cuerpo, sus habilidades físicas y su apariencia. En el contexto universitario, esta variable adquiere una relevancia particular, ya que esta etapa de transición está marcada por cambios significativos en la vida personal y social de los jóvenes. Durante esta etapa, la autoimagen y la confianza en las capacidades físicas pueden influir en diversos aspectos del bienestar, incluyendo la autoestima, la interacción social y la adopción de hábitos saludables. En ese sentido, la presente investigación buscó determinar si el autoconcepto físico se relaciona con la motivación hacia la práctica de actividad física en una muestra de estudiantes de una universidad pública.

Preliminarmente, se halló que los estudiantes, en general, mostraban confianza en su capacidad para realizar actividades físicas, lo que indica una percepción positiva de sus habilidades. Sin embargo, es posible que no se destaquen de

Tabla 3. Asociación entre la motivación hacia la práctica de actividad física y las variables sociodemográficas

Variables sociodemográficas	Motivación hacia la práctica de actividad física			p*	
	Bajo	Medio	Alto		
Sexo	Hombre	15 (15.0%)	45 (45.0%)	40 (40.0%)	$p < 0.05$
	Mujer	33 (27.0%)	56 (45.9%)	33 (27.1%)	
Edad	Entre 16 y 20 años	21 (20.6%)	46 (45.1%)	35 (34.3%)	$p > 0.05$
	Entre 21 y 25 años	15 (24.6%)	28 (45.9%)	18 (29.5%)	
	Entre 26 y 30 años	8 (20.5%)	18 (46.2%)	13 (33.3%)	
	Más de 30 años	4 (20.0%)	9 (45.0%)	7 (35.0%)	
Carrera profesional	Inicial y Especial	19 (20.2%)	44 (46.8%)	31 (33.0%)	$p > 0.05$
	Primaria e Informática	16 (21.3%)	34 (45.3%)	25 (33.3%)	
	Matemática y Computación	13 (24.5%)	23 (43.4%)	17 (32.1%)	

\* Prueba Chi-Cuadrado

manera consistente ni se sientan completamente cómodos en todas las situaciones relacionadas con su cuerpo. Esta percepción podría estar condicionada por diversos factores, como sus experiencias pasadas, las comparaciones con otros estudiantes, y las expectativas que tanto ellos mismos como la sociedad tienen sobre su apariencia y rendimiento físico. En un contexto global, los jóvenes con baja autoestima debido a su apariencia física tienen mayor predisposición a desarrollar síntomas depresivos. Esta relación es especialmente preocupante en el ámbito universitario, donde las demandas académicas y sociales pueden intensificar estos problemas. Además, el entorno social y cultural, junto con influencias externas, juegan un papel crucial en cómo los estudiantes valoran y se sienten respecto a su propio cuerpo.

Existen investigaciones que respaldan el resultado expuesto. Un estudio realizado con estudiantes universitarios peruanos encontró que el 75% tiene un autoconcepto físico promedio, el 13.8% presenta un autoconcepto físico bajo, y el 11.2% muestra un autoconcepto físico alto (Ordóñez, 2015). De manera similar, otra investigación realizada con

estudiantes universitarios peruanos reveló que tanto la variable autoconcepto físico como sus dimensiones—condición física, fuerza, habilidad deportiva, atractivo físico, autoconcepto físico general y autoconcepto general—fueron valoradas en un nivel medio (Silva, 2016).

Adicionalmente, se encontró que los hombres reportaron niveles más altos de autoconcepto físico en comparación con las mujeres. Esto podría deberse a diferencias culturales y sociales que tienden a valorar más las características físicas y el rendimiento deportivo en los hombres, así como a una mayor exposición a actividades físicas desde una edad temprana. Asimismo, la presión social para cumplir con ciertos estándares de belleza puede afectar negativamente el autoconcepto físico de las mujeres, generando una percepción menos favorable de sus cuerpos y habilidades físicas.

Los resultados presentados son coherentes con algunas investigaciones previas. Por ejemplo, un estudio realizado en Chile analizó el autoconcepto físico en función del género en una muestra de 671 estudiantes universitarios de la región de Valparaíso, y concluyó que las mujeres mostraron menores niveles de autoconcepto físico en comparación con los hombres (Gatica et al., 2024). De manera similar, en Francia, un estudio que evaluó el autoconcepto físico en relación con variables sociodemográficas en una muestra de 412 estudiantes encontró que los hombres tendían a tener niveles significativamente más altos de autoconcepto físico que las mujeres (Mascret et al., 2021).

Otro hallazgo preliminar muestra que los estudiantes se caracterizaban por estar interesados en mantenerse activos, sin embargo, no sentían una pasión intensa o una necesidad constante de involucrarse en actividades físicas. Es probable que su participación en estas actividades dependa de factores externos, como la disponibilidad de tiempo, recursos, o el entorno social. Asimismo, factores como la presión académica, el estrés y la falta de apoyo institucional podrían dificultar su compromiso constante con la actividad física.

Resultados similares se obtuvieron en Ecuador, donde se evaluaron los niveles de motivación hacia la práctica de actividad física en estudiantes universitarios de la carrera de Pedagogía. La investigación concluyó que, aunque los estudiantes mostraban cierto interés en mantenerse activos, este no alcanzaba niveles óptimos para garantizar una participación sostenida en actividades físicas (Chávez & Torres, 2024). Del mismo modo, en España, un estudio realizado con 571 estudiantes de Pedagogía analizó el clima motivacional en el deporte, revelando que existían aspectos que debían mejorar para fomentar una motivación adecuada y duradera entre los estudiantes (Jerez, 2021). También se encontró que los hombres reportaron niveles ligeramente más altos de motivación hacia la práctica actividad física en comparación con las mujeres. Esto se explicaría por una combinación de factores, como la mayor exposición de los hombres a actividades físicas desde una edad temprana, la influencia de estereotipos de género que promueven la actividad física como un atributo masculino, y las expectativas sociales que impulsan a los hombres a participar más en de-

portes y ejercicios. Además, es posible que las mujeres enfrenten más barreras, como la falta de tiempo o la menor autopercepción de sus habilidades físicas, lo que podría reducir su motivación en comparación con los hombres.

Al respecto, investigaciones previas respaldan los hallazgos expuestos. En España, un estudio que analizó los motivos para la realización de actividad física en estudiantes universitarios de reciente ingreso concluyó que los hombres presentaban niveles de motivación significativamente más altos que las mujeres (Durán et al., 2021). De manera similar, en México, una investigación exploró las diferencias en la motivación hacia la actividad física según el sexo y encontró que las mujeres mostraban niveles de motivación considerablemente menores en comparación con los hombres (Gutiérrez et al., 2021). Estos estudios refuerzan la idea de que las diferencias de género juegan un papel importante en la motivación hacia la actividad física.

Un hallazgo interesante revela una relación directa y significativa entre el autoconcepto físico y la motivación hacia la práctica de actividad física. Además, se encontró que las dimensiones de habilidad física, condición física, atractivo físico, fuerza, autoconcepto físico general y autoconcepto general también están directamente relacionadas con la motivación para realizar actividad física. Esto sugiere que los estudiantes con un autoconcepto físico más positivo, es decir, aquellos que se sienten más capaces y seguros de su condición física, tienden a estar más motivados para hacer ejercicio o participar en deportes. Por el contrario, los estudiantes con un autoconcepto físico más bajo podrían experimentar inseguridades o dudas sobre sus habilidades físicas, lo que podría reducir su interés o disposición para involucrarse en actividades físicas.

El resultado precedente está respaldado por la teoría de la autodeterminación de Deci & Ryan (1985), la cual sostiene que la motivación está influenciada por la satisfacción de tres necesidades psicológicas básicas: autonomía, competencia y relación social. Un autoconcepto físico positivo se asocia con la percepción de competencia, es decir, la sensación de ser capaz y eficaz en la actividad física. Cuando los estudiantes se sienten competentes, su motivación intrínseca para participar en actividades físicas tiende a aumentar. De igual manera, la teoría de la autoeficacia de Bandura (1997) respalda este hallazgo, al señalar que la autoeficacia es un componente crucial de la motivación. Un autoconcepto físico positivo puede estar vinculado a una alta autoeficacia en el contexto de la actividad física, lo que lleva a los estudiantes a involucrarse en dichas actividades con mayor frecuencia y entusiasmo. Los hallazgos descritos son consistentes con investigaciones realizadas en otros contextos. En Chile, un estudio investigó la relación entre el autoconcepto físico, la motivación y las actitudes hacia la educación física entre estudiantes, concluyendo que existía una relación directa y estadísticamente significativa entre estas variables (Urrutia et al., 2024). De manera similar, una investigación en España encontró que el autoconcepto físico predecía positivamente la satisfacción

de necesidades, lo que a su vez se relacionaba de forma significativa con los dos tipos de motivación autónoma hacia la práctica de actividades físicas (Núñez et al., 2021).

Una de las principales fortalezas de este estudio es su aporte a la psicología del deporte al examinar la relación entre el autoconcepto físico y la motivación hacia la actividad física, ambos relevantes para el bienestar de los estudiantes universitarios. Esta perspectiva permite establecer una base sólida para futuros programas de intervención destinados a mejorar tanto la motivación como la percepción física en estudiantes. Además, el diseño metodológico claro y sistemático del estudio asegura su replicabilidad en diversos contextos, aumentando así la relevancia y aplicabilidad de los hallazgos en diferentes entornos académicos.

Finalmente, se debe mencionar que esta investigación no está exenta de algunas limitaciones que deben tenerse en cuenta al interpretar los resultados. En primer lugar, el estudio se realizó en una sola universidad, lo que limita la generalización de los hallazgos a otras universidades. Además, la muestra fue homogénea en cuanto a características demográficas y académicas, lo que podría afectar la representatividad de la población estudiantil en general. Otro aspecto a considerar es el uso de cuestionarios para la recolección de datos, lo cual habría introducido sesgos de deseabilidad social. Estas limitaciones resaltan la importancia de ser cauteloso al interpretar los resultados y sugieren la necesidad de futuras investigaciones que incluyan muestras más diversas y utilicen métodos de recolección de datos más variados.

## Conclusiones

El autoconcepto físico desempeña un papel relevante en la vida de las personas, ya que influye directamente en cómo se sienten con respecto a su cuerpo y sus habilidades físicas. Esta percepción impacta en la forma en que los individuos valoran su apariencia y su rendimiento en actividades físicas, lo que a su vez puede afectar su autoestima.

En base a los hallazgos, se puede concluir que el autoconcepto físico se relaciona con la motivación hacia la práctica de actividad física en una muestra de estudiantes de una universidad pública. Asimismo, se encontró que el autoconcepto físico se encontraba en un nivel medio, mientras que la motivación hacia la práctica de actividad física fue moderada. Finalmente, se determinó que los hombres reportaron niveles más altos de autoconcepto físico y motivación hacia la actividad física en comparación con las mujeres.

En consecuencia, se recomienda que las universidades diseñen e implementen programas que promuevan una imagen corporal positiva y fortalezcan el autoconcepto físico de los estudiantes. Estos programas pueden incluir talleres de desarrollo personal y físico que ayuden a los estudiantes a mejorar su percepción de su cuerpo y habilidades físicas. Además, es aconsejable integrar estrategias que vinculen el autoconcepto físico con la motivación para participar en actividades físicas, tales como actividades deportivas inclusivas y campañas de sensibilización sobre los beneficios de una imagen corporal saludable. Fomentar un entorno que apoye

la autoestima y el bienestar físico puede aumentar la participación en actividades físicas y contribuir a una mejor calidad de vida para los estudiantes.

## Referencias

- Ajzen, I. (1991). The theory of planned behavior. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 50(2), 179-211. [https://doi.org/10.1016/0749-5978\(91\)90020-T](https://doi.org/10.1016/0749-5978(91)90020-T)
- Antunes, H., Rodrigues, A., Sabino, B., Alves, R., Correia, A., & Lopes, H. (2024). The effect of motivation on physical activity among middle and high school students. *Sports*, 12(6), 154. <https://doi.org/10.3390/sports12060154>
- Axpe, I., Goñi, A., & Infante, G. (2013). Eficacia de un programa cognitivo para la mejora del autoconcepto físico en estudiantes universitarios. *Perceptual and Motor Skills*, 117(3), 720-732. <https://doi.org/10.2466/06.27.PMS.117x32z9>
- Axpe, I., Infante, G., & Goñi, E. (2015). Mejora del autoconcepto físico. Eficacia de una intervención cognitiva breve con alumnado universitaria de Educación Primaria. *Educación XXI*, 19(1), 227-245. <https://doi.org/10.5944/educxx1.15585>
- Aznar, A., & Vernetta, M. (2023). Disfrute y motivación en la práctica de actividad física y satisfacción con los servicios deportivos durante la adolescencia. *Retos*, 47, 51-60. <https://doi.org/10.47197/retos.v47.94986>
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. W.H. Freeman and Company.
- Bisquert, M., Ballester, R., Gil, M., Elipe, M., & López, M. (2020). Motivaciones para el ejercicio físico y su relación con la salud mental y física: Un análisis desde el género. *Revista INFAD de Psicología*, 1(1), 351-360. <https://doi.org/10.17060/ijodaep.2020.n1.v1.1792>
- Blanco, L., Ordonez, E., Rangel, Y., Alvarez, G., & Rodriguez, J. (2016). Perceived physical self-concept in university students: Comparisons by gender. *International Journal of Sports Science and Physical Education*, 1(1), 6-9. <https://doi.org/10.11648/j.ijsspe.20160101.12>
- Brown, C., Richardson, K., Halil, B., Atkins, L., Yücel, M., & Segrave, R. (2024). Key influences on university students' physical activity: A systematic review using the Theoretical Domains Framework and the COM-B model of human behaviour. *BMC Public Health*, 24(1), 418. <https://doi.org/10.1186/s12889-023-17621-4>
- Buckworth, J., Lee, R. E., Regan, G., Schneider, L. K., & Di-Clemente, C. C. (2007). Decomposing intrinsic and extrinsic motivation for exercise: Application to stages of motivational readiness. *Psychology of Sport and Exercise*, 8(4), 441-461. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2006.06.007>
- Cardozo, L., Peña, J., Florez, W., Castillo, C., Bonilla, D., & Reina, J. (2023). Autoconcepto físico en estudiantes universitarios: Generación de perfiles por clasificación jerárquica sobre componentes principales. *Retos*, 48, 167-177. <https://doi.org/10.47197/retos.v48.95076>
- Chávez, B., & Torres, Z. (2024). Niveles de regulación motivacional y motivos hacia la práctica de actividad física en estudiantes universitarios. *Religación*, 9(41), e2401209. <https://doi.org/10.46652/rgn.v9i41.1209>
- Dawood, N., Jahangir, N., Khizar, U., John, H., & Ilyas, Z. (2021). Impact of anxiety on self-esteem, self-concept and academic achievement among adolescents. *Elementary Education*

- Online, 20(1), 3458-3464. <https://ilkogretim-online.org/index.php/pub/article/view/2708>
- Deci, E., & Ryan, R. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. Plenum Press.
- Dubinina, E., Korostovtseva, L., Rotar, O., Amelina, V., Boyarinova, M., Bochkarev, M., Shashkova, T., Baranova, E., Libis, R., Duplyakov, D., Sviryaev, Y., Konradi, A., & Shlyakhto, E. (2021). Physical activity is associated with sleep quality: Results of the ESSE-RF epidemiological study. *Frontiers in Psychology*, 12, 705212. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.705212>
- Duclos, D., Giakoni, F., & Martínez, D. (2022). Physical self-concept and physical activity levels in university students during the COVID-19 pandemic: A cluster analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(5), 2850. <https://doi.org/10.3390/ijerph19052850>
- Duffey, K., Barbosa, A., Whiting, S., Mendes, R., Yordi, I., Tcymbal, A., Abu, K., Gelius, P., & Breda, J. (2021). Barriers and facilitators of physical activity participation in adolescent girls: A systematic review of systematic reviews. *Frontiers in Public Health*, 9, 743935. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2021.743935>
- Durán, M., Sánchez, S., & Feu, S. (2021). La motivación de los estudiantes para realizar actividad física. *Revista INFAD de Psicología. International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 2(1), 137-146. <https://doi.org/10.17060/ijodaep.2021.n1.v2.2126>
- Egli, T., Bland, H., Melton, B., & Czech, D. (2011). Influence of age, sex, and race on college students' exercise motivation of physical activity. *Journal of American College Health*, 59(5), 399-406. <https://doi.org/10.1080/07448481.2010.513074>
- Farfán, M., Estrada, E., Lavilla, W., Ulloa, N., Calcina, D., Meza, L., Yancachajlla, L., & Rengifo, S. (2023). Mental health in the post-pandemic period: Depression, anxiety, and stress in Peruvian university students upon return to face-to-face classes. *Sustainability*, 15(15), 11924. <https://doi.org/10.3390/su151511924>
- Fernández, J., Infantes, Á., Cuevas, R., & Contreras, O. (2019). Effect of physical activity on self-concept: Theoretical model on the mediation of body image and physical self-concept in adolescents. *Frontiers in Psychology*, 10, 1537. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01537>
- Fox, K., & Corbin, C. (1989). The Physical Self-Perception Profile: Development and preliminary validation. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 11(4), 408-430. <https://doi.org/10.1123/jsep.11.4.408>
- Gatica, E., Yañez, R., Duclos, D., Cortés, G., Hinojosa, C., & Espinoza, L. (2024). Nivel de autoconcepto físico en estudiantes universitarios según género. *Retos*, 51, 1345-1350. <https://doi.org/10.47197/retos.v51.101019>
- Goñi, A., Ruiz, S., & Rodríguez, A. (2006). *Cuestionario de Autoconcepto Físico (CAF)*. EOS.
- Grao, A., Loureiro, N., Fernández, A., & Mota, J. (2016). Influencia de padres y amigos sobre la actividad física de tiempo libre en estudiantes españoles de 12-16 años: Diferencias por sexo e intensidad. *Nutrición Hospitalaria*, 33(4), 790-793. <https://dx.doi.org/10.20960/nh.371>
- Guedea, J., Solano, N., Blanco, J., Ceballos, O., & Zueck, M. (2017). Autoconcepto físico, género y cuidado de la salud en universitarios mexicanos. *Revista de Psicología del Deporte*, 26(2), 51-59. <https://archives.rpd-online.com/article/view/v24-n4-guedea-delgado-solano-et-al.html>
- Guo, S., Izydorczyk, B., Lipowska, M., Kamionka, A., Li-zińczyk, S., Sajewicz, U., Radtke, B., Liu, T., & Lipowski, M. (2023). Socio-cultural attitudes toward the body as a predictor of motivation for physical activity in young people brought up in Asian and European culture-Chinese-Polish comparison. *BMC Sports Science, Medicine & Rehabilitation*, 15(1), 52. <https://doi.org/10.1186/s13102-023-00662-y>
- Gutiérrez, P., Rocha, A., González, R., Ramírez, M., & Gómez, E. (2021). Motivación hacia el ejercicio en estudiantes universitarios: Diferencias demográficas. *Revista de Ciencias del Ejercicio FOD*, 16(2), 13-23. <https://doi.org/10.29105/rcefod16.2-58>
- Hernández, R., & Mendoza, C. (2018). *Metodología de la investigación: Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta*. McGraw-Hill.
- Jankauskiene, R., Urmanavicius, D., & Baceviciene, M. (2022). Association between motivation in physical education and positive body image: Mediating and moderating effects of physical activity habits. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(1), 464. <https://doi.org/10.3390/ijerph20010464>
- Jekauc, D., Wagner, M., Herrmann, C., Hegazy, K., & Woll, A. (2017). Does physical self-concept mediate the relationship between motor abilities and physical activity in adolescents and young adults? *PLOS ONE*, 12(1), e0168539. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0168539>
- Jerez, P. (2021). Clima motivacional hacia el deporte según sexo, titulación y nivel de actividad física en estudiantes universitarios de educación. *SPORT TK-Revista EuroAmericana de Ciencias del Deporte*, 10(2), 136-148. <https://doi.org/10.6018/sportk.444571>
- Jodra, P., Maté, J., & Domínguez, R. (2019). Percepción de salud, autoestima y autoconcepto físico en personas mayores en función de su actividad física. *Revista de Psicología del Deporte*, 28(2), 127-134. <https://archives.rpd-online.com/article/view/v28-n2-jodra-mate-dominguez.html>
- Kim, I., & Ahn, J. (2021). The effect of changes in physical self-concept through participation in exercise on changes in self-esteem and mental well-being. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(10), 5224. <https://doi.org/10.3390/ijerph18105224>
- Marzetti, E., Calvani, R., Tosato, M., Cesari, M., Di Bari, M., Cherubini, A., Broccatelli, M., Saveria, G., D'Elia, M., Pahor, M., Bernabei, R., & Landi, F. (2017). Physical activity and exercise as countermeasures to physical frailty and sarcopenia. *Aging Clinical and Experimental Research*, 29(1), 35-42. <https://doi.org/10.1007/s40520-016-0705-4>
- Mascret, N., Rey, O., Danthony, S., & Maïano, C. (2021). Relationship between perceived physical self-concept and grade in physical education: The mediating role of test anxiety. *Psychology of Sport and Exercise*, 56, 102016. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2021.102016>
- Morris, T., & Rogers, H. (2004). *Sport and chance of life: International Sport Science Congress*. The Kansas Association for Health, Physical Education, Recreation, and Dance, 242-250.
- Núñez, J., Leon, J., Valero, A., Conte, L., Moreno, J. A., & Huéscar, E. (2021). Influence of physical self-concept and motivational processes on moderate-to-vigorous physical activity of adolescents. *Frontiers in Psychology*, 12, 685612. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.685612>
- Ordoñez, P. (2015). Autoconcepto físico y bienestar psicológico en estudiantes de la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos. *Revista Científica Agora*, 2(2), 188-195.

- Palenzuela, N., Duarte, G., Gómez, J., Rodríguez, J., & Sánchez, M. (2023). Comparison between self-concept, self-perception, physical exercise and lifestyle variations from 1st to 4th grade students of nursing in Tenerife, Spain. *Medicine*, 102(44), e35598. <https://doi.org/10.1097/MD.00000000000035598>
- Palomares, J., González, S., Ortega, A., Padial, R., & Torres, B. (2016). Análisis del autoconcepto físico y sus dimensiones en función del sexo de los adolescentes, de una población media de la cuenca mediterránea española. *Pensar en Movimiento: Revista de Ciencias del Ejercicio y la Salud*, 14(1), 1-18. <https://doi.org/10.15517/pensarmov.v14i1.20751>
- Paricahua, J., Estrada, E., León, L., Avilés, B., Roque, C., Zevallos, P., Velasquez, L., Herrera, A., & Isuiza, D. (2024). Assessment of the mental health of university students in the Peruvian Amazon: A cross-sectional study. *Salud, Ciencia y Tecnología*, 4, 879. <https://doi.org/10.56294/saludcyt2024879>
- Pedersen, M., Bredahl, T., Elmose, K., & Hansen, A. (2022). Motives and barriers related to physical activity within different types of built environments: Implications for health promotion. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(15), 9000. <https://doi.org/10.3390/ijerph19159000>
- Pérez, S., Gonzalez, J., Arellano, Ó., & Vargas, A. (2022). Spanish validation of the PALMS (Physical Activity and Leisure Motivation Scale). *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(16), 10064. <https://doi.org/10.3390/ijerph191610064>
- Rico, J., Arce, C., Padrón, A., Peixoto, L., & Abelairas, C. (2019). Motivaciones y hábitos de actividad física en alumnos universitarios. *Retos*, 36, 446-453. <https://doi.org/10.47197/retos.v36i36.69906>
- Rodríguez, V., García, S., Molina, N., Ferriz, A., & Vera, F. (2021). Análisis de la influencia del género sobre el autoconcepto físico en las clases de educación física. *Transformar*, 2(2), 3-19. <https://revistatransformar.cl/index.php/transformar/article/view/19>
- Sáez, I., Solabarrieta, J., & Rubio, I. (2020). Physical self-concept, gender, and physical condition of Bizkaia university students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(14), 5152. <https://doi.org/10.3390/ijerph17145152>
- Sánchez, A. (2023). Autoconcepto y rendimiento académico de estudiantes universitarios. *Universidad, Ciencia y Tecnología*, 27(118), 61-68. <https://doi.org/10.47460/uct.v27i118.687>
- Santos, R. M., & Melero, A. R. (2023). Variables asociadas a la motivación hacia la práctica de actividad física en adolescentes. *Retos*, 50, 925-930. <https://doi.org/10.47197/retos.v50.96892>
- Schmidt, M., Valkanover, S., Roebbers, C., & Conzelmann, A. (2013). Promoting a functional physical self-concept in physical education: Evaluation of a 10-week intervention. *European Physical Education Review*, 19(2), 232-255. <https://doi.org/10.1177/1356336X13486057>
- Silva, L. (2016). Autoconcepto físico y bienestar psicológico subjetivo en estudiantes de psicología de las universidades de Trujillo. *Revista de Psicología (Trujillo)*, 18(2), 1-16. <https://revistas.ucv.edu.pe/index.php/revpsi/article/view/376>
- Silvestre, Y. (2015). Propiedades psicométricas del cuestionario de autoconcepto físico (CAF) en adolescentes del distrito de La Esperanza. *Revista de Investigación de Estudiantes de Psicología JANG*, 4(2), 33-47. <https://revistas.ucv.edu.pe/index.php/jang/article/view/1653>
- Soós, I., Boros, I., & Hamar, P. (2023). Quantitative and qualitative characteristics of motivation in the field of physical education and sports. *Studia Universitatis Babeş-Bolyai Educatio Artis Gymnasticae*, 68(1), 5-11. [https://doi.org/10.24193/subbeag.68\(1\).01](https://doi.org/10.24193/subbeag.68(1).01)
- Trigueros, R., Navarro, N., Aguilar, J., & León, I. (2019). Influencia del docente de educación física sobre la confianza, diversión, la motivación y la intención de ser físicamente activo en la adolescencia. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 19(1), 222-232. <https://doi.org/10.6018/cpd.347631>
- Urrutia, J., Vera, A., Rodas, V., Pavez, G., Palou, P., & Poblete, F. (2024). Autoconcepto físico, motivación de logro y actitudes hacia la educación física. *Revista Ciencias de la Actividad Física UCM*, 25(1), 1-18. <https://doi.org/10.29035/rcaf.25.1.3>
- Zartaloudi, A., Christopoulos, D., Kelesi, M., Govina, O., Mantzorou, M., Adamakidou, T., Karvouni, L., Koutelekos, I., Evangelou, E., Fasoi, G., & Vlachou, E. (2023). Body image, social physique anxiety levels, and self-esteem among adults participating in physical activity programs. *Diseases (Basel, Switzerland)*, 11(2), 66. <https://doi.org/10.3390/diseases11020066>
- Zhang, H. (2024). Psychological wellbeing in Chinese university students: Insights into the influences of academic self-concept, teacher support, and student engagement. *Frontiers in Psychology*, 14, 1336682. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1336682>

### Datos de los/as autores/as:

Edwin Gustavo Estrada-Araoz  
Yony Abelardo Quispe-Mamani  
Henry Noblega-Reinoso  
Yasser Malaga-Yllpa

gestrada@unamad.edu.pe  
yquispe@unap.edu.pe  
hnoblega@unap.edu.pe  
ymalaga@uandina.edu.pe

Autor/a  
Autor/a  
Autor/a  
Autor/a