

Autoconcepto físico según género en funcionarios de una universidad chilena

Physical self-concept according to gender in employees of a Chilean university

*Enrique Gatica-Simpson, **Rodrigo Yáñez-Sepúlveda, ***Guillermo Cortés-Roco, * ****Daniel Duclos-Bastías, **Pablo Del Val Martín, *Luis Espinoza-Oteiza

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

Resumen. El autoconcepto físico es uno de los principales dominios del autoconcepto general y su investigación se ha centrado principalmente en poblaciones escolares y universitarias. Con el propósito de contribuir al conocimiento del autoconcepto físico en otros contextos, el presente estudio tuvo como objetivo determinar el nivel de autoconcepto físico en funcionarios de una universidad chilena y comparar sus dimensiones entre hombres y mujeres. Participaron 429 funcionarios ($M=40.70$; $DE=9.71$ años) de los cuales 271 fueron mujeres ($M=42.13$; $DE=9.91$ años) y 158 hombres (41.73 ± 9.38 años). Para evaluar en autoconcepto físico se aplicó el *Physical Self-Descripción Questionnaire-Short versión* para evaluar el autoconcepto físico en formato online. Los resultados mostraron que un 41.26% de los participantes tuvieron un autoconcepto bajo (11.89%) y medio (29.37%). En la comparación según género, se encontraron diferencias en el autoconcepto *físico total* ($p=.013$; $\epsilon^2=.014$) y en las dimensiones *vida activa* ($p<.001$; $\epsilon^2=.036$), *apariencia* ($p=.029$; $\epsilon^2=.011$), ($p=.013$; $\epsilon^2=.014$), *resistencia* ($p<.001$; $\epsilon^2=.048$), *deporte* ($p<.001$; $\epsilon^2=.080$) y *fuerza* ($p<.001$; $\epsilon^2=.052$). Las mujeres presentaron mejor autoconcepto en la dimensión *apariencia* y los hombres presentaron mejor autoconcepto en las otras dimensiones señaladas. Se observan bajos niveles de autoconcepto físico en hombres y mujeres. De manera general, los hombres presentan un mayor autoconcepto físico que las mujeres. En base a lo señalado, se recomienda aplicar programas de actividad física y manejo del estrés para mejorar el autoconcepto físico en los funcionarios de la universidad.

Palabras clave. Autoestima, autoconcepto físico, salud mental, trabajadores.

Abstract. Physical self-concept is one of the main domains of general self-concept and his research has focused primarily on school and university populations. In order to contribute to the knowledge of physical self-concept in other contexts, the present study aimed to determine the level of physical self-concept in Chilean university employees and to compare its dimensions between men and women employees of a Chilean university. A total of 429 staff members participated ($M=40.70$; $SD=9.71$ years), of which 271 were women ($M=42.13$; $SD=9.91$ years) and 158 men (41.73 ± 9.38 years). To assess physical self-concept, the Physical Self-Description Questionnaires-Short version was applied to assess physical self-concept in online format. The results showed that 41.26% of the participants had a low (11.89%) and medium (29.37%) self-concept. In the comparison according to gender, differences were found in total physical self-concept ($p=.013$; $\epsilon^2=.014$) and in the dimensions of active life ($p<.001$; $\epsilon^2=.036$), appearance ($p=.029$; $\epsilon^2=.011$), ($p=.013$; $\epsilon^2=.014$), endurance ($p<.001$; $\epsilon^2=.048$), sport ($p<.001$; $\epsilon^2=.080$) and strength ($p<.001$; $\epsilon^2=.052$). Women presented a better self-concept in the appearance dimension and men presented a better self-concept in the other dimensions indicated. Low levels of physical self-concept are observed in both men and women. In general, men have a higher physical self-concept than women. Based on the above, it is recommended to apply physical activity and stress management programs to improve the physical self-concept of university employees.

Keywords. Self-esteem, Physic self-concept, mental health, workers.

Fecha recepción: 14-08-23. Fecha de aceptación: 01-02-24

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

Introducción

En la actualidad la esperanza de vida ha aumentado significativamente, favorecido por el progreso socioeconómico y los más recientes avances en salud pública. Sin embargo, este escenario genera nuevos desafíos para las personas que deben enfrentarse al cómo vivir en estos tiempos con la mejor salud (Conde-Pipó et al., 2021). Precisamente, un componente de las personas de diferentes grupos etarios de población que puede influir en su bienestar y salud es el autoconcepto (Goñi & Infante, 2010; Rodríguez y Fernández, 2005). El autoconcepto es definido como una propia visión que la persona tiene de sí misma, a partir de un conjunto multidimensional de percepciones de dominios específicos, sobre la base del autoconocimiento y la evaluación de la autocompetencia construida a partir de las experiencias e influencia del entorno (Byrnes, 2003; Eccles, 2005). En consideración del modelo planteado por Shavelson et al. (1976), el autoconcepto se divide en dos

dominios, académico y no académico. El primer dominio se subdivide en la cantidad de materias escolares que el sujeto esté cursando. El segundo dominio se subdivide en tres subdominios: autoconcepto social, emocional y físico (Cardozo et al., 2023), siendo este último de especial interés en el presente trabajo. En este sentido, el autoconcepto puede entenderse como un constructo complejo que engloba muchas otras áreas como la autoestima y la imagen corporal, siendo la autoestima cómo cada persona valora y aprecia lo que ve de sí mismo (Duclos et al., 2022). En este sentido surge el autoconcepto físico (ACF) como uno de los principales dominios del autoconcepto general. Este corresponde al conjunto de ideas que creemos que nos definen físicamente (González-Valero et al., 2020), o las percepciones del individuo, no sólo de su apariencia física, sino del estado de forma física y competencia deportiva (Fernández et al., 2016). Fox y Corbin (1989) establecen dentro del ACF cuatro subdominios específicos (habilidades deportivas, condición física, la apariencia física y fuerza) y dos generales (ACF

general y autoconcepto general). Por su parte Marsh et al. (1994), agregan las variables de vida activa, apariencia, obesidad, coordinación, resistencia, flexibilidad, salud, físico global, estima global y fuerza, ampliando y especificando las distintas facetas que adquiere el ACF en relación con las percepciones de cada individuo según sus propias habilidades, apariencia y condición física (Urrutia et al., 2023).

Actualmente respecto al ACF en trabajadores, en la literatura no se hallaron publicaciones en las bases de datos de corriente principal. Se han encontrado trabajos sobre la autoestima (Gómez & Díaz, 2023) y niveles de estrés laboral o salud mental que presentan trabajadores en diferentes rubros (Chen et al., 2023). Escasamente en el ámbito laboral, Yokouchi y Hideki (2020) abordaron el ACF en trabajadores, evidenciando que una evolución en el autoconcepto contribuye positivamente al manejo del estrés y compromiso laboral.

Los estudios de ACF se han enfocado mayoritariamente en población escolar (Cağlar, 2009; Vernetta, Álamo, & Peláez, 2023; Mamamiet et al., 2023), estudiantes universitarios (Cardozo et al., 2022; Chacón et al., 2020; Benavides et al., 2018) y en personas mayores (Conde-Pipó et al., 2021), por lo que las evidencias referidas a ACF en población adulta son escasas.

Las dimensiones del ACF tienen comportamientos relativos y variables según la edad y el sexo (Orth et al., 2018). Las evidencias presentadas en el estudio de Cardoso et al. (2022) respecto a las diferencias en el autoconcepto entre sexo, muestran comportamientos diferentes del ACF entre hombres y mujeres, encontrando diferencias significativas con valores más altos en el grupo de hombres. Estudios previos muestran con claridad en diferentes grupos etarios y contextos esta tendencia, dando cuenta que estas diferencias se basan en factores condicionantes como la condición física y la motivación por la actividad física siendo mayor en el grupo hombres respecto al de mujeres (Bauman et al., 2012; Cardozo et al., 2023; Ramos et al., 2016). Las mujeres por otra parte manifiestan mayor preocupación por su imagen, demostrándose que éstas son más críticas con sus cuerpos y están más preocupadas por la imagen corporal que los hombres.

Por otra parte, actualmente el trabajo ocupa al menos un tercio de la vida de las personas quienes invierten más horas de la semana en el trabajo que en sus hogares, fuera de ellos o disfrutando del tiempo libre con la familia o amigos, disminuyendo el tiempo dedicado a la vida activa, en desmedro de los beneficios físicos y psicológicos que otorga la práctica regular de la actividad física, afectando su salud y desempeño laboral (Reynaga et al., 2016). Sumado a ello, la condición física se relaciona positivamente con la autopercepción general de la salud, que a su vez favorece los estados de ánimo positivos y la autoestima, y disminuye los sentimientos negativos, como la ansiedad y el estrés percibido (Baceviciene, Jankauskiene, & Emeljanovas, 2019).

Por lo tanto, este estudio resulta novedoso en su temática y se justifica porque entregará información relevante sobre el ACF en una muestra de trabajadores de una

universidad, favoreciendo futuras propuestas de intervención integral que permitan mejorar el ACF y favorecer el desempeño laboral de los trabajadores, el clima laboral y el manejo del estrés.

Los objetivos del presente trabajo son determinar el nivel de ACF en funcionarios de una universidad y realizar una comparación de los resultados entre los grupos de hombres y mujeres de la muestra recogida de funcionarios de una universidad chilena.

A partir de los antecedentes presentados se formulan las siguientes hipótesis de trabajo: H₁: Un porcentaje alto de los participantes de la muestra analizada presentan un autoconcepto físico medio o alto; y, H₂: Existen diferencias en las variables del autoconcepto físico entre hombres y mujeres trabajadores de una universidad.

Métodos

Tipo de estudio

El presente estudio se define como una investigación no experimental de corte transversal y alcance descriptivo.

Participantes

El tipo de muestreo utilizado fue no probabilístico por conveniencia. Participaron 429 funcionarios de una universidad chilena que se desempeñan en labores de administración y servicios con edades comprendidas entre 24 y 66 años ($M=42$; $DE=9.71$). La muestra se distribuyó en 63.2% de mujeres ($n=271$) con una media de edad de 42.13 años ($DE=9.91$) y 36.8% de hombres ($n=158$) con una edad media de 41.73 años ($DE=9.38$). La información detallada se presenta en la tabla 1. Los criterios de inclusión fueron: trabajadores con antigüedad igual o mayor a 3 años en la universidad y participación voluntaria. Los criterios de exclusión fueron: personas con tratamiento de salud mental y/o tratamiento farmacológico, personas que no completaron el instrumento.

Tabla 1.
Descripción de la muestra.

Género	Grupo de Edad						Estadísticos			
	Menos 35 años		Entre 35 y 45 años		45 o más años		n	%	M	DE
	n	%	n	%	n	%				
Mujeres	74	27.3	84	30.9	113	41.7	271	63.2	42.13	9.91
Hombres	37	23.4	73	46.2	48	30.4	158	36.8	41.73	9.38
Total	111	25.9	157	36.6	161	37.5	429	100	42	9.71

Nota: n = muestra; % = Frecuencia Porcentual; M = Media; DE = Desviación Estándar

Instrumento

Se utilizó el *Physical Self Description Questionnaire-Short version* (PSDQ-s) desarrollado por Peart, Marsh y Richards (2005), a través de la versión adaptada y validada al español en la forma corta del Cuestionario de Autodescripción Física (Goñi, Ruiz de Azúa, y Rodríguez, 2006). El instrumento se compone por 47 ítems que permiten la valoración del ACF general que se dividen en 11 dimensiones: *Vida activa* (4 ítems), *Apariencia* (4 ítems), *Obesidad* (4 ítems), *Coordinación* (5 ítems), *Resistencia* (4 ítems), *Flexibilidad* (4

ítems), *Salud* (5 ítems), *Deporte* (4 ítems), *Fuerza* (4 ítems), *Físico Global* (4 ítems) y *Estima Global* (5 ítems). Los ítems se presentaron en una escala Likert de 5 niveles, donde 1 es “totalmente en desacuerdo” y 5 es “totalmente de acuerdo”. El procedimiento para evaluar el ACF en este caso es, primeramente, sumar todos los valores en donde las afirmaciones están redactadas de manera afirmativa y seguidamente agregar a la suma los valores de las afirmaciones redactadas de manera negativa invirtiendo previamente su valor. La suma total de los valores de los ítems nos entrega el ACF global del sujeto que responde. Los rangos de autoconcepto fluctúan entre 47 puntos y 235 puntos, siendo un mayor puntaje el reflejo de un mayor ACF (Espinoza et al., 2011). Por otra parte, el índice de confiabilidad de esta versión resultó apropiado con un Alpha de Cronbach con un valor de .877 (Hu & Bentler, 1999).

Procedimientos

Para la recolección de datos se envió un correo electrónico invitando a la participación voluntaria a funcionarios que trabajan en una universidad chilena. En el texto del correo se detalló el propósito y alcance del estudio. Los funcionarios que accedieron positivamente a participar en el estudio ingresaron a un enlace web que los dirigía a completar un consentimiento informado apegado a la Declaración de Singapur (2010) y la Declaración de Helsinki (Asociación Mundial Médica, 2013) el cual debía ser firmado para proceder con el instrumento descritos anteriormente. Se recibieron 429 respuestas válidas con consentimiento informado firmado e instrumento a través de la plataforma online de Google Forms©. La información se recolectó durante el mes de julio del año 2019.

Análisis estadístico

Se utilizaron tablas de frecuencia para clasificar los niveles de ACF en los participantes en cuatro tramos: *Tramo Bajo* (en el reconocimiento de fortaleza, habilidades y apariencia física afectando su confianza); *Tramo Medio* (Reconocimiento de fortalezas y debilidades personales, manteniendo equilibrio respecto al ACF pudiendo afectar su autoestima); *Tramo Alto* (Poseer un muy buen concepto de sí mismo, reconoce fortalezas debilidades en algunos aspectos personales y las acepta bien como parte de su individualidad); y *Tramo Muy Alto* (Poseer un elevado conocimiento de sí mismo, reconoce claramente sus fortalezas, no se observa descendido en sus habilidades y apariencia física).

Se obtuvieron los estadísticos de tendencia central como la media (M), desviación estándar (DE) e intervalos de confianza al 95% para describir las variables del estudio según el género. Con la prueba Kolmogorov Smirnov se comprobó la normalidad de los datos, las variables no presentaron una distribución normal por lo que se utilizó estadística no paramétrica a través de una prueba ANOVA de Kruskal-Wallis. Se utilizó el estadístico epsilon (ϵ^2) para calcular el tamaño del efecto considerando las siguientes clasificaciones: <0.01 : muy pequeño; $.01$ a $.06$: pequeño; $.06$ a $.14$: medio y $>$ a $.14$ grande (Field, 2013). Se utilizó una prueba

de chi cuadrado (X^2) para establecer las diferencias en las clasificaciones del autoconcepto físico según el sexo, también se utilizó el coeficiente de contingencia (COC) para establecer la magnitud de las diferencias considerando la siguiente clasificación: trivial (<0.10), pequeña ($0.10 - 0.29$), moderada ($0.30 - 0.49$), alta ($0.50 - 0.69$), muy alta ($0.70 - 0.89$), casi perfecta (≥ 0.90), y perfecta ($r = 1.00$) (Hopkins et al., 2009). Para el tratamiento estadístico se utilizó el software JAMOVI® versión 2.3.21 para Windows®. En todas las pruebas se consideró un valor significativo con $p < .05$.

Resultados

En la Tabla 2 se presentan los resultados en relación a la clasificación del ACF reportado por muestra analizada en cuatro tramos de ACF: bajo (11.89%), medio (29.37%), alto (39.63%) y muy alto (19.1%). En particular, el grupo de hombres se observan mayores niveles (Alto y Muy Alto) de ACF respecto al grupo de mujeres (66.45% y 54.24% respectivamente). Por el contrario, los niveles más bajos fueron obtenidos por el grupo de mujeres respecto al de hombres (15.13% y 6.33% respectivamente). En la clasificación del autoconcepto físico los hombres presentaron un mayor nivel de autoconcepto alto y muy alto en comparación con las mujeres ($X^2 = 0,021$; $COC = 0.129$).

Tabla 2.
Clasificación del autoconcepto físico según género.

Tramo ACF	Total Muestra		Mujeres			Hombres		
	n	%	Tramo ACF	n	%	Tramo ACF	n	%
Bajo	51	11.89	Bajo	41	15.13	Bajo	10	6.33
Medio	126	29.37	Medio	83	30.63	Medio	43	27.22
Alto	170	39.63	Alto	101	37.27	Alto	69	43.67
Muy Alto	82	19.11	Muy Alto	46	16.97	Muy Alto	36	22.78
Total	429	100		271	100		158	100

Nota: ACF = Autoconcepto Físico; % = Frecuencia Porcentual; n = Tamaño muestra; X^2 : 0,021; COC : 0.129.

En la Tabla 3, se presentan los resultados de todas las variables medidas con el instrumento de utilizado para los grupos de la muestra hombres y mujeres. Una vez realizado el análisis y comparación de las medias entre ambos grupos, se han encontrado diferencias estadísticamente significativas para el ACF total ($p=0.013$; ϵ^2 : 0.14) con medias más alta para el grupo de hombres ($M=172.49$; $DE=33.95$) con medias más alta para el grupo de hombres ($M=163.71$; $DE=35.58$). En particular, para los resultados de las variables se encontraron diferencias estadísticamente significativas para vida activa ($p=.001$; ϵ^2 : 0,036) con medias más alta para el grupo de hombres ($M=12.94$; $DE=6.70$) con medias más alta para el grupo de hombres ($M=10.19$; $DE=6.93$); *apariencia* ($p=0.29$; ϵ^2 : 0.11) con medias más altas para el grupo de mujeres ($M=13.44$; $DE=3.15$) respecto al grupo de hombres ($M=12.73$; $DE=3.34$); *resistencia* ($p=.001$; ϵ^2 : 0,048) con medias más alta para el grupo de hombres ($M=11.41$; $DE=4.24$) respecto al grupo de mujeres ($M=9.30$; $DE=4.71$); *deporte* ($p=.001$; ϵ^2 : 0,080) con medias más alta para el grupo de hombres ($M=11.82$;

$DE=4.32$) respecto al grupo de mujeres ($M=9.08$; $DE=4.57$); y fuerza ($p=.001$; $\epsilon^2: 0,052$) con medias más alta para el grupo de hombres ($M=13.11$; $DE=3.57$) respecto al grupo de mujeres ($M=11.14$; $DE=4.3$). Para las variables: *obesidad*, *coordinación*, *resistencia* y *salud* no se encontraron

diferencias estadísticamente significativas, sin embargo, el grupo de hombre presentaron mejores valores que el grupo de mujeres; y para las variables *físico global* y *estima global*, el grupo de mujeres presentaron valores más altos que el grupo de hombres.

Tabla 3.

Autoconcepto físico según género de funcionarios universitarios evaluados.

Variable	Mujeres (n=271)				Hombres (n=158)				(n=429)				χ^2	p	ϵ^2
	M	DE	95% IC		M	DE	95% IC		M	DE	95% IC				
			Inferior	Superior			Inferior	Superior			Inferior	Superior			
Edad (años)	42.13	± 9.91	40.94	43.31	41.73	± 9.38	40.25	43.21	42.0	± 9.71	41.06	42.9	.16	.687	.000
ACF total	163.71	± 35.58	159.46	167.97	172.49	± 33.95	167.15	177.82	166.9	± 35.21	163.6	170.3	6.28	.013*	.014 ^{pd}
Vida Activa	10.19	± 6.93	9.36	11.02	12.94	± 6.70	11.89	14	11.2	± 6.97	10.54	11.9	16.1	.001*	.036 ^{pd}
Apariencia	13.44	± 3.15	13.06	13.82	12.73	± 3.34	12.21	13.26	13.2	± 3.24	12.87	13.5	4.78	.029*	.011 ^{pd}
Obesidad	10.89	± 4.89	10.31	11.48	10.35	± 5.1	9.55	11.16	10.7	± 4.97	10.22	11.2	1.17	.280	.003
Coordinación	24.24	± 5.13	23.63	24.86	24.32	± 5.1	23.51	25.12	24.3	± 5.12	23.78	24.8	.02	.887	.000
Resistencia	9.30	± 4.71	8.74	9.87	11.41	± 4.24	10.74	12.07	10.1	± 4.65	9.64	10.5	21.4	.001*	.048 ^{pd}
Flexibilidad	12.39	± 4.16	11.89	12.89	11.91	± 3.8	11.31	12.50	12.2	± 4.03	11.83	12.6	1.45	.229	.003
Salud	25.65	± 5.04	25.05	26.25	25.55	± 4.9	24.78	26.32	25.6	± 4.99	25.14	26.1	.03	.843	.000
Deporte	9.08	± 4.57	8.53	9.63	11.82	± 4.32	11.14	12.50	10.1	± 4.67	9.65	10.5	37.2	.001*	.080 ^{md}
Fuerza	11.14	± 4.3	10.63	11.66	13.11	± 3.57	12.55	13.67	11.9	± 4.15	11.47	12.3	23.6	.001*	.052 ^{pd}
Físico global	12.23	± 4.5	11.69	12.77	12.83	± 4.27	12.16	13.5	12.4	± 4.42	12.03	12.9	1.84	.175	.004
Estima global	25.15	± 3.98	24.68	25.63	25.53	± 3.62	24.96	26.09	25.3	± 3.85	24.92	25.7	.94	.333	.002

Nota: ACF: Autoconcepto Físico *Diferencias entre los grupos con valor $p<.05$; ϵ^2 = Tamaños del efecto ^{pd}: .01 a .06= ^{md}.06 a .14.

Discusión

El presente estudio tuvo como objetivos determinar el nivel de Autoconcepto Físico (ACF) en funcionarios de una universidad chilena y comparar el ACF entre hombres y mujeres. Respecto a esto, en la muestra total prevalecen los tramos de ACF Alto y Muy Alto en el grupo de hombres (66.45%) y en las mujeres (54,24%). Por el contrario, el tramo de ACF bajo, en el grupo de mujeres se obtuvieron valores más altos (15,7%) respecto al grupo de hombres (6,3%). Los resultados dan cuenta de diferencias estadísticamente significativas ($p = .013$) en el ACF total entre los grupos de hombres y mujeres a favor de los primeros. Estos resultados van en la misma línea de anteriores trabajos publicados (Esnaola, 2009; Sáez et al., 2020; Cadena et al., 2021). En particular, los resultados referentes en las dimensiones vida activa, deporte, resistencia y fuerza, los hombres tuvieron puntajes más altos con diferencias estadísticamente significativa respecto al grupo de mujeres, en la misma línea de los resultados del estudio llevado a cabo por Urrutia et al. (2023) que informaron de diferencias estadísticamente significativas en las variables de coordinación, resistencia, salud, deporte, fuerza, físico global, estima global, y apariencia. Esta última, por el contrario, en el presente trabajo, con valores más altos para el grupo de mujeres, misma tendencia que en el estudio publicado por Tapia (2019), en que se destacan puntuaciones más altas para el grupo de mujeres atribuyendo mayores valoraciones a las variables de apariencia y el atractivo físico.

En otro estudio, Alvarez et al. (2015), si bien no se encontraron diferencias significativas en el autoconcepto general entre hombres y mujeres, las dimensiones de habilidad física, condición física, fuerza y ACF fueron significativamente mayor en los hombres. En esta misma línea, Cardozo et al. (2022) encontraron que el grupo mujeres presentaron menores puntuaciones en su valoración del ACF, tanto a

nivel general como en todas sus dimensiones al compararlas con el grupo de hombres, lo cual se podría explicar por aspectos socioculturales asociados al prototipo de cuerpo femenino y que en ocasiones es poco saludable e inalcanzable (Maldonado et al., 2017). Por lo tanto, se confirmaría la segunda hipótesis planteada en relación a las diferencias en el ACF en cada una de sus dimensiones entre hombres y mujeres trabajadores de una universidad, con valores más elevados para el grupo de hombres.

Los resultados del presente estudio permiten concluir que existen diferencias significativas en el autoconcepto físico total entre mujeres y hombres, con un mayor autoconcepto en los hombres, así como también en vida activa, resistencia, deporte y fuerza, mientras que la apariencia es significativamente mayor en las mujeres respecto a los hombres.

Estos hallazgos contribuyen a la literatura sobre el ACF en trabajadores, considerando que el ACF es uno de los factores importantes que contribuyen a la autoestima general y la felicidad (Kim & Ahn, 2021). Es por ello que las consideraciones prácticas que surgen a partir de los resultados encontrados justificarían la necesidad de crear programas de promoción de la actividad física laboral, favoreciendo que permitan a los trabajadores generar ambientes laborales activos dentro de su extensa jornada, considerando que los entornos laborales que no promueven la actividad física tienen riesgo de potencial ausentismo (Cancelliere et al., 2011).

Referencias

- Álvarez Rivera, L., Cuevas Ferrera, R., Lara Pot, A., y González Hernández, J. (2015). Diferencias del ACF en practicantes y no practicantes de actividad física en estudiantes universitarios. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 15(2), 27-34.
- Asociación Mundial Médica. (2013). Declaración de Helsinki de

- la AMM: principios éticos para las investigaciones médicas en seres humanos. Disponible en línea: <https://www.wma.net/es/policies-post/declaracion-de-helsinki-de-la-amm-principios-eticos-para-las-investigaciones-medicas-en-seres-humanos/> (acceso el 30 December 2022).
- Baceviciene, M., Jankauskiene, R., y Emeljanovas, A. Self-perception of physical activity and fitness is related to lower psychosomatic health symptoms in adolescents with unhealthy lifestyles. *BMC Public Health*, 19, 980 (2019). <https://doi.org/10.1186/s12889-019-7311-2>
- Benavides Pando, E. V., Blanco Ornelas, J. R., Peinado Pérez, J. E., Guedea Delgado, J. C., y Ornelas Contreras, M. (2018). Factorial invariance of the Physical Self-Concept Scale in Mexican students (Invarianza factorial de la escala de autoconcepto físico en hombres y mujeres estudiantes universitarios). *Retos*, 34, 114–116. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i34.59618>
- Bauman, A. E., Reis, R. S., Sallis, J. F., Wells, J. C., Loos, R. J., Martin, B. W., y Lancet Physical Activity Series Working Group (2012). Correlates of physical activity: why are some people physically active and others not?. *Lancet*, 380(9838), 258–271. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(12\)60735-1](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(12)60735-1)
- Byrnes, J. P. (2003). Factors predictive of mathematics achievement in white, black, and hispanic 12th graders. *Journal of Educational Psychology*, 95(2), 316–326. <https://doi.org/10.1037/0022-0663.95.2.316>
- Cadena-Duarte, L. L., y Cardozo, L. A. (2021). Percepción del ACF en estudiantes universitarios en tiempos de confinamiento por COVID-19. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 21(3), 48–61.
- Cağlar E. (2009). Similarities and differences in physical self-concept of males and females during late adolescence and early adulthood. *Adolescence*, 44(174), 407–419.
- Cardozo, L. A., Peña-Ibagón, J. C., Florez-Escobar, W., Castillo-Daza, C. A., Bonilla-Ocampo, D. A., y Reina-Monroy, J. L. (2023). ACF en estudiantes universitarios: Generación de perfiles por clasificación jerárquica sobre componentes principales. *Retos*, 48, 167–177. <https://doi.org/10.47197/retos.v48.95076>
- Cancelliere, C., Cassidy, J.D., Ammendolia, C. & Côté, P. (2011). Are workplace health promotion programs effective at improving presenteeism in workers? a systematic review and best evidence synthesis of the literature. *BMC Public Health* 11, 35. <https://doi.org/10.1186/1471-2458-11-395>
- Chen, B., Wang, L., Li, B., y Liu, W. (2022). Work stress, mental health, and employee performance. *Frontiers in Psychology*, 13, 1006580. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.1006580>
- Conde-Pipó, J., Melguizo-Ibáñez, E., Mariscal-Arcas, M., Zurita-Ortega, F., Ubago-Jiménez, J. L., Ramírez-Granizo, I., y González-Valero, G. (2021). Physical self-concept changes in adults and older adults: Influence of Emotional intelligence, intrinsic motivation and sports habits. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(4), 1711. <https://doi.org/10.3390/ijerph18041711>
- De Miguel Calvo, JM, Schweiger Gallo, I., de las Mozas Majano, O., y Hernández López, JM (2011). Efecto del ejercicio físico en la productividad laboral y el bienestar. *Revista de Psicología del Deporte*, 20 (2),589-604.
- Duclos-Bastías, D., Giakoni-Ramírez, F., y Martínez-Cevallos, D. (2022). Physical Self-Concept and Physical Activity Levels in University Students during the COVID-19 Pandemic: A Cluster Analysis. *International Journal of environmental Research and Public Health*, 19(5), 2850. <https://doi.org/10.3390/ijerph19052850>
- Eccles, J. (2005). Subjective task value and the Eccles et al. Model of Achievement-Related Choices. En A. J. Elliot y C. S. Dweck (Eds.), *Handbook of competence and motivation* (pp. 105–121). Publicaciones de Guilford.
- Esnaola, I. (2009). Diferencias de sexo en el ACF durante el ciclo vital. *Psicología Conductual*, 17(2), 365-380.
- Espinoza, L., Rodríguez, F., Gálvez, J., Vargas, P., y Yáñez, R. (2011). Valoración del autoconcepto físico en estudiantes universitarios y su relación con la práctica deportiva. *Journal of Movement & Health*, 12(1), 22-26. [https://doi.org/10.5027/jmh-vol12-issue1\(2011\)art31](https://doi.org/10.5027/jmh-vol12-issue1(2011)art31)
- Fernández-Bustos, J. G., González-Martí, I., y Onofre, R. (2016). Relación entre imagen corporal y ACF en mujeres adolescentes. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 47(1), 25-33. <http://dx.doi.org/10.14349/rlp.v42i2.478>
- Fox, K., y Corbin, C (1989). The Physical Self-Perception Profile: Development and preliminary validation. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 11(4), 408–430. Recuperado a partir de: <https://psycnet.apa.org/record/1990-11267-001>
- Gómez-Jorge, F., y Díaz-Garrido, E. (2023). The relation between Self-Esteem and Productivity: An analysis in higher education institutions. *Frontiers in Psychology*, 13, 1112437. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.1112437>
- González-Valero, G., Zurita-Ortega, F., Ubago-Jiménez, J. L., y Puertas-Molero, P. (2020). Motivation, self-concept and discipline in young adolescents who practice rhythmic gymnastics. An intervention. *Children*, 7(9), 135. <https://doi.org/10.3390/children7090135>
- Goñi, A., Ruiz de Azúa, S., y Rodríguez, A. (2006). *Cuestionario de ACF*. Manual. Madrid: EOS.
- Goñi, E., y Infante, G. (2010). Actividad físico-deportiva, ACF y satisfacción con la vida. *European Journal of Education and Psychology*, 3(2), 199-208.
- Hu, L., y Bentler, P. (1999) Cutoff criteria for fit indexes in covariance structure analysis: Conventional criteria versus new alternatives, *Structural Equation Modeling: A Multidisciplinary Journal*, 6:1, 1-55. <https://doi.org/10.1080/10705519909540118>
- Hopkins, W. G., Marshall, S. W., Batterham, A. M., y Hanin, J. (2009). Progressive statistics for studies in sports medicine and exercise science. *Medicine and science in sports and exercise*, 41(1), 3–13. <https://doi.org/10.1249/MSS.0b013e31818cb278>
- Kim, I., y 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>
- Kim, Y. W., y Oh, S. H. (2017). Meta-analysis of the relationship between exercise participants' physical self-concept and happiness. *The Korean Journal of Physical Education*, 56, 179-191. <https://doi.org/10.23949/kjpe.2017.05.56.3.14>
- Maldonado, B. A., Prados, M. E., y Márquez, M. J. (2017). Reescribir el cuerpo educado. De la voz silenciada y la emoción contenida al cuerpo educando. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 3(1), 377-386. <https://doi.org/10.17060/ijodaep.2017.n1.v3.1005>
- Mamani-Ramos, A., Damian-Nuñez, E., Paucar-Panca, A., Fiestas-Flores, R., Quisocala-Ramos, J. A., Mamani-Cari,

- Y., Montoya-Castillo, P., Quispe-Cruz, H., Fuentes-Lopez, J., y Escarza-Maica, H. (2023). Propiedades psicométricas del cuestionario de ACF en adolescentes peruanos. *Retos*, 47, 1015–1021. <https://doi.org/10.47197/retos.v47.95759>
- Marsh H, Martin A., y Jackson S. (2010). Introducing a short version of the physical self description questionnaire: New strategies, short-form evaluative criteria, and applications of factor analyses. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 32, 438–482. <https://doi.org/10.1123/jsep.32.4.438>.
- Orth, U., Erol, R. Y., y Luciano, E. C. (2018). Development of self-esteem from age 4 to 94 years: A metaanalysis of longitudinal studies. *Psychological Bulletin*, 144(10), 1045-1080. <https://doi.org/10.1037/bul0000161>
- Pearl, N. D., Marsh, H. W., & Richards, G. E. (2005). The physical self description questionnaire: furthering research linking physical self-concept, physical activity and physical education. Australian Association For Research In Education 2005 Conference Papers. Recuperado a partir de: <http://www.aare.edu.au/05pap/pea05307.pdf>
- Ramos, P., Jiménez-Iglesias, A., Rivera, F., y Moreno, C. (2016). Evolución de la práctica de la actividad física en los adolescentes españoles. *International Journal of Medicine and Science of Physical Activity and Sport*, 16(62), 335-353. <http://dx.doi.org/10.15366/rimcafd2016.62.010>
- Reynaga-Estrada, P., Arévalo Vázquez, E. I., Verdesoto Gáelas, Ángel M., Jiménez Ortega, I. M., Preciado Serrano, M. D. L., y Morales Acosta, J. J. (2016). Beneficios psicológicos de la actividad física en el trabajo de un centro educativo. *Retos*, 30, 203–206. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i30.50254>
- Rodríguez, A., y Fernández, A. (2005). Los componentes del bienestar psicológico y el ACF de los adolescentes. En M. I. Fajardo, F. Vicente, A. Ventura, I. Ruiz, y J. A. del Barrio (Eds.), *Aportaciones psicológicas y mundo actual. Dando respuestas* (pp. 465-480). Psicoex.
- Roh S. (2018). The influence of physical self-perception of female college students participating in Pilates classes on perceived health state and psychological wellbeing. *Journal of Exercise Rehabilitation*, 14(2), 192–198. <https://doi.org/10.12965/jer.1836088.044>
- Sáez, I., Solabarrieta, J., y 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>
- Shavelson R., Hubner J., y Stanton G. (1976). Autoconcepto: Validación de interpretaciones de constructos. *Review of Educational Research*, 4, 407–441.
- Singapore Statement on Research Integrity. (2010). Recuperado a partir de: <https://wcrif.org/guidance/singapore-statement>
- Tapia, A. (2019). Diferencias en los niveles de actividad física, grado de adherencia a la dieta mediterránea y ACF en adolescentes en función del sexo. *Retos*, 36, 185-192. <https://doi.org/10.47197/retos.v36i36.67130>
- Urrutia, J., Vera, A., Flores Rivera, C., Hetz, K., Pavez-Adasme, G., y Poblete-Valderrama, F. (2023). Percepción de ACF en estudiantes de enseñanza secundaria en clases de Educación Física. *Retos*, 49, 510–518. <https://doi.org/10.47197/retos.v49.98769>
- Vernetta, M., Álamo Martínez, G., y Peláez-Barrios, E. (2023). Condición física-salud y ACF en adolescentes canarios en función del género. *Retos*, 50, 566–575. <https://doi.org/10.47197/retos.v50.99875>
- Yokouchi, N., y Hashimoto, H. (2020). Evolving self-concept in the workplace and associated experience of stress: A case of a large Japanese company, *Journal of Workplace Behavioral Health*, 35(3), 175-192. <https://doi.org/10.1080/15555240.2020.1809438>

Datos de los autores:

Enrique Gatica-Simpson	enrique.gatica@pucv.cl	Autor/a
Rodrigo Alejandro Yañez Sepulveda	rodrigo.yanez.s@unab.cl	Autor/a
Guillermo Cortés-Roco	guillermo.cortes@uvm.cl	Autor/a
Daniel Duclos-Bastías	daniel.duclos@pucv.cl	Autor/a
Pablo Del Val-Martín	pablo.delval@unab.cl	Autor/a
Luis Espinoza-Oteiza	luis.espinoza@pucv.cl	Autor/a