



UNIVERSIDAD CATÓLICA  
SILVA HENRÍQUEZ  
Facultad de Educación Física y  
Salud

**FACULTAD DE EDUCACIÓN  
ESCUELA DE EDUCACION EN CIENCIAS DEL MOVIMIENTO Y  
DEPORTES**

**“ANÁLISIS DE CORRELACIÓN ENTRE  
AUTOCONCEPTO  
FÍSICO (CAF) Y RENDIMIENTO FÍSICO EN  
PRUEBAS  
DE CAPACIDADES FÍSICAS EN  
ESTUDIANTES DE PEDAGOGÍA EN  
EDUCACIÓN FÍSICA DE LA UNIVERSIDAD  
CATÓLICA SILVA HENRÍQUEZ”.**

**SEMINARIO PARA OPTAR AL GRADO DE  
LICENCIADO EN EDUCACION Y TITULO  
DE PROFESOR DE EDUCACION  
MEDIA EN EDUCACION FISICA**

**INTEGRANTES:**

**FELIU REYES, LEONARDO**

**MOSCOSO MIRANDA, CAROLINA**

**OROSTIGA GONZALEZ, GERMAN**

**RAMIREZ FUENZALIDA, HERNAN**

**DIRECTOR DE SEMINARIO:  
SR. PATRICIO LOURIDO NUÑEZ**

**SANTIAGO, CHILE 2018**

## **AGRADECIMIENTOS**

Primeramente, agradezco a mis seres queridos, por brindar el apoyo necesario para poder sobrellevar todo el proceso, por ser un pilar en mi vida y una gran motivación para obtener logros.

A mis compañeros, por tolerar nuestras diferentes formas de trabajar y empatizar en los problemas que pudiera presentar algún integrante del grupo, por ser amigos durante mi proceso de formación profesional, y por los momentos buenos y malos vividos.

A los profesores, por traspasarnos sus conocimientos y ayudar a formarnos en profesionales. Por presentar buena disposición cuando requerimos de su ayuda o de alguna facilidad para poder continuar con nuestra investigación.

Agradecer a los compañeros de la UCSH de diferentes años que nos colaboraron como muestra y estuvieron dispuestos a la aplicación de nuestros instrumentos de recopilación de datos.

A mis amigos, pareja y familia por ser una base importante en vida. A mis tíos y primo por darme hospedaje en su hogar durante mi estadía en Santiago.

Pero sobre todo a mi grupo familiar más cercano, Padre, Madre y hermana, que siempre me han apoyado en todo lo que haga o decisiones que tome, ¡gracias por bancarme!

**Leonardo Feliú Reyes**

Quiero partir agradeciendo a Dios, quien me da vida y fuerza todos los días para seguir progresando.

También quiero agradecer a mi familia quienes fueron parte fundamental de este proceso, principalmente a mi mamá, quien siempre ha dado todo de sí para que yo pueda avanzar. Aquí agrego el agradecimiento a mi hijo, que, si bien es muy pequeño para entender lo que pasa a su alrededor, es el bebé más tranquilo y comprensivo del mundo, que sin importar lo difícil que se ponga el camino, él me da las fuerzas para seguir avanzando.

Agradezco también a mis profesores quienes fueron parte de mi transformación como profesional, quienes aportaron no solo conocimientos, si no que valores y enseñanzas de vida, las cuales atesoro porque ahora son parte de mí.

Mi agradecimiento también va dirigido a mis compañeros de seminario, quienes siempre estuvieron apoyando y empatizando con nosotros, sin duda, una excelente elección, grandes personas que también contribuyeron en mi camino hacia la docencia.

Mis amigos también son parte fundamental de esta etapa, ya que sin su apoyo y alegrías me hubiera consumido en el estrés

**Carolina Moscoso Miranda**

Agradezco a mi padre Alejandro y a mi madre Rosa por acompañarme en todo este proceso universitario, por su apoyo incondicional y por estar conmigo en los momentos más difíciles. Agradezco a mi mamá Alejandra por cuidarme y guiarme desde el cielo.

El apoyo de mis compañeros de seminarios, que sin duda alguna fueron importantes en todo este proceso y por último dar gracias a los docentes de la UCSH por la colaboración en nuestro seminario.

**Germán Orostiga González**

Quiero comenzar agradeciendo a los profesores, los cuales me entregaron las herramientas necesarias para poder ejercer la docencia de manera profesional. Agradecer a aquellos profesores que me guiaron, orientaron y tuvieron la disposición y el tiempo de ayudar con las dudas que surgieron dentro de estos cinco años.

Agradecer personalmente al profesor Alfonso Fernández, por enseñarme aspectos que van más allá de ser profesor, sino que aspectos como persona. Por ser un oído que me escucho en momentos adversos.

A mis compañeros, que en cierta medida se fueron transformando en más que eso, se transformaron en personas en las cuales se puede confiar y contar para las cosas que uno necesite. A esos que con el tiempo se transformaron en amigos. A los compañeros que constantemente me ayudaron en las materias que más dificultades tuve, así como yo les ayudé en cierta medida.

Agradecer a mis compañeros de tesis, por su trabajo, paciencia, su tiempo y disposición a trabajar, por el apoyo y la coordinación que en conjunto se formó para culminar de la mejor manera esta investigación.

Finalmente agradecer a mi familia por ser el pilar fundamental y la motivación por la cual estoy en culminando esta carrera.

**Hernán Ramírez Fuenzalida**

## RESUMEN

La presente investigación fue basada en un análisis correlacional entre autoconcepto físico y rendimiento físico, en pruebas de capacidades físicas de estudiantes de la carrera de Pedagogía en Educación Física de la Universidad Católica Silva Henríquez, específicamente para abordar la problemática del autoconcepto de los actuales estudiantes y futuros docentes de Educación Física, ya que, una positiva percepción de sí, podría incidir en el nivel de desempeño profesional y/o personal.

Con la finalidad de que los futuros docentes puedan presentar un buen autoconcepto físico, dado que un alto sentimiento de eficacia, seguridad en su actuar y baja ansiedad contribuye a beneficiar el aprendizaje de los estudiantes, favorece en los alumnos al desarrollo de percepciones positivas respecto a sí mismos y sobre los compañeros, entonces, un estudiante con buena capacidad física, debería tener un buen autoconcepto físico, lo cual estaría directamente relacionado en beneficio del educando.

El proyecto estuvo enmarcado en un tipo de investigación cuantitativa de alcance correlacional. Se emplearon dos evaluaciones a los estudiantes, en primera instancia se realizó el test de autoconcepto físico (CAF) para luego en una siguiente ocasión realizar una batería de test de capacidades física, siendo el test Navette para poder medir la potencia aeróbica y los test de salto horizontal a pies juntos, test de abdominales y test de flexoextensión de codo para evidenciar el rendimiento muscular.

Para la recopilación de datos y cumplimiento de objetivos planteados, se utilizó el programa estadístico SPSS y la plataforma EXCEL.

De esta forma se pudo hallar la correlación o no correlación de las variables planteadas, cumpliendo el objetivo de la investigación.

La inexistencia de la correlación entre las dos variables analizadas, se justifica debido a que los estudiantes de la carrera de Pedagogía en Educación Física, al percibirse de forma positiva en las dimensiones propuestas por el CAF, se desvinculan de sus capacidades físicas observadas en las pruebas de capacidad física, puesto a que independiente de su rendimiento físico, el modelo de profesor de educación física sugiere

que el docente sea un agente democrático, alegre, justo, agradable y comprensivo (Moreno y Cervelló, 2003). Por otro lado, al no existir correlación entre las dos variables involucradas, se realizó un análisis por sexo e individuo deportista/no deportista, para comprobar la incidencia en rendimiento de pruebas físicas y CAF.

A partir de estas conclusiones se infiere que los estudiantes que obtuvieron un alto resultado en el CAF, transmitirán una buena imagen a los alumnos con los cuales ejercerá la docencia.

### **ABSTRACT**

The present investigation was based on a correlational analysis between physical self-concept and physical performance, in tests of physical abilities of students of the Pedagogy in Physical Education course at the Silva Henríquez Catholic University, specifically to address the problem of the self-concept of current students and future teachers of Physical Education, because, a positive perception of oneself could affect the level of professional and / or personal performance of a person.

In order that future teachers can present a good physical self-concept, because a high feeling of effectiveness, safety in their actions and low anxiety contribute to student learning. favors students to develop positive perceptions about themselves and their classmates, favors students to develop positive perceptions about themselves and their classmates, then, a student with good physical capacity, should have a good physical self-concept, which would be directly related to the benefit of the student.

The project was framed in a type of quantitative research of correlational scope. Two evaluations were used for the students, in the first instance the physical self-concept test (CAF), then on a next occasion perform a battery of physical capacity test, being the Navette test to be able to measure the aerobic power and the tests of horizontal jump to feet together, Abdominal test and elbow flexoextension test to demonstrate muscular performance.

For data collection and fulfillment of objectives, platform was used the SPSS statistical program and EXCEL.

In this way it was possible to find the correlation or not, of the variables proposed, fulfilling the objective of the investigation.

The lack of correlation between the two variables analyzed, is justified because the students of the Pedagogy in Physical Education, perceived positively in the dimensions proposed by the CAF, they disengage from their physical abilities observed in the physical capacity tests, because, independent of its physical performance, the model of physical education teacher suggests that the teacher be a democratic, cheerful, fair, pleasant and understanding agent (Moreno & Cervelló, 2003). On the other side, as there was no correlation between the two variables involved, an analysis was made by sex and individual athlete / non-athlete, to check the incidence in performance of physical tests and CAF.

From these conclusions it is inferred that the students who obtained a high result in the CAF, will transmit a good image to the students with whom they will teach.



## INDICE

1.Planteamiento del Problema.....	13
1.1 Problematización.....	<b>13</b>
1.2 Objetivo general.....	16
1.3 Objetivos específicos.....	16
1.4 Hipótesis.....	16
1.5 Justificación.....	17
2. Marco Teórico.....	20
2.1 Autoconcepto de sí mismo.....	<b>20</b>
2.2 Autoconcepto físico.....	20
2.3 Etapas en la formación del autoconcepto.....	24
2.4 Teoría social del aprendizaje.....	24
Tamaño y composición corporal.....	<b>26</b>
2.6 Pruebas de capacidades físicas.....	27
Propósito de la evaluación.....	<b>27</b>
Aplicación de las pruebas.....	<b>28</b>
Conceptos generales.....	<b>28</b>
Componentes físicos evaluados en cada prueba.....	<b>29</b>
2.7 Estudios relacionados.....	30
CAPÍTULO II.....	31
Marco metodológico.....	31
3.1.- Problemática de investigación y enfoque.....	31
3.2. Tipo de investigación.....	31
3.2 Diseño de Investigación.....	32
3.3 Variables de Investigación.....	32
3.4 Población y muestra.....	33
3.5 Instrumentos.....	34
a) SIMCE.....	<b>34</b>
Aplicación de las pruebas de capacidades físicas.....	35
b) Test de Autoconcepto.....	<b>36</b>
3.6 Procedimientos.....	37
a) Prueba de Capacidades Físicas.....	<b>37</b>
b) Test de Autoconcepto.....	<b>37</b>
Cuestionario de Autoconcepto Físico (CAF).....	<b>37</b>
3.7 Análisis de datos.....	38
4. RESULTADOS Y ANÁLISIS.....	39
4.1 CARACTERIZACIÓN DE LA MUESTRA.....	39
4.2 RESULTADOS CAF.....	40

4.2.1. Análisis por dimensión.....	40
Dimensión I: Habilidad Física (F).....	40
Dimensión II: Condición Física (CF).....	40
Dimensión III: Fuerza (F) .....	41
Dimensión IV: Autoconcepto Físico General (AFG).....	42
Dimensión V: Autoconcepto General (AG) .....	43
Dimensión VI: Atractivo Físico (AF) .....	44
4.3 Análisis Pruebas de Capacidades Físicas.....	45
4.4 Análisis correlacional.....	47
4.4.1 Análisis correlacional por sujeto Deportista y no Deportista .....	49
CAPITULO V .....	51
5.1 CONCLUSIONES.....	51
CAPITULO VI .....	54
6.1 REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS.....	54
Anexos .....	58

### Índice de ilustraciones y cuadros

Cuadro 1 Modelo del autoconcepto físico de Esnaola (2005) y Goñi, Ruiz de Azúa & Rodríguez, (2006).....	22
Cuadro 2 Dimensiones del modelo de autoconcepto sacado de Goñi, Ruiz de Azúa & Rodríguez, 2006.....	22

### Índice de ilustraciones y tablas

Tabla 1 % de grasa y músculo de mujeres y hombres. Pérez (2008).....	27
Tabla 2 Resultados Navette.....	46
Tabla 3 Resultados Abdominales .....	46
Tabla 4 Resultados Flexiones.....	46
Tabla 5 Resultados Salto .....	47
Tabla 6 Análisis correlacional general .....	48
Tabla 7 Análisis correlacional por sujeto Deportista y no Deportista .....	49

## **Índice de ilustraciones y gráficos**

Grafico 1 Dimensión I: Habilidad Física (F) .....	40
Grafico 2 Dimensión II: Condición Física (CF) .....	41
Grafico 3 Dimensión III: Fuerza (F) .....	42
Grafico 4 Dimensión IV: Autoconcepto Físico General (AFG) .....	43
Grafico 5 Dimensión V: Autoconcepto General (AG) .....	44
Grafico 6 Dimensión VI: Atractivo Físico (AF) .....	45

## **INTRODUCCION**

Se dice que el autoconcepto a modo general es una percepción compleja la cual expresa la aprobación o desaprobación que se tiene de uno mismo, y a eso se le agrega una clasificación que puede ser muy buena, buena, mala, muy mala, dentro de las diferentes opciones de clasificación. El autoconcepto físico es la imagen multidimensional que cada uno tiene de sí mismo considerando parámetros como condición física, atractivo físico, habilidad física y fuerza (Goñi, Ruiz de Arzua, 2006). Existe un estudio en España, de actividad físico deportiva y autoconcepto físico en la edad adulta, que busco encontrar la relación de la actividad física con la autopercepción física, la cual arrojó que, a mayor cantidad de actividad física, se posee mejor autoconcepto. Es por esto que la investigación presente busca esa misma relación, pero esta vez, en estudiantes de educación física de la universidad católica Silva Henríquez, futuros docentes que, asociados a la teoría social del aprendizaje, (Bandura, 1977) serán potenciales modelos a seguir por niños y niñas.

De esta forma, el presente trabajo consistió en un estudio correlacional, cuyo objetivo principal es relacionar los resultados obtenidos en el Cuestionario del Autoconcepto Físico (CAF) y el rendimiento en las pruebas de capacidades físicas en estudiantes de pedagogía en Educación Física de la UCSH, por lo cual los estudiantes universitarios responderán el cuestionario de autoconcepto físico, para luego realizar una batería de pruebas que medirán su rendimiento físico, abarcando como muestra mínima 253 estudiantes de la carrea de pedagogía en educación física pertenecientes a la UCSH, los cuales presentaron un promedio de edad de 21,07. Considerando de suma relevancia a su vez para nuestra investigación la correlación según sexo, además de la correlación entre los estudiantes que se consideran deportista y los alumnos que no se consideran deportistas.

Se plantea que es de suma importancia que los estudiantes presenten una autopercepción positiva, debido a que una positiva percepción de sí mismo podría incidir en el nivel de desempeño profesional y/o personal de los universitarios.

Destaca aún más que los docentes de educación física tengan una muy buena autopercepcion, debido a que el modelo de profesor de educación

física sugiere que el docente sea un agente democrático, alegre, justo, agradable y comprensivo (Moreno y Cervelló, 2003). Por lo tanto, el estudiante de pedagogía en educación física que se percibe de manera positiva según el cuestionario de autoconcepto, transmitirá una buena imagen hacia los alumnos con los cuales ejercerá su docencia.

La investigación es de un enfoque cuantitativo, ya que utiliza la recolección de datos para probar hipótesis con base en la medición numérica y el análisis estadístico, con el fin de establecer pauta de comportamiento y probar teorías. (Hernández, Fernández, Baptista, 2014), además de ser un estudio de un alcance de tipo correlación, porque su finalidad es conocer la relación o de grado de asociación que exista entre dos o más conceptos, categorías o variables en un contexto en particular.

Por último, la investigación es de un diseño no experimental, puesto que esta investigación se realizará sin manipular deliberadamente a las variables, es decir se trata de un estudio donde no se variará de manera intencional las variables independientes para ver su efecto sobre otras, y tiene un carácter transaccional, los cuales presentan como característica principal recolectar datos en un solo momento, en un tiempo único.

## **CAPÍTULO I**

### **1.Planteamiento del Problema**

#### **1.1 Problematización**

La Real Academia Española (RAE), define el término de AUTOCONCEPTO como la opinión que una persona tiene sobre sí misma, que lleva asociado un juicio de valor. (RAE 2017)

Con esta definición, entonces se dice que, el auto concepto es la creación de una imagen sobre uno mismo y a eso se le agrega una clasificación que puede ser muy buena, buena, mala, muy mala, dentro de las diferentes opciones de clasificación.

Una positiva percepción de sí mismo podría incidir en el nivel de desempeño profesional y/o personal de una persona. De ahí de la relevancia de indagar respecto a la existencia de una plausible relación entre la percepción que tienen de sí mismo los estudiantes de pedagogía en educación física de la UCSH, y los resultados obtenidos en las pruebas de capacidad física.

Según la literatura de Cubero y Moreno (1990) se dice que el auto concepto del profesor influye indirectamente en el auto concepto que el educando tiene de sí mismo. Los profesores que albergan sentimientos positivos hacia sí mismos tienden a aceptar a los demás con más facilidad. El docente con alto sentimiento de eficacia, seguridad en su actuar y baja ansiedad, favorece en los alumnos al desarrollo de percepciones positivas respecto a sí mismos y sobre los compañeros. Así pues, tanto las relaciones que el profesor establece con sus alumnos como en su ejecución en el aula influyen positivamente en los resultados académicos y en el auto concepto de los escolares.

De todo lo expuesto, se deduce que hay que procurar que el alumno tenga un auto concepto realista y equilibrada confianza en sus posibilidades, que lejos de llevarle a abandonar ante las dificultades que se le presenten le animen a superarse gracias al esfuerzo y a la conquista de metas cada vez más altas. Como bien señala Gómez Dacal (1992, 314) hay que huir de la

acción docente basada en el error, en la crítica personal, en las comparaciones y en la constatación de las insuficiencias discentes, pues lo único que se consigue es que los escolares se infravaloren y que disminuya considerablemente su rendimiento académico.

Los sentimientos del escolar hacia sí mismo dependen en gran medida del comportamiento del profesor hacia él. Rosenthal y Jacobson (1980) demostraron que las expectativas de los maestros sobre el rendimiento de sus alumnos provocaban cambios reales en la actuación de los niños. Navas, Sampascual y Castejón (1991), a partir del trabajo (*“Las expectativas de profesores y alumnos como predictores del rendimiento académico”*), realizaron una investigación que les permitió comprobar que las expectativas de los docentes juegan un papel fundamental en el rendimiento académico de los alumnos. Estos autores también confirmaron que las expectativas de los profesores condicionan las expectativas de los alumnos sobre su propio rendimiento.

De la revisión de diversos trabajos realizada por Cubero y Moreno (1990), recogemos algunas conclusiones sobre la influencia de la institución escolar en el auto concepto:

- La escuela contribuye a configurar el auto concepto general y el auto concepto académico del niño. Los resultados que obtiene y los comentarios que recibe de profesores, compañeros y padres condicionan la opinión que el alumno tiene de sí mismo.
- Dado que el auto concepto se construye en la interacción social, el mayor número de relaciones del niño, con profesores y compañeros, permiten mantener o cambiar el auto concepto.

Entonces, en base a la literatura se dice que mientras más tiempo pasa el niño relacionándose con los agentes escolares, éstos influyen en ascenso a su definición de auto concepto.

Se debe tener en consideración que MINEDUC (2017) deja establecidas las horas que el niño pasa en el centro educacional, sumando un total 8 horas, transformándose en 1/3 del día.

Investigaciones afirman la correlación del auto concepto físico con el rendimiento físico en niños de 5to básico, sosteniendo que entre mayor sea el valor que se colocan los escolares, mayor es su rendimiento físico, en cambio quienes poseen un menor valor de auto concepto físico, tenían resultados bajo lo esperado en el rendimiento físico. (Ancavil, Serrano y Quiroga, 2013)

En este contexto, en los planes y programas del Ministerio de Educación de Chile (Mineduc, 2017), se establecen objetivos de aprendizaje obligatorios, denominados OA, dentro de estos se destaca el OA4: “Practicar regularmente una variedad de actividades físicas alternativas y/o deportivas en diferentes entornos, aplicando conductas de autocuidado, seguridad y primeros auxilios, como:

- Realizar al menos 30 minutos diarios de actividades físicas de su interés.
  - Promover campañas para evitar el consumo de drogas, tabaco y alcohol.”
- (1) y el OA5 “Participar y promover una variedad de actividades físicas y/o deportivas de su interés y que se desarrollen en su comunidad escolar y/o en su entorno; por ejemplo: Aplicar y desarrollar estrategias específicas para mejorar su condición física y la de los demás” (1).

Se infiere que el MINEDUC a través de estos objetivos, busca formar ciudadanos con niveles de vida saludable cada vez más altos y activos físicamente. Para ello, el escolar debe conocer su cuerpo, como funciona y cómo reacciona ante actividad física.

Es por ello, que el presente estudio adquiere significancia tanto para la formación de los escolares como en la formación de los futuros formadores.

A partir de lo expuesto anteriormente, la pregunta investigativa de este estudio sería ¿Existe una relación entre el autoconcepto físico y el rendimiento académico en pruebas de capacidades físicas en los estudiantes de la carrera de pedagogía en educación física de la UCSH?

Pregunta investigativa que busca poder constatar si lo concluyente de los estudios, en tanto a que una persona si tiene una positiva percepción de sí



mismo tendería a tener buenos resultados académicos en un área determinada de desempeño.

## **1.2 Objetivo general**

Relacionar los resultados obtenidos en el Cuestionario del Autoconcepto Físico (CAF) y el rendimiento en las pruebas de capacidades físicas en estudiantes de pedagogía en Educación Física de la UCSH.

## **1.3 Objetivos específicos**

- Establecer a través del Cuestionario de Autoconcepto Físico (CAF) el nivel de autoconcepto que los estudiantes de pedagogía en educación física de la UCSH tienen de sí mismo.
- Analizar a través de las pruebas de capacidades físicas el nivel de desempeño logrado por los estudiantes de pedagogía en educación física de la UCSH.
- Correlacionar los resultados de la encuesta CAF con el nivel de desempeño en las pruebas de capacidades físicas en estudiantes de pedagogía en Educación Física de la UCSH.

## **1.4 Hipótesis**

H1: Los estudiantes de pedagogía en educación física de la UCSH que tienen un auto concepto de sí mismo positivo tienden a tener mejores niveles de desempeño en los resultados de las pruebas de capacidades físicas.

H01: No existe relación entre el autoconcepto físico y el rendimiento en las pruebas de capacidades físicas en estudiantes de la carrera de pedagogía en educación física de la UCSH.

## 1.5 Justificación

Este estudio tiene importancia en el ámbito de la educación física ya que al ser docentes se debe promover hábitos de la vida saludable, como practicar actividad física de manera continua.

En el perfil profesional del egresado dependiente de la Escuela de Educación Física y Salud de la UCSH elaborado en el año 2010 se estipula lo siguiente:

- 1) Dominar los conocimientos fundamentales de la disciplina como son las bases psico-biológicas y mecánicas, los fundamentos de la motricidad y del deporte, tendiendo las diferencias de género y de la etapa de vida de los niños y los adolescentes; todo esto como una forma que le permita elaborar recursos didácticos adecuados para la enseñanza y la práctica educativo-física- deportiva.
- 2) Analiza las distintas etapas del desarrollo de la motricidad del niño y el adolescente que le permitan evaluar diversas necesidades educativo físicas, programando de manera adecuada los diferentes aprendizajes que se esperan de sus estudiantes, asumiendo para ellos una postura crítica acerca de su papel como profesor de educación física a partir de las políticas deportivas y del marco curricular nacional.
- 3) Domina la didáctica que le permita actuar reflexiva y creativamente en las formas de enseñar y evaluar para relacionar su hacer pedagógico con los fundamentos de la motricidad humana y niveles de iniciación deportiva indispensables para desempeñarse adecuadamente en el ámbito educacional actual.
- 4) Adecua la intervención didáctica y evaluativa de actividades físicas y el deporte acorde al contenido de estas y a los diferentes grupos etarios y/o socioculturales con los que le corresponde actuar, reconociendo la dimensión social y trascendente de su condición de ser profesor.
- 5) Domina diferentes estrategias metodológicas para la enseñanza de los deportes en el contexto del sistema escolar chileno; enseñando los diferentes contenidos abordados en los programas de estudio de la Educación Física en la enseñanza básica y media, aplicando las técnicas, y procedimientos más pertinentes para evaluar los

aprendizajes de las diversas manifestaciones de la motricidad humana.

- 6) Promueve el desarrollo de actitudes orientadas hacia la práctica de actividad educativo-física y deportiva, relacionándola con los hábitos de vida activa saludable, de manera tal, que pueda generar estrategias de enseñanza acorde a las diferencias motrices de los estudiantes de la enseñanza básica y media.
- 7) Investiga sobre su práctica como una manera de innovar en su enseñanza; aplicando para ello el método más pertinente, que las ciencias nos presentan, en la solución de problemas sociales, éticos y/o valóricos que se puedan presentar en la enseñanza de la educación física y el deporte.
- 8) Crea programas innovadores para promover el autocuidado, la práctica habitual del ejercicio físico y su relación con la salud en pos del mantenimiento y/o acrecentamiento del estado biopsicosocial de la población.

Basándose en esto, es importante conocer de alguna manera si las competencias a nivel psicológico y físico están presentes en los estudiantes, para esto se realizarán pruebas de capacidades físicas para evidenciar si las respuestas dadas por los estudiantes tienen una coherencia con su condición física, ya que se cree que, si los alumnos tienen un autoconcepto positivo, el rendimiento en estas pruebas debería ser acorde a los resultados de su autoconcepto físico, el cual será medido con el Cuestionario de Autoconcepto Físico (CAF) de Goñi, (2006).

El autoconcepto es muy importante en la construcción de la identidad personal durante la adolescencia. Por lo que es un indicador del bienestar psicológico y un mediador de la conducta, ya que favorece la consecución de metas, tales como el rendimiento académico, los logros sociales, las conductas saludables y la satisfacción con la vida. Durante la adolescencia se adquieren los hábitos que las personas van a desarrollar durante el resto de sus vidas. Uno de estos hábitos es la práctica deportiva, por lo que la adolescencia es un periodo transcendente en la formación del estilo de vida saludable (Palomares et al., 2014). Tal como indican los autores, el autoconcepto físico es determinante para el desenvolvimiento de la persona en el quehacer diario, en este caso, los futuros profesores de educación

física sientan satisfechos, positivamente conforme con sus aptitudes, ya que, con una mentalidad positiva, es posible entender el mundo desde la concepción del hábito de vida saludable, aspecto el cual es crucial en estos momentos en la educación chilena, puesto que es el profesor quien es el encargado no solamente de enseñar la adquisición de hábitos deportivo-físicos, sino también es el proveedor de los hábitos de vida saludable para los alumnos en el ámbito escolar.

## **CAPITULO II**

### **2. Marco Teórico**

#### **2.1 Autoconcepto de sí mismo**

Se define como un conjunto organizado y cambiante de percepciones que se refieren al sujeto. Como ejemplo de estas percepciones citemos: las características, atributos, cualidades y defectos, capacidades y límites, valores y relaciones que el sujeto reconoce como descriptivos de sí y que él percibe como datos de su identidad (Rogers, 1967).

También lo definen como la evaluación que el individuo hace y que generalmente mantiene con respecto a sí mismo. Expresa una actitud de aprobación y desaprobación e indica la medida en que el sujeto se cree capaz, importante, exitoso y valioso (Coopersmith, 1967).

Entonces, se dice que, el autoconcepto a modo general es una percepción compleja, la cual expresa aprobación o desaprobación que uno tiene de sí mismo.

Por último, el autoconcepto, es un aspecto de la personalidad dinámico y complejo, basado en un sistema de creencias que el individuo mantiene acerca de sí mismo y en el que cada creencia aparece como un valor positivo o negativo (Purkey, 1970).

#### **2.2 Autoconcepto físico**

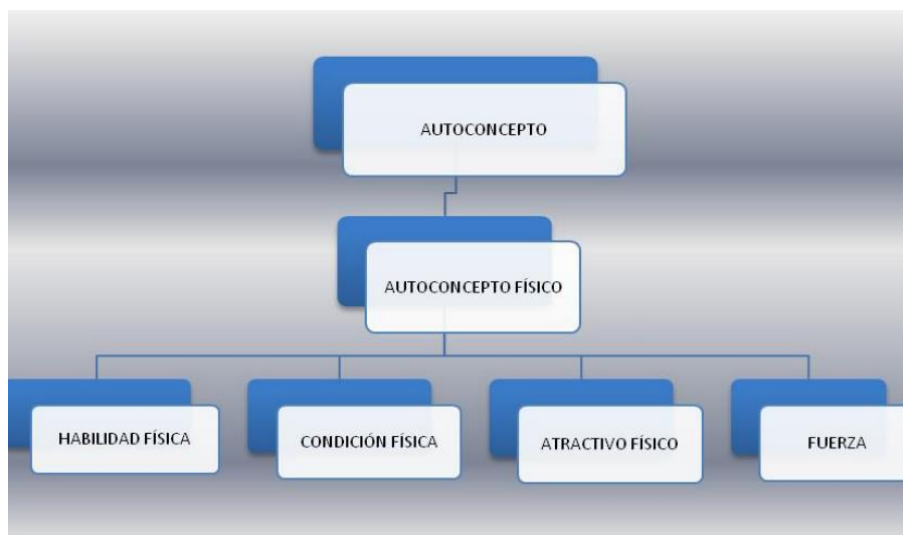
Es la imagen multidimensional que cada uno tiene de sí mismo considerando parámetros como condición física, atractivo físico, habilidad física y fuerza (Goñi, Ruiz de Azua, 2006)

Si bien es cierto, que ya se está claro sobre la naturaleza multidimensional del autoconcepto físico, el número y clasificación de las dimensiones que lo componen sigue siendo un tema a debatir, mientras que un aspecto fundamental en la construcción de cuestionarios, cuyas escalas han de

redactarse en función de las dimensiones que pretendan medirse. Los cuestionarios de auto informe, de los que existen diferentes versiones para cada edad, lo miden mediante dos subescalas, la de *Habilidad física y deportiva* y la de *Apariencia física*. Ambas dimensiones, resultan indispensables por lo que no suelen faltar en ningún cuestionario, sin embargo, suelen añadirseles otras más. Bracken, (1992), por ejemplo, distingue los ámbitos de *competencia física, apariencia física, forma física y salud*.

El propio grupo de investigación de Marsh, (1994), basándose en distintos análisis de los factores de las puntuaciones obtenidas en test de rendimiento físico, construye una nueva versión del Strengths and Difficulties Questionnaire, un cuestionario específico del Autoconcepto Físico, el PSDQ (Physical Self Description Questionnaire), con nueve sub-escalas: las de *fuerza, obesidad, actividad física, resistencia, competencia deportiva (habilidad), coordinación, salud, apariencia y flexibilidad* (Marsh, Richards, Johnson, Roche & Redmayne, 1994). El modelo de Fox, (1988), por su parte, contempla las cuatro siguientes dimensiones: *habilidad física, condición física, atractivo físico y fuerza*. Estas referencias demuestran la relevancia del Physical Self-Perception Profile (PSPP) de Fox y Corbin, (1989), *el instrumento de medida del autoconcepto físico de mayor relevancia en los últimos años* según Marsh, (1997), tanto así, como la importancia de Cuestionario de Autoconcepto Físico (C.A.F) de Goñi, Ruiz de Azúa & Rodríguez, (2006).

En el caso del *Cuestionario de Autoconcepto Físico (CAF)* de Goñi, (2006) tanto la composición factorial como la consistencia interna de las subescalas ofrece índices muy aceptables que lo avalan como un instrumento de medida del autoconcepto físico suficientemente fiable y consistente.



Cuadro 1 Modelo del autoconcepto físico de Esnaola (2005) y Goñi, Ruiz de Azúa & Rodríguez, (2006)

Según estos autores el autoconcepto físico estaría compuesto, como mínimo, por cuatro dimensiones más específicas como la condición física, la habilidad/competencia deportiva, la fuerza y el atractivo físico (Esnaola, 2005; Fox, Corbin, 1989; Goñi, Ruiz de Azúa & Rodríguez, 2006), agregando dos sub-escalas: autoconcepto físico general y auto concepto general, con el fin de complementar aún más el cuestionario.

1. HABILIDAD FÍSICA (H). *Percepción de las cualidades («soy buenola»; «tengo cualidades») y habilidades («me veo hábil»; «me veo desenvuelto») para la práctica de los deportes; capacidad de aprender deportes; seguridad personal y predisposición ante los deportes.*
2. CONDICION FÍSICA (C). *Condición y forma física; resistencia y energía física; confianza en el estado físico.*
3. ATRACTIVO FISICO (A). *Percepción de la apariencia física propia; seguridad y satisfacción por la imagen propia.*
4. FUERZA (F). *Verse y/o sentirse fuerte, con capacidad para levantar peso, con seguridad ante ejercicios que exigen fuerza y predisposición a realizar dichos ejercicios*
5. AUTOCONCEPTO FÍSICO GENERAL (AFG). *Opinión y sensaciones positivas (felicidad, satisfacción, orgullo y confianza) en lo físico.*
6. AUTOCONCEPTO GENERAL (AG). *Grado de satisfacción con uno mismo y con la vida en general.*

Cuadro 2 Dimensiones del modelo de autoconcepto sacado de Goñi, Ruiz de Azúa & Rodríguez, 2006

Se considera, desde el modelo de Shavelson, Hubner y Stanton, (1976) siete las características fundamentales en la definición del constructo. El autoconcepto puede considerarse como:

a) Organizado: la gran variedad de experiencias de un individuo establece la fuente de datos sobre la que se basa sus propias percepciones. Para reducir la complejidad y multiplicidad de estas experiencias una persona las cifra en formas más simples o categorías (Bruner, 1958). Las categorías representan una manera de organizar las propias experiencias y de darles significado. Una característica del autoconcepto, por lo tanto, es que está organizado o estructurado.

b) Multifacético: las áreas en particular reflejan el sistema de categorización adoptado por un individuo concreto o compartido por grupos.

c) Jerárquico: las distintas facetas del autoconcepto pueden formar una jerarquía desde las experiencias individuales en situaciones particulares, situadas éstas en la base de la jerarquía, hasta el autoconcepto general, situado en lo alto de la jerarquía.

d) Estable: el autoconcepto general es estable, sin embargo, a medida que uno desciende en la jerarquía del autoconcepto, éste va dependiendo cada vez más de situaciones específicas y así llega a ser menos estable.

e) Experimental: al aumentar la edad y la experiencia (especialmente al adquirir los niveles verbales), el autoconcepto llega a diferenciarse cada vez más. A medida que el niño coordina e integra las partes de su autoconcepto, podremos hablar de un autoconcepto multifacético y estructurado.

f) Valorativo: no solamente desarrolla el individuo una descripción de sí mismo en una situación particular o clase de situaciones. Las valoraciones pueden realizarse comparándose con patrones absolutos, tales como el "ideal" al que me gustaría llegar, y pueden hacerse comparándose con patrones relativos, tales como "observaciones". La dimensión evaluativa varía en importancia y significación según los individuos y también según las situaciones.

g) Diferenciable: el autoconcepto es diferenciable de otros constructos con los cuales está teóricamente relacionado. Por ejemplo, el autoconcepto se haya influido por experiencias específicas.



### **2.3 Etapas en la formación del autoconcepto**

Hausler y Milicic (1994) postulan la existencia de tres etapas en la formación del autoconcepto:

(1) La primera es la etapa existencial o del sí mismo primitivo, que abarca desde el nacimiento hasta los dos años, y en la que el niño va desarrollándose hasta percibirse a sí mismo como una realidad distinta de los demás. (2) La segunda etapa corresponde a la del sí mismo exterior y va desde los dos hasta los doce años, abarcando la edad preescolar y escolar. Es la etapa más abierta a la entrada de información y, en este sentido, es crucial el impacto del éxito y el fracaso, así como la relación con los adultos significativos. Así, en la edad escolar el autoconcepto tiene un carácter "ingenuo", es decir, la forma en que el niño se ve a sí mismo depende casi totalmente de lo que los otros perciben y le comunican. Una de las figuras más relevantes en esta etapa es la del docente, quien influye en la imagen que el alumno tiene de sí mismo como estudiante, fundamentalmente debido a la extensa cantidad de tiempo que interactúa con el alumnado y la importancia que tiene para los escolares por el rol que cumple (Arancibia et al., 1990). (3) En la tercera etapa, denominada del sí mismo interior, el adolescente busca describirse en términos de identidad, haciéndose esta etapa cada vez más diferenciada y menos global. Si bien gran parte del sustrato de su autoconcepto ya se encuentra construida, esta es la etapa crucial para definirse en términos de autovaloración social (Hausler y Milicic, 1994). De este modo, los conjuntos de interacciones sociales vivenciadas por el adolescente van a definir gran parte de sus vivencias de éxito y fracaso y, por tanto, van a reforzar o introducir cambios en su autoconcepto. Es esperable, por tanto, que dada la gran cantidad de tiempo que permanece en el sistema escolar, serán las interacciones sociales que viva en la escuela las que jueguen también el rol más relevante en esta construcción (Denegri, 1999).

### **2.4 Teoría social del aprendizaje**

Se sabe que la teoría social del aprendizaje dice que existe un aprendizaje que se produce por la observación o modelado, el cual para ser efectivo

debe poseer cuatro indicadores; **atención:** hace referencia a que al momento de enseñar no deben existir distracciones, también de que se deben incluir colores o drama, entre más llamativa sea la clase, más se captará la atención de los estudiantes. **Retención:** Una vez que he prestado atención a lo que me están enseñando, debo ser capaz de retener, recordar para crear imágenes y lenguaje en mi mente. **Reproducción:** Hace referencia al soñar despiertos, es decir, traducir la imagen mental al comportamiento actual. **Motivación:** Para que yo pueda imitar algo, debe haber un incentivo que motive al estudiante. (Bandura, 1977)

Bandura, (1977) los clasifica en refuerzos y castigos, entre ellos está el pasado, prometido y vicario.

De esta teoría tan utilizada en la educación, se infiere que, si un profesor transmite una mala percepción a sus estudiantes, éstos podrían llegar a imitar su actitud, o incluso llegar a creer lo que éste dice de ellos, influenciando inconscientemente en el pensar y en la formación de los niños de manera perjudicial, limitando las expectativas y los sueños que los niños pueden tener de sí mismos. (Bandura, 1977)

La investigación sobre los factores que intervienen en el proceso de enseñanza y aprendizaje, es crucial para que el alumnado reciba una educación integral. Entre los factores que influyen en este proceso, durante el periodo de preadolescencia y adolescencia, son claves las relaciones que el alumnado desarrolla con su cuerpo, ya que estas van a influir en su autoestima, en la perspectiva sobre su imagen corporal y en las influencias que sobre ello tiene el grupo de iguales (Schmidt, Valkanover, Roebbers, & Conzelmann, 2013).

Es en el período adolescente cuando el alumnado presenta cambios sustanciales en lo referente a su plano relacional y motivacional, lo que deriva en algunos casos en problemáticas asociadas a parámetros psicosociales como el autoconcepto (Revueña, Esnaola & Goñi, 2013). Es por ello que desde el área de Educación Física puede ejercerse una influencia directa sobre la aceptación personal, la motivación hacia la práctica y la generación de autoestima.

Por otro lado, es bien conocida la relación directa y positiva entre autoconcepto físico y una práctica de la actividad física moderada y

automotivada (Contreras et al., 2010; Fernández et al., 2010; Infante, Axpe, Revuelta y Ros, 2012) por lo que es probable que el mantenimiento de hábitos y conductas saludables como la práctica de actividad física incidan de manera indirecta sobre la satisfacción con la vida a través y gracias al autoconcepto físico (Goñi e Infante, 2010).

Un adecuado bienestar psicológico es esencial para mantener un funcionamiento positivo óptimo. Dado que la universidad propicia la exposición a situaciones potencialmente estresantes (García-Ros, Pérez-González, Pérez-Blasco y Natividad, 2012), el bienestar psicológico adquiere más notoriedad en los estudiantes universitarios. Debido a que la actividad física está íntimamente relacionada con el propio autoconcepto físico, la práctica de actividad física representa una herramienta eficaz para incrementar bienestar consigo mismo, en cuanto que la actividad física contribuye a una mejor percepción de la imagen corporal, así como a una mayor satisfacción consigo mismo (Fraguela-Vale, Varela-Garrote y Sanz-Arazuri, 2016; Murgui, García y García, 2016).

## **2.5 Diferencias fisiológicas entre Varones y Damas**

### **Tamaño y composición corporal**

Pérez, (2008) plantea que las diferencias entre hombres y mujeres comienzan a ser visibles cuando se alcanza la pubertad. En general, las mujeres tienen menos altura y peso que los hombres de la misma edad. La composición corporal de las mujeres difiere de la de los hombres, y la diferencia principal se establece en la distribución de la grasa corporal, de tal forma que en la mujer existe una mayor distribución de grasa en glúteos, mamas, caderas y muslos, lo que provoca que en determinadas actividades la mujer tenga una situación de desventaja a la hora de alcanzar un determinado rendimiento.

Entonces, se dice que las mujeres son más débiles que los hombres, principalmente debido a su menor cantidad de músculo.

### **% de grasa y músculo de mujeres y hombres**

Composición corporal	Mujeres	Hombres
% graso	20-25	12-16
% magro	20-25	35-40

Tabla 1 % de grasa y músculo de mujeres y hombres. Pérez (2008)

Parte de la diferencia cardiovascular en respuesta al ejercicio, son debidas al tamaño del corazón y en especial al ventrículo izquierdo, que condiciona un menor volumen sistólico en la mujer. Por ello en trabajos máximos las mujeres poseen peor respuesta respecto a los hombres, sin embargo, en trabajos submáximos las mujeres poseen mejor respuesta respecto a los hombres.

Las diferencias en la potencia aeróbica ( $VO_2$  Max) entre ambos sexos, cuando ésta se expresa en valores absolutos ( $l * Min^{-1}$ ) es de casi un 52 %. (Pérez, 2008).

Por otra parte, la mujer también tiene menor capacidad para incrementar la diferencia arteriovenosa de oxígeno debido a la menor concentración de hemoglobina, lo que conlleva un menor contenido de oxígeno arterial, reduciendo así el potencial oxidativo del músculo. (Wilmore, 2004)

#### **2.6 Pruebas de capacidades físicas**

En el marco del lineamiento señalado por el MINEDUC (2015), respecto a las pruebas de las capacidades físicas medidas en el SIMCE, se señala lo siguiente:

##### **Propósito de la evaluación**

Conocer el estado de la condición física a nivel nacional de los estudiantes de 8º básico.

Contribuir para que docentes y directivos realicen un diagnóstico de la condición física en su establecimiento.

A partir de los resultados de su escuela, orientar la reflexión y las acciones de mejora en el ámbito de la gestión directiva y pedagógica.

### **Aplicación de las pruebas**

La prueba consiste en 6 test físicos y 2 mediciones antropométricas, que han sido validados por especialistas del Instituto Nacional de Deportes.

Los test y el registro de los resultados están a cargo de equipos de trabajo compuestos por un supervisor del equipo y cinco examinadores.

### **Conceptos generales**

**Rendimiento muscular:** Hace referencia a la capacidad de trabajo de los músculos. Dentro de este componente, se evaluó la fuerza y la resistencia muscular. La fuerza muscular es la capacidad de un músculo o un grupo de músculos de generar tensión; la resistencia muscular hace referencia a la capacidad de los músculos de aplicar una fuerza submáxima de forma repetida o de mantener una contracción muscular durante un período de tiempo prolongado (Lamela, 2009; Nogueira, 2002).

**Potencia aeróbica:** la capacidad orgánica de realizar un trabajo físico sostenido en el tiempo utilizando la vía aeróbica, el concepto de aerobiosis refiere a la vida en un ambiente de oxígeno, por lo tanto, la noción de aeróbico está relacionada con la posibilidad de desarrollar un trabajo físico con el oxígeno como principal fuente de energía (Larry, Jack, & David, 2014).

**Potencia aeróbica máxima:** Es la capacidad máxima de consumo de oxígeno del organismo durante un esfuerzo físico máximo.

**Abdominales cortos:** Esta prueba se utiliza para evaluar la resistencia de la musculatura flexora del tronco.

**Salto largo a pies juntos:** El objetivo de esta prueba es evaluar la fuerza explosiva del tren inferior.

**Flexo-extensión de codos:** Esta prueba se utiliza para medir la resistencia de la fuerza del tren superior.

**Test de Navette:** Este test se utiliza para evaluar la potencia aeróbica máxima, es decir, la capacidad que tiene el cuerpo para suministrar el oxígeno necesario a los músculos durante un esfuerzo físico.

## Componentes físicos evaluados en cada prueba

<i>Componentes físicos</i>	<i>Pruebas</i>
<i>Antropometría</i>	<ul style="list-style-type: none"><li>• IMC (Estatura y masa)</li><li>• RCE (Razón cintura-estatura)</li></ul>
<i>Resistencia aeróbica y rendimiento cardiovascular</i>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Test de Cafrá</li></ul>
<i>Rendimiento muscular</i>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Abdominales cortos</li><li>• Salto largo pies juntos</li><li>• Flexo-extensión de codos</li></ul>
<i>Flexibilidad</i>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Flexión de tronco adelante</li></ul>
<i>Potencia aeróbica máxima</i>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Test de Navette</li></ul>

## 2.7 Estudios relacionados

Existe un estudio en España, de actividad físico deportiva y auto concepto físico en la edad adulta que buscó encontrar la relación de la actividad física con autopercepción física. (Infante & Goñi, 2009)

Los resultados de éste artículo arrojaron que, a mayor cantidad de actividad física, se posee mejor auto concepto físico. También se rescata la definición de Goñi (2008) quien dice que, el auto concepto físico resulta ser un buen indicador de salud mental y de ajuste con la vida.

Otro estudio realizado en España, de auto concepto físico y su relación con la práctica deportiva en estudiantes adolescentes, el cual buscó en qué medida la práctica deportiva guarda relación con el auto concepto físico, arrojó que, quienes practican deporte, tienen una mayor percepción de auto concepto físico, así mismo, quienes practican varios deportes, tienen aún mayor percepción de auto concepto físico. (Contreras, Fernández, García, Palou & Ponseti, 2010)

El artículo científico de Infante y Fernández, 2015, intenta realizar una conexión entre autoconcepto físico y satisfacción vital, en la investigación aplican un programa que busca mejorar de manera cognitiva el autoconcepto para así tener una mayor satisfacción vital. Sin embargo, no lograron encontrar mejoras estadísticamente significativas de los sujetos tras la intervención, no obstante, ofrecen una información relevante que contribuye a perfilar las características a incluir en el diseño de futuras implementaciones más eficaces y exitosa, apuntando a variables corporales, es decir, además de aplicar intervención cognitiva, aplicar una intervención corporal, podría arrojar resultados más exitosos.

## **CAPÍTULO II**

### **Marco metodológico**

#### **3.1.- Problemática de investigación y enfoque**

Bajo el supuesto de la existencia de una relación positiva entre el autoconcepto físico que tienen de sí mismo los estudiantes de la carrera de pedagogía en educación física y el desempeño que alcanzan en los resultados de las pruebas de Capacidades Físicas esta investigación desde el punto de vista metodológico asume el enfoque cuantitativo, cuya principal característica radica en el *“empleo de procesos cuidadosos, sistemáticos y empíricos, y en su esfuerzo por generar conocimiento usa la recolección de datos para probar hipótesis, con base en la medición numérica y el análisis estadístico, para establecer patrones de comportamiento y comprobar teorías”* (Hernández Sampieri Roberto, Fernández Collado Carlos, Batista Lucio Pilar, 2006).

Asimismo, la aplicación de una metodología empírica analítica como es la cuantitativa nos permitirá, a partir del dato, corroborar empíricamente el grado de relación entre las dos principales variables de estudio (Hernández Sampieri Roberto, Fernández Collado Carlos, Batista Lucio Pilar, 2006).

#### **3.2. Tipo de investigación**

De acuerdo con las características de la información que se recopilará al momento de aplicar los instrumentos para responder a la pregunta que plantea el problema de la investigación, se revela que posee un enfoque del tipo cuantitativo, ya que utiliza la recolección de datos para probar hipótesis con base en la medición numérica y el análisis estadístico, con el fin de establecer pauta de comportamiento y probar teorías. (Hernández, Fernández, Baptista, 2014). Los estudios de corte cuantitativo pretenden la explicación de una realidad social vista desde una perspectiva externa y objetiva. Su intención es buscar la exactitud de mediciones o indicadores sociales con el fin de generalizar sus resultados a poblaciones o situaciones



amplias. Trabajan fundamentalmente con el número, el dato cuantificable (Galeano, 2004)

El presente estudio es de un alcance de tipo correlación, porque su finalidad es conocer la relación o de grado de asociación que exista entre dos o más conceptos, categorías o variables en un contexto en particular. Los estudios correlacionales, al evaluar el grado de asociación entre dos o más variables, miden cada una de ellas (presuntamente relacionadas) y, después, cuantifican y analizan la vinculación. Tales correlaciones se sustentan hipótesis sometidas a prueba. (Hernández, Fernández, Baptista, 2014).

### **3.2 Diseño de Investigación**

El diseño de investigación es de tipo no experimental, puesto que esta investigación se realizará sin manipular deliberadamente a las variables, es decir se trata de un estudio donde no se variará de manera intencional las variables independientes para ver su efecto sobre otras. Lo que se hace es una observación de fenómenos tal cual como se dan en su contexto natural, para que posteriormente sean evaluados. (Hernández, Fernández, Baptista, 2014). Corresponden a investigaciones que no realizan manipulaciones de las variables independientes. Se observa cómo se presentan y se relacionan las variables en un contexto natural, sin alterar nada. (Maureira, Flores, 2018).

Además de ser del tipo no experimental, es no experimental transeccional, los cuales presentan como característica principal recolectar datos en un solo momento, en un tiempo único. Su propósito es describir variables y analizar su incidencia e interrelación en un momento dado. (Hernández, Fernández, Baptista, 2014).

### **3.3 Variables de Investigación**

La presente investigación aborda dos variables de estudio, a ser:

Autoconcepto físico: Es la imagen multidimensional que cada individuo tiene de sí mismo considerando parámetros como condición física, atractivo físico, habilidad física y fuerza (Goñi, Ruiz de Azua, 2006)

Componentes Físicos: Los factores que determinan la condición física (rendimiento muscular, flexibilidad, resistencia cardiorrespiratoria) de un individuo y lo orientan para la realización de una determinada actividad física, posibilitando mediante el entrenamiento que un sujeto desarrolle al máximo su potencial físico. (Álvarez del Villar, 1983).

Asimismo, dichas variables serán analizadas cruzando información con las variables comparativas de sexo: Conjunto de seres pertenecientes a un mismo sexo, masculino, femenino. (Real Academia Española, 2017) y año cursado: Entendido por el nivel que cursa los estudiantes, 1er año; 2do año; 3er año y 4to año. Esto último, con el fin de establecer plausibles relaciones entre las variables principales de estudio con el sexo y nivel de formación.

### **3.4 Población y muestra**

Para efectos de esta investigación se entenderá como universo al término población, ya que Hernández Sampieri y Baptista, y que además dentro de su libro en el que se basa esta investigación citan a Kirsh (1974), determinan que es un vocablo descriptivo de un conjunto infinito de datos, que perfectamente es aplicable a dicho termino, población. Para los fines de esta investigación la muestra se obtuvo de la población con la cual se trabajó, conformada por el total de estudiantes de la carrera de educación física de la Universidad Católica Silva Henríquez (536 estudiantes).

Asimismo, en el entendido que *“la muestra es, en esencia, un subgrupo de la población. Digamos que es un subconjunto de elementos que pertenecen a ese conjunto definido en sus características al que llamamos población”*, esta estuvo conformada por 240 estudiantes de la carrera de pedagogía en educación física del total: 60 estudiantes de primer año, 60 de segundo año, 60 de tercer año y 60 de cuarto año. Además, la evaluación se realizó tanto a hombres como a mujeres.

Los criterios de exclusión aplicados para las pruebas de Capacidades Físicas fue que los estudiantes que presentaran al momento del estudio alguna complicación física (lesión, dificultad motora) como también quien no esté apto de salud para realizar las pruebas.

Todas estas exclusiones serán presentadas a los participantes mediante el consentimiento informado.

### **3.5 Instrumentos**

#### **a) SIMCE**

A continuación, se nombrará el protocolo de las pruebas de Capacidades Físicas según el MINEDUC (2015):

Propósito: Diagnosticar la condición física de los estudiantes de 8° básico y contribuir a que directores y docentes analicen el estado físico de los estudiantes; a partir de sus resultados, reflexionen acerca de sus prácticas pedagógicas y elaboren planes de acción destinados a promover la actividad física y un estilo de vida saludable.

Esta prueba consiste en ocho test asociados a cuatro componentes físicos (Abdominales cortos, salto largo pies juntos, flexo-extensión de codos, Test de Wells-Dillon adaptado, Test de Cafra, Test de Navette), tomadas por un equipo designado por SIMCE, compuesto por un supervisor y cinco evaluadores. Estos test han sido validados por especialistas del Instituto Nacional del Deporte (IND, 2015).

Lo rinden la totalidad de los estudiantes que cursan 8° básico, de una muestra de establecimientos seleccionados del país; lo que garantizará que los resultados obtenidos sean considerados válidos y que reflejen la condición física que poseen los estudiantes evaluados.

La prueba SIMCE es una batería validada por el Ministerio de Educación (MINEDUC, 2015) debido a que ha sido aplicado a lo largo del país, por ende, presenta alta confiabilidad.

Para del caso de este estudio se aplicaron las pruebas de capacidades físicas las cuales son las siguientes: Test de Navette: Prueba de

flexoextensión de codo; prueba de abdominales cortos; Prueba de alto horizontal a pies juntos.

### **Aplicación de las pruebas de capacidades físicas**

**Prueba de abdominales cortos:** El estudiante debe recostarse sobre la colchoneta en posición decúbito supino con las rodillas flectadas en 90°; sus piernas deberán estar separadas a la distancia de sus caderas y sus brazos cruzados en el pecho.

A la señal de inicio, el estudiante debe realizar la inclinación de tronco hacia arriba, deslizando las manos sobre las marcas establecidas en la colchoneta. Se completa el ciclo cuando vuelve a la posición de inicio. En el retorno, la cabeza y los omoplatos deben tocar la colchoneta.

**Prueba salto largo a pies juntos:** El estudiante debe saltar la mayor distancia posible desde la posición inicial, realizando una flexo-extensión de tobillos, rodillas y caderas, con oscilación e impulso simultáneo de brazos, y caer con ambos pies en el terreno.

- Una vez ejecutado el salto se debe marcar la posición donde cayó el talón del estudiante, y luego medir desde ese punto hasta la línea de marca inicial. Si el estudiante se cae, se registrará el apoyo más cercano a la línea de base (por ejemplo, las manos).

**Prueba de flexo-extensión de codos:** Si el estudiante es hombre, se ubica con el cuerpo recto y estirado, paralelo al suelo, con el punto de apoyo en las manos y en los pies

- Si es mujer, se debe ubicar con el cuerpo recto y estirado paralelo al suelo sobre una colchoneta, con el punto de apoyo en las manos y las rodillas (ver figura 3.8).

- En ambos casos, los brazos deben estar perpendiculares al suelo y las manos planas en el suelo, directamente bajo los hombros.

- A la señal dada por el docente, el estudiante debe flexionar los brazos, bajando el pecho hasta tocar con este el suelo, manteniendo el cuerpo recto.

Luego debe volver a la posición de partida, manteniendo siempre el cuerpo recto y estirando los brazos al final de cada flexión.

**Test de Navette:** Seleccionar el estímulo auditivo correspondiente en el CD.

- El estudiante debe desplazarse por un carril entre dos líneas paralelas ubicadas a 20 metros de distancia entre sí, caminando (al comienzo), trotando (durante la mayor parte del test) y corriendo (en la parte final), al ritmo de un pulso sonoro que acelera progresivamente (ver figura 3.10).
- El alumno termina el test cuando no alcanza, por dos veces consecutivas, las líneas de llegada con la indicación sonora.
- El tiempo máximo de duración de la prueba es de 15 minutos. Se debe registrar el número de ciclos o paliers alcanzados por el estudiante. Un palier o ciclo equivale a 1 minuto, el que aparece señalado en la grabación del estímulo auditivo.

## **b) Test de Autoconcepto**

El cuestionario está compuesto por 36 ítems que se valoran en una escala tipo Likert de 5 puntos en la que 1 significa falso y 5 verdadero.

A continuación, se nombrará los objetivos de este test, además de las dimensiones que evalúan según Goñi, Ruiz de Azúa y Liberal (2004):

- **HABILIDAD FÍSICA (H)** (ítems 1, 6, 17, 23, 28 y 33). Percepción de las cualidades («soy bueno/a»; «tengo cualidades») y habilidades («me veo hábil»; «me veo desenvuelto») para la práctica de los deportes; capacidad de aprender deportes; seguridad personal y predisposición ante los deportes.
- **CONDICION FÍSICA (C)** (ítems 2, 7, 11, 18, 24 y 29). Condición y forma física; resistencia y energía física; confianza en el estado físico.
- **ATRACTIVO FISICO (A)** (ítems 8, 12, 19, 25, 30 y 34). Percepción de la apariencia física propia; seguridad y satisfacción por la imagen propia.
- **FUERZA (F)** (ítems 3, 9, 13, 20, 31 y 35). Verse y/o sentirse fuerte, con capacidad para levantar peso, con seguridad ante ejercicios que exigen fuerza y predisposición a realizar dichos ejercicios

- AUTOCONCEPTO FÍSICO GENERAL (AFG) (ítems 4, 14, 16, 21, 26 y 36). Opinión y sensaciones positivas (felicidad, satisfacción, orgullo y confianza) en lo físico.
- AUTOCONCEPTO GENERAL (AG) (ítems 5, 10, 15, 22, 27 y 32). Grado de satisfacción con uno mismo y con la vida en general.

Los resultados obtenidos muestran que el modelo teórico se ajusta adecuadamente a los datos y que se reproduce la estructura factorial propuesta, siendo los factores fiables, lo que es una prueba de la validez de constructo del cuestionario. En Chile este cuestionario fue aplicado (de un método de muestreo incidental) a estudiantes universitarios de regiones del centro y sur del país. (Navas, Soriano, Holgado, 2013)

### **3.6 Procedimientos**

#### **a) Prueba de Capacidades Físicas**

Las pruebas de Capacidades Físicas, se desarrollarán en el orden establecido por el MINEDUC (2015), las evaluaciones de estos test, se realizarán en el horario de la mañana, específicamente de 10:00-13:00 horas. La ejecución de estos test será de manera grupal, y serán supervisando por los cuatro estudiantes encargados de la investigación. El lugar para la realización de estos test será el gimnasio de la UCSH, específicamente en la sede Lo Cañas.

#### **b) Test de Autoconcepto**

##### **Cuestionario de Autoconcepto Físico (CAF)**

El cuestionario se desarrollará de manera grupal, habiéndose de garantizar en el primer caso que cada persona lo conteste sin comentar las respuestas con el resto de sus compañeros.

Las condiciones tanto para la aplicación individual como para la grupal han de ser las mismas. Se procura eliminar las distracciones externas y ruidos que desconcentren a los sujetos. La aplicación de la prueba es conveniente cuando el sujeto no esté fatigado ni cansado, por ejemplo, a media mañana.

Los profesionales que estarán a cargo de la aplicación de esta evaluación deberán estar presente durante la aplicación por si surge alguna duda. También serán responsables de dar instrucciones específicas antes del comienzo de ésta; que serán lo más precisas posibles para evitar las preguntas en el desarrollo de la prueba, las cuales pueden crear molestias. Si surgiera alguna duda a lo largo del desarrollo de la prueba se resolverá individualmente, con el fin de no distraer al resto de los examinados.

### **3.7 Análisis de datos**

En esta investigación se utilizará el programa estadístico SPSS; los análisis que arrojará son en primera instancia de carácter descriptivo, donde se encuentran medias: corresponde al promedio aritmético de la distribución de la variable. (Maureira & Flores, 2018). Además de la desviación estándar, que corresponde al promedio de la desviación de los datos con respecto a la media. Se obtiene con la raíz cuadrada de la varianza. (Maureira & Flores, 2018). Gráficos de barra, indicador estadístico que refleja los resultados de datos previamente analizados.

En segunda instancia se utilizarán análisis de estadísticas inferenciales, para los dos primeros grupos (sexo y auto concepto físico v/s sexo y rendimiento físico) se utilizará la prueba T para muestra independiente, ésta es una prueba para determinar si existen diferencias significativas entre las medias de dos muestras que poseen sujetos diferentes. (Maureira & Flores, 2018). Para los cuatro grupos restantes (auto concepto físico por año de carrera v/s rendimiento físico por año de carrera) se realizará el análisis de varianza ANOVA, el cual es una prueba para determinar si existen diferencias significativas entre las medias de tres o más grupos independientes. (Maureira & Flores, 2018).

En tercera y última instancia se utilizará una correlación entre auto concepto físico y rendimiento físico, para lo cual se utilizará la correlación de Pearson, prueba utilizada para determinar relación entre variables. (Maureira & Flores, 2018)

## CAPITULO IV

### 4. RESULTADOS Y ANÁLISIS

En el siguiente capítulo se exponen los principales resultados obtenidos de la aplicación de los instrumentos de recogida de datos. En un primer momento se aplicó el Cuestionario de Autoconcepto Físico (CAF), y en un segundo momento, las pruebas de capacidades físicas. Ambos instrumentos fueron aplicados e estudiantes de la carrera de Pedagogía en Educación Física de la UCSH.

#### 4.1 CARACTERIZACIÓN DE LA MUESTRA

La muestra estuvo conformada por un total de 253 estudiantes regulares de la carrera. El 67% corresponde a hombres y el 33% a mujeres. De ellos, el 57% declara ser deportista, y un 43% señaló en el cuestionario no considerarse deportista. En los siguientes cuadros se grafican estos resultados.

La edad en promedio del total de estudiantes que participaron de esta investigación fue de 21,07 años, donde 113 estudiantes corresponden a primer año, 49 estudiantes a segundo año, 40 a tercer año y 47 estudiantes a cuarto año.

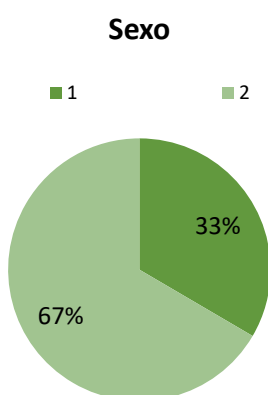


Gráfico 1: porcentaje de estudiantes de sexo masculino (1) y femenino (2)

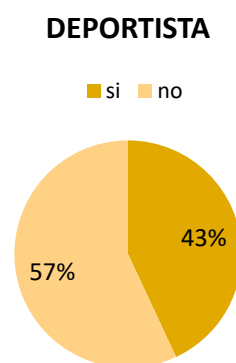


Gráfico 2: porcentaje de estudiantes que se consideran deportistas y no deportistas



## 4.2 RESULTADOS CAF

El cuestionario aplicado consta de 36 preguntas cerradas, agrupadas en 6 dimensiones. El análisis del mismo fue realizado por cada una de ellas.

### 4.2.1. Análisis por dimensión

#### Dimensión I: Habilidad Física (F)

Referido a la dimensión de habilidad física, compuesta por los ítems 1, 6, 17, 23, 28 y 33 del Cuestionario de Autoconcepto Físico (CAF), representado en la percepción de la propia habilidad para desempeñarse en actividades deportivas o físicas, el resultado arrojado por este cuestionario nos dice que el 71,6 % de los encuestados presentan una percepción de “*Siempre*” o “*Casi Siempre*”, dando a entender que los estudiantes de pedagogía en educación física de la UCSH son sujetos capaces de desenvolverse de manera óptima en situaciones en las que se demande destrezas deportivas o físicas en el ámbito educativo, ya sea demostrando ejercicios en las clases para los alumnos o sirviendo de modelo positivo a seguir por estos mismos.

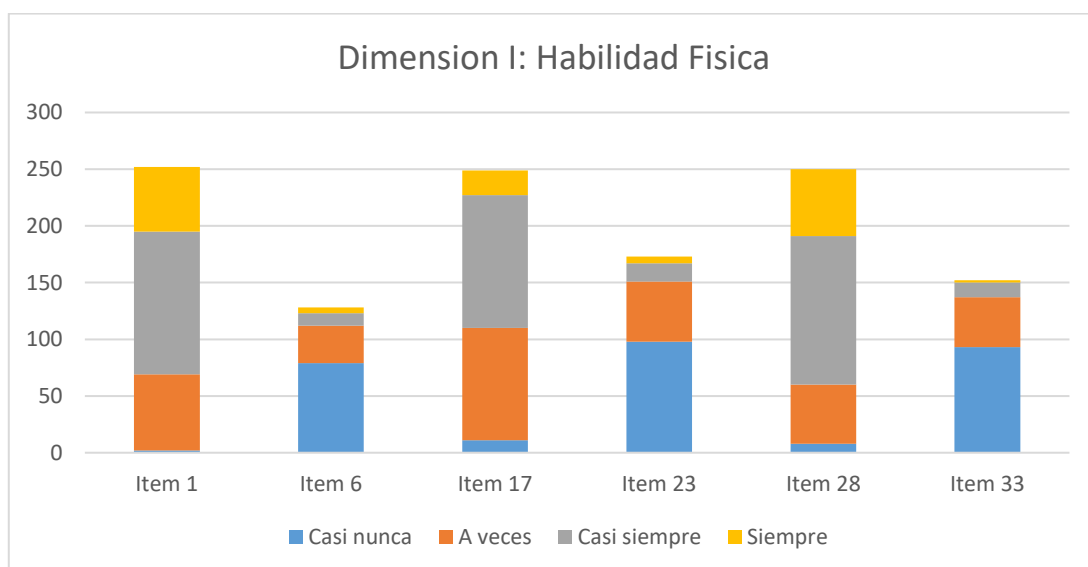


Gráfico 1 Dimensión I: Habilidad Física (F)

#### Dimensión II: Condición Física (CF)

En lo que respecta a la dimensión de la Condición Física, compuesta por los ítems 2,7, 11,18, 24 y 29 del CAF, relacionado con la confianza en el estado físico y de la autopercepción de resistencia en actividades físicas intensas, el

promedio de los resultados de los encuestados, arroja que el 64,9 % de los encuestados respondieron que “*Siempre*” o “*Casi Siempre*” consideran tener un autoconcepto de Condición Física, demostrando que gran parte de los estudiantes de pedagogía en educación física de la UCSH, presentan un alto grado de resistencia física en actividades intensas, como también su estado físico es óptimo para poder desarrollarse en el ámbito educativo, nuevamente como figura a seguir por los alumnos, como también es importante para que su carrera profesional no se vea obstaculizada por problemas de salud producto de una mala condición física

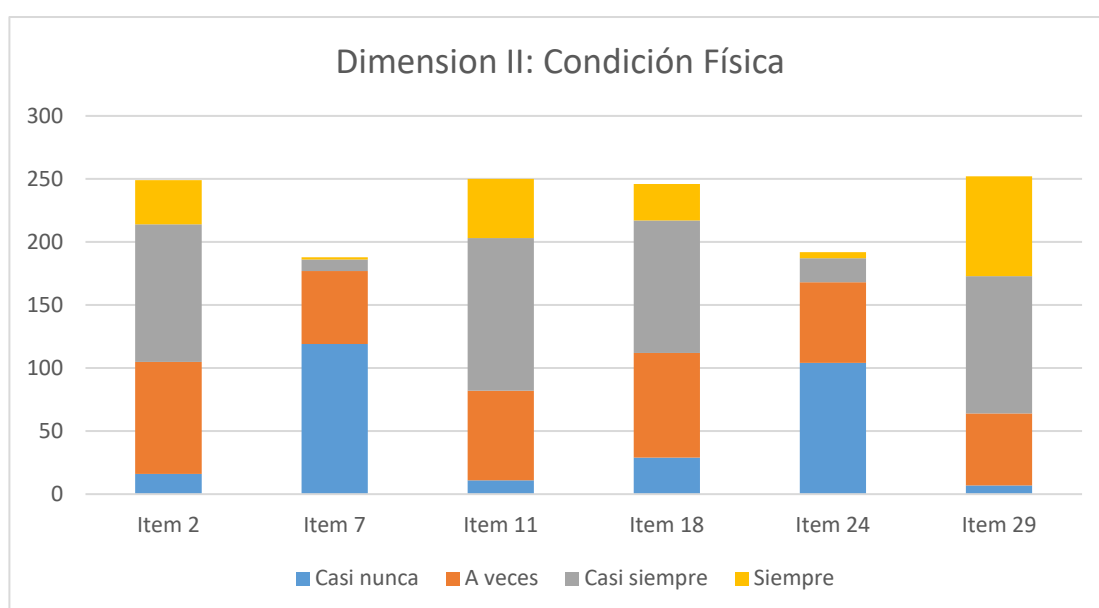


Gráfico 2 Dimensión II: Condición Física (CF)

### Dimensión III: Fuerza (F)

Dentro de la dimensión física Fuerza, formada por los elementos 3, 9, 13, 20, 31 y 35 del CAF, relacionado con la percepción del encuestado de la capacidad de desenvolverse en situaciones que demanden fortaleza y llevar a cabo actividades que lo requieran, el promedio de los resultados de los encuestados fue de un 48,03 % que respondieron “*Siempre*” o “*Casi Siempre*”, cerca de la mitad de los encuestados consideran tener una buena autoconcepción de su propia fuerza. Este ámbito del cuestionario, que tiende a ser menor en promedio que los demás ámbitos, tiene una gran relevancia en el quehacer pedagógico, puesto que el docente de educación física se

desenvuelve en situaciones que le demandan mucho esta cualidad, nuevamente como demostrador de ejercicios y en situaciones cotidianas en las que se requiera esta capacidad.

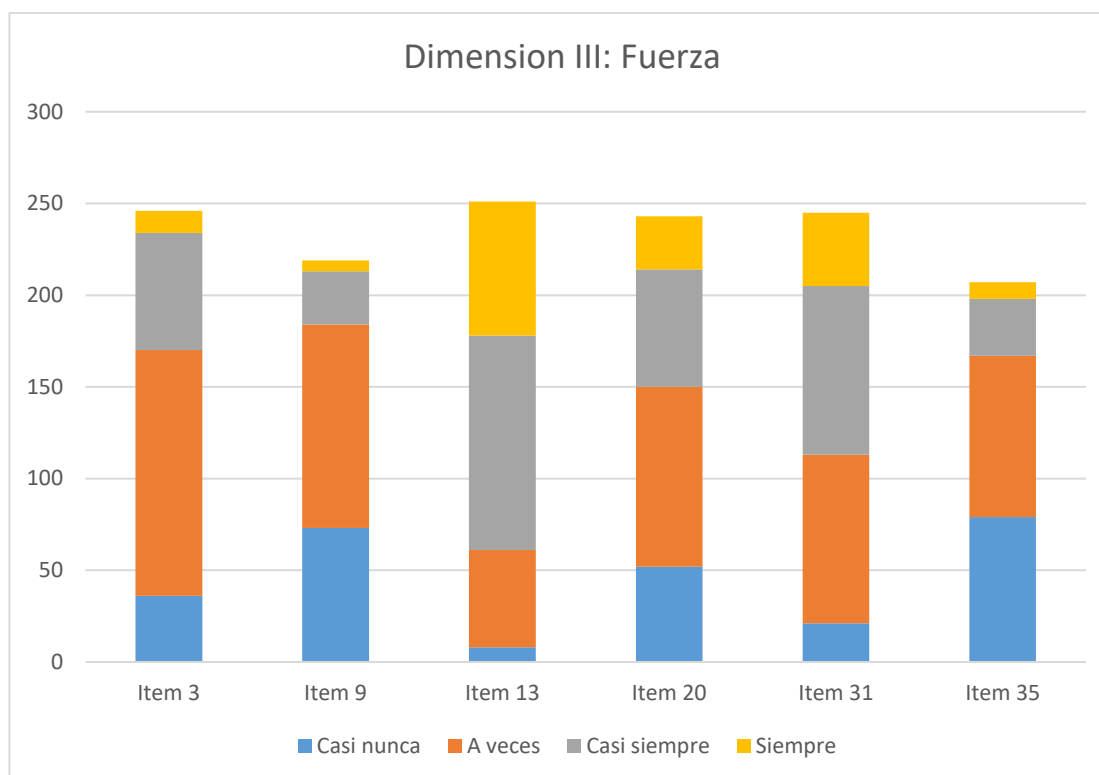


Gráfico 3 Dimensión III: Fuerza (F)

#### Dimensión IV: Autoconcepto Físico General (AFG)

La dimensión correspondiente al Autoconcepto Físico General, bajo los ítems 4, 14, 16, 21, 26 y 36, referido a las percepciones positivas tales como satisfacción, confianza, orgullo, fueron respondidos en promedio por el 70,31 % en las categorías de “Siempre” o “Casi Siempre”, arrojando como resultado que más de tres cuartas partes de los encuestados se consideran una persona satisfecha con su percepción tanto como corporal como personal. Este ámbito tiene suma importancia en la docencia, puesto que el profesor de educación física es quien debe transmitir motivación, superación, y buena energía a los estudiantes y, si este no presenta un alto índice en estos indicadores, tal como el 6,06 % que respondió en el criterio “Nunca” o “Casi Nunca” difícilmente encontrará un aprendizaje significativo en sus alumnos.

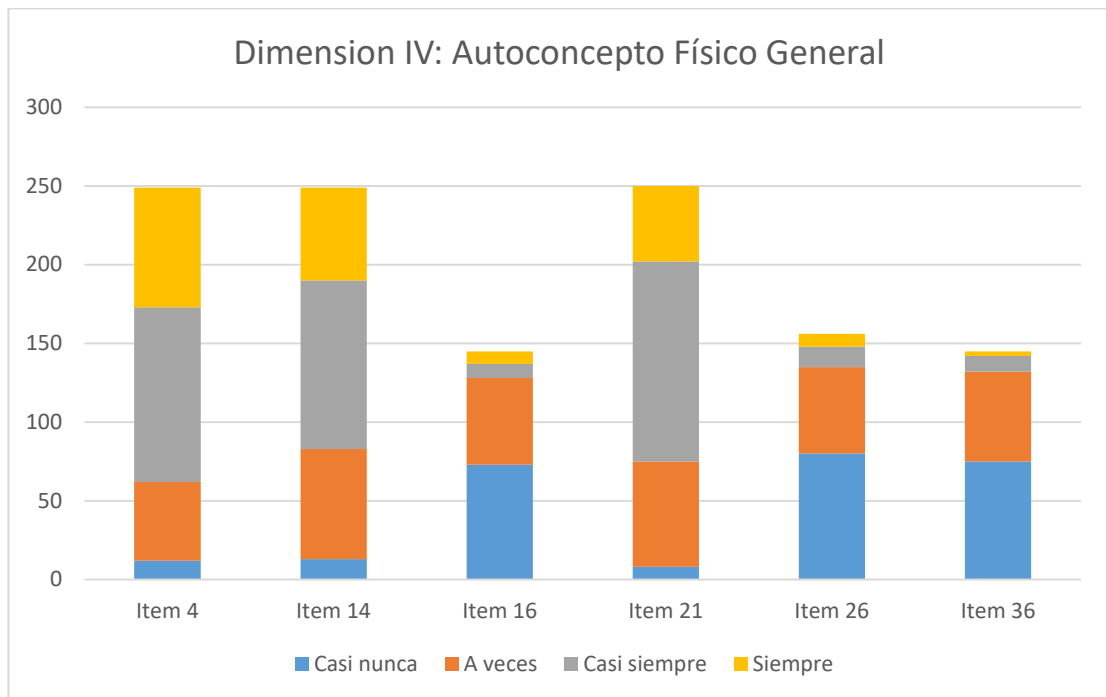


Grafico 4 Dimensión IV: Autoconcepto Físico General (AFG)

#### Dimensión V: Autoconcepto General (AG)

La dimensión destinada al Autoconcepto General compuesto por los ítems 5, 10, 15, 22, 27 y 32 del CAF evalúa el nivel en que el sujeto se siente satisfecho con él mismo en términos generales de su vida. El promedio de estudiantes que respondieron en las categorías de “*Siempre*” o “*Casi Siempre*” fue de un 73,6 % del total de encuestados. Asumiendo que la mayoría de los estudiantes que participaron de esta primera parte de este seminario se perciben de una manera positiva y optima en lo que respecta su vida. Aspecto importante, no tan solo en lo que dicta la docencia (rol de motivador, modelo a seguir) sino que es importante que, en la vida de la persona, esta se sienta a gusto por cómo lleva su vida, su calidad y su interacción con los demás. Sumamente relevante también el porcentaje el cual respondió a la categoría “*Nunca*” o “*Casi Nunca*” en este dominio, ya que es posible y recomendable estudiar el caso del sujeto.

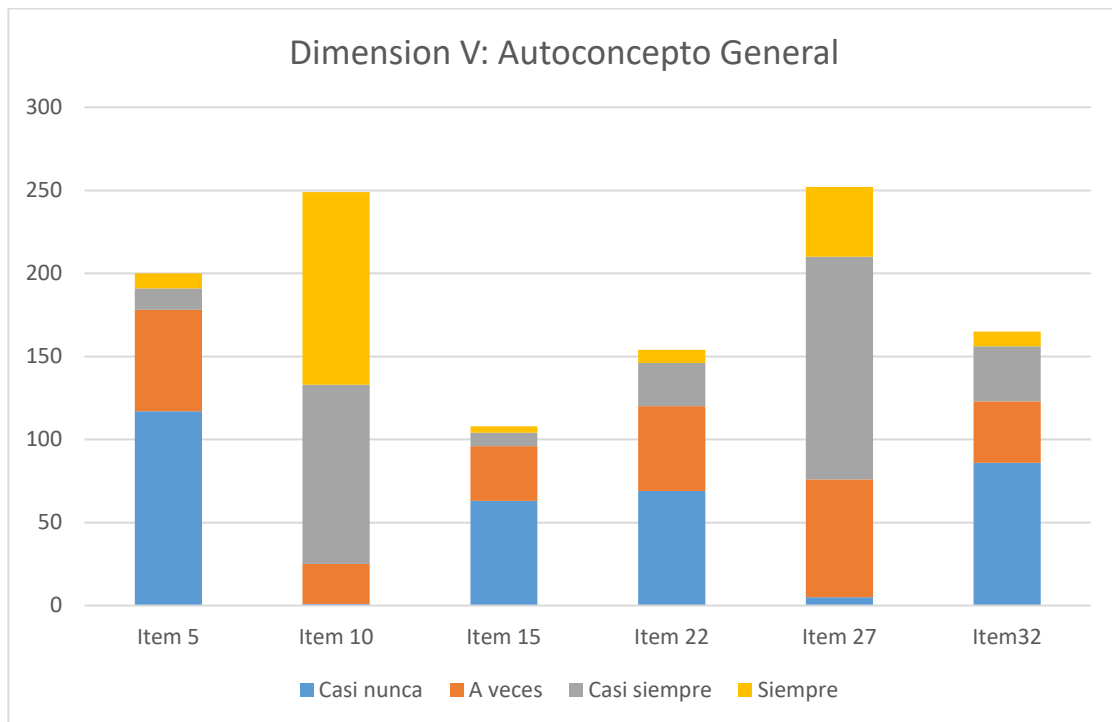


Grafico 5 Dimensión V: Autoconcepto General (AG)

### Dimensión VI: Atractivo Físico (AF)

Finalmente, el dominio referido al Atractivo Físico, compuesta por los ítems 8, 12, 19, 25, 30 y 34 de dicho cuestionario, establece el grado de percepción respecto al aspecto físico y a la satisfacción de la imagen que el sujeto ofrece a su entorno. Los estudiantes que respondieron a la categoría de “*Siempre*” o “*Casi Siempre*” fue de un total en promedio del 62,11 % dando a saber que la mayoría de los estudiantes de pedagogía en educación física de la UCSH perciben de una manera buena su aspecto físico y su imagen corporal. Este porcentaje en promedio nos dice que los futuros profesores de educación física de la UCSH son sujetos que tienen una visión positiva y entregan una imagen de modelo a seguir. Al igual que las dimensiones AFG y AG se relacionan positivamente en conjunto para tener a un docente que tenga cualidades aceptables para desempeñarse en el quehacer pedagógico.

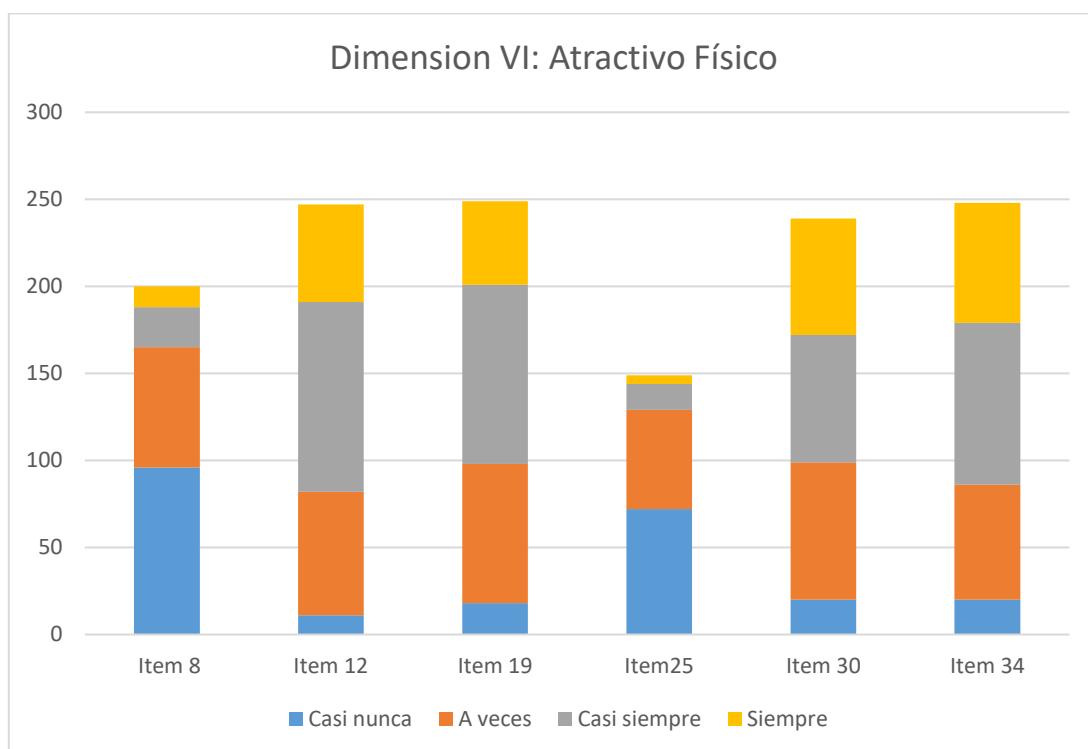


Gráfico 6 Dimensión VI: Atractivo Físico (AF)

### 4.3 Análisis Pruebas de Capacidades Físicas

Las pruebas utilizadas para medir las capacidades físicas de los estudiantes de la carrera de Pedagogía en Educación Física de la UCSH fueron las siguientes:

- Test de Navette
- Prueba de Abdominales en un minuto
- Prueba de flexoextensión de codo
- Prueba de salto horizontal a pies juntos

#### 4.3.1. Resultados prueba Navette

En la prueba Navette se observa una diferencia de 2,81 minutos entre hombres y mujeres, liderado por los varones. Este resultado, se comparó con la rúbrica de evaluación de 8vo básico (SIMCE), la cual califica excelentes a los varones que completan las 10 fases. La media obtenida en los estudiantes universitarios de sexo masculino es de 8, ubicándose en la calificación SIMCE de bueno. El caso es similar con las damas, quienes consiguen el rango de excelente completando 8,5 fases, lo cual no se cumple

en las estudiantes universitarias quienes valor medio solo completan 5,5 fases, ubicándose en la clasificación de regular.

NAVETTE	
SEXO	MEDIA
Femenino	5,55
Masculino	8,36

Tabla 2 Resultados Navette

#### 4.3.2. Resultados prueba Abdominales

En la prueba de abdominales se aprecia una diferencia entre damas y varones de 6 abdominales a favor de los varones. Según Manquilef (1999), las estudiantes del sexo femenino se ubicarían en la calificación de excelente con 43 abdominales de media, siendo >36 considerado como excelente, por parte de los varones o sexo masculino se considera que >43 es un rango excelente y en la cual como media en la prueba de abdominales en un minuto se obtuvo 49 repeticiones.

ABDOMINALES	
SEXO	MEDIA
Femenino	43
Masculino	49

Tabla 3 Resultados Abdominales

#### 4.3.3. Resultados prueba Flexo extensión de codo

En la prueba de flexo extensión de codo se encuentra una diferencia entre varones y damas de 7 flexo extensiones a favor del sexo masculino. Como lo plantea McArdle et al. (2000), el sexo masculino para obtener excelente debe presentar una media >54, y los estudiantes de pedagogía en educación física de la UCSH registraron una media de 29 ubicándose en el rango de justa, mientras tanto el sexo femenino se encuentra en la clasificación de promedio, considerando excelente la obtención de un resultado >48.

FLEXIONES	
SEXO	MEDIA
Femenino	22
Masculino	29

Tabla 4 Resultados Flexiones

#### 4.3.4. Resultados prueba Salto horizontal a pies juntos

En la prueba de salto horizontal a pies juntos, se puede mencionar que, existe una diferencia de 4 cm entre damas y varones, favoreciendo a los varones. En las rúbricas de evaluación del SIMCE en 8vo básico, califican a los varones que cumplen con 1,9 metros en excelente, y los varones evaluados cumplen con un valor media de 2 metros. Similar es el salto de las mujeres en SIMCE 8vo básico quienes con un salto de 1,7 metros clasifican en excelente, igualando el valor de la media de estudiantes universitarias.

SALTO	
SEXO	MEDIA
Femenino	1,7
Masculino	2,1

Tabla 5 Resultados Salto

En los test de capacidades física se muestra una diferencia en las medias de los resultados respecto al sexo de los individuos evaluados, en el sexo masculino se obtuvieron resultados más altos que en el sexo femenino. En abdominales se muestra una diferencia promedio de 7 abdominales a favor de los hombres, así también en la prueba de flexo-extensión de codo se presenta una diferencia de 6 flexo-extensión de codo a favor de los varones, respecto a el test de salto se encuentra un resultado de 30cm desfavorable al sexo femenino comparado al sexo masculino y en navette 3 minutos son los que aventajan a los hombres.

Las pruebas de abdominales y flexo extensión de codo, no son posibles de comparar con las rubricas SIMCE debido a que el protocolo utilizado fue diferente, ambas pruebas según protocolo SIMCE llevan un ritmo definido y una marca máxima de 25 ejecuciones. El protocolo utilizado en esta investigación fue la mayor cantidad de ejecuciones de cada prueba respectivamente en 1 minuto.

#### 4.4 Análisis correlacional

- Dado que el objetivo de investigación es establecer la existencia de posibles relaciones entre los resultados de la encuesta CAF con el



nivel de desempeño en la prueba de capacidades físicas en estudiantes de pedagogía en Educación Física de la UCSH, es que se llevó a cabo un análisis de correlación.

- A partir de los datos obtenidos por parte de los resultados de las pruebas de rendimiento físico del y, en su análisis con las respuestas al Cuestionario de autoconcepto físico, se evidencia que no existe una correlación significativa entre las pruebas físicas y las dimensiones del cuestionario.
- Esto queda demostrado en los resultados por cada prueba, en donde los abdominales, las flexiones, el salto largo y el test de Navette

presentan un valor mayor a 0.05 respecto a las dimensiones, la prueba de Abdominales (,995 – ,247 - ,757 - ,123 - ,502 - ,791 respectivamente); la prueba de flexiones (,884 - ,107 - ,162 - ,502 - ,202 -, 817, respectivamente); la prueba de salto (,889 - ,392 - ,246 - ,848 - ,181 - ,158 respectivamente); y por último la prueba navette (,924 -,010 -,143 -,558 - ,913 -,222, respectivamente).

		HF	CF	AF	F	AFG	AG
ABDOMINALES	Correlación de Pearson	,000	,076	-,020	-,101	,044	,017
	Sig. (bilateral)	,995	,247	,757	,123	,502	,791
	N	237	237	237	237	237	237
FLEXIONES	Correlación de Pearson	,009	,105	,091	,044	,083	,015
	Sig. (bilateral)	,884	,107	,162	,502	,202	,817
	N	238	238	238	238	238	238
SALTO	Correlación de Pearson	-,009	,056	,076	,013	,088	-,093
	Sig. (bilateral)	,889	,392	,246	,848	,181	,158
	N	232	232	232	232	232	232
NAVETTE	Correlación de Pearson	-,007	,190*	,108	,043	,008	-,090
	Sig. (bilateral)	,924	,010	,143	,558	,913	,222
	N	186	186	186	186	186	186

Tabla 6 Análisis correlacional general

#### 4.4.1 Análisis correlacional por sujeto Deportista y no Deportista

Siguiendo los análisis de los resultados recogidos por los instrumentos aplicados, es preciso exponer el análisis entre los estudiantes que se consideran deportistas, es decir, que se entrena dos veces o más a la semana con el objetivo de competir en alguna disciplina deportiva. Por otro lado, se analiza a los sujetos que no se consideran deportistas, esto es, que no se entrenan semanalmente para competir en una disciplina específica, pero que, de igual manera, practican alguna actividad física de manera esporádica.

A continuación, se presentan las tablas de correlación obtenidas según sus resultados en las pruebas de capacidades físicas y su resultado en el cuestionario de autoconcepto físico.

#### Correlaciones

		DEPOR TISTA	HF	CF	AF	F	AFG	AG
DEPORTISTA/ NO DEPORTISTA	Correlación de Pearson	1	-,239**	-,329**	-,126*	-,210**	-,122	,071
	Sig. (bilateral)		,000	,000	,045	,001	,053	,263
	N	253	253	253	253	253	253	253
ABDOMINALES	Correlación de Pearson	,024	,000	,076	-,020	-,101	,044	,017
	Sig. (bilateral)	,710	,995	,247	,757	,123	,502	,791
	N	237	237	237	237	237	237	237
FLEXIONES	Correlación de Pearson	,037	-,004	,085	,082	,039	,068	,016
	Sig. (bilateral)	,573	,954	,191	,205	,546	,294	,800
	N	239	239	239	239	239	239	239
SALTO	Correlación de Pearson	,071	-,017	-,011	-,037	-,110	-,109	,020
	Sig. (bilateral)	,285	,794	,866	,578	,096	,096	,761
	N	232	232	232	232	232	232	232
NAVETTE	Correlación de Pearson	,028	-,007	,190**	,108	,043	,008	-,090
	Sig. (bilateral)	,700	,924	,010	,143	,558	,913	,222
	N	186	186	186	186	186	186	186

\*\* . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

\* . La correlación es significativa en el nivel 0,05 (bilateral).

Tabla 7 Análisis correlacional por sujeto Deportista y no Deportista

A partir de la tabla número 7, es posible destacar que existe una correlación significativa cuando se refiere a las dimensiones de habilidades físicas, condición física y la fuerza de los sujetos estudiados. Por contraparte, en las dimensiones de atractivo físico, autoconcepto físico general y autoconcepto general, no existe una significativa correlación por parte de los estudiantes analizados.

Esto queda demostrado en los datos obtenidos en el cuestionario, en donde las dimensiones de habilidades físicas ( $,000$ ), condición física ( $,000$ ) y la fuerza ( $,001$ ), presentan un valor menor a  $0,05$ .

Mientras que las dimensiones de atractivo físico ( $,045$ ), autoconcepto físico general ( $,053$ ) y autoconcepto general ( $,263$ ), presentan un valor mayor a  $0,05$ .

## **CAPITULO V**

### **5.1 CONCLUSIONES**

El presente seminario de investigación tuvo como objetivo general establecer la relación de los resultados obtenidos en el Cuestionario del Autoconcepto Físico (CAF) y el rendimiento en las pruebas de capacidades físicas en estudiantes de pedagogía en Educación Física de la UCSH. Para lograr este objetivo fue preciso constar de dos instrumentos evaluativos para la recolección de datos, el primer instrumento que se utilizó, fue el cuestionario de autoconcepto físico (CAF), que consiste en medir las percepciones que tienen los sujetos frente a sus habilidades físicas y su apariencia física. Un segundo instrumento aplicado fueron las pruebas de capacidades físicas, las cuales están conformadas por el test de Navette, que mide la potencia aeróbica máxima y las pruebas de abdominales, flexoextensión de codo y el salto horizontal a pies juntos, que en su conjunto miden el rendimiento muscular.

La muestra estuvo conformada por un total de 253 estudiantes regulares de la carrera. El 67% corresponde a hombres y el 33% a mujeres, en donde a partir de los instrumentos aplicados y de los resultados obtenidos, se concluye que la hipótesis establecida por nuestra investigación no se cumple, debido a que no existe una correlación significativa entre los resultados del cuestionario de autoconcepto físico y las pruebas de capacidades físicas.

Esta inexistencia de la correlación entre las dos variables analizadas, está dado porque los estudiantes de pedagogía en educación física, al percibirse de una manera positiva en las dimensiones propuestas por el CAF, se desvinculan de sus capacidades físicas, puesto a que independiente de su rendimiento físico, el modelo de profesor de educación física sugiere que el docente sea un agente democrático, alegre, justo, agradable y comprensivo (Moreno y Cervelló, 2003). Por lo tanto, el estudiante de pedagogía en educación física que se percibe de manera positiva según el cuestionario de autoconcepto, transmitirá una buena imagen hacia los alumnos con los cuales ejercerá su docencia.

Respecto a las variables de sujeto No Deportista y sujeto Deportista, nos arroja que si existe una correlación significativa con los sujetos deportistas y no deportistas en las dimensiones de habilidad física, condición física y fuerza postuladas por el cuestionario de autoconcepto físico. Lo cual da a entender de que los estudiantes que practiquen más actividad física, tienden a tener una mayor percepción de sí mismos en las dimensiones mencionadas anteriormente.

Desde el punto de vista de lo que plantea Contreras et al., (2010); Infante, Axpe, Revuelta y Ros, (2012), que establece una relación directa y positiva entre el autoconcepto físico y una práctica de la actividad física moderada y automotivada, los estudiantes que rindieron estas pruebas demuestran tener una percepción positiva de ellos mismos

La investigación respecto a la diferenciación por sexo reafirma lo que plantea Pérez, (2008) y Wilmore, (2004), concluyendo que el sexo femenino posee menor fuerza y potencia aeróbica, en las pruebas de capacidades físicas realizadas respecto al sexo masculino. Cabe mencionar que la diferencia valor media de la cantidad de ejecuciones y distancia de las pruebas de rendimiento muscular (abdominales  $\neq$  6; flexo extensiones  $\neq$  7; salto a pies juntos  $\neq$  4cm) es menor a la diferencia de potencia aeróbica (navette  $\neq$  2.81 minutos).

Los autores justifican esta diferencia debido a la fisiología de cada sexo, desfavoreciendo a las damas por su composición y distribución corporal, en base a la masa magra y al porcentaje graso.

Mirado desde la perspectiva de las rubricas de evaluación SIMCE, la investigación arroja que los estudiantes de Educación Física de la Universidad Católica Silva Henríquez no poseen un nivel de potencia aeróbica adecuado, ya que a los estudiantes de 8vo básico, es decir niños y niñas de 14-15 años se les exigen 10 fases (varones) y 8.5 fases (damas) para calificar como excelente, y los individuos evaluados cumplen con solo 8 fases (varones) y 5.5 fases (damas) en la prueba. Respecto al salto, ambos sexos ejecutan con la distancia justa para la clasificación de excelente.

Las pruebas de abdominales y flexiones fueron aplicadas bajo el parámetro de mayor cantidad en un minuto (evaluación de adultos) según Manquilef (1999) y McArdle (2000) respectivamente.

En la prueba de abdominales ambos sexos califican como excelentes, indicando que los estudiantes de Educación Física de la Universidad Católica Silva Henríquez poseen un nivel adecuado de fuerza en el núcleo central, no sucede lo mismo en la prueba de flexiones, quienes clasificó a los individuos en el rango justa (varones) y en rango promedio (damas), por lo que evidencia la falta de fuerza en los músculos flexores extensores de codo.

## CAPITULO VI

### 6.1 REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

1. Agencia educación (2015). *Estudio nacional de educación física*. Disponible en <http://www.agenciaeducacion.cl/estudios/estudio-de-educacion-fisica/>
2. Ancamil, I. Serrano, J & Quiroga, N. (2013). *Relación existente entre autoconcepto físico, hábitos de actividad física y percepción subjetiva del esfuerzo en clases de educación física, en niños y niñas de 5to básico, en dos colegios particulares y uno subvencionado de la región metropolitana*. Tesis para optar al grado de licenciado en educación en facultad de educación. Universidad Autónoma.
3. Axpe, I., Infante Borinaga, G. y Fernández Zabala, A. (2015). ¿Es posible mejorar el autoconcepto físico universitario mediante una intervención cognitiva? *Acción Psicológica*, 12(1), 27-40.
4. Bandura, A. (1983). *Aprendizaje social y desarrollo de la personalidad*. España: Alianza editorial.
5. Cazalla-Luna, N. y Molero, D. (2013). Revisión teórica sobre el autoconcepto y su importancia en la adolescencia. *Revista Electrónica de Investigación y Docencia*, 10, n°1, 43-64.
6. Contreras, O. Fernández, J. García, L. Palou, P & Ponseti, J. (2010). El autoconcepto físico y su relación con la práctica deportiva en estudiantes adolescentes. *Revista de psicología del deporte*, 19, n°1, 23-39.
7. Cubero, R. y Moreno, M.C. (1990): "Relaciones sociales: familia, escuela, compañeros. Años escolares", en Palacios, J.; Marchesi, A. y Coll, C. (comps.): *Desarrollo psicológico y educación*, Vol. I, Madrid, Alianza Editorial, págs. 285-296.

8. Dieppa, M. Machargo, J. Lujan, I & Guillen, F. (2008). Autoconcepto general y físico en jóvenes españoles y brasileños que practican actividad física vs. no practicantes. *Revista de Psicología del Deporte*, 17, nº2, 221-239.
9. Goñi, A. Ruiz de Arzúa & Rodríguez, A. (2006). *Cuestionario de autoconcepto físico (C.A.F.)*. Manual. Madrid.
10. Hernández, R. Fernández, C y Baptista, P. (2010). *Metodología de la investigación. Quinta Edición*. México: Mc Graw-Hill/Interamericana editores, S.S de C.V.
11. Hortigüela D. (2016). Efecto del modelo de enseñanza sobre el autoconcepto físico del alumnado en educación física. *Retos* 30, 76-81.
12. Infante, G. & Goñi, E. (2009). Actividad físico-deportiva y autoconcepto físico en la edad adulta. *Revista de Psicodidáctica*, 14(1), 49-62.
13. Lamela, M. (2009). Valoración de la condición física relacionada con la salud en el ámbito educativo. [Documento de CFR de Lugo]. Recuperado de <http://centros.edu.xunta.es/cfr/lugo/files/valoracióncondiciónfísica.pdf> [febrero, 2014].
14. Larry, K., W., Jack, W., & David, C. (2014). *Physiology of Sport and Exercise-5th Edition-Spanish*. Human Kinetics
15. Lopez, J. & Fernandez, A. (2008). *Fisiología del ejercicio*. España: Editorial médica panamericana.
16. Manquilef, O. (1999) *Manual de eficiencia física-Batería de test- test de desarrollo motor*. Chile: Universidad de la Frontera.



17. McArdle, WD et al. (2000) Entrenar los músculos para hacerse más fuerte. En: McArdle, WD et al., 2ª ed. *Essentials of Exercise Physiology*, EE. UU.: Lippincott Williams and Wilkins, p. 418
18. Maureira, F. & Flores, E. (2018). *Manual de investigación cuantitativa*. España: Bubok Publishing S.
19. Navas, L.; Sampascual, G. y Castejón, J. L. (1991): "Las expectativas de profesores y alumnos como predictores del rendimiento académico", *Revista de Psicología General y Aplicada*, 44 (2), págs. 231- 239.
20. Navas, L. Soriamo, J & Holgado, F. (2013). Cuestionario de A.C.F. (CAF) en una muestra de estudiantes chilenos. *Electronic journal of research ineducational psychology*, 11(3), 1.
21. Nogueira, J. (2002). Valoración de la condición física en niños de 11-12 años con distinto nivel socio-económico. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 2(6), 177-188. Recuperado de <http://cdeporte.rediris.es/revista/revista6/valoracion.html> [junio, 2015].
22. Palomares, J., Cuesta, J., Estévez, M., & Torres, B. (2017). Desarrollo de la Imagen corporal, la autoestima y el autoconcepto físico al finalizar la Educación Primaria. *Universitas Psychologica*, 16(4), 1-13.
23. Palomares, J. & González, S. & Ortega, A. & Padial, R. & Torres, B (2016). Análisis de las dimensiones del autoconcepto físico en función del sexo de los adolescentes, de una población media de la cuenca mediterránea española. *Pensar en movimiento*, 14 (1), 1.
24. Rangel Y. S. Moraga D. (Fecha). Actividad física, autoconcepto físico y bienestar psicológico en estudiantes universitarias mexicanas, *Revista de Psicología del Deporte*. 2017, 26, Suppl 2, pp. 61-69

25. Rodríguez, A. & Esmeola, I. (2003). Autoconcepto y desarrollo personal: perspectivas de investigación. *Revista de psicodidáctica*, 15 (16), 1.
26. Rodríguez, A. & Goñi, A. & Ruiz de Azua, S. (2006). Autoconcepto físico y estilos de vida en la adolescencia. *Psychosocial intervention*, 15 (1), 1.
27. Videra- García, A. & Reigal- Garrido, R. (2013). Autoconcepto físico, percepción de salud y satisfacción vital en una muestra de adolescentes. *Anal. Psicol*, 29 (1), 1.
28. Wilmore, J. & Costill, D. (2010). *Fisiología del esfuerzo y de deporte*. España: Editorial Paidotribo

## Anexos

### SIMCE

#### a) Componentes Físicos evaluados

Componentes físicos evaluados	Pruebas
Antropometría	IMC (estatura y peso) Perímetro de cintura
Rendimiento muscular	Abdominales cortos Salto largo pies juntos Flexo-extensión de codos
Flexibilidad	Flexión de tronco adelante (test de Wells-Dillon adaptado)
Resistencia cardiorrespiratoria	Test de Cafrá Test de Navette

#### b) Rendimiento muscular

- Abdominales cortos

Objetivo: evaluar la fuerza de la musculatura flexora del tronco.

Descripción: el estudiante debe realizar 25 abdominales cortos en un 1 minuto, al ritmo de un estímulo sonoro.



- Salto largo a pies juntos

Objetivo: evaluar la fuerza de las extremidades inferiores.

Descripción: el estudiante debe realizar un salto longitudinal y lograr la mayor distancia posible de desplazamiento horizontal



- Flexo-extensión de codos

Objetivo: evaluar la fuerza extensora de la musculatura del codo.

Descripción: el estudiante se debe ubicar en posición paralela a una superficie plana (suelo). Los hombres deben usar como puntos de apoyo las manos y los pies; y las mujeres, las manos y las rodillas. Se debe realizar la mayor cantidad de flexo–extensiones de codo, en 30 segundos.



### c) Flexibilidad

- Flexión de tronco adelante

Objetivo: determinar el rango de movimiento de la articulación coxofemoral y de la columna lumbar; la capacidad de elongación de las musculaturas isquiotibial y glútea, y la capacidad extensora de la columna vertebral.

Descripción: el estudiante debe inclinar el tronco hacia delante y extender los brazos hasta el máximo que le permita su flexión de tronco, sin doblar las rodillas.

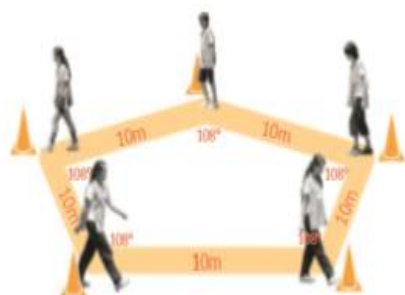


#### d) Resistencia cardiorrespiratoria

- Test de Cafra

Objetivo: detectar alumnos que tengan riesgos cardiovasculares para eximirlos de rendir el Test de Navette.

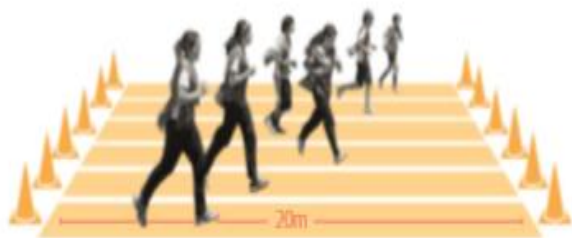
Descripción: el estudiante debe caminar (no trotar ni correr) manteniendo una velocidad constante de 6 km/h durante 3 minutos, al ritmo de un estímulo sonoro. Al término de la prueba, se controla y anota la frecuencia cardiaca. Si al finalizar esta prueba el alumno tiene una frecuencia cardiaca igual o mayor a 160 puls/min, no debe rendir el Test de Navette.



- Test de Navette

Objetivo: medir la resistencia aeróbica máxima, es decir, la capacidad que tiene el cuerpo para suministrar el oxígeno necesario a los músculos durante un esfuerzo máximo.

Descripción: el estudiante se debe desplazar aumentando la velocidad e intensidad de su desplazamiento: al inicio debe ir caminando, luego trotando y al final, corriendo. Este desplazamiento se realiza durante 15 minutos, al ritmo de un pulso sonoro que acelera progresivamente. Por la complejidad y alta exigencia del Test de Navette, todos los estudiantes deben rendir previamente el Test de Cafra.



## RUBRICAS SIMCE 8VO BÁSICO

### Abdominales

#### Rúbrica Hombres

Deficiente	Regular	Bueno	Excelente
Realiza 10 o menos abdominales cortos a ritmo constante en 1 minuto.	Realiza entre 11 y 16 abdominales cortos a ritmo constante en 1 minuto.	Realiza entre 17 y 22 abdominales cortos a ritmo constante en 1 minuto.	Realiza entre 23 y 25 abdominales cortos a ritmo constante en 1 minuto.

#### Rúbrica Mujeres

Deficiente	Regular	Bueno	Excelente
Realiza 8 o menos abdominales cortos a ritmo constante en 1 minuto.	Realiza entre 9 y 14 abdominales cortos a ritmo constante en 1 minuto.	Realiza entre 15 y 20 abdominales cortos a ritmo constante en 1 minuto.	Realiza entre 21 y 25 abdominales cortos a ritmo constante en 1 minuto.

### Salto

#### Rúbrica Hombres

Deficiente	Regular	Bueno	Excelente
Realiza un salto en longitud menor a 1,5 metros.	Realiza un salto en longitud de entre 1,5 y 1,64 metros.	Realiza un salto en longitud de entre 1,65 y 1,89 metros.	Realiza un salto en longitud mayor a 1,9 metros.

#### Rúbrica Mujeres

Deficiente	Regular	Bueno	Excelente
Realiza un salto en longitud menor a 1,2 metros.	Realiza un salto en longitud de entre 1,2 y 1,5 metros.	Realiza un salto en longitud de entre 1,5 y 1,7 metros.	Realiza un salto en longitud mayor a 1,7 metros.

### Flexiones

#### Rúbrica Hombres

Deficiente	Regular	Bueno	Excelente
Realiza menos de 5 repeticiones de flexo extensiones en 30 segundos. La posición puede ser correcta o incorrecta.	Realiza entre 5 y 7 repeticiones de flexo extensiones en 30 segundos. La posición es correcta.	Realiza entre 8 y 9 repeticiones de flexo extensiones en 30 segundos. La posición es correcta.	Realiza sobre 10 flexo extensiones en 30 segundos. La posición es correcta.

#### Rúbrica Mujeres

Deficiente	Regular	Bueno	Excelente
Realiza menos de 4 ciclos completos de flexo extensiones en 30 segundos. La posición puede ser correcta o incorrecta.	Realiza entre 4 y 5 repeticiones de flexo extensiones en 30 segundos. La posición es correcta.	Realiza entre 6 y 7 repeticiones de flexo extensiones en 30 segundos. La posición es correcta.	Realiza sobre 8 flexo extensiones en 30 segundos. La posición es correcta.

## Navette

### Rúbrica Hombres

Deficiente	Regular	Bueno	Excelente
El alumno completa menos 7 fases al ritmo señalado por la grabación.	El alumno completa entre 7 y 8 fases al ritmo señalado por la grabación.	El alumno completa 8,5 y 10 fases al ritmo señalado por la grabación.	El alumno completa más de 10 fases al ritmo señalado por la grabación.

### Rúbrica Mujeres

Deficiente	Regular	Bueno	Excelente
La alumna completa menos 4 fases al ritmo señalado por la grabación.	La alumna completa entre 4 y 6 fases al ritmo señalado por la grabación.	La alumna completa entre 6,5 y 8 fases al ritmo señalado por la grabación.	La alumna completa más de 8,5 fases al ritmo señalado por la grabación.

Edad	20 – 29	20 - 29
Sexo	Masculino	Femenino
Excelente	> 43	> 36
Bueno	37 – 42	31 – 35
Aceptable	33 – 36	25 – 30
Bajo	27 – 31	21 – 24
Pobre	< 28	< 20

Tabla de evaluación de abdominales en 1 minuto Manquilef, O. (1999)

Años	Excelente	Bueno	Promedio	Justa	Pobre
20 - 29	> 54	45 - 54	35 - 44	20 - 34	<20
30 - 39	> 44	35 - 44	25 - 34	15-24	<15
40 -49	> 39	30 - 39	20 - 29	12 - 19	<12
50 - 59	> 34	25 - 34	15-24	8 - 14	<8
60+	> 29	20 - 29	10 - 19	5 - 9	<5

Tabla de evaluación de flexoextensión de codo en 1 minuto en varones. McArdle et al. (2000)

Años	Excelente	Bueno	Promedio	Justa	Pobre
20 - 29	> 48	34 - 38	17 - 33	6 - 16	<6
30 - 39	> 39	25 - 39	12-24	4 - 11	<4
40 -49	> 34	20 - 34	8 - 19	3 - 7	<3
50 - 59	> 29	15 - 29	6 - 14	2 - 5	<2
60+	> 19	5 - 19	3 - 4	1- 2	<1

Tabla de evaluación de flexoextensión de codo en 1 minuto en damas. McArdle et al. (2000)

## CUESTIONARIO DE AUTOCONCEPTO FÍSICO CAF

		<b>Nunca</b>	<b>Casi Nunca</b>	<b>A Veces</b>	<b>Casi Siempre</b>	<b>Siempre</b>
<b>1</b>	Soy bueno/a en los deportes					
<b>2</b>	Tengo mucha resistencia física					
<b>3</b>	Tengo más fuerza que la mayoría de la gente de mi edad					
<b>4</b>	Físicamente me siento bien					
<b>5</b>	Me siento a disgusto conmigo mismo/a					
<b>6</b>	No tengo cualidades para los deportes					
<b>7</b>	Me quedo pronto sin aliento y tengo que bajar el ritmo o abandonar en los ejercicios físicos intensos					
<b>8</b>	Me cuesta tener un buen aspecto físico					
<b>9</b>	Me cuesta levantar tanto peso como los demás					
<b>10</b>	Me siento feliz					
<b>11</b>	Estoy en buena forma física					
<b>12</b>	Me siento contento/a con mi imagen corporal					
<b>13</b>	Soy capaz de realizar actividades que exigen fuerza					
<b>14</b>	En lo físico me siento satisfecho/a conmigo mismo/a					



<b>15</b>	No me gusta lo que estoy haciendo con mi vida					
<b>16</b>	Soy de las personas que están descontentas de cómo son físicamente					
<b>17</b>	Tengo más habilidad que la gente de mi edad practicando deportes					
<b>18</b>	Puedo correr y hacer ejercicio durante mucho tiempo sin cansarme					
<b>19</b>	Siento confianza en cuanto a la imagen física que transmito					
<b>20</b>	Destaco en actividades en las que se precisa fuerza física					
<b>21</b>	Mi cuerpo me transmite sensaciones positivas					
<b>22</b>	Desearía ser diferente					
<b>23</b>	Soy de las personas a las que les cuesta aprender un deporte nuevo					
<b>24</b>	En actividades como la de correr, tengo que tomar pronto un descanso					
<b>25</b>	No me gusta mi imagen corporal					
<b>26</b>	No me siento a gusto conmigo mismo/a en lo físico					

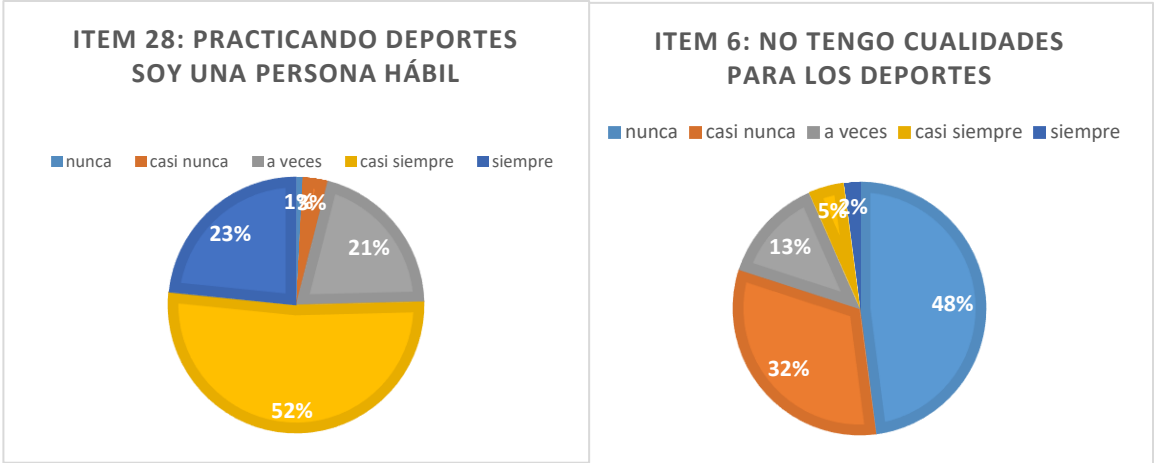
<b>27</b>	Estoy haciendo bien las cosas					
<b>28</b>	Practicando deportes soy una persona hábil					
<b>29</b>	Tengo mucha energía física					
<b>30</b>	Soy guapo/a					
<b>31</b>	Soy fuerte					
<b>32</b>	No tengo demasiadas cualidades como persona					
<b>33</b>	Me veo torpe en las actividades deportivas					
<b>34</b>	Me gusta mi cara y mi cuerpo					
<b>35</b>	No me veo en el grupo de quienes tienen mucha fuerza física					
<b>36</b>	Físicamente me siento peor que los demás					

#### Anexo

Edad	
Sexo	
Deportista	
Folio	

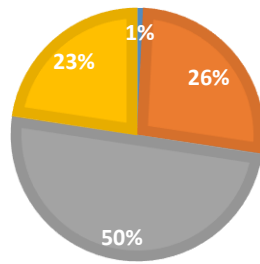
**Items evaluados por el cuestionario de autoconcepto físico por dimensiones**

**Habilidad física (HF)**



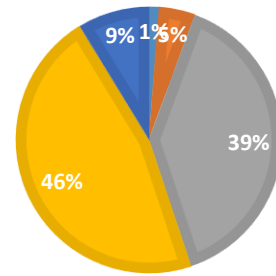
**ITEM 1: SOY BUENO/A EN LOS DEPORTES**

■ casi nunca ■ a veces ■ casi siempre ■ siempre



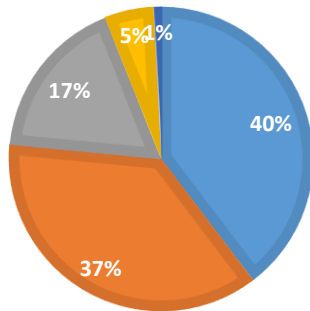
**ITEM 17: TENGO MAS HABILIDAD QUE LA GENTE DE MI EDAD PRACTICANDO DEPORTES**

■ nunca ■ casi nunca ■ a veces ■ casi siempre ■ siempre



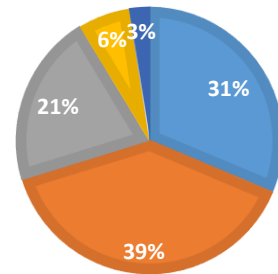
**ITEM 33: ME VEO TORPE EN LAS ACTIVIDADES DEPORTIVAS**

■ nunca ■ casi nunca ■ a veces ■ casi siempre ■ siempre



**ITEM 23: SOY DE LAS PERSONAS A LAS QUE LES CUESTA APRENDER UN DEPORTE NUEVO**

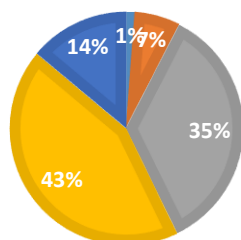
■ nunca ■ casi nunca ■ a veces ■ casi siempre ■ siempre



## CONDICION FISICA (CF)

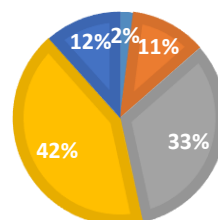
### ITEM 2: TENGO MUCHA RESISTENCIA FÍSICA

■ nunca ■ casi nunca ■ a veces ■ casi siempre ■ siempre



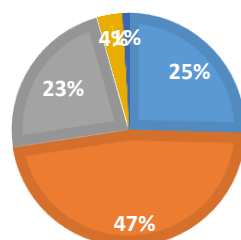
### ITEM 18: PUEDO CORRER Y HACER EJERCICIO DURANTE MUCHO TIEMPO SIN CANSARME

■ nunca ■ casi nunca ■ a veces ■ casi siempre ■ siempre



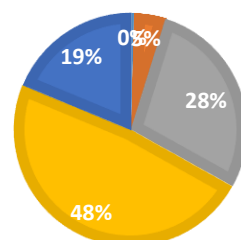
### ITEM 7: ME QUEDO PRONTO SIN ALIENTO Y TENGO QUE BAJAR EL RITMO O ABANDONAR EN LOS EJERCICIOS FÍSICOS INTENSOS

■ nunca ■ casi nunca ■ a veces ■ casi siempre ■ siempre



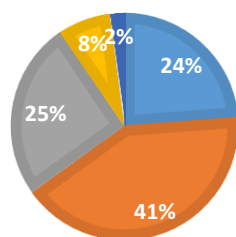
### ITEM 11: ESTOY EN BUENA FORMA FÍSICA

■ nunca ■ casi nunca ■ a veces ■ casi siempre ■ siempre



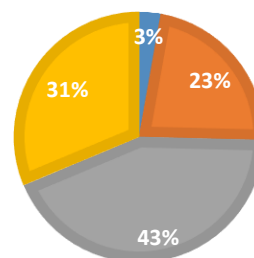
### ITEM 24: EN ACTIVIDADES COMO LA DE CORRER, TENGO QUE TOMAR PRONTO UN DESCANSO

■ nunca ■ casi nunca ■ a veces ■ casi siempre ■ siempre



### ITEM 29: TENGO MUCHA ENERGÍA FÍSICA

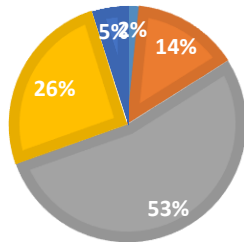
■ casi nunca ■ a veces ■ casi siempre ■ siempre



### DIMENSION III: FUERZA (F)

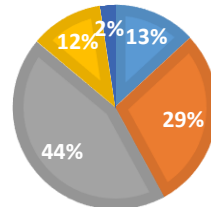
**ITEM 3: TENGO MÁS FUERZA QUE LA MAYORÍA DE LA GENTE DE MI EDAD**

■ nunca ■ casi nunca ■ a veces ■ casi siempre ■ siempre



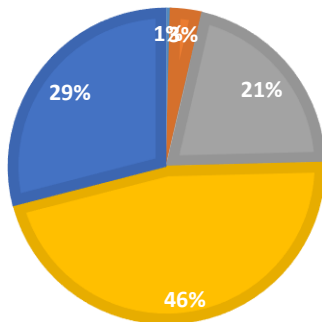
**ITEM 9: ME CUESTA LEVANTAR TANTO PESO COMO LOS DEMÁS**

■ nunca ■ casi nunca ■ a veces ■ casi siempre ■ siempre



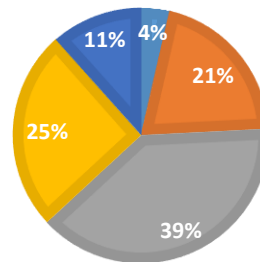
**ITEM 13: SOY CAPAZ DE REALIZAR ACTIVIDADES QUE EXIGEN FUERZA**

■ nunca ■ casi nunca ■ a veces ■ casi siempre ■ siempre



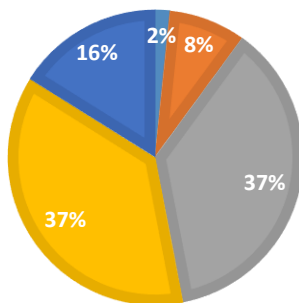
**ITEM 20: DESTACO EN ACTIVIDADES EN LAS QUE SE PRECISA FUERZA FÍSICA**

■ nunca ■ casi nunca ■ a veces ■ casi siempre ■ siempre



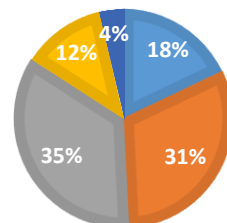
**ITEM 31: SOY FUERTE**

■ nunca ■ casi nunca ■ a veces ■ casi siempre ■ siempre



**ITEM 35: NO ME VEO EN EL GRUPO DE QUIENES TIENEN MUCHA FUERZA FÍSICA**

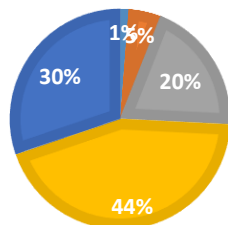
■ nunca ■ casi nunca ■ a veces ■ casi siempre ■ siempre



## DIMENSION IV: AUTOCONCEPTO FISICO GENERAL (AFG)

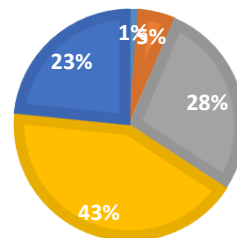
**ITEM 4: FÍSICAMENTE ME SIENTO BIEN**

■ nunca ■ casi nunca ■ a veces ■ casi siempre ■ siempre



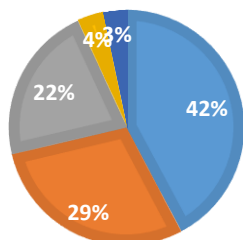
**ITEM 14: EN LO FÍSICO ME SIENTO SATISFECHO/A CONMIGO MISMO/A**

■ nunca ■ casi nunca ■ a veces ■ casi siempre ■ siempre



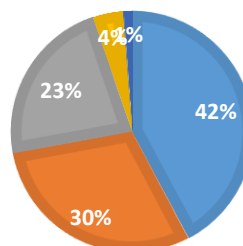
**ITEM 16: SOY DE LAS PERSONAS QUE ESTÁN DESCONTENTAS DE COMO SON FÍSICAMENTE**

■ nunca ■ casi nunca ■ a veces ■ casi siempre ■ siempre



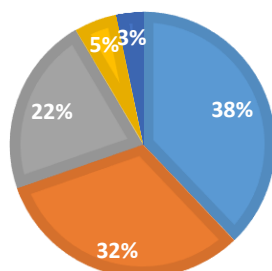
**ITEM 36: FÍSICAMENTE ME SIENTO PEOR QUE LOS DEMÁS**

■ nunca ■ casi nunca ■ a veces ■ casi siempre ■ siempre



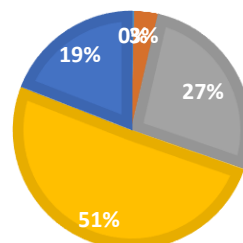
**ITEM 26: NO ME SIENTO A GUSTO CONMIGO MISMO/A EN LO FISICO**

■ nunca ■ casi nunca ■ a veces ■ casi siempre ■ siempre

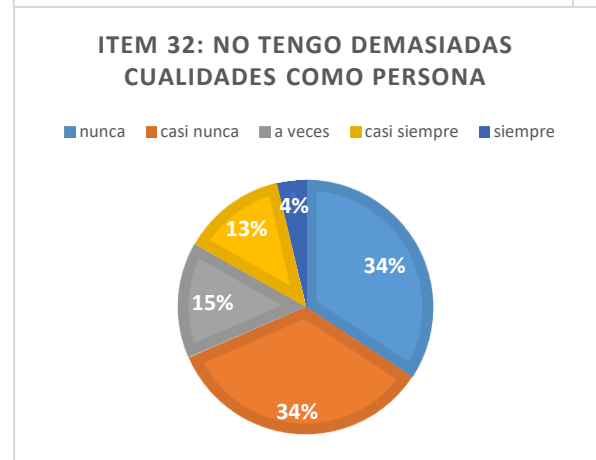
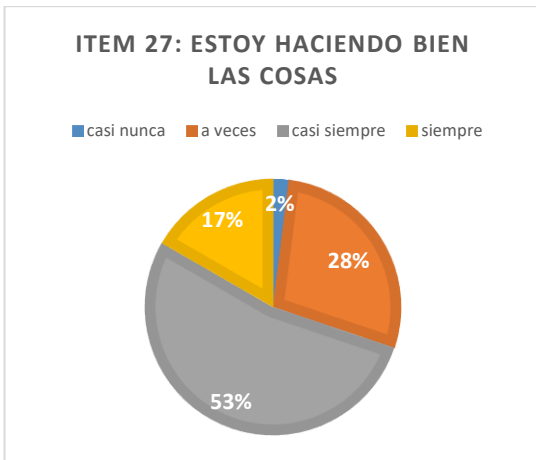
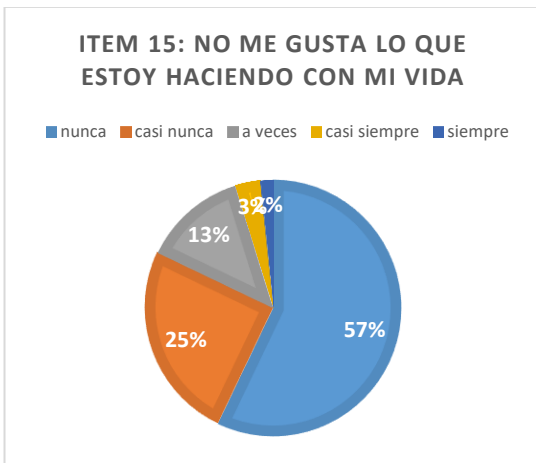
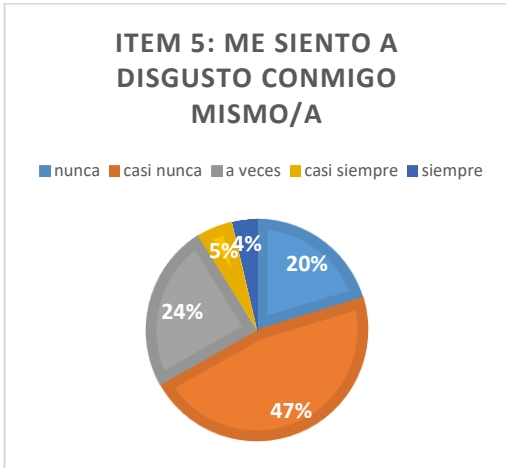


**ITEM 21: MI CUERPO ME TRANSMITE SENSACIONES POSITIVAS**

■ nunca ■ casi nunca ■ a veces ■ casi siempre ■ siempre



**DIMENSION V: AUTOCONCEPTO GENERAL (AG)**

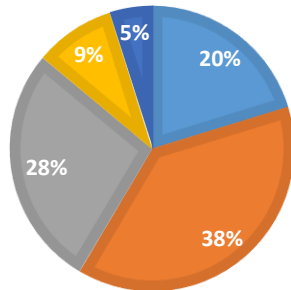




## DIMENSION VI: ATRACTIVO FISICO (AF)

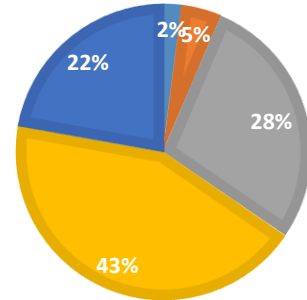
**ITEM 8: ME CUESTA TENER UN BUEN ASPECTO FÍSICO**

■ nunca ■ casi nunca ■ a veces ■ casi siempre ■ siempre



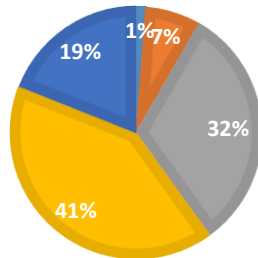
**ITEM 12: ME SIENTO CONTENTO/A CON MI IMAGEN CORPORAL**

■ nunca ■ casi nunca ■ a veces ■ casi siempre ■ siempre



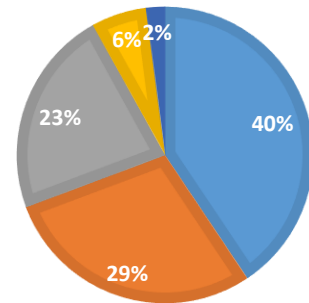
**ITEM 19: SIENTO CONFIANZA EN CUANTO A LA IMAGEN FÍSICA QUE TRANSMITO**

■ nunca ■ casi nunca ■ a veces ■ casi siempre ■ siempre



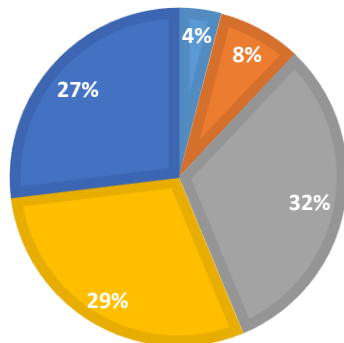
**ITEM 25: NO ME GUSTA MI IMAGEN CORPORAL**

■ nunca ■ casi nunca ■ a veces ■ casi siempre ■ siempre



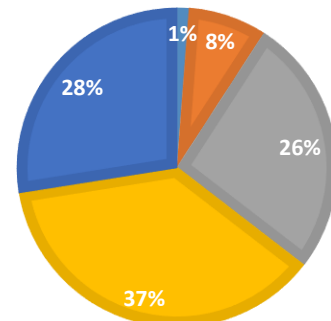
**ITEM 30: SOY GUAPO/A**

■ nunca ■ casi nunca ■ a veces ■ casi siempre ■ siempre



**ITEM 34: ME GUSTA MI CARA Y MI CUERPO**

■ nunca ■ casi nunca ■ a veces ■ casi siempre ■ siempre



## RESULTADOS CAF

Estadística																	
	sexo	deportista	p1	p2	p3	p4	p5	p6	p7	p8	p9	p10	p11	p12	p13	p14	p15
N	Válido	251	223	252	252	250	252	251	246	252	251	252	252	251	252	252	252
	Perdidos	1	29	0	0	2	0	1	6	0	1	0	0	1	0	0	0

Estadística																				
p16	p17	p18	p19	p20	p21	p22	p23	p24	p25	p26	p27	p28	p29	p30	p31	p32	p33	p34	p35	p36
251	252	251	252	252	251	251	252	252	251	251	252	252	252	249	249	252	252	251	252	251
1	0	1	0	0	1	1	0	0	1	1	0	0	0	3	3	0	0	1	0	1

		sexo			
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	femenino	84	33,3	33,5	33,5
	masculino	167	66,3	66,5	100,0
	Total	251	99,6	100,0	
Perdidos	Sistema	1	,4		
Total		252	100,0		

		deportista			
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	si	96	38,1	43,0	43,0
	no	127	50,4	57,0	100,0
	Total	223	88,5	100,0	
Perdidos	Sistema	29	11,5		
Total		252	100,0		

		Soy bueno/a en los deportes			
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	casi nunca	2	,8	,8	,8
	a veces	67	26,6	26,6	27,4
	casi siempre	126	50,0	50,0	77,4
	siempre	57	22,6	22,6	100,0
	Total	252	100,0	100,0	

### Tengo mucha resistencia física

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	nunca	3	1,2	1,2	1,2
	casi nunca	16	6,3	6,3	7,5
	a veces	89	35,3	35,3	42,9
	casi siempre	109	43,3	43,3	86,1
	siempre	35	13,9	13,9	100,0
	Total	252	100,0	100,0	

### Tengo más fuerza que la mayoría de la gente de mi edad

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	nunca	4	1,6	1,6	1,6
	casi nunca	36	14,3	14,4	16,0
	a veces	134	53,2	53,6	69,6
	casi siempre	64	25,4	25,6	95,2
	siempre	12	4,8	4,8	100,0
	Total	250	99,2	100,0	
Perdidos	Sistema	2	,8		
Total		252	100,0		

### Físicamente me siento bien

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	nunca	3	1,2	1,2	1,2
	casi nunca	12	4,8	4,8	6,0
	a veces	50	19,8	19,8	25,8
	casi siempre	111	44,0	44,0	69,8
	siempre	76	30,2	30,2	100,0
	Total	252	100,0	100,0	

**Me siento a disgusto conmigo mismo/a**

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	nunca	51	20,2	20,3	20,3
	casi nunca	117	46,4	46,6	66,9
	a veces	61	24,2	24,3	91,2
	casi siempre	13	5,2	5,2	96,4
	siempre	9	3,6	3,6	100,0
	Total	251	99,6	100,0	
Perdidos	Sistema	1	,4		
Total		252	100,0		

**No tengo cualidades para los deportes**

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	nunca	118	46,8	48,0	48,0
	casi nunca	79	31,3	32,1	80,1
	a veces	33	13,1	13,4	93,5
	casi siempre	11	4,4	4,5	98,0
	siempre	5	2,0	2,0	100,0
	Total	246	97,6	100,0	
Perdidos	Sistema	6	2,4		
Total		252	100,0		

**Me quedo pronto sin aliento y tengo que bajar el ritmo o abandonar en los ejercicios físicos intensos**

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	nunca	64	25,4	25,4	25,4
	casi nunca	119	47,2	47,2	72,6
	a veces	58	23,0	23,0	95,6
	casi siempre	9	3,6	3,6	99,2
	siempre	2	,8	,8	100,0

Total	252	100,0	100,0
-------	-----	-------	-------

### Me cuesta tener un buen aspecto físico

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	nunca	51	20,2	20,3	20,3
	casi nunca	96	38,1	38,2	58,6
	a veces	69	27,4	27,5	86,1
	casi siempre	23	9,1	9,2	95,2
	siempre	12	4,8	4,8	100,0
	Total	251	99,6	100,0	
Perdidos	Sistema	1	,4		
Total		252	100,0		

### Me cuesta levantar tanto peso como los demás

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	nunca	33	13,1	13,1	13,1
	casi nunca	73	29,0	29,0	42,1
	a veces	111	44,0	44,0	86,1
	casi siempre	29	11,5	11,5	97,6
	siempre	6	2,4	2,4	100,0
	Total	252	100,0	100,0	

### Me siento feliz

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	nunca	3	1,2	1,2	1,2
	casi nunca	1	,4	,4	1,6
	a veces	24	9,5	9,5	11,1
	casi siempre	108	42,9	42,9	54,0
	siempre	116	46,0	46,0	100,0
	Total	252	100,0	100,0	

### Estoy en buena forma física

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	nunca	1	,4	,4	,4
	casi nunca	11	4,4	4,4	4,8
	a veces	71	28,2	28,3	33,1
	casi siempre	121	48,0	48,2	81,3

	siempre	47	18,7	18,7	100,0
	Total	251	99,6	100,0	
Perdidos	Sistema	1	,4		
Total		252	100,0		

### Me siento contento/a con mi imagen corporal

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	nunca	5	2,0	2,0	2,0
	casi nunca	11	4,4	4,4	6,3
	a veces	71	28,2	28,2	34,5
	casi siempre	109	43,3	43,3	77,8
	siempre	56	22,2	22,2	100,0
	Total	252	100,0	100,0	

### Soy capaz de realizar actividades que exigen fuerza

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	nunca	1	,4	,4	,4
	casi nunca	8	3,2	3,2	3,6
	a veces	53	21,0	21,0	24,6
	casi siempre	117	46,4	46,4	71,0
	siempre	73	29,0	29,0	100,0
	Total	252	100,0	100,0	

### En lo físico me siento satisfecho/a conmigo mismo/a

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	nunca	3	1,2	1,2	1,2
	casi nunca	13	5,2	5,2	6,3
	a veces	70	27,8	27,8	34,1
	casi siempre	107	42,5	42,5	76,6
	siempre	59	23,4	23,4	100,0
	Total	252	100,0	100,0	

### No me gusta lo que estoy haciendo con mi vida

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	nunca	144	57,1	57,1	57,1
	casi nunca	63	25,0	25,0	82,1
	a veces	33	13,1	13,1	95,2
	casi siempre	8	3,2	3,2	98,4
	siempre	4	1,6	1,6	100,0
	Total	252	100,0	100,0	

**Soy de las personas que están descontentas de cómo son físicamente**

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	1,00	106	42,1	42,2	42,2
	2,00	73	29,0	29,1	71,3
	3,00	55	21,8	21,9	93,2
	4,00	9	3,6	3,6	96,8
	5,00	8	3,2	3,2	100,0
	Total	251	99,6	100,0	
Perdidos	Sistema	1	,4		
Total		252	100,0		

**Tengo mas habilidad que la gente de mi edad practicando deportes**

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	nunca	3	1,2	1,2	1,2
	casi nunca	11	4,4	4,4	5,6
	a veces	99	39,3	39,3	44,8
	casi siempre	117	46,4	46,4	91,3
	siempre	22	8,7	8,7	100,0
	Total	252	100,0	100,0	

**Puedo correr y hacer ejercicio durante mucho tiempo sin cansarme**

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	nunca	5	2,0	2,0	2,0
	casi nunca	29	11,5	11,6	13,5
	a veces	83	32,9	33,1	46,6
	casi siempre	105	41,7	41,8	88,4
	siempre	29	11,5	11,6	100,0
	Total	251	99,6	100,0	
Perdidos	Sistema	1	,4		
Total		252	100,0		

**Siento confianza en cuanto a la imagen física que transmito**

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	nunca	3	1,2	1,2	1,2
	casi nunca	18	7,1	7,1	8,3
	a veces	80	31,7	31,7	40,1
	casi siempre	103	40,9	40,9	81,0

	siempre	48	19,0	19,0	100,0
	Total	252	100,0	100,0	

### Destaco en actividades en las que se precisa fuerza fisica

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	nunca	9	3,6	3,6	3,6
	casi nunca	52	20,6	20,6	24,2
	a veces	98	38,9	38,9	63,1
	casi siempre	64	25,4	25,4	88,5
	siempre	29	11,5	11,5	100,0
	Total	252	100,0	100,0	

### Mi cuerpo me transmite sensaciones positivas

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	nunca	1	,4	,4	,4
	casi nunca	8	3,2	3,2	3,6
	a veces	67	26,6	26,7	30,3
	casi siempre	127	50,4	50,6	80,9
	siempre	48	19,0	19,1	100,0
	Total	251	99,6	100,0	
Perdidos	Sistema	1	,4		
Total		252	100,0		

### Desearía ser diferente

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	nunca	97	38,5	38,6	38,6
	casi nunca	69	27,4	27,5	66,1
	a veces	51	20,2	20,3	86,5
	casi siempre	26	10,3	10,4	96,8
	siempre	8	3,2	3,2	100,0
	Total	251	99,6	100,0	
Perdidos	Sistema	1	,4		
Total		252	100,0		

### Soy de las personas a las que les cuesta aprender un deporte nuevo

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	nunca	79	31,3	31,3	31,3
	casi nunca	98	38,9	38,9	70,2
	a veces	53	21,0	21,0	91,3



	casi siempre	16	6,3	6,3	97,6
	siempre	6	2,4	2,4	100,0
	Total	252	100,0	100,0	

### En actividades como la de correr, tengo que tomar pronto un descanso

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	nunca	60	23,8	23,8	23,8
	casi nunca	104	41,3	41,3	65,1
	a veces	64	25,4	25,4	90,5
	casi siempre	19	7,5	7,5	98,0
	siempre	5	2,0	2,0	100,0
	Total	252	100,0	100,0	

### No me gusta mi imagen corporal

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	nunca	102	40,5	40,6	40,6
	casi nunca	72	28,6	28,7	69,3
	a veces	57	22,6	22,7	92,0
	casi siempre	15	6,0	6,0	98,0
	siempre	5	2,0	2,0	100,0
	Total	251	99,6	100,0	
Perdidos	Sistema	1	,4		
Total		252	100,0		

### No me siento a gusto conmigo mismo/a en lo físico

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	nunca	95	37,7	37,8	37,8
	casi nunca	80	31,7	31,9	69,7
	a veces	55	21,8	21,9	91,6
	casi siempre	13	5,2	5,2	96,8
	siempre	8	3,2	3,2	100,0
	Total	251	99,6	100,0	
Perdidos	Sistema	1	,4		
Total		252	100,0		

### Estoy haciendo bien las cosas

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
--	--	------------	------------	-------------------	----------------------

Válido	casi nunca	5	2,0	2,0	2,0
	a veces	71	28,2	28,2	30,2
	casi siempre	134	53,2	53,2	83,3
	siempre	42	16,7	16,7	100,0
	Total	252	100,0	100,0	

### Practicando deportes soy una persona hábil

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	nunca	2	,8	,8	,8
	casi nunca	8	3,2	3,2	4,0
	a veces	52	20,6	20,6	24,6
	casi siempre	131	52,0	52,0	76,6
	siempre	59	23,4	23,4	100,0
	Total	252	100,0	100,0	

### Tengo mucha energía física

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	casi nunca	7	2,8	2,8	2,8
	a veces	57	22,6	22,6	25,4
	casi siempre	109	43,3	43,3	68,7
	siempre	79	31,3	31,3	100,0
	Total	252	100,0	100,0	

### Soy guapo/a

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	nunca	10	4,0	4,0	4,0
	casi nunca	20	7,9	8,0	12,0
	a veces	79	31,3	31,7	43,8
	casi siempre	73	29,0	29,3	73,1
	siempre	67	26,6	26,9	100,0
	Total	249	98,8	100,0	
Perdidos	Sistema	3	1,2		
Total		252	100,0		

### Soy fuerte

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	nunca	4	1,6	1,6	1,6
	casi nunca	21	8,3	8,4	10,0
	a veces	92	36,5	36,9	47,0

	casi siempre	92	36,5	36,9	83,9
	siempre	40	15,9	16,1	100,0
	Total	249	98,8	100,0	
Perdidos	Sistema	3	1,2		
Total		252	100,0		

### No tengo demasiadas cualidades como persona

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	nunca	86	34,1	34,1	34,1
	casi nunca	86	34,1	34,1	68,3
	a veces	37	14,7	14,7	82,9
	casi siempre	33	13,1	13,1	96,0
	siempre	9	3,6	3,6	99,6
	44,00	1	,4	,4	100,0
	Total	252	100,0	100,0	

### Me veo torpe en las actividades deportivas

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	nunca	100	39,7	39,7	39,7
	casi nunca	93	36,9	36,9	76,6
	a veces	44	17,5	17,5	94,0
	casi siempre	13	5,2	5,2	99,2
	siempre	2	,8	,8	100,0
	Total	252	100,0	100,0	

### Me gusta mi cara y mi cuerpo

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	nunca	3	1,2	1,2	1,2
	casi nunca	20	7,9	8,0	9,2
	a veces	66	26,2	26,3	35,5
	casi siempre	93	36,9	37,1	72,5
	siempre	69	27,4	27,5	100,0
	Total	251	99,6	100,0	
Perdidos	Sistema	1	,4		
Total		252	100,0		

### No me veo en el grupo de quienes tienen mucha fuerza física

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	nunca	45	17,9	17,9	17,9
	casi nunca	79	31,3	31,3	49,2
	a veces	88	34,9	34,9	84,1
	casi siempre	31	12,3	12,3	96,4
	siempre	9	3,6	3,6	100,0
	Total	252	100,0	100,0	

### Físicamente me siento peor que los demás

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	nunca	106	42,1	42,2	42,2
	casi nunca	75	29,8	29,9	72,1
	a veces	57	22,6	22,7	94,8
	casi siempre	10	4,0	4,0	98,8
	siempre	3	1,2	1,2	100,0
	Total	251	99,6	100,0	
Perdidos	Sistema	1	,4		
Total		252	100,0		

## RESULTADOS CAPACIDADES FISICAS

### Estadísticos descriptivos

	N	Mínimo	Máximo	Media	Desv. Desviación
Abdominales	237	5,00	70,00	47,3924	13,14175
Flexiones	239	,00	70,00	26,7615	10,92092
Salto	232	1,21	86,00	2,6963	7,79084
Navette	186	1,30	13,00	7,4840	2,41460
N válido (por lista)	170				

### Prueba de muestras independientes

		Prueba de Levene de igualdad de varianzas		prueba t para la igualdad de medias						
		F	Sig.	t	gl	Sig. (bilateral)	Diferencia de medias	Diferencia de error estándar	95% de intervalo de confianza de la diferencia	
									Inferior	Superior
Abdominales	Se asumen varianzas iguales	,108	,742	-3,667	235	,000	-6,58299	1,79539	-10,12011	-3,04587
	No se asumen varianzas iguales			-3,684	142,815	,000	-6,58299	1,78703	-10,11544	-3,05053
Flexiones	Se asumen varianzas iguales	4,152	,043	-4,828	237	,000	-7,05356	1,46098	-9,93173	-4,17540
	No se asumen varianzas iguales			-5,397	185,636	,000	-7,05356	1,30697	-9,63199	-4,47514
Salto	Se asumen varianzas iguales	1,357	,245	,259	230	,796	,28712	1,10785	-1,89571	2,46995
	No se asumen varianzas iguales			,224	100,586	,823	,28712	1,28316	-2,25846	2,83269
Navette	Se asumen varianzas iguales	2,615	,108	-8,654	183	,000	-2,78486	,32180	-3,41978	-2,14994
	No se asumen varianzas iguales			-7,989	92,146	,000	-2,78486	,34859	-3,47718	-2,09253

### Correlaciones

		Abdominales	HF	CF	AF	F	AFG	AG
Abdominales	Correlación de Pearson	1	-,055	-,008	,049	-,024	,034	,018

	Sig. (bilateral)		,438	,906	,488	,740	,630	,797
	N	237	201	201	201	201	201	201
Flexiones	Correlación de Pearson	1	,020	,015	,040	,027	,027	,011
	Sig. (bilateral)		,776	,832	,569	,706	,705	,873
	N	239	203	203	203	203	203	203
Salto	Correlación de Pearson	1	-,113	,056	-,015	-,127	,014	-,019
	Sig. (bilateral)		,118	,439	,838	,078	,845	,795
	N	232	194	194	194	194	194	194
Navette	Correlación de Pearson	1	,024	,106	,032	,046	,034	-,109
	Sig. (bilateral)		,769	,197	,697	,576	,681	,183
	N	186	150	150	150	150	150	150

\*\* . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

\* . La correlación es significativa en el nivel 0,05 (bilateral).