

# Influencia de la Práctica del Fútbol en la Percepción del Autoconcepto Físico de Adolescentes de 11 y 12 Años en Cuauhtémoc

Influence of Playing Soccer on the Perception of Physical Self-concept of Adolescents Aged 11 and 12 in Cuauhtémoc

Carlos Jair Zamora Luna<sup>1</sup>, Alexis Noel González Martínez<sup>1</sup>, Ismael Inojosa Ramirez<sup>1</sup>, y Isela Guadalupe Ramos Carranza<sup>1</sup>

Autor de correspondencia: Isela Guadalupe Ramos Carranza, iramos5@uclm.mx

<sup>1</sup>Universidad de Colima, México

## Cómo citar:

Zamora Luna, C. J., González Martínez, A. N., Inojosa Ramirez, I., & Ramos Carranza, I. G. (2025). Influencia de la práctica del fútbol en la percepción del autoconcepto físico de adolescentes de 11 y 12 años en Cuauhtémoc. *Revista De Ciencias Del Ejercicio FOD*, 20(1) 74-85.

DOI: 10.29105/rcefod.v19i1.135

Enero-Junio-135

## Link para acceder al artículo:

<https://doi.org/10.29105/rcefod.v19i1.127>



Este artículo es un artículo de acceso abierto distribuido bajo los términos y condiciones de Creative Commons Licencia de atribución (CC BY-NC) (Creative Commons Atribución-No-Comercial 4.0)

## Resumen

La infancia es una etapa clave en el desarrollo de la identidad personal, y el autoconcepto físico juega un papel fundamental. Este se refiere a cómo una persona percibe su cuerpo, habilidades y características físicas, influyendo significativamente en su autoestima y bienestar emocional. El objetivo de este estudio es analizar la influencia de la práctica del fútbol en la percepción del autoconcepto físico de niños de 11 y 12 años en Cuauhtémoc. El estudio adoptó un enfoque cuantitativo y transversal con análisis descriptivo. Se utilizó la Escala de Autoconcepto Físico, que evalúa condición física, apariencia, competencia percibida, fuerza y autoestima. Entre los hallazgos encontrados, el 60 % de los adolescentes del equipo de fútbol San Jerónimo están muy satisfechos con su físico. Además, el 45 % no se siente inseguro respecto a su apariencia, y el 60 % se siente orgulloso de su cuerpo y habilidades. En conclusión, la investigación revela que los tienen una percepción positiva de su físico. Esta satisfacción con su apariencia y habilidades favorece tanto su rendimiento deportivo como su desarrollo personal, destacando la importancia de promover un entorno deportivo que aliente el bienestar general de los jóvenes.

**Palabras Clave:** Autoconcepto físico, Autoestima, Rendimiento, Competencia percibida.

## Abstract

Childhood is a key stage in the development of personal identity, and physical self-concept plays a fundamental role. This refers to how a person perceives his or her body, abilities and physical characteristics, significantly influencing self-esteem and emotional well-being. The objective of this study is to analyze the influence of soccer practice on the perception of physical self-concept of 11- and 12-year-old children in Cuauhtémoc. The study adopted a quantitative and cross-sectional approach with descriptive analysis. The Physical Self-Concept Scale was used, which evaluates physical condition, appearance, perceived competence, strength and self-esteem. Among the findings, 60 % of the adolescents of the San Jerónimo soccer team are very satisfied with their physique. In addition, 45% do not feel insecure about their appearance, and 60% feel proud of their body and abilities. In conclusion, the research reveals that people have a positive perception of their physique. This satisfaction with their appearance and skills favors both their sports performance and their personal development, highlighting the importance of promoting a sports environment that encourages the general well-being of young people.

**Keywords:** Physical self-concept, Self-esteem, Performance, Perceived competence

## Introducción

El fútbol es uno de los deportes más practicados a nivel mundial, reconocido no solo por sus beneficios físicos, sino también por su impacto social y emocional en quienes lo practican. En la etapa de la niñez, específicamente entre los 11 y 12 años, el deporte desempeña un papel crucial en el desarrollo integral de los individuos, ya que contribuye tanto a su salud física como a la formación de su autoestima y percepción personal. En este contexto, el autoconcepto físico es una representación mental compleja y multidimensional que las personas tienen de su realidad corporal. Incluye elementos perceptivos y cognitivos como rasgos físicos, tamaño y forma del cuerpo, así como aspectos afectivos, emocionales, evaluativos y sociales relacionados con la apariencia, la salud y el peso (Fernández et al., 2015), por lo cual se convierte en un aspecto central para comprender cómo las experiencias deportivas moldean su identidad.

La práctica del fútbol durante la niñez puede tener un impacto significativo en el autoconcepto físico de los niños. Este deporte promueve el desarrollo de habilidades motoras, la socialización y proporciona experiencias de logro, elementos clave para fortalecer la percepción que los niños tienen de sí mismos. Un estudio reciente aplicó un programa basado en los fundamentos técnicos del fútbol en estudiantes de primaria, encontrando mejoras notables en sus habilidades motoras y, por ende, en su autoconcepto físico (Villalba et al., 2024). Además, el fútbol en la infancia no solo mejora las habilidades motoras, sino que también ofrece un entorno propicio para la interacción social positiva entre compañeros y entrenadores. Este entorno refuerza sentimientos de competencia y pertenencia en los niños. En este sentido, un estudio reciente destaca que la participación en programas de fútbol en comunidades vulnerables contribuye significativamente al desarrollo de

Este tema resulta relevante porque el autoconcepto físico es un componente esencial del bienestar general, ya que influye en la autoestima, las relaciones sociales y la motivación para adoptar estilos de vida saludables. En este orden de ideas, Estrada-Araoz et al. (2024), encontraron que hay una correlación significativa entre un autoconcepto físico positivo y una mayor motivación hacia la práctica de actividad física en estudiantes universitarios, lo que sugiere que una percepción favorable de las propias capacidades físicas puede incentivar comportamientos saludables. Por otro lado, un estudio realizado en Canarias analizó a 91 adolescentes de entre 16 y 18 años, encontrando asociaciones significativas entre la condición física y diversas dimensiones del autoconcepto físico, especialmente en varones (Vernetta, et al., 2023). Por lo tanto, comprender cómo el fútbol impacta en la percepción del autoconcepto físico de los niños de 11 y 12 años puede proporcionar información valiosa para diseñar programas deportivos que no solo fomenten el rendimiento físico, sino que también promuevan el desarrollo emocional y social.

De acuerdo con investigaciones recientes, la participación de niños en competiciones deportivas organizadas ha aumentado notablemente en los últimos años, tanto en México como a nivel internacional. En México, solo el 15.4% de los niños de 10 a 14 años realiza al menos 60 minutos de actividad física diaria, lo que refleja una tendencia generalizada de disminución de la actividad física durante la niñez (Galaviz et al., 2022). Este incremento en la participación en el deporte, especialmente durante la etapa de iniciación, subraya la importancia de comprender las motivaciones para participar y las razones para abandonar, ya que esto podría ofrecer información valiosa para fomentar la continuidad en la práctica deportiva.

La intervención psicológica destinada a

promover la motivación y la permanencia puede llevarse a cabo en diversos niveles, los cuales no son necesariamente excluyentes entre sí. Además, Pereyra (2020) señala que la motivación, al ser un estado fluctuante y dinámico, influye en el desarrollo actitudinal y en la modificación de hábitos hacia la práctica de actividad física, el deporte y la salud en diversas poblaciones. De hecho, se ha demostrado que aquellos niños que participan en actividades deportivas por gusto propio tienden a mantener una práctica más constante y disfrutable en comparación con aquellos que se motivan por factores extrínsecos, como recompensas o reconocimiento social (Gaibor-Torres, 2023).

A diferencia de muchos estudios que se han centrado únicamente en un análisis descriptivo de las razones de participación (Klint & Weiss, 1987), este enfoque adopta un marco teórico que incluye la motivación intrínseca, siguiendo las propuestas de Wankel y Kreisel (1985), quienes sugieren que la relación entre la competencia percibida y el interés intrínseco por el deporte está estrechamente vinculada.

Por otro lado, una revisión sistemática realizada por Gaibor Torres (2023) enfatiza la importancia de la motivación intrínseca en las clases de educación física en edades menores. Este estudio sugiere que fomentar este tipo de motivación no solo mejora la participación en las clases, sino que también promueve un estilo de vida activo y saludable a largo plazo.

En este orden de ideas, vemos que el rendimiento deportivo se define como la capacidad de un deportista para utilizar todos sus recursos bajo condiciones determinadas (García et al., 2021). Es fundamental abordar la preparación en cualquier deporte desde una perspectiva global e integral, ya que cuantos más aspectos se trabajen, mayores serán las probabilidades de obtener los resultados deportivos deseados (Pardo, 2010).

Así mismo, el deporte es una herramienta que incluye valores educativos en la infancia y representa una parte relevante del desarrollo físico y psíquico de las personas (Garrido Guzmán et al., 2010). Es por ello que la educación deportiva, hoy en día, se presenta como una herramienta que permite generar alternativas de solución a una sociedad que se encuentra profundamente afectada por la desmoralización (Cuevas et al., 2015).

No obstante, debemos tener claro que la ejercitación física por sí sola no genera los valores que se esperan, los cuales son indispensables para mejorar las relaciones interpersonales (Monjas, 2004). De esta manera, un autoconcepto físico positivo en esta etapa puede fomentar un mayor compromiso con la actividad física y mejorar la autoestima general (Moreno-Murcia et al., 2007). Por el contrario, una percepción negativa de sus capacidades físicas puede llevar al abandono del deporte, a una baja autoestima y a una disminución en los niveles de actividad física (Crocker et al., 2000).

Por otro lado, la influencia del entorno social en el autoconcepto físico también es relevante ya que estudios señalan que el apoyo percibido de los compañeros y entrenadores juega un papel determinante en la formación del autoconcepto físico de los niños, al ofrecer un entorno de aceptación, pertenencia y motivación (Cecchini et al., 2004). Esto hace que el fútbol, como deporte de equipo, sea una herramienta clave para el desarrollo integral de los niños, ya que no solo mejora sus capacidades físicas, sino también su interacción social y habilidades emocionales.

Por último, la importancia de diseñar programas deportivos que promuevan un enfoque positivo hacia el autoconcepto físico, especialmente en edades tempranas, puede incluir el uso de refuerzos positivos, objetivos alcanzables y estrategias para prevenir comparaciones negativas entre los niños (Babic et al., 2014). Comprender cómo el

fútbol impacta en la percepción del autoconcepto físico de los niños puede proporcionar información valiosa para fomentar no solo un mejor desempeño físico, sino también un desarrollo psicológico y social saludable. En este sentido, el objetivo de este estudio es evaluar la percepción del autoconcepto físico en niños de 11 y 12 años practicantes de fútbol en el municipio de Cuauhtémoc, Colima.

## Materiales y métodos

El presente trabajo tiene un enfoque cuantitativo, observacional, transversal y con un análisis descriptivo. El enfoque descriptivo tiene como finalidad observar, registrar y analizar características específicas de un fenómeno sin manipular variables, proporcionando un panorama general del tema de estudio. Por su parte, el enfoque cuantitativo permite analizar los datos obtenidos mediante herramientas estadísticas, como porcentajes, promedios, para identificar patrones y establecer relaciones entre variables. Esta combinación de enfoques resulta ideal para describir y comprender cómo la práctica del fútbol impacta en la percepción del autoconcepto físico, ofreciendo información útil para el diseño de estrategias que promuevan el desarrollo físico y emocional en esta población (Hernández Sampieri et al., 2022).

### Muestra

El estudio se llevó a cabo en el municipio de Cuauhtémoc, Colima, específicamente en el club de fútbol "San Jerónimo", dentro de la categoría 2011-2012. Esto indica que la población es finita, ya que cuenta con un número específico y limitado de integrantes. La selección de la muestra se realizó mediante un muestreo no probabilístico por conveniencia, trabajando exclusivamente con los 20 jugadores que conforman dicha categoría.

En la siguiente tabla se menciona el total de los niños que participaron en el estudio

( $n = 20$ ) del club deportivo San Jerónimo, dividiéndolos por categorías, 2012 (70%;  $n = 14$ ), 2011 (30%;  $n = 6$ ) y por sexo (masculino).

## Tabla 1

Perfil de la muestra

Edad	Género	Categoría	N	%
11	Masculino	2012	14	70
12	Masculino	2011	6	30

### Instrumento

Se utilizó la Escala de Autoconcepto Físico (PSPP) de Fox y Corbin (1989), la cual evalúa variables como la condición física, la apariencia, la competencia percibida, la fuerza y la autoestima de los participantes. Los resultados obtenidos se analizan a través de mediciones en escalas numéricas para cada variable. Se realizó una validación de expertos para su adaptación al contexto mexicano. Esta escala está compuesta por 30 ítems con respuestas en una escala del 1 al 4, donde 1 representa "Totalmente en desacuerdo", 2 "Algo en desacuerdo", 3 "Algo de acuerdo" y 4 "Totalmente de acuerdo".

En este estudio participaron un total de 20 jugadores de la categoría 2011-2012 del club de fútbol San Jerónimo. La selección de esta población se realizó debido a su participación activa en entrenamientos y competencias organizadas dentro del municipio de Cuauhtémoc, Colima, lo que permite evaluar su autoconcepto físico en un contexto deportivo real.

El estudio estableció criterios de exclusión para garantizar la homogeneidad de la muestra. Se excluyeron aquellos jugadores que tuvieran lesiones recientes que limitaran su participación en los entrenamientos, así como aquellos que no contaran con el consentimiento informado de sus padres o tutores.

## Procedimiento

Las consideraciones éticas que se tomaron en cuenta para el desarrollo de este estudio fue obtener el consentimiento informado de los padres de los participantes, dado que todos los participantes eran menores de edad, se solicitó la firma de autorización de sus padres o tutores legales. Se les proporcionó a todos una explicación detallada sobre el propósito del estudio, los procedimientos a seguir, los posibles beneficios, y la confidencialidad de sus respuestas.

Antes de la aplicación del cuestionario, se reunió a los participantes en febrero del 2024 para explicarles en detalle el contenido del instrumento y los motivos de su aplicación. Se les informó sobre el objetivo del estudio y cómo sus respuestas contribuirían a la investigación. Además, se les brindaron instrucciones claras sobre la forma correcta de completar el cuestionario y se resolvieron todas sus dudas para garantizar una comprensión precisa.

El cuestionario se aplicó en las instalaciones del club asegurando un ambiente adecuado para la concentración de los participantes. Se evitó la presencia de distracciones externas para que cada jugador pudiera responder de manera reflexiva y sin interrupciones. La aplicación tuvo una duración aproximada de 20-30 minutos, permitiendo que los jugadores completaran el cuestionario a su propio ritmo.

## Análisis de los datos

Para el análisis de los resultados se utilizó el programa estadístico SPSS versión 21 donde se utilizaron análisis de frecuencia y tablas cruzadas.

## Resultados

La variable de Personales/Sociales se refiere a cómo las percepciones del propio cuerpo y habilidades físicas influyen en las interacciones sociales y la autopercepción en

contextos personales. Para evaluar la variable de Personales/Sociales se les pidió a los individuos que respondieran a una serie de ítems que reflejan sus percepciones sobre sus habilidades personales y sociales.

De esta manera se encontró que la mayoría de los niños (60%;  $n = 12$ ) del club deportivo San Jerónimo manifiestan estar en acuerdo con "el atractivo de su cuerpo" (ver Tabla 2). En lo relativo a la edad, los niños de 11 años (64.3%;  $n = 9$ ) tienen un mayor desacuerdo porcentual en cuanto a los niños de 12 años (50%;  $n = 3$ ), sin embargo, al realizar un análisis de significancia, el resultado fue de un valor  $p = 0.851$ , lo que infiere que no existe diferencia estadística entre las edades.

**Tabla 2**

Percepciones personales/sociales

		Totalment e en desacuerdo	Algo en desacuerdo	Algo de acuerdo	Totalment e de acuerdo	Total	<i>p</i> valor
Edad	11	$n = 4$	5	2	3	14	0.851
		%	28.6%	35.7%	14.3%	21.4%	
	12	$n = 2$	1	1	2	6	
		%	33.3%	16.7%	16.7%	33.3%	100.0%
Total		$n = 6$	6	3	5	20	
		%	30.0%	30.0%	15.0%	25.0%	100.0%

Ahora bien, respecto a la variable de competencia percibida, se refiere a la percepción que una persona tiene sobre sus propias habilidades y capacidades físicas. Esta percepción abarca cómo se siente de competente una persona en actividades físicas y deportivas; es por ello que se les pidió a los individuos que respondieran a una serie de ítems que reflejan sus percepciones sobre sus habilidades físicas.

La mayoría de los niños (65%;  $n = 13$ ) del club deportivo San Jerónimo manifiestan estar en acuerdo con "soy muy bueno/a en casi todos los deportes" (ver Tabla 3). En lo relativo a la edad, los niños de 11 años (64.3%;  $n = 9$ ) tienen un menor de acuerdo porcentual en cuanto a los niños de 12 años (66.7%;  $n = 4$ ), sin embargo, al realizar un análisis de significancia, el resultado fue de un valor  $p =$



0.774, lo que infiere que no existe diferencia estadística entre las edades.

**Tabla 3**  
Percepciones de competencia percibida

		Totalmente en desacuerdo	Algo en desacuerdo	Algo de acuerdo	Totalmente de acuerdo	Total	p valor
Edad 1	n =	2	3	7	2	14	0.774
	%	14.3%	21.4%	50.0%	14.3%	100.0%	
2	n =	0	2	3	1	6	100.0%
	%	0.0%	33.3%	50.0%	16.7%	100.0%	
Total	n =	2	5	10	3	20	100.0%
	%	10.0%	25.0%	50.0%	15.0%	100.0%	

La variable de rendimiento se refiere a la percepción que tiene una persona de su propia capacidad y desempeño en actividades físicas y deportivas. Esta percepción puede influir significativamente en el rendimiento real de una persona en dichas actividades, es por ello por lo que les pidió a los individuos que respondieran a una serie de ítems que reflejan sus percepciones sobre su rendimiento.

La mayoría de los niños (55%;  $n = 11$ ) del club deportivo San Jerónimo manifiestan estar en acuerdo con "siempre mantengo una excelente condición y forma física" (ver Tabla 4). En lo relativo a la edad, los niños de 11 años (57.2%;  $n = 8$ ) tienen un mayor de acuerdo porcentual en cuanto a los niños de 12 años (50%;  $n = 3$ ), sin embargo, al realizar un análisis de significancia, el resultado fue de un valor  $p = 0.853$ , lo que infiere que no existe diferencia estadística entre las edades.

**Tabla 4**  
Percepción del rendimiento físico

		Totalmente en desacuerdo	Algo en desacuerdo	Algo de acuerdo	Totalmente de acuerdo	Total	p valor
Edad 11	n =	0	6	4	4	14	0.853
	%	0.0%	42.9%	28.6%	28.6%	100.0%	
12	n =	0	3	2	1	6	100.0%
	%	0.0%	50.0%	33.3%	16.7%	100.0%	
Total	n =	0	9	6	5	20	100.0%
	%	0.0%	45.0%	30.0%	25.0%	100.0%	

En este orden de ideas, los resultados muestran que el 65% de los niños están de acuerdo con la afirmación "soy muy bueno/a en casi todos los deportes", lo que indica una percepción positiva de su competencia física. Además, una mayoría de los deportistas de la categoría 2011-2012 del club deportivo San Jerónimo manifestaron mantener una excelente condición y forma física. Estos hallazgos sugieren que los niños que practican fútbol no solo tienen una percepción positiva de su habilidad para el deporte, sino que también reconocen los beneficios físicos que obtienen de su práctica regular.

Así mismo, determinar la relación entre la percepción de los niños sobre su apariencia y su autoestima, en el contexto de la práctica del fútbol revelaron que el 60% de los niños manifestaron estar de acuerdo con el atractivo de su cuerpo y el 75% expresó estar de acuerdo con mantener su físico atractivo. Estos resultados indican que los niños que practican fútbol tienen una percepción positiva de su apariencia física, lo cual está directamente relacionado con una autoestima elevada.

Finalmente, en el análisis global de las variables se encontró que en general, los niños tienen una percepción bastante positiva de su condición física y de su competencia percibida, especialmente los de 11 años, quienes se sienten más seguros y "totalmente de acuerdo" con su estado físico y habilidades. Esto puede estar relacionado con el mayor nivel de confianza en esta etapa de desarrollo, donde los niños suelen estar más motivados y optimistas acerca de su rendimiento físico.

Sin embargo, la relación entre la apariencia física y la autoestima muestra una percepción algo más crítica, especialmente en los niños de 11 años, quienes se muestran "algo en desacuerdo" con su apariencia y con su autoestima. Este hallazgo podría reflejar la

influencia de factores sociales y culturales en el autoconcepto físico, ya que en esta etapa de la infancia comienzan a surgir comparaciones con otros niños y con los ideales estéticos presentes en los medios de comunicación. La mayor inseguridad en la apariencia y la autoestima puede estar vinculada a la búsqueda de aceptación social y a la presión por cumplir con ciertos estándares de belleza, lo que influye en la percepción que los niños tienen de sí mismos.

### Tabla 5

Diferencias en las percepciones del autoconcepto físico

		Totalmente en desacuerdo	Algo en desacuerdo	Algo de acuerdo	Totalmente de acuerdo
Condición física	11 años	12.80%	23.82%	23.82%	39.30%
	12 años	16.68%	18.68%	37.80%	26.78%
	Total	14.74%	21.25%	30.81%	33.04%
Apariencia	11 años	24.10%	34.80%	15.60%	25.89%
	12 años	25.00%	25.00%	22.00%	27.00%
	Total	24.55%	29.9%	18.8%	26.45%
Competencia percibida	11 años	9.50%	23.80%	36.80%	29.77%
	12 años	11.12%	16.67%	38.90%	33.35%
	Total	10.31%	20.24%	37.85%	31.56%
Fuerza	11 años	23.42%	27.14%	30.00%	21.40%
	12 años	16.68%	30.02%	40.00%	13.32%
	Total	20.05%	28.58%	35.00%	17.36%
Autoestima	11 años	32.70%	22.80%	24.30%	19.98%
	12 años	13.40%	50.00%	23.34%	13.14%
	Total	23.05%	36.04%	23.83%	16.56%

### Discusión

La investigación consistió en determinar la relación entre la percepción de los niños ( $n = 20$ ) del club deportivo "San Jerónimo" categoría 2011-2012, sobre su apariencia y autoestima en función de la práctica del fútbol. Los resultados mostraron que la mayoría de los niños (60%) manifestaron estar de acuerdo con el atractivo de su cuerpo (dichos adjetivos son tal cual los señalados en el instrumento). Este hallazgo sugiere que la práctica del fútbol puede tener un impacto positivo en la vida de los niños participantes, lo cual es consistente con estudios previos como los de Reigal Garrido et al. (2013); esto coincide parcialmente con nuestros resultados. Este estudio, además menciona que el autoconcepto condiciona la conducta, ya que las personas que se sienten más

competentes, y harán frente a las actividades del día a día con mayor determinación y seguridad, de modo que tener un autoconcepto positivo posibilita el desarrollo y mantenimiento de actitudes y prácticas saludables a lo largo del ciclo vital, proporcionando un mayor nivel de satisfacción personal.

Al analizar los datos por edades, se observó que los adolescentes de 11 años presentaron un mayor desacuerdo porcentual (64.3%) en comparación con los de 12 años (50%) respecto al atractivo de su cuerpo. Sin embargo, el análisis de significancia ( $p = 0.851$ ) indicó que no existe una diferencia estadística significativa entre las edades. Este resultado sugiere que la percepción del autoconcepto físico no varía considerablemente entre los diferentes grupos de edad dentro del grupo estudiado.

Investigaciones recientes respaldan la idea de que factores adicionales, más allá de la edad, influyen en el autoconcepto físico de los adolescentes. Por ejemplo, el estudio de García et al. (2021) encontró que la condición física y la actividad física están estrechamente relacionadas con el autoconcepto físico en adolescentes, independientemente de su edad. Asimismo, Córdoba-Sánchez y Gómez-López (2023) destaca que el uso de redes sociales está relacionado con una baja valoración de la imagen corporal entre adolescentes, lo que impacta negativamente en su autoestima.

La ausencia de diferencias significativas entre los grupos de 11 y 12 años podría atribuirse a la corta diferencia de edad entre los grupos, lo que sugiere que otros factores, como el tiempo de práctica deportiva y el entorno social, podrían jugar un papel más determinante en la formación del autoconcepto físico. Por consiguiente, el uso de las redes sociales es cada vez más frecuente en la vida cotidiana de los adolescentes, utilizan este recurso para

comunicarse y eso acaba influyendo en la interacción social entre ellos, que puede volverse dañina e incluso adictiva (Barcelos & Rossi, 2014).

La investigación se centró en la percepción de los niños sobre el mantenimiento del atractivo físico. Aquí, el 75% de los niños expresó estar de acuerdo con mantener su físico atractivo, lo que refuerza la idea de que la práctica del fútbol contribuye a una autoimagen positiva. Al analizar los datos por edades, nuevamente se encontró que los niños de 11 años (78.6%) tenían un mayor desacuerdo porcentual en comparación con los niños de 12 años (66.6%). Sin embargo, el análisis de significancia ( $p = 0.411$ ) no mostró diferencias estadísticamente significativas entre los grupos de edad.

Estos resultados coinciden con investigaciones recientes que han identificado una relación positiva entre la participación en actividades deportivas y una percepción favorable del autoconcepto físico. Según Moral-García et al. (2021), los niños que practican deportes tienden a tener una autoimagen más positiva debido a los efectos beneficiosos de la actividad física, que incluyen la mejora en la autoestima y la percepción de su propio cuerpo, además revela que los adolescentes que practican deportes colectivos tienen una mayor autoestima en comparación con aquellos que practican deportes individuales.

Torres Pérez, Gavala González y Fernández García (2020) señalan que la relación entre la actividad y el autoconcepto físico en estudiantes adolescentes tiene una correlación positiva entre ambos factores. Además, la investigación reveló que una mayor intensidad de actividad física se relaciona con un mejor autoconcepto físico general y en sus dimensiones específicas, como condición física y fuerza.

Por otro lado, Revuelta, Esnaola y Goñi (2016), señalan que la relación entre el

autoconcepto físico y la participación en actividades físico-deportivas en adolescentes influye positivamente en la motivación para participar en actividades físicas. De esta manera, se comprueba que durante esta etapa es crucial el desarrollo de habilidades físico-deportivas.

Por otro lado, los resultados de la investigación indican que el 65% de los niños están de acuerdo con la afirmación "soy muy bueno/a en casi todos los deportes". Este hallazgo resalta una percepción positiva de la competencia física entre los niños que practican fútbol, lo cual se alinea con la literatura previa que sugiere que la participación en deportes puede mejorar el autoconcepto físico y la autoestima. A pesar de que los sujetos de 12 años mostraron un ligero mayor acuerdo porcentual (66.7%) en comparación con los de 11 años (64.3%), la falta de significancia estadística ( $p = 0.619$ ) sugiere que la edad no es un factor determinante en la percepción del autoconcepto físico en este grupo.

Este resultado coincide con investigaciones recientes que han explorado la relación entre la participación en deportes y el autoconcepto físico en niños. Según Leñador-Albano et al. (2023), la participación regular en actividades deportivas no solo mejora la condición física de los jóvenes, sino que también fortalece su inteligencia emocional, especialmente en áreas como el manejo de emociones, la empatía y la resolución de conflictos. Este aspecto es particularmente relevante en deportes como el fútbol, donde la competencia y el trabajo en equipo juegan un papel fundamental en la autoestima de los participantes.

Estos hallazgos pueden relacionarse con la Teoría de la Autodeterminación Deci y Ryan, (1985), ya que los resultados son muy similares, la cual propone que la motivación y el bienestar pueden mejorarse satisfaciendo tres necesidades psicológicas básicas: autonomía, competencia y relación con los



demás. La alta percepción de competencia entre los adolescentes sugiere que el fútbol puede estar ayudando a satisfacer la necesidad de sentirse competente, lo cual es crucial para la motivación intrínseca y el bienestar. Además, la participación en un equipo de fútbol puede proporcionar un sentido de relación y pertenencia, satisfaciendo así la necesidad de relación con los demás. En conjunto, estos factores pueden explicar por qué los niños que practican fútbol tienen una percepción tan positiva de su competencia física, subrayando la importancia del deporte en el desarrollo del autoconcepto y la autoestima infantil.

Por otro lado, los datos muestran que perciben tener una excelente condición y forma física óptima, así como sentirse orgullosos de sus habilidades físicas a su edad. Estos resultados sugieren que la práctica regular del fútbol puede tener un impacto positivo en la percepción que los niños tienen sobre su propia condición física y habilidades atléticas, lo que concuerda con investigaciones previas que han destacado los beneficios del ejercicio físico en la autoimagen y autoconcepto de los niños, como la de Reynaga-Estrada et al. (2016), que en su estudio sobre "Beneficios psicológicos de la actividad física", las mejoras a nivel psicológico basadas en la práctica de actividad física, haciendo énfasis en que la condición física personal halla relación positiva con la autopercepción de bienestar, estados de ánimo óptimos, autoestima, ausencia de sentimientos negativos y, disminución de estados de estrés y ansiedad.

En cuanto a la diferencia de percepción entre niños de 11 y 12 años, los resultados no mostraron una disparidad estadísticamente significativa. Aunque hubo una ligera tendencia hacia una mayor percepción positiva entre los niños más jóvenes, esta diferencia no alcanzó un nivel de significancia estadística. Esto sugiere que, independientemente de la edad, los niños

que practican fútbol tienden a tener una percepción similar de su autoconcepto físico.

## Conclusión

Los resultados de esta investigación sugieren que la práctica del fútbol tiene un impacto positivo en la percepción del autoconcepto físico en los niños participantes, al contribuir a una autoimagen positiva y mejorar la autoestima. A pesar de que no se encontraron diferencias significativas en la percepción del autoconcepto físico entre los niños de 11 y 12 años, los hallazgos muestran que la mayoría de los niños se sienten competentes y están de acuerdo con mantener su físico atractivo, lo que refuerza la teoría de que el deporte puede jugar un papel importante en el desarrollo físico y emocional de los niños.

El análisis reveló que la percepción de competencia física y el atractivo personal están estrechamente relacionados con la práctica del fútbol, lo cual está en línea con estudios previos que sugieren que las actividades deportivas influyen positivamente en la autoimagen. Sin embargo, a pesar de las ligeras diferencias observadas entre las edades, la falta de significancia estadística indica que factores como la participación constante en el deporte y el entorno social podrían ser más determinantes en la construcción del autoconcepto físico, más que la edad en sí misma.

En cuanto a la Teoría de la Autodeterminación (Deci & Ryan, 1985), los resultados también respaldan la idea de que el deporte satisface las necesidades psicológicas de competencia y relación, lo cual puede explicar la alta percepción de competencia entre los niños. Además, los hallazgos coinciden con estudios como el de Reynaga-Estrada et al. (2016), que afirman que la actividad física no solo mejora la condición física, sino también el bienestar psicológico, reduciendo el estrés y la ansiedad.

Las implicaciones de este estudio son amplias, sugiriendo que la práctica regular del fútbol puede ser un medio efectivo para mejorar el autoconcepto físico en niños. Además, este tema de investigación abre la puerta a futuras investigaciones que puedan explorar más a fondo la relación entre diferentes deportes y el desarrollo del autoconcepto en distintas edades y contextos. Es crucial que futuras investigaciones continúen explorando estos aspectos para ampliar el conocimiento y desarrollar estrategias que promuevan el bienestar físico y psicológico en los jóvenes.

Después del análisis se comprende que el bienestar físico está directamente relacionado con un mejor rendimiento deportivo. Al sentirse mejor físicamente, los niños son capaces de rendir a un nivel más alto en sus actividades, lo que resalta la importancia de promover el cuidado de la salud física desde una temprana edad. Este nuevo conocimiento nos abre la posibilidad de explorar estrategias que fortalezcan aún más su desarrollo físico y por lo tanto su desempeño en el ámbito deportivo.

En conclusión, la práctica del fútbol tiene un impacto positivo en la percepción del autoconcepto físico de los niños, subrayando la importancia de fomentar la participación en deportes como una estrategia para mejorar la autoestima y promover el bienestar integral en los más jóvenes.

## Referencias

Babic, M. J., Morgan, P. J., Plotnikoff, R. C., Lonsdale, C., White, R. L., & Lubans, D. R. (2014). Physical activity and physical self-concept in youth: Systematic review and meta-analysis. *Sports Medicine*, 44(11), 1589–1601. <https://doi.org/10.1007/s40279-014-0229-z>

Barcelos, R. H., & Rossi, C. A. V. (2014). Social media and adolescents: An analysis of ambivalent consequences and consumption strategies. *Revista de Administração e Contabilidade da Unisinos*, 11(2), 93-110.

Cecchini, J. A., González, C., Carmona, A. M., & Contreras, O. (2004). Relaciones entre clima motivacional, la orientación de meta, la motivación intrínseca, la autoconfianza, la ansiedad y el estado de ánimo en jóvenes deportistas. *Psicothema*, 16(1), 104-109.

Córdoba-Sánchez, A., & Gómez-López, M. (2023). Influencia de las redes sociales en la imagen corporal de las y los adolescentes: Una revisión integrativa. *Enfermería Global*, 22(1), 89-102.

Crocker, P. R. E., Sabiston, C. M., Kowalski, K. C., McDonough, M. H., & Kowalski, N. (2000). Longitudinal assessment of the relationship between physical self-concept and health-related behavior in adolescent girls. *Journal of Applied Sport Psychology*, 18(3), 185–200. <https://doi.org/10.1080/10413200600830257>

Cuevas, R., García-López, L. M., & Contreras, O. (2015). Influencia del modelo de educación deportiva en las necesidades psicológicas básicas. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 15(2), 155–162. <https://dx.doi.org/10.4321/S1578-84232015000200017>

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. Plenum Press. <https://doi.org/10.1007/978-1-4899-2271-7>

Estrada-Araoz, E. G., Quispe-Mamani, Y. A., Noblega-Reinoso, H., & Malaga-Yllpa, Y. (2024). Autoconcepto físico y motivación hacia la práctica de actividad física en estudiantes universitarios: Un estudio transversal. *Retos: Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 61, 39–48.

Fernández, J., González, J., & Contreras, A. (2015). Relación entre imagen corporal y autoconcepto físico en mujeres adolescentes. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 47 (1), 67–79. [http://dx.doi.org/10.1016/S0120-0534\(15\)30003-0](http://dx.doi.org/10.1016/S0120-0534(15)30003-0)

Fox, K. R., & Corbin, C. B. (1989). The Physical Self-Perception Profile: Development and preliminary validation. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 11(4), 408–430. <https://doi.org/10.1123/jsep.11.4.408>

Gaibor Torres, L. J. (2023). La motivación intrínseca en las clases de educación física en estudiantes de bachillerato. Revisión sistemática. *Revista GADE*, 10(1), 1-12.

Galaviz, K. I., Argumedo García, G., Gaytán González, A., González-Casanova, I., González Villalobos, M. F., Jáuregui, A., Jáuregui Ulloa, E., Medina, C., Pacheco Miranda, Y. S., Pérez Rodríguez, M., Ortiz Brunel, J., Retano, R., Rodríguez Martínez, M. del P., & López y Taylor, J. R. (2022). ¡Las niñas también juegan! *Boleta de calificaciones mexicana sobre actividad física en niñas, niños y adolescentes 2022*. <http://dx.doi.org/10.13140/RG.2.2.30433.99681>

García, M., Pérez, R., & Sánchez, J. (2021). *El rendimiento deportivo: Conceptos y perspectivas actuales*. Editorial Deportiva.

Gaibor-Torres, D. L. (2023). La motivación intrínseca en las clases de educación física en estudiantes de bachillerato. Revisión sistemática. *GADE: Revista Científica*, 3(2), 145-159.

Garrido Guzmán, M. E., Zagalaz Sánchez, M. L., Torres Luque, G., & Romero Granados, S. (2010). Diseño y validación de un cuestionario para técnicos deportivos acerca de su opinión sobre las actitudes de padres y madres en el deporte. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 10(2), 7–22.

Hernández Sampieri, R., Mendoza, C., & Baptista, P. (2022). *Metodología de la investigación* (7ª ed.). McGraw-Hill.

Klint, K., & Weiss, R. (1987). Perceived competence and motives for participating in youth sports: A test of Harter's competence motivation theory. *Journal of Sport Psychology*, 9(1), 55–65. <https://doi.org/10.1123/jsp.9.1.55>

Leñador Albano, V. M., Gragera López, A. M., Córdoba Caro, L. G., & Feu Molina, S. (2023). Práctica deportiva e Inteligencia Emocional en jóvenes. Revisión sistemática. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 23(3), 87-108. <https://doi.org/10.6018/cpd.536391>

Marsh, H. W., Richards, G. E., Johnson, S., Roche, L., & Tremayne, P. (1994). Physical self-description questionnaire: Psychometric properties and a multitrait-multimethod analysis of relations to existing instruments. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 16(3), 270–290. <https://doi.org/10.1123/jsep.16.3.270>

Monjas, R. (2004). *El deporte en la escuela: La importancia de la justificación coherente de su uso*.

Moral-García, J. E., Román-Palmero, J., López García, S., García Cantó, E., Pérez Soto, J. J., Rosa Guillamón, A., & Urchaga Litago, J. D. (2021). Autoestima y práctica deportiva en adolescentes. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte*, 21(81), 157-174. <https://doi.org/10.15366/rimcafd2021.81.011>

Moreno-Murcia, J. A., Cervelló, E., & González-Cutre, D. (2007). Analizando la motivación en el deporte: un estudio a través de la teoría de la autodeterminación. *Apuntes De Psicología*, 25(1), 35-51. <https://doi.org/10.55414/4fz3fp19>

Pardo, J. (2010). *Las claves del rendimiento deportivo*.  
<https://psinergika.blogspot.com/2010/03/las-claves-del-rendimiento-deportivo.html>

Pereyra, M. (2020). Influencia de la motivación en la actividad física, el deporte y la salud. *Revista Científica Arbitrada de la Fundación MenteClara*, Vol.5 (200). DOI: <https://doi.org/10.32351/rca.v5.200>

Reynaga-Estrada, P., Arévalo Vázquez, E. I., Verdesoto Gáelas, Á. M., Jiménez Ortega, I. M., Preciado Serrano, M. D. L., & Morales Acosta, J. J. (2016). Beneficios psicológicos de la actividad física en el trabajo de un centro educativo. *Retos: Nuevas Tendencias en Educación Física, Deportes y Recreación*, 30, 203-206.  
<http://dx.doi.org/10.47197/retos.v0i30.50254>

Reigal Garrido, R. E., Videra García, A., Martín Tamayo, I., & Juárez Ruiz de Mier, R. (2013). Importance of the Physical Self-concept and the General Self-efficacy in Predicting the Behaviour of Physical Practice. *Apunts. Educación Física y Deportes*, 112, 46-51.  
[http://dx.doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.\(2013/2\).112.03](http://dx.doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.(2013/2).112.03)

Revuelta, L., Esnaola, I., & Goñi, A. (2016). Relaciones entre el autoconcepto físico y la actividad físico-deportiva adolescente. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte*, 16(63), 561-581. 10.15366/rimcafd2016.63.010

Rivas-Martínez, H., & Bailey-Moreno, J. (2021). Aportaciones del fútbol en la formación infantil y juvenil en una comunidad vulnerable. *Retos: Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 39, 276-286.  
<https://doi.org/10.47197/retos.v0i39.78491>

Tolano, E., Dórame, Z., Preciado, M., Toledo, I., Serna, A., & Gavotto, O. (2015). Efecto de un programa de iniciación deportiva escolar en las capacidades físicas condicionales. *Revista de Ciencias del Deporte*, 11(2), 177-183.

Torres Pérez, A., Gavala González, J., & Fernández García, J. C. (2020). Práctica de actividad física y autoconcepto físico en estudiantes. *SPORT TK-Revista EuroAmericana de Ciencias del Deporte*, 9(1), 47-54. <https://doi.org/10.6018/sportk.541481>

Vernetta, M. ., Álamo Martínez, G., & Peláez-Barrios, E. M. (2023). Condición física-salud y autoconcepto físico en adolescentes canarios en función del género (Physical condition-health and physical self-concept in adolescents from the Canary Islands according to gender). *Retos*, 50, 566-575.  
<https://doi.org/10.47197/retos.v50.99875>

Villalba-Gutiérrez, C., Guerra-Castellanos, Y., Luciano-Alipio, R. y Arosemena-Castilla, K. (2024). Fundamentos técnicos del fútbol para el desarrollo motor en estudiantes de primaria. *Cienciometría Revista Interdisciplinaria de Humanidades, Educación, Ciencia y Tecnología*. 10 (18). <https://doi.org/10.35381/cm.v10i18.1246>

Wankel, L. M., & Kreisel, P. (1985). Factors underlying enjoyment of youth sports: Sport and age group comparisons. *Journal of Sport Psychology*, 7(1), 51-64.  
<https://doi.org/10.1123/jsp.7.1.51>