



Asociación entre el nivel de actividad física, autoconcepto y satisfacción con la vida en estudiantes peruanos de educación básica

Association between physical activity level, self-concept and life satisfaction in Peruvian basic education students

Autores

Verónica Tomasa Cajas-Bravo ¹
 Digmer Pablo Riquez Livia ²
 Emilio Flores-Mamani ³
 Teresa Angelica Vargas Palomino ⁴
 Clara Patricia Almonte Andrade ⁴
 Zita Silvia Cjahu Huanachi ⁴
 Carmen Olga Malpica Chihua ⁴
 José Leonor Ruiz Nizama ⁴
 Liliana Ines Romero-Núñez ⁵
 Mirelly Velásquez Orellana ⁵
 Roberto Carlos Dávila-Morán ⁵

¹Universidad Nacional Hermilio Valdizán (Perú)

²Universidad Nacional de Educación Enrique Guzmán y Valle (Perú)

³Universidad Nacional del Altiplano (Perú)

⁴Universidad Nacional del Callao (Perú)

⁵Universidad Continental (Perú)

Autor de correspondencia:
 Roberto Carlos Dávila-Morán
 rdavilam@continental.edu.pe

Cómo citar en APA

Cajas-Bravo, V. T., Riquez Livia, D. P., Flores-Mamani, E., Vargas Palomino, T. A., Almonte Andrade, C. P., Cjahu Huanachi, Z. S., Malpica Chihua, C. O., Ruiz Nizama, J. L., Romero-Núñez, L. I., Velásquez Orellana, M., & Dávila-Morán, R. C. (2025). Asociación entre el nivel de actividad física, autoconcepto y satisfacción con la vida en estudiantes peruanos de educación básica. *Retos*, 65, 995-1007.
<https://doi.org/10.47197/retos.v65.113121>

Resumen

Introducción: Se constató que a nivel global se había incrementado el sedentarismo infantil, lo que repercutió negativamente en la salud física y mental de los niños. En el Callao (Perú) se evidenció un crecimiento preocupante del sedentarismo y la obesidad.

Objetivo: Evaluar los niveles de actividad física, autoconcepto y satisfacción con la vida en estudiantes de primaria, determinándose las relaciones existentes entre dichas variables.

Metodología: El estudio fue cuantitativo, de tipo descriptivo, prospectivo y de corte transversal, en 162 escolares de 3° a 6° grado. Se administraron cuestionarios validados para medir la actividad física, el autoconcepto en cinco dimensiones y la satisfacción con la vida, siendo analizados los datos mediante análisis de varianza y correlaciones de Pearson.

Resultados: Se identificó que el 44,4% de los participantes era moderadamente activo, sin presentarse diferencias significativas por sexo. La dimensión familiar del autoconcepto recibió los puntajes más elevados, mientras que el autoconcepto físico mostró niveles moderados. Las mujeres sobresalieron en las dimensiones académica, social y familiar, y los hombres en las dimensiones emocional y física. Además, el 54,3% de los escolares reportó alta satisfacción con la vida.

Discusión: Los resultados coinciden con estudios previos que evidenciaron una relación positiva entre la actividad física, el autoconcepto y la satisfacción con la vida, especialmente en lo referido al autoconcepto físico.

Conclusiones: La promoción de programas educativos y de actividad física, junto con el fortalecimiento del autoconcepto, resulta fundamental para el bienestar integral de los escolares.

Palabras clave

Autoconcepto multidimensional; escolares de primaria; nivel de actividad física; satisfacción con la vida infantil; sedentarismo y bienestar psicológico.

Abstract

Introduction: It was found that children's sedentary lifestyle had increased globally, which had a negative impact on the physical and mental health of children. In Callao (Peru) a worrying growth in sedentary lifestyle and obesity was evident.

Objective: To evaluate the levels of physical activity, self-concept and satisfaction with life in primary school students, determining the existing relationships between these variables.

Methodology: The study was quantitative, descriptive, prospective and cross-sectional, in 162 schoolchildren from 3rd to 6th grade. Validated questionnaires were administered to measure physical activity, self-concept in five dimensions and satisfaction with life, and the data were analyzed using analysis of variance and Pearson correlations.

Results: It was identified that 44.4% of the participants were moderately active, with no significant differences by sex. The family dimension of self-concept received the highest scores, while physical self-concept showed moderate levels. Women excelled in the academic, social and family dimensions, and men in the emotional and physical dimensions. Furthermore, 54.3% of schoolchildren reported high satisfaction with life.

Discussion: The results coincide with previous studies that showed a positive relationship between physical activity, self-concept and satisfaction with life, especially with regard to physical self-concept.

Conclusions: The promotion of educational and physical activity programs, along with the strengthening of self-concept, is fundamental for the comprehensive well-being of schoolchildren.

Keywords

Multidimensional self-concept; primary schoolchildren; physical activity level; satisfaction with child life; sedentary lifestyle and psychological well-being.

Introducción

Actualmente existe una gran preocupación por la disminución de la práctica de actividad física (AF) en niños y adolescentes. Considerando, que diversos estudios a nivel mundial han destacado los beneficios que la AF proporciona a los niños y adolescentes, debido a sus aportes a la salud, entre ellos el mejoramiento de la condición física (función cardiorrespiratoria y muscular), el estado cardiometabólico (tensión, dislipidemia, glucosa y resistencia a la insulina), la condición ósea, el desempeño cognitivo, la salud mental, y una menor presencia de adiposidad corporal. Aunado a esto, también se han evaluado los efectos que el sedentarismo provoca en la salud, caracterizado especialmente por largas jornadas de tiempo dedicadas a mirar una pantalla, por lo que se aconseja la práctica de AF para reducir la posibilidad de ocurrencia de enfermedades de tipo cardíaca, respiratoria y metabólica, entre otras (Fernández et al., 2019; Núñez et al., 2021; OMS, 2020).

En este sentido, la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2024) señala que el 80% de los adolescentes no atienden la sugerencia de practicar 60 minutos diarios de AF moderada o vigorosa. Este comportamiento sedentario en el tiempo libre de los jóvenes es vinculado a problemas de salud como la obesidad, el aumento de enfermedades cardiovasculares y las enfermedades mentales (Puerta et al., 2019). Ciertamente, las causas multifactoriales de la obesidad y las patologías asociadas son complejas, sin embargo, adoptar un estilo de vida saludable puede impedir o disminuir su prevalencia. Por consiguiente, es importante mencionar que la inactividad física, las actitudes sedentarias y el consumo de alimentos poco saludables en niños en edad escolar constituye un problema de salud pública (Carrillo et al., 2020; Hernández-Martínez et al., 2023; Tapia-Serrano et al., 2022).

En el contexto peruano, específicamente en la Provincia Constitucional del Callao, se ha observado un aumento del sedentarismo entre los estudiantes de educación primaria. De acuerdo con el Ministerio de Salud (MINSA), el 62% de los peruanos mayores de 15 años sufren de sobrepeso y obesidad. En otras palabras, aproximadamente 15 millones de personas no tienen buenos hábitos alimenticios, y como consecuencia de la pandemia de Covid-19 estos niveles aumentaron (INFOBAE, 2022). En consecuencia, el Ministerio de Educación (MINEDU) anunció la aprobación de la Política Nacional de Actividad Física, Recreación y Deporte, para contrarrestar la incidencia del sedentarismo en el individuo, fomentar hábitos alimenticios saludables, así como subsanar los impactos psicológicos ocasionados por el distanciamiento social debido a la emergencia sanitaria (MINEDU, 2022). Según reportes del MINSA (2022), los 24 departamentos de Perú y la Provincia Constitucional del Callao reportaron prevalencias mayores al 30,0% en sobrepeso para las personas de 15 años, por el contrario, sobre la obesidad, solo 15 departamentos del país y la Provincia Constitucional del Callao mostraron prevalencias mayores al 20,0%.

La relevancia de abordar estos problemas desde edades tempranas, se centra en la oportunidad de establecer patrones de comportamientos saludables durante el crecimiento, asimismo en la prevención de las consecuencias negativas en la salud a futuro (Leis et al., 2020). Dentro de este contexto, la AF y el ejercicio ayudan a mejorar la calidad de vida de los niños al incidir de forma positiva en su autoconcepto físico y autoestima, además el sedentarismo les puede ocasionar sobrepeso y obesidad, así como insatisfacción con su imagen corporal (Fernández et al., 2019; Kim & Ahn, 2021). El autoconcepto es la percepción que el ser humano tiene sobre sí mismo, según diferentes componentes, y que se consolidan conforme pasa el tiempo. Es decir, el autoconcepto adopta un enfoque multidimensional y dinámico, influenciado por las prácticas de la persona. En general, el autoconcepto contempla cinco dimensiones -social, emocional, familiar, académica y física- desligándose de la autoestima (Morales-Sánchez et al., 2021; Palenzuela-Luis et al., 2022; Sánchez-Miguel et al., 2020).

La dimensión académica del autoconcepto es el producto de las experiencias, decepciones y triunfos en el ámbito educativo; la dimensión emocional se vincula con la sensación de bienestar y satisfacción personal; la dimensión social corresponde a la interpretación de la actuación del individuo para su entorno; y la dimensión física involucra la percepción propia sobre la apariencia y las destrezas físicas (Caqueo-Úrizar et al., 2021; Sewasew & Schroeders, 2019). En este marco, una de los aspectos más analizados es el autoconcepto físico, que por lo general es asociado con elementos de la salud como el estado nutricional, la composición corporal, la AF y la condición física (Fraguela-Vale et al., 2020). Al respecto, Ferrari et al. (2022) señala que la AF está asociada de forma positiva con el autoconcepto, por consiguiente, la AF y la autopercepción deben ser consideradas como la base de un enfoque cognitivo social fundamental para una adecuada salud mental de los niños.



Otro aspecto relevante evaluado en este estudio, es la satisfacción con la vida, que constituye una apreciación intrínseca de la calidad de vida individual y que refleja un indicador fundamental del bienestar mental. En este contexto, la AF es favorable para la mejora de la satisfacción con la vida, por consiguiente, las instituciones educativas deben fomentar prácticas saludables a través de la adopción de planes y programas para optimizar el desarrollo de un estilo de vida activo. Existen diversas estrategias para que las escuelas alcancen esta meta, como la impartición eficaz de educación física obligatoria, para que los estudiantes mejoren y adquieran el conocimiento sobre AF de una forma integral y sistemática. Otra perspectiva radica en fomentar experiencias a través de programas extracurriculares que se lleven a cabo después de la escuela. No obstante, se desconocen los efectos de las cantidades de AF requeridas para impactar la satisfacción con la vida y la felicidad (An et al., 2020; Chen et al., 2020; Vaquero Solís et al., 2019).

Es relevante mencionar, que diversos estudios han evaluado la asociación entre los niveles de AF, el autoconcepto y la satisfacción con la vida, entre ellos Scriboni-Rivas et al. (2024), quien determinó la existencia de una asociación entre el nivel de AF y el autoconcepto, además los estudiantes con mayor satisfacción con la vida presentaron un mejor autoconcepto en los componentes académicos, sociales, familiares y físicos. De manera similar, el estudio de Pulido et al. (2021), evaluó la asociación entre el autoconcepto físico y el nivel de AF y el comportamiento sedentario en estudiantes de secundaria, evidenciando que la mayoría de los componentes del autoconcepto físico predijeron de forma positiva los resultados de AF y se vincularon de manera negativa con el comportamiento sedentario. Asimismo, Moral-García et al. (2021) examinó el rol de la AF y la educación física escolar en la optimización de la satisfacción escolar y la satisfacción con la vida, revelando que esto es más evidente en los varones, los de mayor edad o los que poseen un Índice de Masa Corporal más elevado. En general, determinó que la práctica regular de AF mejora la satisfacción escolar y su impacto sobre la satisfacción con la vida.

Basado en estas consideraciones, el presente estudio tiene como objetivo principal evaluar los niveles de AF, autoconcepto y satisfacción con la vida (SV) en estudiantes de 3° a 6° grado de Educación Primaria, en la Provincia Constitucional del Callao, Perú. Asimismo, se busca determinar las posibles asociaciones entre ellas, considerando el sexo y la edad de los participantes.

Método

El estudio permitió evaluar las variables nivel de AF, autoconcepto y satisfacción con la vida en estudiantes de educación básica, siguiendo un enfoque cuantitativo, descriptivo, prospectivo y de corte transversal. Para tal fin, se analizaron las variables en su entorno natural, es decir, no fueron manipuladas, con la finalidad de analizar la correlación entre las mismas. La adopción de este diseño se justifica por la necesidad de lograr una perspectiva de las variables en un instante determinado, para precisar comportamientos y vinculaciones que podrían ser analizados en el futuro mediante un diseño longitudinal.

Participantes

Para la selección de los participantes se seleccionaron cinco instituciones educativas, que incluyeron dos escuelas públicas y tres privadas, ubicadas en diferentes áreas urbanas y rurales de la Provincia Constitucional del Callao, Perú, esto con la finalidad de analizar una representación variada de la población objetivo. En este sentido, los participantes se seleccionaron a través de un muestreo por conveniencia, con la finalidad de darle accesibilidad y disponibilidad a todas las instituciones educativas escogidas. La muestra estuvo constituida por 162 escolares de 3° a 6° grado de primaria. Las edades de los participantes oscilaron entre 9 y 12 años, con una edad promedio de 10,22 años y una desviación estándar de $\pm 1,1$ años.

Procedimiento

El estudio se llevó a cabo durante el primer semestre del año 2024, en cinco colegios localizados en la Provincia Constitucional del Callao, Perú. Para tal fin, se cumplieron diversos aspectos éticos. Previo al inicio se solicitaron los permisos correspondientes al personal directivo de dichas instituciones y, posteriormente, se informó de manera detallada a los padres de los niños acerca del protocolo y objetivo

de la investigación. Asimismo, se les manifestó la naturaleza voluntaria de la participación y confidencialidad de las respuestas, así como de la información proporcionada. Sin embargo, se necesitó la firma del consentimiento informado de los padres de los niños. Por otro lado, el estudio se ajustó a los principios definidos por la Declaración de Helsinki (WMA, 2013) para investigaciones en seres humanos.

Los cuestionarios se aplicaron de forma impresa, y estuvieron acompañados de una guía de instrucciones detalladas, así como de materiales de apoyo. La aplicación de los instrumentos se realizó en una sesión presencial de 30 minutos, permitiendo una sensación de comodidad y sinceridad en los niños. Este procedimiento fue ejecutado por cinco docentes, uno por cada institución. Previamente, los docentes supervisores recibieron un adiestramiento sobre cómo administrar los cuestionarios de manera unificada y cómo solucionar cualquier duda durante la sesión. Por último, se desestimaron 27 cuestionarios por estar incompletos o contener respuestas incoherentes. Por otra parte, no se implementaron métodos de estimación para las respuestas faltantes, por lo que la muestra definitiva quedó en 162 participantes.

Instrumentos

Para la recolección de datos se emplearon diversos instrumentos, según las variables que se analizaron en el estudio.

Cuestionario de variables sociodemográficas

En el caso de las variables sociodemográficas, se utilizó un cuestionario que categorizó el género, la edad y el nivel educativo.

Cuestionario de actividad física

El nivel de AF se valoró a través de una adaptación del cuestionario "Evaluación de los niveles de actividad física" de Zaragoza et al. (2012). Este instrumento cuantifica la frecuencia, la duración, la intensidad y el tipo de AF, clasificando los niveles de AF en: sedentario, ligeramente activo, moderadamente activo y muy activo.

Cuestionario de autoconcepto

Por otra parte, el autoconcepto se valoró utilizando el cuestionario "Autoconcepto Forma-5" (AF5) de García et al. (2011), conformado por 30 preguntas, correspondientes a las cinco dimensiones: académico, social, emocional, familiar y físico. Este instrumento contó con cinco opciones de respuestas según una escala tipo Likert, desde 1 para "Totalmente en desacuerdo", hasta 5 para "Totalmente de acuerdo".

Cuestionario de satisfacción con la vida

Por último, para la variable satisfacción con la vida se empleó una adaptación de la escala de Atienza et al. (2003), que consiste en un cuestionario autoadministrado con cinco preguntas, cada una con siete alternativas de respuestas de acuerdo a una escala Likert, que van desde 1 para "Completamente en desacuerdo" hasta 7 "Completamente de acuerdo". La selección de estos instrumentos se centró en su validez probada en diversos estudios con niños, así como su confiabilidad. Adicionalmente, se ejecutó una prueba piloto con una muestra reducida de niños que no formaron parte de la muestra, con lo cual se constató la consistencia interna y confiabilidad de cada cuestionario, mediante la aplicación del coeficiente Alfa de Cronbach ($\alpha=0.79$ para AF; $\alpha=0.81$ para autoconcepto, y $\alpha=0.84$ para satisfacción con la vida).

Análisis de datos

Para analizar la información, utilizamos el software IBM SPSS 29.0. Primero, realizamos un análisis descriptivo y evaluamos la normalidad de los datos con la prueba de Kolmogórov-Smirnov. Luego, seleccionamos diferentes pruebas estadísticas según la naturaleza de las variables y la distribución normal de los datos en varios casos. Para comparar las muestras, empleamos pruebas paramétricas, como la prueba T de Student y el Chi-cuadrado de Pearson. En cuanto a las variables asociadas con la AF y el autoconcepto, se aplicó un ANOVA unidireccional. Por otra parte, para evaluar las relaciones entre AF, autoconcepto y satisfacción con la vida, se determinaron las correlaciones bivariadas de Pearson. Al respecto, se definieron los niveles de significancia en $p < 0.05$ y $p < 0.01$.

Resultados

En la tabla 1 se presentan los datos recogidos sobre las características sociodemográficas referentes al género, el nivel de satisfacción con la vida (SV) y el nivel de actividad física (NAF) de la muestra. En este sentido, se visualiza que el 51.9% de los encuestados son hombres ($n=84$), mientras que el 48.1% son mujeres ($n=78$), lo cual refleja una distribución equitativa en cuanto a esta variable. En referencia al nivel de SV, gran parte de los escolares reportaron una alta satisfacción (54.3%, $n=88$), seguido por una proporción más baja (38.9%, $n=63$) quienes perciben nivel medio de SV, finalmente un pequeño grupo manifestó baja satisfacción (6.8%, $n=11$). Esto sugiere que la mayoría poseen una percepción positiva con su calidad de vida. Con respecto al NAF, los reportes señalan que el 44.4% ($n=71$) de los estudiantes expresan ser moderadamente activos. El 25.9% ($n=42$) de los participantes indican ser ligeramente activos, mientras que el 19.8% ($n=32$) se consideran muy activos, y tan solo el 9.9% ($n=16$) de los participantes reportaron comportamientos sedentarios. Esto sugiere que esa minoría no cumple con las recomendaciones para la práctica de AF.

Tabla 1. Distribución de frecuencia de la variable sociodemográfica género, nivel de satisfacción con la vida (SV) y nivel de actividad física (AF)

Variable	Categoría	% (n)
Genero	Hombre	51.9% (84)
	Mujer	48.1% (78)
SV	Baja	6.8% (11)
	Media	38.9% (63)
	Alta	54.3% (88)
NAF	Sedentario	9.9% (16)
	Ligeramente activo	25.9% (42)
	Moderadamente activo	44.4% (72)
	Muy activo	19.8% (32)

En la tabla 2 se observan los resultados que nos presentan los estadísticos descriptivos referidos a la variable sociodemográfica edad y el autoconcepto. La edad de los escolares se distribuye entre los 9 y 12 años, observando una media de 10.22 años ($DT=1.1$), lo que nos muestra un perfil centrado en los últimos años de la educación primaria. Con respecto a los componentes del autoconcepto, evaluamos el autoconcepto académico (AA), que se distribuye entre 1.30 a 4.00, con una media de 3.85 ($DT=0.79$), lo que nos aproxima a una ligera percepción positiva en dicho componente, lo que nos sugiere un autoconcepto en esta dimensión elevado; la dimensión de autoconcepto emocional (AE) obtuvo un mayor rango y va entre 1.10 y 4.00, alcanzando una media de 3.32 ($DT=0.83$). El autoconcepto familiar (AF) logra el valor medio más alto alcanzando el cuarto valor con 4.31 ($DT=0.81$) con el rango 1.20 a 4.00. Finalmente, el autoconcepto físico (AFIS) alcanza puntuaciones de 1.40 a 4.00 con una media de 3.75 ($DT=0.73$), lo que nos sugiere una percepción ligeramente positiva de este componente.

Tabla 2. Estadísticos descriptivos de la variable sociodemográfica edad y del autoconcepto

Variable	Categoría	Mínimo	Máximo	Media	Desviación Estándar (DT)
Edad		9.00	12.00	10.22	1.1
Autoconcepto	AA	1.30	4.00	3.85	0.79
	AS	1.60	4.00	3.88	0.71
	AE	1.10	4.00	3.32	0.83
	AF	1.20	4.00	4.31	0.81
	AFIS	1.40	4.00	3.75	0.73

El análisis descriptivo de las variables nivel de actividad física y satisfacción con la vida, según el género de los escolares se muestran en la tabla 3. Con respecto al NAF, el 9.9% de los encuestados reportan tener un comportamiento sedentario, donde un 3.7% son hombres ($n=6$) y un 6.2% son mujeres ($n=12$), en este sentido, no se identifican diferencias significativas entre géneros ($p=0.093$). El nivel ligeramente activo es reportado por el 25.9% de los estudiantes, distribuidos entre 11.1% en hombres ($n=18$) y 14.8% en mujeres ($n=24$). El nivel que más predomina es el moderadamente activo con 44.5% de los escolares, desglosado en 23.5% de hombres ($n=38$) y 21.0% de mujeres ($n=34$). Finalmente, el 19.8% de los estudiantes se ubican en el nivel muy activo, con una mayor proporción de hombres (13.6%,

n=22), en comparación con las mujeres (6.2%, n=10). En cuanto a la variable SV, el 6.8% de los encuestados reportan un nivel bajo de SV, distribuidos entre 3.1% hombres (n=5) y 3.7% mujeres (n=6), donde no se evidencian diferencias estadísticamente significativas entre géneros ($p=0.17$). Por otra parte, el 38.9% indica poseer un nivel medio de SV, de los cuales el 20.4% (n=33) son hombres y el 18.5% (n=30) son mujeres. Por último, en el nivel bajo de SV se ubica el 6.8% de los estudiantes, donde el 3.7% (n=6) son hombres y el 3.1% (n=5) son mujeres.

Tabla 3. Distribución de frecuencia del nivel de actividad física y la satisfacción con la vida, de acuerdo con el género

Variable	Categoría	Género		Total	Sig.
		Hombre	Mujer		
NAF	Sedentario	6 (3.7%)	10 (6.2%)	16 (9.9%)	0,093
	Lig. Activo	18 (11.1%)	24 (14.8%)	42 (25.9%)	
	Mod. Activo	38 (23.5%)	34 (21.0%)	72 (44.5%)	
	Muy Activo	22 (13.6%)	10 (6.2%)	32 (19.8%)	
SV	Baja	5 (3.1%)	6 (3.7%)	11 (6.8%)	0,17
	Media	33 (20.4%)	30 (18.5%)	63 (38.9%)	
	Alta	46 (28.4%)	42 (25.9%)	88 (54.3%)	

Los resultados descriptivos y los de la comparación de medias para las distintas dimensiones del autoconcepto (Académico, Social, Emocional, Familiar y Físico) en función del género del estudiante figuran en la tabla 4. En el autoconcepto académico (AA), los hombres reportan una media de 3.91 (DT=0.83) y las mujeres una media de 3.97 (DT=0.82). La prueba t no muestra diferencias significativas entre géneros, $t = -0.42$, $p = 0.68$, asimismo en la prueba de Levene para la igualdad de varianzas, $F = 0.04$, $p = 0.82$. En referencia el autoconcepto social (AS), los hombres indican una media de 3.88 (DT=0.72) y las mujeres 3.95 (DT=0.65). De manera similar, con se identificaron diferencias significativas entre géneros, con $t = -0.45$ y $p = 0.66$, además el test de Levene no es significativo, con $F = 2.85$ y $p = 0.10$.

En cuanto al autoconcepto emocional (AE), se confirmó una diferencia significativa entre géneros, debido a que los hombres reportan una media de 3.39 (DT=0.78), mientras que en las mujeres la media es de 3.07 (DT=0.88), con $t = 2.50$ y $p = 0.02$, lo que refleja una mayor percepción emocional por los hombres. La prueba de Levene no arroja divergencias en la igualdad de varianzas, siendo $F = 2.30$ y $p = 0.13$. Sobre el autoconcepto familiar (AF), el cálculo de la media en los hombres arroja un valor de 4.38 (DT=0.75), mientras que en las mujeres es de 4.43 (DT=0.81). Además, no se detectan diferencias significativas en esta dimensión, con $t = -0.50$ y $p = 0.62$, de igual forma ocurre en la prueba de Levene, son $F = 0.002$ y $p = 0.96$. Por último, en el autoconcepto físico (AFIS), el cálculo de la media en los hombres arroja un valor de 3.81 (DT=0.72), mientras que en las mujeres es de 3.54 (DT=0.78). En esta dimensión se precisa una diferencia significativa entre géneros, con $t = 2.19$ y $p = 0.03$, lo cual revela una mayor percepción del AF en los hombres. En este caso, el Test de Levene no evidencia diferencias significativas en la igualdad de varianzas, $F = 0.14$, $p = 0.67$.

Tabla 4. Estadísticos descriptivos y comparación entre medias de las dimensiones de autoconcepto según género

Variable	Categoría	Género	M	DT	Test de Levene		T-Test		Sig.
					F	Sig.	t	gl	
Autoconcepto	AA	Hombre	3.91	0.83	0.04	0.82	-0.42	162	0.68
		Mujer	3.97	0.82					
	AS	Hombre	3.88	0.72	2.85	0.10	-0.45	162	0.66
		Mujer	3.95	0.65					
	AE	Hombre	3.39	0.78	2.30	0.13	2.50	162	0.02
		Mujer	3.07	0.88					
	AF	Hombre	4.38	0.75	0.002	0.96	-0.50	162	0.62
		Mujer	4.43	0.81					
	AFIS	Hombre	3.81	0.72	0.14	0.67	2.19	162	0.03
		Mujer	3.54	0.78					

Las evidencias del análisis descriptivo referente al nivel de SV según el NAF de los participantes, se describen la tabla 5. En este marco, se destaca que el 25.0% de los encuestados con bajo nivel de SV reportan tener comportamientos sedentarios (n=4), el 31.2% manifiesta ser ligeramente activo (n=5), el 18.8% se percibe como moderadamente activo (n=3) y el 25.0% se identifica en el rango de muy activo (n=4).



En consecuencia, 16 estudiantes se ubican en este nivel de SV. Acerca de los encuestados que manifiestan nivel medio de SV, el 11.7% se ubica como sedentarios ($n=7$), el 26.7% como ligeramente activos ($n=16$), el 40.0% como moderadamente activos ($n=24$) y el 21.6% como muy activos ($n=13$), totalizando 60 estudiantes en esta categoría. Finalmente, para los escolares que indican nivel alto de SV, se constata que el 8.1% se clasifican como sedentarios ($n=7$), el 23.3% como ligeramente activos ($n=20$), el 41.7% como moderadamente activos ($n=41$), y el 20.9% como muy activos ($n=18$), para un total de 86 estudiantes. La comparación de proporciones entre el nivel de SV y NAF no indica una diferencia significativa ($p = 0.36$).

Tabla 5. Distribución de frecuencia del nivel de satisfacción con la vida según el nivel de actividad física

Variable	Categoría	NAF				Total	Sig.
		Sedentario	Lig. act	Mod. act	Muy act		
SV	Baja	4 (25.0%)	5 (31.2%)	3 (18.8%)	4 (25.0%)	16 (100%)	0.36
	Media	7 (11.7%)	16 (26.7%)	24 (40.0%)	13 (21.6%)	60 (100%)	
	Alta	7 (8.1%)	20 (23.3%)	41 (47.7%)	18 (20.9%)	86 (100%)	

Los resultados de los estadísticos descriptivos y la comparación entre medias de las dimensiones de autoconcepto (Académico, Social, Emocional, Familiar y Físico), considerando el nivel de satisfacción con la vida, se muestran en la tabla 6. Para el autoconcepto académico (AA), los estudiantes con baja SV indican una media de 3.61 ($DT=1.05$), aquellos con SV media alcanzan una media de 3.80 ($DT=0.74$), y los estudiantes con alta SV reportaron una media de 4.25 ($DT=0.72$). Además, se identifican diferencias significativas entre grupos, con $F = 9.15$ y $p < 0.01$. En el caso del autoconcepto social (AS), los estudiantes con baja SV reportan una media de 3.60 ($DT=0.79$), los que indican SV media precisan un promedio de 3.88 ($DT=0.63$), y los estudiantes que manifiestan alta SV evidencian una media de 4.10 ($DT=0.65$). Asimismo, se identifican diferencias significativas entre los grupos, $F = 4.38$, $p = 0.01$.

En la dimensión autoconcepto emocional (AE), los estudiantes con baja SV reportan una media de 3.18 ($DT=0.95$), mientras que aquellos con SV media y alta alcanzan promedios de 3.11 ($DT=0.85$) y 3.35 ($DT=0.80$), respectivamente. Al respecto, no se existen diferencias estadísticamente significativas entre los niveles de SV, $F=1.32$, $p= 0.28$. En el autoconcepto familiar (AF), se evidencia que los estudiantes con baja SV logran una media de 3.82 ($DT=0.68$), los estudiantes con SV media alcanzan un promedio de 4.25 ($DT=0.94$), mientras que los encuestados con alta SV reportan una media de 4.80 ($DT=0.40$). Se identifican diferencias significativas, $F = 19.02$, $p < 0.01$. Finalmente, en el autoconcepto físico (AFIS), los estudiantes con baja SV obtienen una media de 3.34 ($DT=0.92$), mientras que los participantes con SV media y alta reportan medias de 3.65 ($DT=0.76$) y 3.82 ($DT=0.68$), respectivamente. Se precisan diferencias significativas entre grupos, con $F=3.10$ y $p = 0.04$.

Tabla 6. Estadísticos descriptivos y comparación entre medias de las dimensiones de autoconcepto según el nivel de satisfacción con la vida

Variable	Categoría	SV	M	DT	F	Sig.
Autoconcepto	AA	Baja	3.61	1.05	9.15	0.00
		Media	3.80	0.74		
		Alta	4.25	0.72		
	AS	Baja	3.60	0.79	4.38	0.01
		Media	3.88	0.63		
		Alta	4.10	0.65		
	AE	Baja	3.18	0.95	1.32	0.28
		Media	3.11	0.85		
		Alta	3.35	0.80		
	AF	Baja	3.82	0.68	19.02	0.00
		Media	4.25	0.94		
		Alta	4.80	0.40		
	AFIS	Baja	3.34	0.92	3.10	0.04
		Media	3.65	0.76		
		Alta	3.82	0.68		

La tabla 7 muestra los hallazgos de los estadísticos descriptivos y de la comparación entre medias para las distintas dimensiones del autoconcepto (Académico, Social, Emocional, Familiar y Físico) en función de los NAF de los estudiantes. En la dimensión autoconcepto académico (AA), los estudiantes clasifica-

dos como sedentarios reportan una media de 3.60 (DT=1.02), los ligeramente activos alcanzan una media de 3.85 (DT=0.87), los moderadamente activos señalan una media de 4.10 (DT=0.72), y los muy activos logran una media de 3.95 (DT=0.70). En este contexto, se identifican diferencias significativas entre los grupos, con $F = 2.88$ y $p = 0.03$. Para el autoconcepto social (AS), los estudiantes sedentarios obtienen una media de 3.63 (DT=0.67), los ligeramente activos alcanzan una media de 3.76 (DT=0.68), los moderadamente activos una media de 4.07 (DT=0.60), y los muy activos evidencian una media de 4.02 (DT=0.72). Al respecto, se evidencian diferencias significativas entre grupos, con $F = 3.45$ y $p = 0.02$.

En la dimensión de autoconcepto emocional (AE), los estudiantes sedentarios reportan una media de 2.95 (DT=0.95), mientras que los ligeramente activos, moderadamente activos y muy activos señalan medias de 3.12 (DT=0.90), 3.24 (DT=0.82) y 3.45 (DT=0.70), respectivamente. No se determinan diferencias estadísticamente significativas entre los niveles de actividad física, $F = 1.71$, $p = 0.16$. Para el autoconcepto familiar (AF), los estudiantes sedentarios reportan una media de 4.46 (DT=0.70), los ligeramente activos una media de 4.25 (DT=0.87), los moderadamente activos una media de 4.58 (DT=0.68) y los muy activos una media de 4.40 (DT=0.66). En este caso, no se muestran diferencias significativas, $F = 1.86$, $p = 0.14$. Por último, en la dimensión de autoconcepto físico (AFIS), los estudiantes sedentarios indican una media de 2.92 (DT=0.65), los ligeramente activos una media de 3.35 (DT=0.74), los moderadamente activos una media de 3.89 (DT=0.63) y los muy activos una media de 4.05 (DT=0.62). En este marco, se identifican diferencias significativas entre los grupos, $F = 17.55$, $p < 0.01$.

Tabla 7. Estadísticos descriptivos y comparación entre medias de las dimensiones de autoconcepto según el nivel de actividad física

Variable	Categoría	NAF	M	DT	F	Sig.
Autoconcepto	AA	Sedentario	3.60	1.02	2.88	0.03
		Lig. activo	3.85	0.87		
		Mod. activo	4.10	0.72		
		Muy activo	3.95	0.70		
	AS	Sedentario	3.63	0.67	3.45	0.02
		Lig. activo	3.76	0.68		
		Mod. activo	4.07	0.60		
		Muy activo	4.02	0.72		
	AE	Sedentario	2.95	0.95	1.71	0.16
		Lig. activo	3.12	0.90		
		Mod. activo	3.24	0.82		
		Muy activo	3.45	0.70		
	AF	Sedentario	4.46	0.70	1.86	0.14
		Lig. activo	4.25	0.87		
		Mod. activo	4.58	0.68		
		Muy activo	4.40	0.66		
	AFIS	Sedentario	2.92	0.65	17.55	0.00
		Lig. activo	3.35	0.74		
		Mod. activo	3.89	0.63		
		Muy activo	4.05	0.62		

En la tabla 8 se describen los hallazgos de las correlaciones entre la edad, las dimensiones del autoconcepto (Académica, Social, Emocional, Familiar y Física), la satisfacción con la vida y nivel de actividad física. Las correlaciones entre la edad y la mayoría de las dimensiones de autoconcepto son negativas débiles y no significativas, donde la más alta resultan ser la del autoconcepto físico (AFIS), $r = -0.143$ y $p > 0.05$. Con respecto a las correlaciones entre las dimensiones del autoconcepto, se evidencia en el autoconcepto académico (AA) la existencia de correlaciones significativas y positivas con el autoconcepto social (AS), $r = 0.298$, $p < 0.01$, el autoconcepto familiar (AF), $r = 0.341$, $p < 0.01$, el autoconcepto físico (AFIS), $r = 0.392$, $p < 0.01$, y la satisfacción con la vida (SV), $r = 0.316$, $p < 0.01$. El autoconcepto social (AS) también obtuvo una correlación positiva con el autoconcepto emocional (AE), $r = 0.180$, $p < 0.05$, el autoconcepto familiar (AF), $r = 0.238$, $p < 0.01$, el autoconcepto físico (AFIS), $r = 0.415$, $p < 0.01$, y con la SV, $r = 0.292$, $p < 0.01$.

La dimensión autoconcepto emocional (AE) obtuvo correlaciones positivas con el NAF, $r = 0.155$, $p < 0.05$, mientras que el autoconcepto familiar (AF) presenta una correlación positiva con el autoconcepto físico (AFIS), $r = 0.178$, $p < 0.05$, y una correlación más fuerte con la satisfacción con la vida (SV), $r = 0.458$, $p < 0.01$. La dimensión autoconcepto físico (AFIS) presenta correlaciones significativas con la SV, $r = 0.258$, $p < 0.01$, y el NAF, $r = 0.461$, $p < 0.01$. Por último, la SV no precisa correlación significativa con la edad ni con el NAF, $r = 0.105$, $p > 0.05$.



Tabla 8. Correlaciones entre edad, dimensiones de autoconcepto, satisfacción con la vida y nivel de actividad física

Variable	Edad	AA	AS	AE	AF	AFIS	SV	NAF
Edad	1	-0,128	-0,102	-0,119	-0,052	-0,143	-0,078	0,045
AA		1	0,298**	0,095	0,341**	0,392**	0,316**	0,147
AS			1	0,180*	0,238**	0,415**	0,292**	0,223**
AE				1	0,108	0,012	0,108	0,155*
AF					1	0,178*	0,458**	0,042
AFIS						1	0,258**	0,461**
SV							1	0,105
NAF								1

Discusión

El objetivo del estudio es examinar los niveles de actividad física, autoconcepto y satisfacción con la vida en estudiantes de primaria de las instituciones educativas de la Provincia Constitucional del Callao, Perú, con la finalidad de establecer posibles relaciones entre dichas variables. A pesar de que investigaciones anteriores (An et al., 2020; Kim & Ahn, 2021; Puerta et al., 2019) abordan cuestiones similares, el presente estudio se diferencia por incluir la satisfacción con la vida, variable generalmente estudiada en población adulta, así como por hacer énfasis en una población escolar que está cursando Educación Primaria en la Provincia Constitucional del Callao, Perú. La relevancia de este estudio se basa en el hecho de que exponga una visión de la situación actual de estos escolares, sirviendo de información útil para analizar y optimizar las diferentes intervenciones educativas actuales.

La distribución equitativa en cuanto al género de la muestra coincide con el estudio de Fernández-Álvarez et al. (2020), quienes trabajaron con muestras parecidas en edad, unidades educativas y cantidad de participantes. Por otra parte, difiere de la investigación de Ferrari et al. (2022), quienes emplearon una muestra significativamente más numerosa y abarcó un rango de edad hasta la adolescencia. En este caso, este balance en las características sociodemográficas de la muestra permite examinar las discrepancias de género con mayor exactitud, a pesar que estas diferencias identificadas podrían no extenderse a poblaciones con distribuciones de género desiguales.

Los hallazgos revelan que la mayor parte de estudiantes reportaron niveles de actividad física moderadamente activo, sin encontrar diferencias significativas por el género. Esta evidencia coincide con Fraguera-Vale et al. (2020), quien evaluó los niveles de AF en función de los pasos por día a lo largo de una semana, cuantificados con un acelerómetro. En este sentido, no identifica diferencias significativas en los niveles de AF entre hombre y mujeres. Por el contrario, el estudio de Carrillo et al. (2020) evidenció un mayor nivel de AF en hombres que en mujeres. Esta diferencia puede deberse al entorno cultural y educativo del estudio, considerando que a nivel mundial se implementan planes de actividad física en las escuelas. Esto puede influir en las discrepancias entre las muestras. En cuanto a la satisfacción con la vida, las evidencias reflejaron que la mayoría de los escolares reportaron un nivel medio de SV, sin evidenciar diferencias significativas entre géneros, lo cual es similar a las evidencias de Moral-García et al. (2021), quien determinó que la satisfacción escolar tiene un rol fundamental en la satisfacción con la vida. Además, la satisfacción con la vida (SV) es mayor en los escolares varones, en aquellos de mayor edad o en quienes poseen un índice de masa corporal (IMC) más alto. En este sentido, la práctica cotidiana de AF mejoró la satisfacción con la vida.

En referencia al autoconcepto, los hallazgos revelan que el autoconcepto familiar alcanzó los niveles más altos, mientras que el autoconcepto físico arrojó niveles moderadamente positivos. Además, el análisis de las dimensiones de autoconcepto según el género del estudiante, revela que las mujeres alcanzan niveles más altos en autoconcepto académico, social y familiar; mientras que los hombres lo hicieron en autoconcepto emocional y físico. Estos resultados se asemejan a los de Ferrari et al. (2022), quienes evaluaron las dimensiones académica, social, emocional, familiar, física del autoconcepto total de los niños, obteniendo niveles similares. Asimismo, estos resultados coinciden con los de Núñez et al. (2021), quienes no encontraron evidencia del efecto indirecto del autoconcepto físico sobre la actividad física moderada o vigorosa. En general, se destaca la relevancia de familia para el desarrollo de los niños, considerando que un nivel bajo de autoconcepto familiar puede estar asociado con otras dimensiones, entre ellas la social.

Acerca del análisis del nivel de satisfacción con la vida en función del nivel de actividad física, los datos señalan que la mayoría de los participantes que reportaron nivel alto de satisfacción con la vida, poseen



nivel moderadamente alto de actividad física, donde no se identifican diferencias significativas. Esto coincide con los resultados de Chen et al. (2020), quienes determinaron que la satisfacción con la vida está vinculada significativamente con la práctica de AF por los adolescentes. Además, constató la existencia de una asociación significativa entre la autosatisfacción y la AF en estudiantes de Macao y Taipéi. En cuanto al análisis de las dimensiones del autoconcepto según el nivel de satisfacción con la vida, el estudio reveló que los participantes con alta SV obtuvieron un promedio mayor en la dimensión autoconcepto familiar, en otras palabras, el autoconcepto familiar se destaca como la dimensión más estrechamente relacionada con los más altos niveles de satisfacción con la vida. Dentro de este marco, el estudio de Morales-Sánchez et al. (2021), complementan estos hallazgos, sugiriendo que algunas autopercepciones físicas y motoras en edad escolar pueden incidir en el desarrollo de prácticas de actividad física en contextos académicos similares, adicionalmente esto puede ocasionar una extrapolación a otros escenarios de prácticas de AF de forma extracurricular.

Sobre la evaluación de las dimensiones del autoconcepto según el nivel de actividad física, las evidencias precisan que el autoconcepto físico es la dimensión con más vinculación con el nivel de actividad física, especialmente en los estudiantes muy activos. Esto concuerda con los resultados de Ferrari et al. (2022), quienes determinaron que actividad física está asociada con las dimensiones de autoconcepto académico, social, familiar, físico, indistintamente del sexo y la edad. De forma parcial, las evidencias coinciden con las de Pulido et al. (2021), quienes comprobaron que la mayoría de las dimensiones del autoconcepto predijeron de forma positiva los hallazgos de actividad física en los estudiantes y se relacionaron de manera negativa con el comportamiento sedentario.

Finalmente, el estudio no reporta evidencias de correlaciones significativas entre la edad y las dimensiones de autoconcepto. Se observa que el autoconcepto académico se relaciona positivamente con las otras dimensiones, especialmente con el autoconcepto físico. También se evidencia que el autoconcepto social tiene una correlación significativa con las demás dimensiones, mostrando una relación más fuerte con el autoconcepto físico. Asimismo, se confirma que el autoconcepto emocional se relaciona de forma significativa con el nivel de actividad física. Mientras, que el autoconcepto familiar y físico sobresalen como las dimensiones más vinculadas con la satisfacción con la vida y el nivel de actividad física. En cuanto a la satisfacción con la vida, se constata su asociación de manera positiva con diversas dimensiones de autoconcepto, particularmente con el físico. Por otra parte, se determina que la satisfacción con la vida no está relacionada con la edad y el nivel de actividad física. Por último, se tienen evidencias que indican que el nivel de actividad física está asociado de forma significativa con el autoconcepto emocional, familiar y físico, siendo esta última la conexión más fuerte.

Las evidencias anteriores concuerdan con las de Scriboni-Rivas et al. (2024), quienes determinaron la existencia de una asociación entre el nivel de actividad física y el autoconcepto, revelando que los estudiantes con un estilo de vida activo reportaron puntajes mayores en autoconcepto académico, social y familiar. Además, los estudiantes con mayor satisfacción con la vida manifestaron un mejor autoconcepto en el área académica, social, familiar y física. Por otra parte, el autor encontró asociaciones entre distintas dimensiones de autoconcepto. Asimismo, el estudio de Hernández-Martínez et al. (2023) coincide de forma parcial, al señalar que la práctica de actividad física se relaciona con una mejor percepción del autoconcepto, particularmente en el contexto conductual y global, además que el autoconcepto físico está asociado con las dimensiones de no ansiedad y social en ambos géneros, así como con la dimensión felicidad para las mujeres.

Conclusiones

El presente estudio fue realizado con estudiantes de primaria de la Provincia Constitucional del Callao, Perú, y permitió identificar comportamientos relevantes sobre la actividad física, el autoconcepto y la satisfacción con la vida. Los resultados arrojaron que, en promedio, los estudiantes informaron niveles moderadamente activos de actividad física, sin diferencias significativas entre géneros. En relación con el autoconcepto, se destacó que la dimensión familiar alcanzó los puntajes más altos, mientras que la dimensión física obtuvo niveles moderadamente positivos. Además, se observó que las mujeres alcanzaron mayores puntuaciones en las dimensiones académica, social y familiar, mientras que los hombres lo hicieron en las dimensiones emocional y física.



Respecto a la satisfacción con la vida, los hallazgos indican que los estudiantes con mayores niveles de satisfacción tienden a presentar niveles moderadamente altos de actividad física, a pesar de que no se identificaron diferencias significativas entre grupos. La evaluación del autoconcepto en función del nivel de actividad física reveló que la dimensión física está estrechamente asociada con la actividad física, especialmente en los estudiantes muy activos. Asimismo, se constató que el autoconcepto académico y social poseen relaciones positivas con otras dimensiones del autoconcepto, especialmente con el físico, que se destaca como un elemento clave en el desarrollo integral de los escolares.

En términos generales, el análisis no evidenció correlaciones significativas entre la edad y las dimensiones del autoconcepto, ni entre la satisfacción con la vida (SV) y el nivel de actividad física (AF). Sin embargo, sí se identificaron relaciones positivas entre el nivel de actividad física y las dimensiones emocional, familiar y física del autoconcepto, siendo esta última la más notoria. Estos resultados subrayan la importancia de promover prácticas que involucren el bienestar físico y emocional en el ámbito escolar, considerando el efecto positivo que tienen en la percepción de satisfacción con la vida y el desarrollo del autoconcepto en los niños en edad escolar.

Financiación

La investigación fue autofinanciada.

Referencias

- An, H.-Y., Chen, W., Wang, C.-W., Yang, H.-F., Huang, W.-T., & Fan, S.-Y. (2020). The Relationships between Physical Activity and Life Satisfaction and Happiness among Young, Middle-Aged, and Older Adults. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(13), Article 13. <https://doi.org/10.3390/ijerph17134817>
- Atienza, F. L., Balaguer, I., & García-Merita, M. L. (2003). Satisfaction with Life Scale: Analysis of factorial invariance across sexes. *Personality and Individual Differences*, 35(6), 1255-1260. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(02\)00332-X](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(02)00332-X)
- Caqueo-Urizar, A., Atencio, D., Flores, J., Narea, M., Urzúa, A., & Irarrázaval, M. (2021). Mental Health in Immigrant Children and Adolescents in Northern Chile. *Journal of Immigrant and Minority Health*, 23(2), 280-288. <https://doi.org/10.1007/s10903-020-01101-7>
- Carrillo, P., Rosa, A., & García, E. (2020). Relación entre la actividad física y el índice de masa corporal en escolares de Murcia. *Anales Venezolanos de Nutrición*, 33(2), 117-122.
- Chen, S., Ho, W. K. Y., & Ahmed, M. D. (2020). Physical Activity and Its Relationship with Life Satisfaction among Middle School Students: A Cross-Culture Study. *Sustainability*, 12(17). <https://doi.org/10.3390/su12176932>
- Fernández, M., Feu, S., Suárez, M., & Suárez, A. (2019). Satisfacción e índice de masa corporal y su influencia en el autoconcepto físico. *Rev Esp Salud Pública*, 93. <http://www.msc.es/resp>
- Fernández-Álvarez, L., Carriedo, A., & González, C. (2020). Relaciones entre el autoconcepto físico, la condición física, la coordinación motriz y la actividad física en estudiantes de secundaria. *Journal of Sport and Health Research*, 12(3), 259-270.
- Ferrari, G., Cofre-Bolados, C., Suárez-Reyes, M., Farías-Valenzuela, C., Drenowatz, C., Marques, A., & Pizarro, T. (2022). Asociación de indicadores de actividad física, fuerza muscular y obesidad con el autoconcepto en niños chilenos. *Nutrición Hospitalaria*, 39(5), 1004-1011. <https://doi.org/10.20960/nh.04061>
- Fraguela-Vale, R., Varela-Garrote, L., Carretero-García, M., & Peralbo-Rubio, E. M. (2020). Basic Psychological Needs, Physical Self-Concept, and Physical Activity Among Adolescents: Autonomy in Focus. *Frontiers in Psychology*, 11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00491>
- García, J. F., Musitu, G., Riquelme, E., & Riquelme, P. (2011). A Confirmatory Factor Analysis of the "Autoconcepto Forma 5" Questionnaire in Young Adults from Spain and Chile. *The Spanish Journal of Psychology*, 14(2), 648-658. https://doi.org/10.5209/rev_SJOP.2011.v14.n2.13
- Hernández, A., Sánchez Matas, Y., & Nieto, C. M. (2023). Self-concept and Physical Activity in 6th grade Primary School Students. *Retos*, 47, 61-68. <https://doi.org/10.47197/retos.v47.94640>



- INFOBAE. (2022, septiembre 19). *Minedu: Escolares deberán realizar actividad física por 10 minutos diarios*. <https://www.infobae.com/america/peru/2022/09/19/minedu-escolares-deberan-realizar-actividad-fisica-por-10-minutos-diarios/>
- 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), Article 10. <https://doi.org/10.3390/ijerph18105224>
- Leis, R., Jurado-Castro, J. M., Llorente-Cantarero, F. J., Anguita-Ruiz, A., Iris Rupérez, A., Bedoya-Carpente, J. J., Vázquez-Cobela, R., Aguilera, C. M., Bueno, G., & Gil-Campos, M. (2020). Cluster Analysis of Physical Activity Patterns, and Relationship with Sedentary Behavior and Healthy Lifestyles in Prepubertal Children: Genobox Cohort. *Nutrients*, 12(5). <https://doi.org/10.3390/nu12051288>
- MINEDU. (2022). *Ministro Serna anuncia política nacional para impulsar actividad física, recreación y deporte*. <https://www.gob.pe/institucion/minedu/noticias/651530-ministro-serna-anuncia-politica-nacional-para-impulsar-actividad-fisica-recreacion-y-deporte>
- MINSA. (2022). *Sobrepeso y Obesidad en la Población Peruana*. chrome-extension://efaidnbmhttps://cdn.www.gob.pe/uploads/document/file/4823255/A.%20SOBRE-PESO%20Y%20OBESIDAD%20EN%20LA%20POBLACION%20PERUANA.pdf
- Morales-Sánchez, V., Hernández-Martos, J., Reigal, R. E., Morillo-Baro, J. P., Caballero-Cerbán, M., & Hernández-Mendo, A. (2021). Physical Self-Concept and Motor Self-Efficacy Are Related to Satisfaction/Enjoyment and Boredom in Physical Education Classes. *Sustainability*, 13(16). <https://doi.org/10.3390/su13168829>
- Moral-García, J. E., Jiménez, A., Cabaco, A. S., & Jiménez-Eguizabal, A. (2021). The Role of Physical Activity and School Physical Education in Enhancing School Satisfaction and Life Satisfaction. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(4). <https://doi.org/10.3390/ijerph18041689>
- Núñez, J. L., Leon, J., Valero-Valenzuela, A., Conte, L., Moreno-Murcia, 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. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.685612>
- OMS. (2020). *Directrices de la OMS sobre actividad física y hábitos sedentarios: De un vistazo*. OMS. chrome-extenshttps://iris.who.int/bitstream/handle/10665/337004/9789240014817-spa.pdf
- OMS. (2024). *Actividad física*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- Palenzuela-Luis, N., Duarte-Clíments, G., Gómez-Salgado, J., Rodríguez-Gómez, J. Á., & Sánchez-Gómez, M. B. (2022). Questionnaires Assessing Adolescents' Self-Concept, Self-Perception, Physical Activity and Lifestyle: A Systematic Review. *Children*, 9(1), Article 1. <https://doi.org/10.3390/children9010091>
- Puerta, K. C., De La Rosa, R., & Ramos, A. M. (2019). Niveles de actividad física y su relación entre la distribución por sexo y programa académico en una universidad. *MHSalud*, 16(2), 46-57. <https://doi.org/10.15359/mhs.16-2.4>
- Pulido, J. J., Tapia-Serrano, M. Á., Díaz-García, J., Ponce-Bordón, J. C., & López-Gajardo, M. Á. (2021). The Relationship between Students' Physical Self-Concept and Their Physical Activity Levels and Sedentary Behavior: The Role of Students' Motivation. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(15), Article 15. <https://doi.org/10.3390/ijerph18157775>
- Sánchez-Miguel, P., León-Guereño, P., Tapia-Serrano, M., Hortigüela-Alcalá, D., López-Gajardo, M., & Vaquero-Solís, M. (2020). The Mediating Role of the Self-Concept Between the Relationship of the Body Satisfaction and the Intention to Be Physically Active in Primary School Students. *Front. Public Health*, 8(113). <https://doi.org/10.3389/fpubh.2020.00113>
- Scriboni-Rivas, M. A., González-Valero, G., Puertas-Molero, P., Ubago-Jiménez, J. L., Caracuel-Cáliz, R. F., & Melguizo-Ibáñez, E. (2024). Relación entre actividad física, autoconcepto y satisfacción en alumnos de Educación Primaria. *Revista Española de Educación Física y Deportes*, 438(3). <https://doi.org/10.55166/reefd.v438i3.1150>
- Sewasew, D., & Schroeders, U. (2019). The developmental interplay of academic self-concept and achievement within and across domains among primary school students. *Contemporary Educational Psychology*, 58, 204-212. <https://doi.org/10.1016/j.cedpsych.2019.03.009>
- Tapia-Serrano, M. Á., Sevil-Serrano, J., Sánchez-Oliva, D., Vaquero-Solís, M., & Sánchez-Miguel, P. A. (2022). Efectos de una intervención escolar en la actividad física, el tiempo de sueño, el tiempo



- de pantalla y la dieta en niños. *Revista de Psicodidáctica*, 27(1), 56-65. <https://doi.org/10.1016/j.psicod.2021.05.002>
- Vaquero Solís, M., Sánchez-Miguel, P. A., Tapia Serrano, M. Á., Pulido, J. J., & Iglesias Gallego, D. (2019). Physical Activity as a Regulatory Variable between Adolescents' Motivational Processes and Satisfaction with Life. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(15). <https://doi.org/10.3390/ijerph16152765>
- WMA. (2013). *The World Medical Association-Declaración de Helsinki de la AMM – Principios éticos para las investigaciones médicas en seres humanos*. <https://www.wma.net/es/policies-post/declaracion-de-helsinki-de-la-amm-principios-eticos-para-las-investigaciones-medicas-en-seres-humanos/>
- Zaragoza, J., Generelo, E., Aznar, S., Abarca-Sos, A., Julián, J. A., & Mota, J. (2012). Validation of a short physical activity recall questionnaire completed by Spanish adolescents. *European Journal of Sport Science*, 12(3), 283-291. <https://doi.org/10.1080/17461391.2011.566357>

Datos de los/as autores/as y traductor/a:

Verónica Tomasa Cajas-Bravo	vcajas@unheval.edu.pe	Autor/a
Digmer Pablo Riquez Livia	driquez@une.edu.pe	Autor/a
Emilio Flores-Mamani	emilioflores@unap.edu.pe	Autor/a
Teresa Angelica Vargas Palomino	tavargasp@unac.edu.pe	Autor/a
Clara Patricia Almonte Andrade	calmontea@unac.edu.pe	Autor/a
Zita Silvia Cjahuá Huanachi	ZCJAHUAH@unacvirtual.edu.pe	Autor/a
Carmen Olga Malpica Chihua	comalpica@unac.edu.pe	Autor/a
José Leonor Ruiz Nizama	jruiznizama@gmail.com	Autor/a
Liliana Ines Romero-Nuñez	lromeron@continental.edu.pe	Autor/a
Mirelly Velasquez Orellana	tm864931@continental.edu.pe	Autor/a
Roberto Carlos Dávila-Morán	rdavilam@continental.edu.pe	Autor/a

