ARRANCADA
ISSN 1810-5882

Volumen 25 Número 50 Año 2025

Artículo original

Comparación de la actividad y el autoconcepto físicos en estudiantes universitarios ecuatorianos

Comparison of physical activity and self-concept in Ecuadorian university students

Comparação da atividade física e do autoconceito em estudantes universitários equatorianos

Borys Bismark León Reyes
https://orcid.org/0000-0001-6936-9947
Universidad Estatal de Milagro, Provincia del Guayas, Ecuador

Raquel Arcenia Tenorio Sánchez
https://orcid.org/0009-0006-1372-7956
Universidad Técnica de Machala, Provincia de El Oro, Ecuador

Vicente Anderson Aguinda Cajape
https://orcid.org/0009-0000-5910-2237
Universidad Técnica de Machala, Provincia de El Oro, Ecuador, 070222

Wilson Eugenio Montes Reyna
https://orcid.org/0000-0003-3255-0843
Universidad Técnica de Machala, Provincia de El Oro, Ecuador, 070222

Johnny Edison Olivo Solis
https://orcid.org/0000-0002-8408-2466
Universidad Estatal de Milagro, Provincia del Guayas, Ecuador

email: borysleonreyes@gmail.com

Como citar este artículo: León Reyes, B., Tenorio Sánchez, R., Aguinda Cajape, V., Montes Reyna, W. y Olivo Solis, J. (2025). Comparación de la actividad y el autoconcepto físicos en estudiantes universitarios ecuatorianos. *Arrancada*, 25(1), 152-159. https://arrancada.cuaje.edu.cu

Resumen

El presente estudio tuvo como objetivo analizar la relación entre la actividad y el autoconcepto físicos en estudiantes universitarios ecuatorianos. A través de un enfoque cuantitativo, con un diseño observacional, transversal y descriptivo, se recopiló información de 715 participantes mediante cuestionarios estructurados, incluye el IPAQ y la escala PSPP. Los resultados mostraron que existe una relación positiva débil entre la actividad física moderada y el autoconcepto físico, mientras que la actividad física intensa estuvo mínimamente representada. Asimismo, se

Licencia Creative Commons Reconocimiento-No Comercial-Compartir Igual 4.0 Internacional

identificaron diferencias por género, con puntajes ligeramente superiores en hombres. Estos hallazgos destacan la necesidad de diseñar intervenciones personalizadas que promuevan la práctica de actividad física en los estudiantes, especialmente actividades más vigorosas, para mejorar su bienestar físico y psicológico.

Palabras clave: Actividad física; Autoconcepto físico; Estudiantes universitarios; Bienestar psicológico.

Abstract

This study aimed to analyze the relationship between physical activity and physical self-concept in Ecuadorian university students. Using a quantitative approach with an observational, cross-sectional, and descriptive design, data were collected from 715 participants through structured questionnaires, including the IPAQ and the PSPP scale. The results showed a weak positive relationship between moderate physical activity and physical self-concept, while intense physical activity was minimally represented. Additionally, gender differences were identified, with slightly higher scores in men. These findings underline the need to design personalized interventions that promote physical activity among students, especially more vigorous activities, to improve their physical and psychological well-being.

Keywords: Physical activity; Physical self-concept; University students; Psychological well-being.

Resumo

Este estudo teve como objetivo analisar a relação entre a atividade física e o autoconceito físico em estudantes universitários equatorianos. Por meio de uma abordagem quantitativa, com um desenho observacional, transversal e descritivo, foram coletados dados de 715 participantes por meio de questionários estruturados, incluindo o IPAQ e a escala PSPP. Os resultados mostraram uma relação positiva fraca entre a atividade física moderada e o autoconceito físico, enquanto a atividade física intensa foi minimamente representada. Além disso, foram identificadas diferenças de gênero, com pontuações ligeiramente superiores nos homens. Esses achados destacam a necessidade de projetar intervenções personalizadas que promovam a prática de atividade física entre os estudantes, especialmente atividades mais vigorosas, para melhorar seu bem-estar físico e psicológico.

Palavras-chave: Atividade física; Autoconceito físico; Estudantes universitários; Bem-estar psicológico.

Recibido: Diciembre/24 Aceptado: Enero/25

Introducción

La relación entre la actividad física y el autoconcepto ha sido ampliamente estudiada en los últimos años, especialmente en el contexto de los estudiantes universitarios, un grupo vulnerable a los efectos negativos de la vida sedentaria y las demandas académicas. Investigaciones recientes han destacado que la práctica regular de actividad física puede mejorar la vitalidad subjetiva y el autoconcepto físico en esta población. Kukić *et al*. (2022) encontraron que estudiantes físicamente activos reportaron niveles más altos de autoconcepto físico y vitalidad subjetiva en comparación con aquellos menos activos. Asimismo, Duclos-Bastías *et al*. (2022) evidenciaron que la pandemia de COVID-19 impactó negativamente los niveles de actividad y autoconcepto físicos de los estudiantes universitarios, resalta la importancia de mantener hábitos saludables incluso en situaciones adversas.

En este contexto, León-Reyes *et al*. (2025) identificaron diferencias estadísticamente significativas en los motivos para realizar actividad física según el sexo, los hombres quienes mostraron mayores valores en motivos como afiliación social y desarrollo de habilidades. Este estudio también subrayó que la salud fue el principal motivo para ambos sexos, mientras que el reconocimiento social obtuvo puntajes bajos, refleja una naturaleza más autodeterminada entre los estudiantes universitarios ecuatorianos. Además, León y León (2022) destacaron que una gran proporción de estudiantes universitarios ecuatorianos no practica suficiente actividad física, se evidencia la necesidad de superar mitos y barreras culturales para promover un estilo de vida activo.

En paralelo, otros estudios han analizado cómo la actividad física influye en el bienestar psicológico y emocional de los estudiantes. Rodríguez-Romo *et al*. (2022) destacaron que niveles altos de actividad física, particularmente durante el tiempo libre, se asociaron con mejores indicadores de salud mental. Además, Wang *et al*. (2022) demostraron que el ejercicio físico contribuye positivamente al bienestar subjetivo de los estudiantes al mejorar la autoeficacia y la gestión emocional. Por otro lado, Olivo Solís *et al.* (2024) destacaron una relación entre el metabolismo basal y los niveles de actividad física, subraya la necesidad de implementar programas estructurados para mejorar la salud metabólica en estudiantes universitarios.

La transición de la escuela a la universidad también genera un impacto crítico en los comportamientos relacionados con la actividad física. Gómez-Mazorra *et al*. (2021) revisaron cómo la teoría de la autodeterminación y el modelo contextual explican los cambios en la intención de ser físicamente activo durante esta etapa, destaca que el apoyo social y las experiencias positivas en la actividad física escolar son fundamentales para fomentar la adherencia a un estilo de vida activo. Por otro lado, Wu *et al*. (2023) analizaron cómo los horarios académicos y el tiempo de estudio autónomo influyen en los niveles de actividad física, sugiriendo que las estrategias para reducir el comportamiento sedentario son fundamentales en el entorno universitario (León y Montero, 2018).

Por último, las diferencias de género y los factores contextuales también afectan los niveles de actividad y autoconcepto físicos en los estudiantes. Valenzuela *et al*. (2021) agruparon a los estudiantes universitarios en cuatro perfiles basados en sus motivos para la actividad física y encontraron que aquellos con motivos intrínsecos mostraron mayores niveles de satisfacción psicológica. Además, Stoduto *et al*. (2023) concluyeron que niveles más altos de actividad física están relacionados con mejoras en el estado de ánimo, aunque no necesariamente con la percepción de la autoimagen. Finalmente, León-Reyes *et al*. (2021) resaltaron la importancia de la Educación Física como estrategia para prevenir el sobrepeso y la obesidad en estudiantes universitarios.

Las investigaciones recientes han aportado evidencia robusta sobre la influencia positiva de la actividad física en el autoconcepto y el bienestar general de los estudiantes universitarios. No obstante, persisten brechas en la comprensión de cómo variables individuales y contextuales, como el género, la personalidad y el entorno académico, modulan esta relación. Por ello, el presente estudio tiene como objetivo comparar la actividad física y el autoconcepto en estudiantes universitarios, proporciona una visión integral y actualizada sobre esta temática, con el fin de identificar estrategias efectivas para promover un estilo de vida activo y saludable en esta población.

Muestra y metodología

El presente estudio adoptó un enfoque cuantitativo con un diseño observacional, transversal y descriptivo. La población estuvo compuesta por estudiantes universitarios matriculados en diversas instituciones de educación superior. La muestra final incluyó a 715 estudiantes, de los cuales 509 fueron mujeres y 206 hombres, con una edad promedio de ±23,46 años. Se seleccionó la muestra mediante un muestreo aleatorio estratificado, considera como estratos las áreas de estudio y el género. Los datos se recolectaron a través de un cuestionario estructurado que incluyó preguntas sobre niveles de actividad física, se utilizó el cuestionario internacional de actividad física (IPAQ), y Escala para medir el autoconcepto físico - PSPP (Physical Self-Perception Profile). Además, se incluyeron preguntas sociodemográficas para contextualizar los resultados.

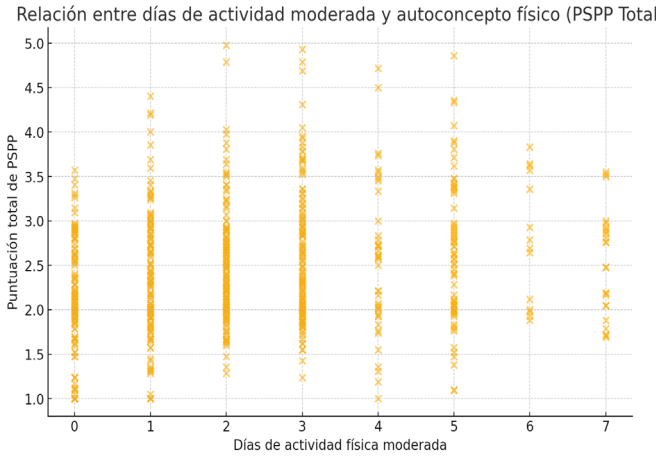
Los criterios de inclusión fueron: haber aceptado el consentimiento informado, estar legalmente matriculado en el periodo ordinario, y declarar si realizaba actividad física (sí o

no). Se excluyeron aquellos participantes que no respondieron el consentimiento informado, cuya edad estuviera fuera del rango registrado, o que presentaran respuestas incompletas o nulas en variables clave. Las consideraciones éticas se garantizaron mediante la aprobación del estudio por un comité de ética, el anonimato de las respuestas y el consentimiento informado de los participantes. Los datos obtenidos fueron analizados estadísticamente se utilizó técnicas descriptivas y correlacionales, con el objetivo de identificar asociaciones significativas entre la actividad física y el autoconcepto en esta población.

Resultados

Los hallazgos del presente estudio revelan diversas relaciones entre los niveles de actividad física y el autoconcepto físico en estudiantes universitarios, considera variables como el género y las frecuencias de actividad física. A continuación, se presentan los resultados organizados de manera sistemática, incluye tablas y figuras que respaldan los análisis realizados.

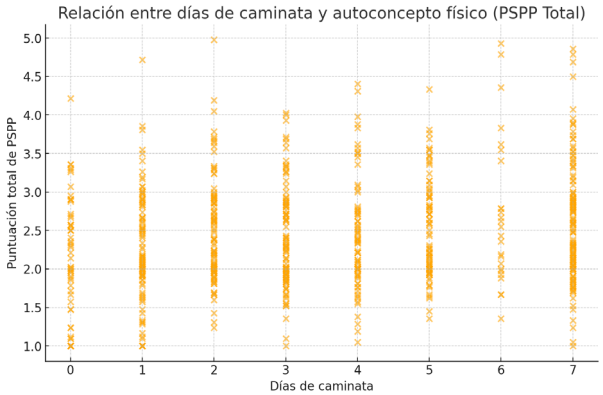
Figura 1. Relación entre días de actividad moderada y Autoconcepto Físico (PSPP)



Fuente: Elaboración propia

La Figura 1 ilustra la relación entre los días de actividad física moderada y el autoconcepto físico, evaluado a través de la escala PSPP. Los resultados indican una correlación positiva débil ($r = 0.19$), lo que sugiere que un aumento en los días de actividad moderada puede estar asociado con una ligera mejora en el autoconcepto físico. Sin embargo, la dispersión de los datos revela que esta relación está influenciada por factores adicionales como las diferencias individuales en la motivación o las características contextuales de la práctica de la actividad física. Estos resultados coinciden parcialmente con estudios previos que identificaron relaciones similares, aunque más significativas, en poblaciones con niveles de actividad física más altos.

Figura 2. Relación entre días de caminata y Autoconcepto Físico (PSPP)



Fuente: Elaboración propia

En la Figura 2 se observa la relación entre los días de caminata y el autoconcepto físico. Aunque la correlación es débil (r = 0.16), los estudiantes que caminan con mayor frecuencia reportan un autoconcepto físico ligeramente superior. Este hallazgo sugiere que incluso formas menos intensas de actividad física, como la caminata, pueden tener un impacto positivo en la percepción del cuerpo y el bienestar psicológico. Sin embargo, la caminata no parece ser un factor determinante para el autoconcepto físico, lo que refuerza la necesidad de investigar otros factores asociados, como la intensidad o la duración de las actividades realizadas.

Distribución del autoconcepto físico por género

La Tabla 1 muestra la distribución de las puntuaciones del PSPP según el género. Los hombres presentaron un promedio de 2.55 (±0.72), mientras que las mujeres alcanzaron un promedio ligeramente inferior de 2.43 (±0.75). Esta diferencia, aunque pequeña, evidencia que los hombres tienden a reportar un autoconcepto físico ligeramente más alto. Estos resultados son consistentes con estudios que indican que los hombres suelen evaluar su autoconcepto físico de manera más positiva, posiblemente debido a factores culturales y sociales que refuerzan la percepción de la capacidad física como un atributo masculino.

Tabla 1. Distribución de puntuaciones de PSPP por género.

Género	Promedio PSPP	Desviación Estándar	Mínimo	Máximo	Cantidad de Estudiantes
Hombres	2,63	0,79	1,0	4,92	206
Mujeres	2,36	0,66	1,0	4,98	509

Fuente: Elaboración propia

Estadísticas descriptivas de las variables de actividad física

La Tabla 2 detalla las estadísticas descriptivas de las variables relacionadas con la actividad física. La caminata es la forma más común, con un promedio de 3.56 días por semana (±2.28). Por otro lado, la actividad física intensa es prácticamente inexistente entre los participantes. Estos datos destacan la importancia de promover formas más intensas de actividad física en los estudiantes universitarios, ya que las actividades moderadas o ligeras, aunque beneficiosas, pueden no ser suficientes para alcanzar cambios significativos en el bienestar físico y psicológico.

Tabla 2. Estadísticas descriptivas de las variables de actividad física (intensa, moderada y caminata)

Criterio	Recuento	Promedio	Desviación Estándar	Mínimo	25%	50%	75%	Máximo
Actividad Física Intensa (minutos)	715	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Días de Actividad Física Moderada	715	23,34	1,82	0,00	1,00	2,00	3,00	7,00
Días de Caminata	715	35,64	2,28	0.0	2,00	3,00	5,00	7,00

Fuente: Elaboración propia

Comparación de autoconcepto físico por nivel de actividad moderada

La Tabla 3 presenta un análisis comparativo de las puntuaciones del PSPP según los niveles de actividad moderada (bajo, moderado, alto). Se observa que los estudiantes con mayor frecuencia de actividad moderada (5-7 días) obtienen las puntuaciones más altas en el autoconcepto físico, con un promedio de 2.63. Este hallazgo sugiere que existe una relación directa entre la frecuencia de actividad física y la percepción positiva del cuerpo, respalda la importancia de fomentar un aumento en la actividad moderada entre los estudiantes.

Tabla 3. Comparación de medias de PSPP por nivel de actividad moderada (bajo, moderado, alto).

Nivel Actividad Moderada	Promedio PSPP	Desviación Estándar	Cantidad de Estudiantes
Baja	2,338	0,660	411
Moderada	2,541	0,749	194
Alta	2,625	0,747	110

Fuente: elaboración propia

Discusión

Los resultados de este estudio arrojan evidencia importante sobre la relación entre la actividad y el autoconcepto físicos en estudiantes universitarios, resalta tanto las fortalezas como las limitaciones de estas asociaciones. Una de las principales observaciones fue la débil correlación positiva entre los días de actividad física moderada y el autoconcepto físico, lo que sugiere que, aunque existe un beneficio asociado a la actividad física, este puede estar modulado por otros factores individuales o contextuales, como la motivación personal o las condiciones ambientales. Este hallazgo coincide con estudios previos que han identificado beneficios moderados de la actividad física en la percepción de la autoimagen, particularmente en poblaciones jóvenes (Rodríguez-Romo *et al*., 2022; Valenzuela *et al*., 2021).

En cuanto a las diferencias por género, los hombres reportaron un autoconcepto físico ligeramente superior al de las mujeres. Esto es consistente con investigaciones anteriores que destacan cómo los hombres tienden a evaluar su capacidad física de manera más positiva debido a factores culturales y sociales que refuerzan esta percepción (Kukić *et al*., 2022). Sin embargo, las diferencias observadas en este estudio no son lo suficientemente significativas como para concluir que el género es un factor determinante del autoconcepto físico, lo que refuerza la necesidad de explorar otras variables moduladoras, como la personalidad o el entorno social.

El análisis de las variables de actividad física muestra que la caminata es la forma predominante de actividad entre los estudiantes, mientras que la actividad física intensa es prácticamente nula. Este comportamiento resalta un patrón preocupante en la población universitaria, ya que actividades más ligeras, aunque beneficiosas, podrían no ser suficientes para generar mejoras significativas en el bienestar físico y psicológico (Olivo Solís *et al*., 2024). Este hallazgo subraya la necesidad de diseñar estrategias para fomentar la práctica de actividades más vigorosas, adaptadas a las limitaciones de tiempo y recursos de los estudiantes.

Además, la relación positiva entre el nivel de actividad moderada y las puntuaciones del autoconcepto físico refuerza la importancia de la frecuencia de la actividad en la percepción personal. Los estudiantes que reportaron niveles altos de actividad moderada (5-7 días) obtuvieron las mayores puntuaciones en el autoconcepto físico. Este hallazgo apoya la teoría de la autodeterminación, que sugiere que las experiencias positivas en actividades físicas refuerzan la motivación intrínseca y, en consecuencia, el bienestar psicológico (Gómez-Mazorra *et al*., 2021).

En comparación con investigaciones internacionales, los resultados del presente estudio aportan una perspectiva única al centrarse en estudiantes universitarios ecuatorianos, un grupo con características sociodemográficas específicas. Estudios previos en otros contextos han reportado correlaciones más altas entre actividad física y autoconcepto, lo que podría atribuirse a diferencias en el acceso a instalaciones deportivas o en las políticas educativas que promueven la actividad física (Wu *et al*., 2023).

La principal novedad científica de este estudio radica en la identificación de la actividad física moderada como un factor relevante, aunque limitado, para mejorar el autoconcepto físico en una población subrepresentada en la literatura. Sin embargo, la ausencia de una relación

significativa con la actividad física intensa destaca la necesidad de futuros estudios que exploren cómo factores como la intensidad, la duración y la motivación intrínseca interactúan para influir en el autoconcepto físico.

Desde una perspectiva práctica, los hallazgos tienen implicaciones directas para el diseño de programas de promoción de la actividad física en universidades. Estos programas deberían priorizar actividades que integren componentes motivacionales y adaptativos, fomenta tanto la participación regular como la adherencia a largo plazo. Asimismo, es necesario considerar estrategias inclusivas que aborden las diferencias de género y las barreras contextuales, como las cargas académicas y la falta de tiempo.

Conclusiones

Los hallazgos de este estudio permiten concluir que, aunque la actividad física moderada muestra una relación positiva con el autoconcepto físico, esta conexión es débil y sugiere que factores adicionales como las motivaciones intrínsecas y las condiciones contextuales desempeñan un rol significativo en su fortalecimiento. Contrario a lo que se esperaba, las mujeres reportaron puntajes ligeramente inferiores en el autoconcepto físico en comparación con los hombres, lo que plantea interrogantes sobre la influencia del género en la percepción de la capacidad física y su relación con estereotipos culturales. La baja representación de la actividad física intensa resalta una necesidad crítica de diseñar estrategias que fomenten su práctica, integra componentes motivacionales y adaptativos que permitan superar las barreras percibidas por los estudiantes. Finalmente, aunque se han identificado patrones relevantes, quedan interrogantes abiertas respecto a cómo la intensidad y la duración de la actividad física, junto con variables socioculturales, influyen en la construcción del autoconcepto físico. Estas preguntas ofrecen un camino para futuros estudios que busquen diseñar intervenciones más efectivas y comprensivas en el ámbito universitario.

Referencias bibliográficas

Alam, Duclos-Bastías, D., Giakoni-Ramírez, F., & Martínez-Cevallos, D. (2022). Physical self-concept and physical activity levels in university students during the COVID-19 pandemic: A cluster analysis. International Journal of Environmental Research and Public Health, 19(5), 2850. https://doi.org/10.3390/ijerph19052850

Gómez-Mazorra, M., Reyes-Amigo, T., Tovar Torres, H. G., Sánchez-Oliva, D., & Labisa-Palmeira, A. (2022). Actividad física en tiempo libre en estudiantes universitarios y transición escolar a la universidad desde las teorías de comportamiento: una revisión sistemática (Leisure-time in physical activity in university students and school transition to universi. Retos, 43, 699–712. https://doi.org/10.47197/retos.v43i0.89693

Kukić, F., Koropanovski, N., Vesković, A., & Petrović, N. (2022). Physical activity as a means to improve subjective vitality of university students. Research Quarterly for Exercise and Sport. https://doi.org/10.1080/02701367.2022.2119196

León-Reyes, B., Arguello Nuñez, L., Roque Herrera, Y., Cresp-Barria, M., Souza-Lima, J., & Galeano Rojas, D. A. (2025). Motivos para practicar actividad física en estudiantes universitarios ecuatorianos. Retos, 62, 1–9. https://doi.org/10.47197/retos.v62.107708

León-Reyes, B., & León-Reyes, C. (2022). Estudio de nivel y percepción de actividad física en estudiantes universitarios de Ecuador. inBlue Editorial. https://doi.org/10.56168/ibl.ed.167872

León-Reyes, B. B., & Montero-Ordoñez, L. F. (2018). La actividad física en la comunidad universitaria. Arrancada, 18(34), 275-288. https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9119983

León-Reyes, B. B., César León, M., Pinza-Sanmartín, W. F., & León Reyes, C. F. (2021). Estudio del índice de masa corporal en la actividad física: Comportamiento en estudiantes universitarios ecuatorianos. Acción, 17(s/n). Retrieved from https://accion.uccfd.cu/index.php/accion/article/view/185

Olivo Solís, J. E., León Reyes, B. B., Serrano Aguilar, J. L., & César León, M. (2024). Relación entre el metabolismo basal y la actividad física en estudiantes universitarios ecuatorianos. Arrancada, 24(49), 302–312. https://revistarrancada.cujae.edu.cu/index.php/arrancada/article/view/703

Rodríguez-Romo, G., Acebes-Sánchez, J., García-Merino, S., Garrido-Muñoz, M., Blanco-García, C., & Diez-Vega, I. (2022). Physical activity and mental health in undergraduate students. International Journal of Environmental Research and Public Health, 20(1), 195. https://doi.org/10.3390/ijerph20010195

Stoduto, A. M., D'alpino, I. A., Lima, D. T., Testa Junior, A., & Zanini, G. D. S. (2023). Physical activity level and influence on mood states, anxiety and self-image in university students. Lecturas: Educación Física y Deportes, 27(297), 3734. https://doi.org/10.46642/efd.v27i297.3734

Valenzuela, R., Codina, N., & Pestana, J. (2021). University students' motives-for-physical-activity profiles: Why they practise and what they get in terms of psychological need satisfaction. Frontiers in Psychology, 11, 621065. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.621065

Wang, K., Li, Y., Zhang, T., & Luo, J. (2022). The relationship among college students' physical exercise, self-efficacy, emotional intelligence, and subjective well-being. International Journal of Environmental Research and Public Health, 19(18), 11596. https://doi.org/10.3390/ijerph191811596

Wu, Y., Van Gerven, P. W. M., De Groot, R. D., Eijnde, B. O., Seghers, J., Winkens, B., & Savelberg, H. (2023). The association between academic schedule and physical activity behaviors in university students. International Journal of Environmental Research and Public Health, 20(2), 1572. https://doi.org/10.3390/ijerph20021572

Los autores son responsables de toda la información en sus listas de referencia.

Conflicto de intereses

El o los autores declaran que la presente investigación y su redacción no responde a ningún conflicto de interés y que es un artículo inédito.

Contribución de los autores

Borys Bismark León Reyes, Raquel Arcenia Tenorio Sánchez y Vicente Anderson Aguinda Cajape: : Investigación y aplicación del experimento.
Wilson Eugenio Montes Reyna y Johnny Edison Olivo Solís: Redacción y estilo científico.