



Relación entre actividad física, autoconcepto y satisfacción en alumnos de Educación Primaria

Relationship between physical activity, self-concept and satisfaction in primary school pupils

Mario Andrés Scriboni-Rivas¹, Gabriel González-Valero², Pilar Puertas Molero³, José Luis Ubago-Jiménez⁴, Rafael Francisco Caracuel-Cáliz^{5*} y Eduardo Melguizo-Ibáñez⁶

¹Facultad de Ciencias de la Educación, Universidad de Granada, España; ²Facultad de Ciencias de la Educación, Universidad de Granada, España; <https://orcid.org/0000-0001-7472-5694>; ³Facultad de Ciencias de la Educación, Universidad de Granada, España; <https://orcid.org/0000-0001-8878-7677>; ⁴Facultad de Ciencias de la Educación y del Deporte de Melilla, Universidad de Granada, España; <https://orcid.org/0000-0002-7252-209X>; ⁵Facultad de Educación, Universidad Internacional de La Rioja, España/Facultad de Ciencias de la Educación, Universidad Internacional de Valencia, España; <https://orcid.org/0000-0002-1828-4078>;

⁶Facultad de Ciencias de la Educación, Universidad de Granada, España; <https://orcid.org/0000-0003-3693-2769>

*Autor para correspondencia: rafaelfrancisco.caracuelcaliz@unir.net

DOI: <https://doi.org/10.55166/reefd.v438i3.1150>

RESUMEN

La proliferación de la inactividad física y el aumento del sedentarismo en niños, derivados del acceso temprano a nuevas tecnologías, genera inquietudes sobre posibles impactos en la salud cardiovascular y mental. Este estudio busca analizar los niveles de actividad física, autoconcepto y satisfacción con la vida de alumnos de tercer ciclo de Educación Primaria, explorando posibles correlaciones entre estas variables. La muestra incluyó a 171 estudiantes de 9 a 13 años ($M=10,92\pm 0,75$). Utilizamos el cuestionario AF-5 para evaluar el autoconcepto, APALQ para medir la actividad física, SWLS para la satisfacción con la vida y un cuestionario ad-hoc para aspectos sociodemográficos. Se observó que los niños varones exhibieron niveles superiores de autoconcepto emocional y familiar que las niñas. Además, se estableció una relación entre los niveles de actividad física y el autoconcepto, destacando que aquellos con un estilo de vida activo mostraron valores más elevados en autoconcepto académico, social y familiar. Asimismo, aquellos con mayor satisfacción con la vida presentaron un autoconcepto mejor en aspectos académicos, sociales, familiares y físicos. Por último, se identificaron asociaciones entre diversas dimensiones del autoconcepto.

Palabras clave: educación física; percepción de sí mismo; niños; sedentarismo.

ABSTRACT

The proliferation of physical inactivity and the increase of sedentary lifestyles in children, derived from early access to new technologies, raises concerns about possible impacts on cardiovascular and mental health. This study aims to analyse the levels of physical activity, self-concept and life satisfaction of third cycle primary school students, exploring possible correlations between these variables. The sample included 171 students aged 9 to 13 years ($M=10.92\pm 0.75$). We used the AF-5 questionnaire to assess self-concept, APALQ to measure physical activity, SWLS for life satisfaction and an ad-hoc questionnaire for socio-demographic aspects. It was observed that boys exhibited higher levels of emotional and family self-concept than girls. In addition, a relationship was established between physical activity levels and self-concept, highlighting that those with an active lifestyle showed higher values in academic, social and family self-concept. Likewise, those with higher life satisfaction had a better self-concept in academic,

social, family and physical aspects. Finally, associations between different dimensions of self-concept were identified.

Keywords: physical education; self-perception; children; sedentary lifestyle.

INTRODUCCIÓN

En el ámbito global, los niños adoptan estilos de vida cada vez más sedentarios, con una marcada tendencia a pasar prolongados periodos frente a pantallas y a reducir la actividad física, según indican Hanifah et al. (2023). A pesar de los beneficios conocidos de la actividad física en niños en edad escolar, existe una disminución notoria en sus niveles, como señala Fernández et al. (2019), quienes destacan bajos niveles de actividad física fuera del horario escolar, clasificando a la mayoría como irregularmente activos. La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2022) informa que el 80% de los adolescentes no cumplen con las recomendaciones de 60 minutos diarios de actividad física moderada o vigorosa.

Este cambio hacia comportamientos sedentarios en el tiempo libre de los jóvenes ha sido asociado con problemas de salud como obesidad, mayor riesgo de enfermedades cardiovasculares y trastornos mentales (Guillamón et al., 2019). Este aumento en el sobrepeso puede tener impactos negativos a largo plazo en la salud física y mental de la población joven. Se ha demostrado que altos niveles de actividad física, combinados con la reducción de comportamientos sedentarios, están directamente relacionados con una mejor salud mental en niños y adolescentes (Sampasa-Kanyinga et al., 2020).

La importancia de abordar estos problemas desde una edad temprana radica en la posibilidad de establecer comportamientos saludables durante la etapa de crecimiento, evitando así efectos negativos en la salud futura (Leis et al., 2020).

En cuanto al autoconcepto, entendido como la percepción del individuo sobre sí mismo en diversas dimensiones, se desarrolla a lo largo del tiempo (Palenzuela-Luis et al., 2022). Pérez-Mármol et al. (2021) enfatizan su naturaleza multidimensional, adquirida y dinámica, influenciada por las experiencias del individuo. El autoconcepto abarca dimensiones social, emocional, familiar, académica y física, diferenciándose de la autoestima (Casino et al., 2021). Investigaciones, como la de Guillamón et al. (2019), evidencian relaciones positivas entre la actividad física y distintas dimensiones del autoconcepto, señalando que niños más activos exhiben un mejor autoconcepto.

A pesar de la evidencia que respalda la relación positiva entre actividad física y autoconcepto, algunos estudios indican que esta relación puede estar determinada principalmente por el autoconcepto físico (Fernández-Bustos et al., 2019), el cual puede actuar tanto como causa como efecto de la participación en ejercicio físico (Onetti-Onetti et al., 2019).

La satisfacción con la vida, una valoración subjetiva de la calidad de vida individual, se considera un indicador crucial del bienestar mental (Vaquero-Solís et al., 2019). Aunque la literatura sobre la relación entre satisfacción con la vida y actividad física en niños es limitada, se ha observado que mayores niveles de actividad física vigorosa pueden asociarse con una mayor satisfacción con la vida en adolescentes (Feng et al., 2022). Estudios más recientes han comenzado a explorar la conexión entre autoconcepto y satisfacción con la vida (Povedano-Díaz et al., 2019), y un estudio a nivel internacional encontró una correlación positiva entre los valores medios de autoconcepto y la satisfacción con la vida (Roney y Soicher, 2021).

A través del presente estudio se pretenden aportar datos empíricos de cómo influye la actividad física en el autoconcepto y la satisfacción en los más jóvenes, esto contribuye a la literatura existente y proporciona una base para futuras investigaciones (Woodforde et al., 2022). De tal forma, se pone de manifiesto la importancia de estos tipos de estudios para aportar sugerencias pedagógicas que puedan ser incorporadas para la mejora del currículo, así como para diseñar programas específicos que promuevan la actividad física y ayuden al desarrollo emocional y social de la población escolar (Li y Yu, 2024; West et al., 2021). Asimismo, y con



lo expuesto anteriormente, se plantea relaciones interdisciplinarias que permitan colaborar entre diferentes áreas, en las que se combine áreas más pedagógicas con la educación física, a fin de abordar esta problemática de una manera más integral y holística (Carrete-Marín, 2023).

En base a esto, este estudio tiene como objetivo principal definir los niveles de autoconcepto, satisfacción con la vida y actividad física de alumnos de tercer ciclo de Educación Primaria, así como establecer las principales diferencias entre ellas. De forma específica, se establecerán las asociaciones entre el sexo de los participantes y las principales variables de estudio, así como las relaciones entre el autoconcepto, satisfacción con la vida y los niveles de actividad física.

MÉTODO

Diseño y participantes

Se efectuó un estudio descriptivo, prospectivo y de corte transversal, sin manipulación de variables, para comparar y correlacionar los niveles de autoconcepto, actividad física y satisfacción de vida. La muestra estuvo compuesta por un total 171 alumnos del segundo y tercer ciclo de Educación Primaria en la provincia de Granada (España). Estos fueron seleccionados por conveniencia de 5 centros educativos, con distribución homogénea de género (50,3% masculino, 49,7% femenino) y edades entre 9 y 13 años ($M=10,92\pm 0,75$). Como principales criterios de inclusión para determinar la muestra de este estudio se tomó el nivel educativo, concretamente pertenecer al segundo y tercer ciclo de la etapa de Educación Primaria, así como debía contar con el consentimiento informado de los padres o tutores legales y el asentimiento de los jóvenes.

Procedimiento

Se elaboró un cuestionario impreso con los instrumentos y se distribuyó en los centros, donde los participantes, bajo supervisión, marcaron sus respuestas. Se enviaron cartas informativas a centros y familias explicando el propósito y garantizando el anonimato. Se realizó una sesión presencial de cumplimentación, asegurando la sinceridad en las respuestas. Se eliminaron 28 cuestionarios con problemas. El estudio se adhirió a principios éticos de la Declaración de Helsinki de 1975.

Instrumentos

Se empleó un cuestionario ad-hoc para aspectos sociodemográficos, categorizando el sexo en hombre y mujer, el curso y la edad.

El autoconcepto se evaluó mediante el cuestionario "Autoconcepto Forma-5" (AF5) de García y Musitu (1999), compuesto por 30 ítems distribuidos en 5 dimensiones. Estas dimensiones se corresponden con el autoconcepto académico, social, emocional, familiar y físico. Para este cuestionario se utiliza una escala Likert de 1 (totalmente en desacuerdo) a 5 (totalmente de acuerdo). Este cuestionario presentó una buena fiabilidad de las respuestas ($\alpha=0,81$).

La actividad física se midió con una versión adaptada del cuestionario "Evaluación de los niveles de actividad física" de Zaragoza-Casterad et al. (2012). A través de este cuestionario se establece la frecuencia, duración, intensidad y tipo de actividad física, permitiendo así categorizar los niveles de actividad física, quedando categorizados en sedentario, ligeramente activo, moderadamente activo y muy activo. El cuestionario demostró una fiabilidad aceptable ($\alpha=0,77$).

Finalmente, para la satisfacción con la vida se evaluó con la escala adaptada de Atienza et al. (2000). Se trata de un cuestionario autoadministrado que consta de cinco ítems que se corresponde con una escala tipo Likert de siete puntos con un rango de respuesta de 1 "Completamente en desacuerdo" hasta 7 "Completamente de acuerdo". Este cuestionario se mostró un adecuado índice de fiabilidad ($\alpha=0,84$).

Análisis de datos

Se empleó IBM SPSS Statistics 21® para análisis descriptivo, prueba Kolmogórov-Smirnov para normalidad, pruebas paramétricas como la T de Student y Chi-cuadrado de Pearson. Se realizó ANOVA unidireccional para variables de actividad física y autoconcepto. Se llevó a cabo una correlación bivariada de Pearson con significación establecida en $p < 0,05$ y $p < 0,01$.

RESULTADOS

En la Tabla 1 se presentan los resultados descriptivos de las variables del estudio, incluyendo las sociodemográficas. Se observa que la mayoría de los participantes exhiben un nivel medio o alto de satisfacción con la vida, siendo solo un 8,8% ($n=15$) quienes tienen una satisfacción baja. En cuanto a los niveles de actividad física, la categoría moderadamente activa (43,9%, $n=75$) lidera, seguida por la categoría ligeramente activo (25,7%, $n=44$).

Los resultados relativos al autoconcepto, expresados en valores medios, indican que la categoría de autoconcepto emocional (AE) presenta el valor medio más bajo ($M=3.20\pm 0.86$), mientras que la categoría de autoconcepto físico (AF) tiene el valor medio más alto ($M=4.43\pm 0.77$).

Tabla 1

Estadísticos descriptivos de las variables.

Variables	Categorías	% (n)			
Sexo	Hombre	50,3% (86)			
	Mujer	49,7% (85)			
SV	Baja	8,8% (15)			
	Media	40,9% (70)			
	Alta	50,3% (86)			
NAF	Sedentario	9,4% (16)			
	Ligeramente activo	25,7% (44)			
	Moderadamente activo	43,9% (75)			
	Muy activo	21,1% (36)			
Variables	Categorías	Mínimo	Máximo	Media	DT
Edad		9,00	13,00	10,92	0,75
Autoconcepto	AA	1,50	5,00	3,95	0,82
	AS	1,50	5,00	3,92	0,68
	AE	1,00	5,00	3,20	0,86
	AF	1,17	5,00	4,43	0,77
	AFIS	1,50	5,00	3,66	0,76

Nota. SV (Satisfacción con la Vida); NAF (Nivel de Actividad Física); AA (Autoconcepto Académico); AS (Autoconcepto Social); AE (Autoconcepto Emocional); AF (Autoconcepto Familiar); AFIS (Autoconcepto Físico); M (Media); DT (Desviación Típica).

En la Tabla 2 se exhiben las variables físico-saludable (NAF) y psicosocial (SV) en relación con el sexo de los participantes, sin observarse diferencias significativas.



Tabla 2

Variables físico-saludables y psicosociales con relación al sexo de los participantes.

Variable	Categoría	Sexo		Total	Sig.
		Hombre	Mujer		
NAF	Sedentario	6 (3,5%)	10 (5,8%)	16 (9,4%)	0,095
	Lig. Activo	17 (9,9%)	27 (15,8%)	44 (25,7%)	
	Mod. Activo	40 (23,4%)	35 (20,5%)	75 (43,9%)	
	Muy activo	23 (13,5%)	13 (7,6%)	36 (21,1%)	
SV	Baja	4 (2,3%)	11 (6,4%)	15 (8,8%)	0,15
	Media	36 (21,1%)	34 (19,9%)	70 (40,9%)	
	Alta	46 (26,9%)	40 (23,4%)	86 (50,3%)	

Nota. SV (Satisfacción con la Vida); NAF (Nivel de Actividad Física); Lig. act (Ligeramente activo); Mod. Act (Moderadamente activo).

En la Tabla 3, respecto al autoconcepto y el sexo, se encuentran diferencias estadísticamente significativas en la categoría AE ($p=0,01$), donde los hombres presentan mayor autoconcepto emocional ($M=3,36\pm 0,8$) que las mujeres ($M=3,04\pm 0,9$). Además, los hombres ($M=3,79\pm 0,73$) muestran un mejor autoconcepto físico que las mujeres ($M=3,53\pm 0,77$).

Tabla 3

Variable psicológica con relación al sexo de los participantes.

Variable	Categoría	Sexo	M	DT	Test de Le-vene		T-Test	Sig.	
					F	Sig.			
Autoconcepto	AA	Hombre	3,93	0,81	0,03	0,85	-0,37	169	0,7
		Mujer	3,98	0,84					
	AS	Hombre	3,90	0,75	2,90	0,09	-0,38	169	0,70
		Mujer	3,94	0,61					
	AE	Hombre	3,36	0,80	2,39	0,12	2,44	169	0,01
		Mujer	3,04	0,90					
	AF	Hombre	4,40	0,73	0,001	0,98	-0,47	169	0,63
		Mujer	4,45	0,80					
	AFIS	Hombre	3,79	0,73	0,15	0,69	2,23	169	0,02
		Mujer	3,53	0,77					

Nota. AA (Autoconcepto Académico); AS (Autoconcepto Social); AE (Autoconcepto Emocional); AF (Autoconcepto Familiar); AFIS (Autoconcepto Físico).

En la Tabla 4, al analizar la relación entre los niveles de satisfacción con la vida y la actividad física, no se encuentran diferencias estadísticamente significativas ($p\leq 0,05$).

Tabla 4

Relación de la SV con el NAF.

Variable	Categoría	NAF				Total	Sig.
		Sedentario	Lig. act	Mod. act	Muy act		
SV	Baja	3 (20,0%)	6 (40,0%)	3 (20,0%)	3 (20,0%)	15 (100%)	0,39
	Media	7 (10,0%)	17 (24,3%)	30 (42,9%)	16 (22,9%)	70 (100%)	
	Alta	6 (07,0%)	21 (24,4%)	42 (48,8%)	17 (19,8%)	86 (100%)	

Nota. SV (Satisfacción con la Vida); NAF (Nivel de Actividad Física); Lig. act (Ligeramente activo); Mod. Act (Moderadamente activo).

En la Tabla 5, que aborda la relación entre autoconcepto y satisfacción con la vida, se identifican diferencias estadísticamente significativas en todas las categorías del autoconcepto, excepto en AE. Por ejemplo, en el autoconcepto académico (AA), los alumnos con una SV alta ($M=4,20\pm 0,75$) tienen valores más altos que aquellos con una SV baja ($M=3,54\pm 1,07$).

Tabla 5

Relación del autoconcepto con la SV.

Variable	Categoría	SV	M	DT	F	Sig.
Autoconcepto	AA	Baja	3,54	1,07	8,92	0,00
		Media	3,74	0,76		
		Alta	4,20	0,75		
	AS	Baja	3,56	0,81	4,23	0,01
		Media	3,84	0,61		
		Alta	4,05	0,68		
	AE	Baja	3,21	0,97	1,21	0,30
		Media	3,08	0,88		
		Alta	3,30	0,83		
AF	Baja	3,77	0,66	18,75	0,00	
	Media	4,19	0,96			
	Alta	4,73	0,38			
AFIS	Baja	3,28	0,94	3,03	0,05	
	Media	3,60	0,78			
	Alta	3,77	0,69			

Nota. SV (Satisfacción con la Vida); AA (Autoconcepto Académico); AS (Autoconcepto Social); AE (Autoconcepto Emocional); AF (Autoconcepto Familiar); AFIS (Autoconcepto Físico).

En la Tabla 6, que presenta los niveles de autoconcepto según el nivel de actividad física, se hallan diferencias estadísticamente significativas en el autoconcepto académico, social y físico. En AA y AS, los participantes con actividad física moderadamente activa son los que obtienen resultados más elevados. En AFIS, son los participantes con nivel de actividad física muy activo los que alcanzan los valores más altos en comparación con los sedentarios.



Tabla 6
Relación entre autoconcepto y NAF.

Variable	Categoría	NAF	M	DT	F	Sig.
Autoconcepto	AA	Sedentario	3,57	1,05	2,74	0,04
		Lig. activo	3,81	0,89		
		Mod. activo	4,13	0,74		
		Muy activo	3,93	0,73		
	AS	Sedentario	3,60	0,69	3,37	0,02
		Lig. activo	3,74	0,70		
		Mod. activo	4,05	0,62		
		Muy activo	4,00	0,70		
	AE	Sedentario	2,90	0,98	1,64	0,18
		Lig. activo	3,10	0,92		
		Mod. activo	3,22	0,85		
		Muy activo	3,42	0,72		
	AF	Sedentario	4,44	0,73	1,79	0,15
		Lig. activo	4,23	0,90		
		Mod. activo	4,56	0,71		
		Muy activo	4,38	0,69		
AFIS	Sedentario	2,87	0,67	17,49	0,00	
	Lig. activo	3,30	0,76			
	Mod. activo	3,86	0,65			
	Muy activo	4,03	0,60			

Nota. NAF (Nivel de Actividad Física); Lig. act (Ligeramente activo); Mod. Act (Moderadamente activo); AA (Autoconcepto Académico); AS (Autoconcepto Social); AE (Autoconcepto Emocional); AF (Autoconcepto Familiar); AFIS (Autoconcepto Físico); M (Media); DT (Desviación Típica).

En la Tabla 7, que muestra las correlaciones, la edad de los participantes no se relaciona con ninguna variable, ni se encuentra relación entre el nivel de actividad física y la satisfacción con la vida. La satisfacción con la vida se relaciona directamente con AA ($r = 0,311^{**}$), AS ($r = 0,287^{**}$), AF ($r = 0,453^{**}$) y AFIS ($r = 0,255^{**}$). El nivel de actividad física se relaciona directamente con AS ($r = 0,218^{**}$), AE ($r = 0,152^*$) y AFIS ($r = 0,466^{**}$).

Tabla 7
Correlaciones entre edad y categorías del autoconcepto

	Edad	AA	AS	AE	AF	AFIS	SV	NAF
Edad	1	-0,124	-0,098	-0,122	-0,047	-0,147	-0,073	0,040
AA		1	0,295**	0,092	0,337**	0,397**	0,311**	0,142
AS			1	0,177*	0,242**	0,410**	0,287**	0,218**
AE				1	0,104	0,008	0,103	0,152*
AF					1	0,175*	0,453**	0,039
AFIS						1	0,255**	0,466**
SV							1	0,100
NAF								1

Nota. AA (Autoconcepto Académico); AS (Autoconcepto Social); AE (Autoconcepto Emocional); AF (Autoconcepto Familiar); AFIS (Autoconcepto Físico); SV (Satisfacción con la Vida); NAF (Nivel de Actividad Física). $p \leq 0,05$ (*); $p \leq 0,01$ (**).

DISCUSIÓN

El propósito de este estudio fue analizar los niveles de autoconcepto, satisfacción con la vida y ejercicio físico en los alumnos de tercer ciclo de Educación Primaria, estableciendo posibles relaciones entre las variables mencionadas. Varios autores han explorado esta línea de investigación o temáticas afines (Chen et al., 2020; Fernández et al., 2019; Garn et al., 2019; Gasparotto et al., 2019; Hernández et al., 2023). No obstante, este estudio se distingue al incorporar la "satisfacción con la vida" como variable, ya que la mayoría de las investigaciones que la incluyen se centran en muestras adultas. Además, la muestra exclusiva de alumnos del tercer ciclo de Educación Primaria en la provincia de Granada (España) constituye un diferencial significativo.

La relevancia de este estudio radica en proporcionar una visión precisa de la situación actual de los alumnos de tercer ciclo de Educación Primaria. Esta información es esencial para reflexionar sobre la problemática y evaluar la efectividad de las medidas implementadas hasta ahora.

La distribución uniforme de la muestra entre estudiantes de centros educativos en la provincia de Granada (España) es consistente con un estudio similar de Vaquero et al., (2021), que compartió similitudes en rangos de edad, número de centros y participantes. A diferencia del estudio de Adarve et al., (2019), que tuvo un tamaño de muestra notablemente mayor y abordó rangos de edad hasta la adolescencia.

En general, la mayoría de los participantes mostraron niveles moderadamente activos o muy activos de actividad física, sin diferencias estadísticamente significativas entre los sexos. Estos hallazgos coinciden con Jiménez (2023), que informa que más del 80% de los alumnos en su estudio pueden clasificarse como "activos". Sin embargo, difieren de las estadísticas de la Organización Mundial de la Salud (2022), que sugieren que más del 80% de los alumnos de 11 a 17 años no cumplen con las recomendaciones diarias de actividad física, siendo las niñas menos activas que los varones. Así también, es reseñable que una mejora en el conocimiento corporal y en la condición física, disminuye la insatisfacción corporal (Martín-Sánchez et al., 2023).

El análisis de las distintas dimensiones del autoconcepto revela que los estudiantes tienen niveles más bajos en la dimensión emocional. Estos resultados concuerdan con Sánchez-Zafra (2019), donde los participantes también mostraron valores medios más bajos en esta dimensión. Este patrón destaca la importancia de la educación emocional en las aulas, dado que los bajos niveles de autoconcepto emocional están directamente relacionados con la dimensión social y, a su vez, se vinculan con otras dimensiones, como se evidencia en este estudio.

Las relaciones entre el autoconcepto y el sexo de los participantes revelan que los varones tienen valores más altos en las dimensiones emocional y familiar en comparación con el género femenino. Estos datos parcialmente concuerdan con el estudio de Galindo (2019), que utilizó el mismo instrumento, aunque con una muestra más grande. Sin embargo, los resultados difieren en cuanto al autoconcepto familiar, donde las chicas en su estudio presentaron valores más altos que los varones, contrastando con los resultados de este estudio. En este sentido, la información presentada conecta con los resultados de la investigación de Caracuel-Cáliz et al. (2023) que señalan que son más las chicas que indican que realizan actividad física por mantener la línea y/o adelgazar; que los chicos.

Otro estudio relevante de Vega-Díaz et al. (2023) también mostró que los varones tienden a tener una percepción más positiva de su autoconcepto físico en comparación con las chicas, lo que podría influir en su autoconcepto global y en su percepción de la satisfacción con la vida.

La relación positiva entre la actividad física y el autoconcepto, que se encuentra en la literatura, se confirma en este estudio. Los participantes con niveles moderadamente activos de actividad física exhiben mayores niveles de autoconcepto académico y social que aquellos con



niveles más bajos. Asimismo, aquellos con niveles muy activos muestran un mejor autoconcepto familiar. Estos hallazgos concuerdan parcialmente con Zurita et al. (2023) y Ferrari et al. (2022), resaltando la importancia de promover la actividad física desde una edad temprana para mejorar los niveles de autoconcepto y, por ende, la salud mental.

Sin embargo, la relación positiva entre los niveles de actividad física y la satisfacción con la vida no se replica en este estudio. No se encuentran diferencias estadísticamente significativas entre estas variables, coincidiendo con Wypych-Ślusarska et al. (2023). Estos resultados difieren de los encontrados por Feng et al. (2022), donde participantes que realizaban una mayor actividad física vigorosa se asociaban con mayores niveles de satisfacción con la vida. La muestra utilizada en esta investigación difiere, por lo que se debe interpretar con precaución debido a la escasa investigación en esta población.

Además, un estudio reciente de Urrutia et al. (2023) encontró que la relación entre actividad física y satisfacción con la vida puede variar significativamente dependiendo del tipo de actividad física realizada, sugiriendo que actividades más recreativas pueden tener un impacto más positivo en la satisfacción con la vida en comparación con actividades físicas más estructuradas y competitivas.

En cuanto a la aceptación o refutación de hipótesis, este estudio confirma parcialmente la hipótesis de que existe una relación positiva entre la actividad física y el autoconcepto, pero no apoya la hipótesis de que dicha relación también se extienda a la satisfacción con la vida. La discrepancia con estudios previos sugiere que la relación entre estas variables podría depender de factores contextuales y demográficos específicos que requieren mayor exploración.

Este estudio no estuvo exento de limitaciones, incluyendo el diseño transversal, descriptivo y centrado en un único grupo. Las variables subjetivas también pueden considerarse limitaciones, aunque su naturaleza obliga a su uso. La muestra fue pequeña y específica de la provincia de Granada (España), por lo que los resultados no deben generalizarse. Las limitaciones adicionales incluyen la falta de estudios similares para comparar los resultados.

Para futuras investigaciones, se sugiere un diseño longitudinal y un aumento en el tamaño de la muestra para obtener datos más robustos sobre el autoconcepto. Además, es crucial incorporar un enfoque multivariante que considere factores contextuales y sociodemográficos para una comprensión más completa de las interacciones entre las variables estudiadas. Además, las aplicaciones prácticas de este estudio destacan la utilidad de los datos sobre niveles de actividad física, autoconcepto y satisfacción con la vida del alumnado. Estos resultados pueden servir de base para desarrollar un plan de acción contra el sedentarismo, teniendo en cuenta los beneficios de la actividad física para la salud mental.

CONCLUSIONES

A través de este estudio se han proporcionado datos significativos sobre la necesidad de abordar los problemas de sedentarismo en la etapa de Educación Primaria, así como la relevancia de la actividad física como medida preventiva ante posibles problemas de salud emocional y física en el futuro. La mayoría de los participantes presentaron un nivel medio/alto en la satisfacción con la vida, junto con niveles moderadamente activos en lo que a actividad física se refiere. Aunque estos resultados son alentadores, se debe prestar especial atención a los porcentajes asociados a una baja satisfacción con la vida que aparecen desde edades tan tempranas. De tal forma, se destaca que los valores más bajos en el autoconcepto se obtuvieron para la dimensión emocional, siendo los más altos para la dimensión física.

Respecto al sexo, solo cabe reseñar que los niños presentaron niveles más altos de autoconcepto emocional y familiar en comparación con las niñas. Los niveles más altos de actividad física se relacionaron con una mejor autopercepción del alumnado en las dimensiones académicas, sociales y familiares. Además, cabe destacar que los estudiantes con una alta sa-

tisfacción con la vida mostraron mejores resultados en todas las dimensiones del autoconcepto, a excepción de la dimensión emocional. Finalmente, es de suma importancia destacar que la satisfacción con la vida se asocia con una buena autopercepción académica, social, familiar y física del alumnado.

REFERENCIAS

- Caracuel-Cáliz, R.F., Ramiro-Granizo, I.A., Sanz-Martín, D., Alonso-Vargas, J.M., Ubago Jiménez, J. L. (2023). Percepción de la imagen corporal y acciones que realiza para su modificación el alumnado de primer ciclo de educación secundaria obligatoria y la perspectiva del profesorado de Educación Física. *Journal of Sport and Health Research*, 15(Supl 1), 85-102. <https://doi.org/10.58727/jshr.102701>
- Carrete-Marín, N. (2023). Interdisciplinary approaches to physical education: A systematic review. *Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 49, 43-53
- Chen, S., HO, W. K. Y., & Ahmed, M. D. (2020). Physical activity and its relationship with life satisfaction among middle school students: A cross-culture study. *Sustainability*, 12(17), 6932. <https://doi.org/10.3390/su12176932>
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The Satisfaction With Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71–75. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901_13
- Feng, B., Xu, K., & Zhou, P. (2022). Association between vigorous physical activity and life satisfaction in adolescents. *Frontiers in public health*, 10, 944620. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2022.944620>
- Fernandez Guerrero, M., Suarez Ramirez, M., Feu, S., & Suarez Munoz, A. (2019). Level of out-of-school physical activity among primary and secondary school students. *Apunts Educación Física y Deportes*, 136, 36-48. [https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.\(2019/2\).136.03](https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.(2019/2).136.03)
- Ferrari, G., Cofre Bolados, C., Suárez-Reyes, M., Farias Valenzuela, C., Drenowatz, C., Marques, A., & Pizarro, T. (2022). Association of physical activity, muscular strength, and obesity indicators with self-concept in Chilean children. Asociación de indicadores de actividad física, fuerza muscular y obesidad con el autoconcepto en niños chilenos. *Nutrition Hospitalaria*, 39(5), 1004–1011. <https://doi.org/10.20960/nh.04061>
- Friman, M., Westman, J., & Olsson, L. E. (2019). Children's life satisfaction and satisfaction with school travel. *Child Indicators Research*, 12(4), 1319-1332. <https://doi.org/10.1007/s12187-018-9584-x>
- Galindo-Dominguez, H. (2019). Standardization of the self-concept AF-5 scale by school year and gender in primary education. *Psicología Educativa*, 25(2), 117-125. <https://doi.org/10.5093/psed2019a9>
- García, J. F., Musitu, G., Riquelme, E., & Riquelme, P. (2011). A confirmatory factor analysis of the "Autoconcepto Forma 5" questionnaire in young adults from Spain and Chile. *The Spanish Journal of Psychology*, 14(2), 648–658. https://doi.org/10.5209/rev_sjop.2011.v14.n2.13
- Garn, A. C., Moore, E. W., Centeio, E. E., Kulik, N., Somers, C., & McCaughtry, N. (2019). Reciprocal effects model of children's physical activity, physical self-concept, and enjoyment. *Psychology of Sport and Exercise*, 45, 101568. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2019.101568>
- Gasparotto, G. D. S., Vagetti, G. C., Pereira, B. O., & De Oliveira, V. (2019). Association of physical activity, self-concept and self-efficacy in high school students. *Journal of Human Sport and Exercise*, 14, S1193-S1196.



- Gentil Adarve, M., Zurita Ortega, F., Gomez Sanchez, V., Padiál Ruz, R., & Lam Sánchez, A. J. (2019). Influence of the practice of physical activity on the self-concept of adolescents. *Retos-Nuevas Tendencias En Educación Física Deporte y Recreación*, 36, 342-347.
- Gregorio Fernández-Bustos, J., Infantes-Paniagua, A., Cuevas, R., & Ricardo Contreras, O. (2019). Effect of physical activity on self-concept: Theoretical model on the mediation of body image and physical self-concept in adolescents. *Frontiers in Psychology*, 10, 1537. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01537>
- Hanifah, L., Nasrulloh, N., & Sufyan, D. L. (2023). Sedentary Behavior and Lack of Physical Activity among Children in Indonesia. *Children*, 10(8), 1283. <https://doi.org/10.3390/children10081283>
- Hernandez-Martinez, A., Sanchez-Matas, Y., & Maria Nieto, C. (2023). Self-concept and physical activity in 6th grade primary school students. *Retos-Nuevas Tendencias En Educación Física Deporte y Recreación*, 47, 61-68.
- Hossain, M. M., Nesa, F., Das, J., Aggad, R., Tasnim, S., Bairwa, M., Ma, P., & Ramírez, G. (2022). Global burden of mental health problems among children and adolescents during COVID-19 pandemic: An umbrella review. *Psychiatry research*, 317, 114814. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2022.114814>
- Jiménez, J. V. G. (2023). Do students who practice sport get better grades? A descriptive research with students from same primary education school. *Retos-Nuevas Tendencias En Educación Física Deporte y Recreación*, 49, 828-834.
- Leis, R., Jurado-Castro, M.J., Llorente-Cantarero, J.F., Anguita-Ruiz, A., Iris Ruperez, A., Be-doya-Carpente, J., Vázquez-Cobela, R., Aguilera, C., Bueno, G., & Gil-Campos, M. (2020). Cluster analysis of physical activity patterns, and relationship with sedentary behavior and healthy lifestyles in prepubertal children: Genobox cohort. *Nutrients*, 12(5), 1288. <https://doi.org/10.3390/nu12051288>
- Li, Y., & Yu, H. (2024). Assessment of Pedagogical Contributions toward Enhancing Physical Activity within the Secondary School Physical Education Curricula in Southwestern China. *Sustainability*, 16(5), 1862. <https://doi.org/10.3390/su16051862>
- Casino-García, M. A., Llopis-Bueno, J. M., & Linares-Insa, I.L. (2021). Emotional intelligence profiles and self-esteem/self-concept: An analysis of relationships in gifted students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(3), 1006. <https://doi.org/10.3390/ijerph18031006>
- Martín Sánchez, J. A., Caracuel Cáliz, R. F., Fernández, D. C., Torres Campos, B., & Cepero González, M. del M. (2023). Valoración de la imagen y la composición corporal tras la implementación de un programa de actividad física en alumnado de Educación Primaria (Assessment of body image and composition after the implementation of a physical activity program in Primary Education students). *Retos*, 47, 814-822. <https://doi.org/10.47197/retos.v47.90727>
- Onetti-Onetti, W., Luis Chinchilla-Minguet, J., Lourenco Martins, F. M., & Castillo-Rodriguez, A. (2019). Self-concept and physical activity: Differences between high school and university students in Spain and Portugal. *Frontiers in Psychology*, 10, 1333. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01333>
- Palenzuela-Luis, N., Duarte-Clímets, G., Gómez-Salgado, J., Rodríguez-Gómez, J. Á., & Sánchez-Gómez, M. B. (2022). Questionnaires Assessing Adolescents' Self-Concept, Self-Perception, Physical Activity and Lifestyle: A Systematic Review. *Children (Basel, Switzerland)*, 9(1), 91. <https://doi.org/10.3390/children9010091>
- Pérez-Mármol, M., Chacón-Cuberos, R., García-Mármol, E., & Castro-Sánchez, M. (2021). Relationships among physical self-concept, physical activity and mediterranean diet in

- adolescents from the province of Granada. *Children*, 8(10). <https://doi.org/10.3390/children8100901>
- Pierannunzio, D., Spinelli, A., Berchiolla, P., Borraccino, A., Charrier, L., Dalmaso, P., Lazzeri, G., Vieno, A., Ciardullo, S., & Nardone, P. (2022). Physical Activity among Italian Adolescents: Association with Life Satisfaction, Self-Rated Health and Peer Relationships. *International journal of environmental research and public health*, 19(8), 4799. <https://doi.org/10.3390/ijerph19084799>
- Povedano-Díaz, A., Muñiz-Rivas, M., & Vera-Perea, M. (2019). Adolescents' Life Satisfaction: The Role of Classroom, Family, Self-Concept and Gender. *International journal of environmental research and public health*, 17(1), 19. <https://doi.org/10.3390/ijerph17010019>
- Rodríguez-Ayllón, M., Cadenas-Sánchez, C., Estévez-López, F., Muñoz, N. E., Mora-González, J., Migueles, J. H., Molina-García, P., Henriksson, H., Mena-Molina, A., Martínez-Vizcaino, V., Catena, A., Lof, M., Erickson, K. I., Lubans, D. R., Ortega, F. B., & Esteban-Cornejo, I. (2019). Role of physical activity and sedentary behavior in the mental health of preschoolers, children and adolescents: A systematic review and meta-analysis. *Sports Medicine*, 49(9), 1383-1410. <https://doi.org/10.1007/s40279-019-01099-5>
- Roney, C., & Soicher, H. M. (2022). Work and well-being: Collective and individual self-concept, job commitment, citizenship behavior, and autonomy as predictors of overall life satisfaction. *Journal of Social Psychology*, 162(4), 423-434. <https://doi.org/10.1080/00224545.2021.1915230>
- Guillamon, R. A., García Canto, E., & Carrillo López, P. J. (2019). Weight status, physical activity and self-concept in primary school children. *Journal of Human Sport and Exercise*, 14(3), 515-526. <https://doi.org/10.14198/jhse.2019.143.03>
- Sampasa-Kanyinga, H., Colman, I., Goldfield, G. S., Janssen, I., Wang, J., Podinic, I., Tremblay, M. S., Saunders, T. J., Sampson, M., & Chaput, J. P. (2020). Combinations of physical activity, sedentary time, and sleep duration and their associations with depressive symptoms and other mental health problems in children and adolescents: a systematic review. *The international journal of behavioral nutrition and physical activity*, 17(1), 72. <https://doi.org/10.1186/s12966-020-00976-x>
- Sánchez-Zafra, M., Zurita-Ortega, F., Ramírez-Granizo, I., Puertas-Molero, P., González-Valero, G., & Ubago-Jiménez, J. L. (2019). Levels of self-concept and its relations with the use of video games in third grade primary school students. *Journal of Sport and Health Research*, 11(1), 43-54.
- Telama, R., Viikari, J., Valimäki, I., Siren-Tiusanen, H., Akerblom, H. K., Uhari, M., Dahl, M., Pesonen, E., Lähde, P.-L., Pietikäine, M., & Suoninen, P. (1985). Atherosclerosis precursors in Finnish children and adolescents. X. Leisure-time physical activity. *Acta Paediatrica*, 74(318), 169-180. <https://doi.org/10.1111/j.1651-2227.1985.tb10092.x>
- Urrutia Medina, J., Vera Sagredo, A., Flores Rivera, C., Hetz Rodríguez, K., Pavez-Adasme, G., y poblete-valderrama, felipe. (2023). Percepción de autoconcepto físico en estudiantes de enseñanza secundaria en clases de Educación Física. *Retos*, 49, 510-518. <https://doi.org/10.47197/retos.v49.98769>
- Vaquero Solís, M., Sánchez-Miguel, P. A., Tapia Serrano, M. Á., Pulido, J. J., & Iglesias Gallego, D. (2019). Physical Activity as a Regulatory Variable between Adolescents' Motivational Processes and Satisfaction with Life. *International journal of environmental research and public health*, 16(15), 2765. <https://doi.org/10.3390/ijerph16152765>
- Vaquero-Solís, M., Ángel Tapia-Serrano, M., Hortiguera-Alcalá, D., Jacob Sierra-Díaz, M., & Antonio Sánchez-Miguel, P. (2021). Physical activity and quality of life in high school students: Proposals for improving the self-concept in physical education. *International*



- Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(13), 7185. <https://doi.org/10.3390/ijerph18137185>
- Vega-Díaz, M., De Labra, C., y González-García, H. (2023). Perfiles de autoconcepto físico percibidos: intención de ser físicamente activo y regulación emocional. *Psicología conductual= behavioral psychology: Revista internacional de psicología clínica y de la salud*, 31(1), 179-196. <https://doi.org/10.51668/bp.8323111s>
- Villafaina, S., Tapia-Serrano, M. Á., Vaquero-Solís, M., León-Llamas, J. L., & Sánchez-Miguel, P. A. (2021). The Role of Physical Activity in the Relationship between Satisfaction with Life and Health-Related Quality of Life in School-Age Adolescents. *Behavioral Sciences*, 11(9), 121. <https://doi.org/10.3390/bs11090121>
- West, T. N., Boyd, M., Holeva-Eklund, W. M., Liebert, M. L., Schuna, J., & Behrens, T. K. (2021). Implementing structured curriculum in an after-school physical activity program. *Physical Educator*, 78(5), 540-552. <https://doi.org/10.18666/TPE-2018-V75-I2-7522>
- Woodforde, J., Alsop, T., Salmon, J., Gomersall, S., & Stylianou, M. (2022). Effects of school-based before-school physical activity programmes on children's physical activity levels, health and learning-related outcomes: A systematic review. *British Journal of Sports Medicine*, 56(13), 740-754. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2021-104470>
- World Health Organization. Physical Activity. Available online: www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity (acceso el 16 julio de 2024).
- Wypych-Ślusarska, A., Majer, N., Krupa-Kotara, K., & Niewiadomska, E. (2023). Active and Happy? Physical Activity and Life Satisfaction among Young Educated Women. *International journal of environmental research and public health*, 20(4), 3145. <https://doi.org/10.3390/ijerph20043145>
- Zaragoza Casterad, J., Generelo, E., Aznar, S., Abarca-Sos, A., Julián, J. A., & Mota, J. (2012). Validation of a short physical activity recall questionnaire completed by Spanish adolescents. *European Journal of Sport Science*, 12(3), 283-291. <https://doi.org/10.1080/17461391.2011.566357>
- Zurita-Ortega, F., Alonso-Vargas, J. M., Puertas-Molero, P., González-Valero, G., Ubago-Jiménez, J. L., & Melguizo-Ibáñez, E. (2023). Levels of physical activity, family functioning and self-concept in elementary and high school education students: A structural equation model. *Children-Basel*, 10(1), 163. <https://doi.org/10.3390/children10010163>