

PODIUM

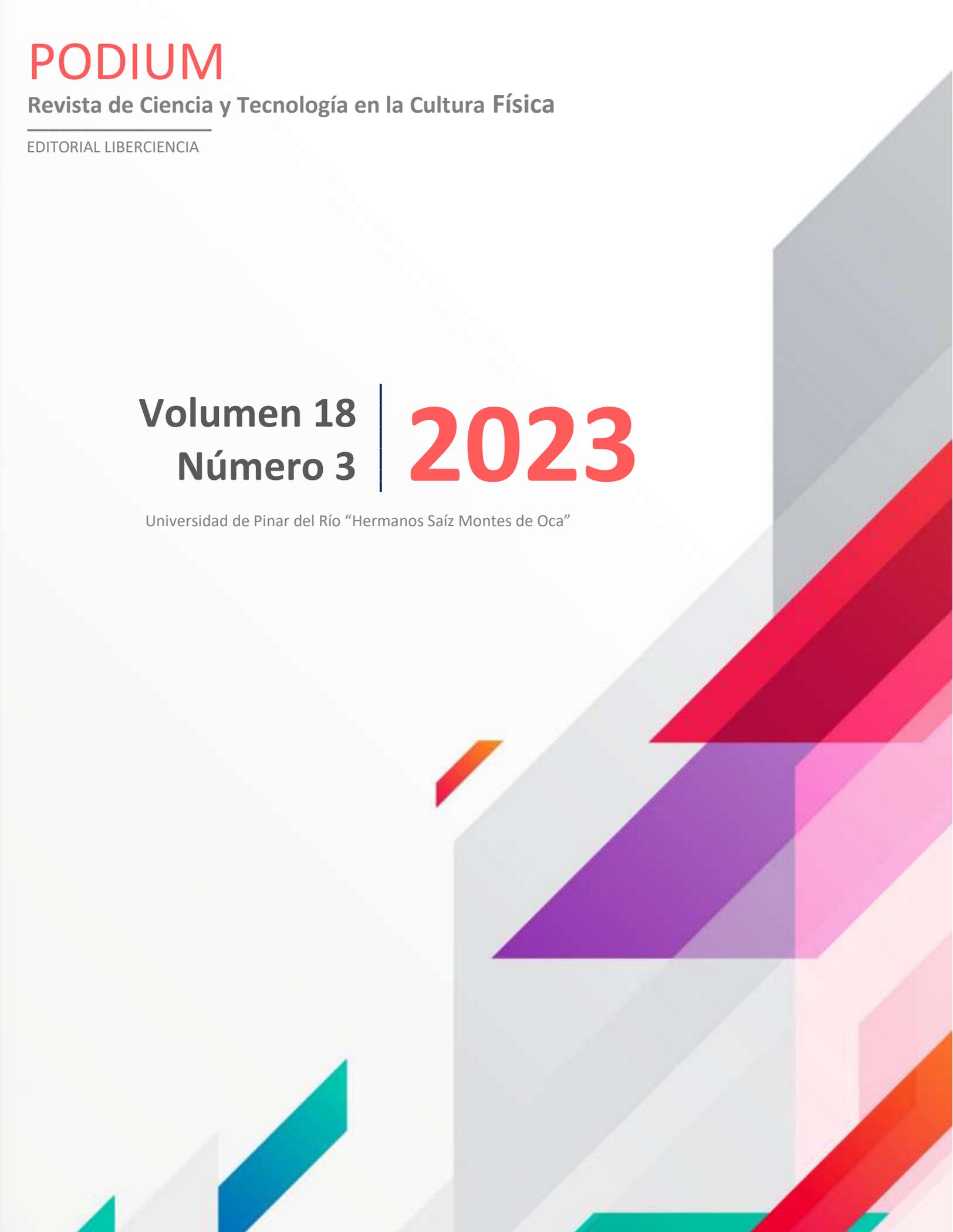
Revista de Ciencia y Tecnología en la Cultura Física

EDITORIAL LIBERCIENCIA

Volumen 18
Número 3

2023

Universidad de Pinar del Río "Hermanos Saíz Montes de Oca"



Artículo original

Los hábitos de vida saludables en relación al autoconcepto físico en taekwondokas ecuatorianos en tiempos de la pandemia "COVID 19"

Healthy lifestyle habits in relation to physical self-concept in Ecuadorian taekwondo practitioners in times of the "COVID 19" pandemic

Hábitos de vida saudável em relação ao autoconceito físico em taekwondokas equatorianos em tempos de pandemia da "COVID 19"

Pablo Anthony Rendon Morales^{1*} , Richard Manuel Manangón Pesantez¹ ,
Vanessa Carolina Méndez Carvajal¹ , Guillermo Leonidas Puga Burgasi¹ 

¹Universidad Central del Ecuador. Ecuador.

*Autor para la correspondencia: parendon@uce.edu.ec

Recibido: 01/03/2023.

Aprobado: 21/08/2023.

RESUMEN

La práctica de taekwondo, en el confinamiento de la pandemia del COVID 19, guarda relación con los hábitos de vida saludables y autoconcepto físico. En tal sentido, se determinó como el objetivo de esta investigación identificar las relaciones que puedan producirse entre las respuestas al CAF (*Cuestionario de autoconcepto físico*) y hábitos de vida saludables de los practicantes de taekwondo a nivel nacional. Se implementó un diseño ex post facto de carácter retrospectivo y correlacional, donde las variables independientes no son susceptibles de manipulación, se utilizó un muestreo no probabilístico discrecional, cuya muestra la componen 423 deportistas de taekwondo entre 12 y 58 años. Los participantes cumplieron el *Cuestionario de autoconcepto físico* (CAF) y el *Cuestionario de*



hábitos de vida saludables. Los resultados, comprueban la importancia de los entrenamientos en confinamiento de taekwondo como aporte de una vida saludable, en relación con su propia percepción del autoconcepto físico de los participantes. Se concluyó que la práctica del taekwondo en época de pandemia aportó significativamente en el cuidado y desarrollo de los hábitos de vida saludables.

Palabras clave: autoconcepto físico, taekwondo, hábitos de vida saludables, COVID 19.

ABSTRACT

The practice of Taekwondo, in the confinement of the COVID19 pandemic, is related to healthy lifestyle habits and physical self-concept. In this sense, the objective of this research was determined to identify the relationships that may occur between the responses to the CAF (*Physical Self-Concept Questionnaire*) and healthy lifestyle habits of Taekwondo practitioners nationwide. An ex post facto design of a retrospective and correlational nature was implemented, where the independent variables are not susceptible to manipulation, a discretionary non-probabilistic sampling was used, which sample is made up of 423 taekwondo athletes between 12 and 58 years old. The participants completed the *Physical Self-Concept Questionnaire* (CAF) and the *Healthy Life Habits questionnaire*. The results prove the importance of Taekwondo confinement training as a contribution to a healthy life, in relation to their own perception of the participants' physical self-concept. It was concluded that the practice of taekwondo during the pandemic contributed significantly to the care and development of healthy lifestyle habits.

Keywords: Physical self-concept, Taekwondo, healthy lifestyle habits, COVID 19.

RESUMO

A prática do Taekwondo, no confinamento da pandemia da COVID-19, está relacionada a hábitos de vida saudáveis e ao autoconceito físico. Nesse sentido, o objetivo desta pesquisa foi identificar as relações que podem ocorrer entre as respostas ao CAF (*Questionário de*



Autoconceito Físico) e os hábitos de vida saudável dos praticantes de Taekwondo em nível nacional. Foi implementado um projeto retrospectivo e correlacional ex post facto, em que as variáveis independentes não são suscetíveis de manipulação. Foi utilizada uma amostragem não probabilística discreta, com uma amostra de 423 atletas de taekwondo entre 12 e 58 anos de idade. Os participantes preencheram o *Questionário de Autoconceito Físico* (CAF) e o *Questionário de Hábitos de Estilo de Vida Saudável*. Os resultados comprovam a importância do treinamento de confinamento do taekwondo como contribuição para um estilo de vida saudável, em relação à percepção dos próprios participantes sobre seu autoconceito físico. Concluiu-se que a prática do taekwondo em tempos de pandemia contribuiu significativamente para o cuidado e o desenvolvimento de hábitos de vida saudáveis.

Palavras-chave: autoconceito físico, Taekwondo, hábitos de vida saudáveis, COVID 19.

INTRODUCCIÓN

La autopercepción, definida como el proceso mediante el cual una persona se autoconceptualiza, es considerada una necesidad humana profunda y poderosa, esencial para un estilo de vida saludable, el buen funcionamiento y la autorrealización; es decir, este concepto está relacionado con el bienestar general. El autoconcepto físico, por otro lado, se refiere a la valoración que una persona tiene sobre su propio cuerpo (Posso *et al.*, 2022).

A medida que el estudio del autoconcepto físico se entiende desde una perspectiva jerárquica y multidimensional, para Fox y Corbin (1989), es crucial suponer que los supuestos teóricos del modelo general del autoconcepto también son válidos para explicar la estructura interna de cada uno de los dominios relacionados con el sistema interno de autoconcepto físico:

- **Multidimensionalidad:** el autoconcepto no puede entenderse si se ignora su naturaleza multidimensional, y esta es la primera suposición, incluso si la estructura del autoconcepto físico tiene dos significados: por un lado, sirve para referirse a los



dominios para el autoconcepto y, por otro lado, también se usa con referencia a las dimensiones de cada uno de estos dominios.

- Estructura jerárquica: la autoevaluación física tiene una función que media entre las dimensiones percibidas del autoconcepto y la autoestima global. El autoconcepto físico general media entre dimensiones específicas de la habilidad deportiva, la condición física, el atractivo y la fuerza; en el otro extremo está el autoconcepto general.

Estos son los subdominios que forman el modelo de autoconcepto físico: habilidad física, condición física, atractivo físico y fuerza, el modelo de cuatro dominios está estructurados jerárquicamente de la siguiente manera: en el ápice superior está la autoestima; debajo de esto, la autoevaluación física: autoconcepto físico; y en la base, cuatro subdominios diferentes: deporte / competición deportiva, condición física, atractivo físico y fuerza. El nivel intermedio actúa como mediador entre diferentes subdominios y autoestima global.

Como se puede ver hay una pequeña modificación del modelo propuesto, se reemplaza la competencia física deportiva por la habilidad física; sin embargo, existe un mayor número de dimensiones, a saber: fuerza, actividad física, obesidad, competencia habilidad deportiva, resistencia, coordinación, salud, apariencia y flexibilidad.

Por otra parte, el *Cuestionario de autoconcepto físico* (CAF) se construye asumiendo el modelo de Fox y Corbin (1989) con variaciones en la delimitación conceptual de las cuatro dimensiones y en el reemplazo de la denominación de competencia deportiva por capacidad física.

En esta línea, se considera que el autoconcepto tiene un papel crucial en el desarrollo de la personalidad, lo que afecta el funcionamiento personal y social. Por lo tanto, la incertidumbre generada por un bajo autoconcepto se verá afectada al participar en tareas socialmente evaluadas. Además, y específicamente, aquellas personas que no perciben su realidad en el aspecto físico como suficiente, tendrán un sentido de incompetencia que puede generar un impacto significativo en la motivación para realizar actividades físicas.



Por otro lado, para García-Moya y Castillo (2019), mantener un estilo de vida saludable es un factor clave para desarrollar un autoconcepto físico positivo. Este estilo de vida saludable incluye los siguientes hábitos: alimentación equilibrada y nutritiva, actividad física regular, descanso adecuado, reducción del estrés, prevención de enfermedades y formación de hábitos de relajación. De esta manera, el individuo desarrolla una autoestima positiva y una imagen corporal positiva, lo que permite una mayor satisfacción personal y la búsqueda de una vida plena. Los hábitos de vida saludable y el autoconcepto físico tienen un efecto significativo en el bienestar general de una persona (Palomino & Cárdenas, 2020; Posso *et al.*, 2022; Palacios *et al.*, 2022), como parte de los hábitos de vida saludables, una buena alimentación y un autoconcepto físico positivo, pueden mejorar significativamente la calidad de vida, fortaleciendo el bienestar emocional y físico.

Un estilo de vida saludable es una forma de vida en la que se mantienen y mejora la salud; por otra parte, Aranda y Quintal (2021) manifiestan que se consideran hábitos saludables todos los comportamientos de la vida diaria de un individuo que inciden positivamente en el bienestar físico, psíquico y social de las personas y cuando se modifican, determinan la presencia de factores de riesgo y/o protectores del bienestar, además es importante una dieta saludable, actividad física regular, control de peso, descanso adecuado, dejar de fumar y prevenir enfermedades infecciosas, que indica que los hábitos de vida saludables son fundamentales para mantener un sistema inmunológico fuerte contra enfermedades como la COVID-19.

En relación a los hábitos de vida saludables y la actividad física, el ejercicio puede ayudar a reducir algunos de los efectos del estrés y la ansiedad asociados con el COVID-19; se recomienda a los adultos realizar un mínimo de 150 minutos de actividad física de moderada a intensa por semana. El ejercicio no sólo ayuda a mantener una buena salud física, sino que también puede ayudar a mejorar el estado de ánimo, reducir el estrés y la ansiedad, y mejorar el sueño; realizar ejercicio físico también es importante para la salud mental al reducir el estrés y la ansiedad.



Cabe considerar que en la pandemia del COVID 19, en Ecuador como en muchas partes del mundo, se limitó al confinamiento y los gimnasios de taekwondo quedaron vacíos, pero no por esto se dejó de lado la práctica del mismo, como alternativa principal se desarrollaron las clases en línea, llevado a nuevas estrategias en la enseñanza y práctica, a lo que lleva a la población de estudio de esta investigación.

Según un estudio de Baek & Park (2017), el taekwondo es una excelente manera de mejorar el autoconcepto físico. Los resultados mostraron que los ejercicios de taekwondo mejoraron la percepción de la capacidad física y la imagen corporal de los participantes. En el estudio, los investigadores encontraron que los participantes que practicaban taekwondo experimentaron mejoras significativas en su autoestima física. Estos hallazgos sugieren que el taekwondo es una actividad beneficiosa para mejorar el autoconcepto físico.

Se descubrió que los participantes de taekwondo experimentaron una mejora significativa en su percepción de sí mismos. El compromiso con el deporte ayudó a desarrollar un mejor sentido de la autoestima, así como la autoconfianza y la autoevaluación (Lim y Kim, 2012). Los resultados del estudio, proporcionan la evidencia de que el taekwondo contribuye a una mejor percepción de sí mismo en términos de autoconcepto físico.

Se demostró que el taekwondo puede mejorar positivamente el autoconcepto físico y los hábitos de vida saludables de los niños (Caglar *et al.*, 2016), se analizaron los beneficios del taekwondo en la formación del autoconcepto físico y hábitos saludables, así como los efectos positivos sobre la salud, el bienestar y el desarrollo personal, lo que da como resultado que existe una fuerte correlación entre el autoconcepto físico, los hábitos de vida saludables y el taekwondo (TKD).

En este artículo, se abordó cómo el taekwondo contribuyó a mejorar el autoconcepto físico, los hábitos de vida saludable y cómo esta disciplina pudo ayudar a los practicantes a afrontar la pandemia de Covid-19; tiene un marcado carácter prospectivo, que fundamenta el objetivo de esta investigación traducido en: identificar la relación entre las respuestas al CAF (*Cuestionario de autoconcepto físico*) y hábitos de vida saludables (sexo, práctica de taekwondo, índice de masa corporal)



MATERIALES Y MÉTODOS

El estudio fue de tipo descriptivo-correlacional de orientación exploratoria, que es una técnica utilizada para explorar la relación entre variables. Esta técnica buscó describir y correlacionar los datos recopilados para encontrar relaciones y tendencias entre el autoconcepto físico y los hábitos de vida saludables. Se utilizó un muestreo no probabilístico discrecional, participaron un total de 423 practicantes de taekwondo a nivel nacional, con edades comprendidas entre los 12 a 58 años; se dividió en función de género 153 mujeres con una edad media de 19,25 años ($\sigma = 10,50$) y de 270 hombres cuya edad media era de 26,49 años ($\sigma = 14,37$).

La administración de los cuestionarios fue de un tiempo aproximado de 20 minutos. Se utilizó la aplicación Google Forms, que ayudó aplicarlo en línea por el distanciamiento social de la pandemia de COVID 19. Se obtuvo el consentimiento informado para los menores de edad por parte de sus representantes y otro para mayores de edad, en el cual se indicó los objetivos, procedimiento, beneficios, riesgos y contactos de esta investigación; cabe destacar que a todos los encuestados se les aseguró el anonimato, con el fin de poder reducir al máximo la probabilidad del efecto de deseabilidad social.

El instrumento utilizado es el *Cuestionario de autoconcepto físico* (CAF), esta reúne propiedades psicométricas y que confirma la solidez del modelo hipotetizado; en cuanto a la estructura interna (dimensiones) del autoconcepto físico; formado por 36 ítems (6 ítems para cada escala), redactados en términos enunciativos, destinados a medir las siguientes dimensiones del autoconcepto físico:

1. Habilidad física. Percepción de las cualidades y habilidades para la práctica de los deportes; capacidad de aprender deportes; seguridad personal y predisposición ante los deportes.
2. Condición física. Forma física; resistencia y energía; confianza en el estado físico.
3. Atractivo físico. Percepción de la apariencia física propia: seguridad y satisfacción por la imagen propia.



4. Fuerza. Verse y/o sentirse fuerte, con capacidad para levantar peso, con seguridad ante ejercicios que exigen fuerza y con predisposición a realizar dichos ejercicios.
5. Autoconcepto físico general. Opinión y sensaciones positivas (felicidad, satisfacción, orgullo y confianza) en lo físico.
6. Autoconcepto general. Satisfacción con uno/a mismo/a y con la vida en general.

Como alternativa de respuesta a cada ítem se ofrecieron cinco opciones en una escala tipo Likert, donde 1- Muy en desacuerdo/ 2- En desacuerdo / 3- Indiferente/ 4- De acuerdo/ 5- Muy de acuerdo, de tal modo que a mayor puntuación correspondería un mayor autoconcepto físico.

Los coeficientes de confiabilidad (alfa de Cronbach) de cada una de sus escalas son los siguientes: Habilidad física $\alpha=0.8052$; Condición física $\alpha=0.8684$; Atractivo físico $\alpha=0.8872$; Fuerza $\alpha=0.8486$; Autoconcepto físico general $\alpha=0.8591$; y Autoconcepto general $\alpha=0.7843$. Para evaluar los hábitos de vida saludables, se redactó un cuestionario de siete preguntas, desde el sexo, peso, talla, percepción de sus hábitos saludables, la práctica taekwondo. Se comprobó los coeficientes de fiabilidad (alfa de Cronbach), con un resultado de $\alpha=0.8052$.

Para analizar los datos, se utilizó el sistema informático SPSS, versión 25, se realizaron comparaciones de medias independientes, mediante la prueba T-test (tablas de la I a la III), así como un análisis de la varianza (ANOVA) para la variable "Índice de masa corporal" (Tabla 4).

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

La tabla 1 divide a los participantes en esta investigación en dos grandes grupos:

Mujeres (N=153; 36 %) y Hombres (N=270; 64 %). Las puntuaciones en las subescalas del CAF condición, atractivo, fuerza, autoconcepto físico general, autoconcepto general en relación al sexo indican que la medias son iguales, no hay diferencias significativas en las



medias, excepto en habilidad que se puede decir que existen diferencias significativas entre hombres y mujeres en relación a la significancia bilateral.

Estos resultados concuerdan con el estudio de Aravena *et al.* (2021) donde los autores demostraron que hay diferencias significativas entre los hombres y las mujeres en relación a la habilidad en taekwondo (Tabla 1).

Tabla 1.- Puntuaciones en el CAF y sexo

Escalas del CAF	Sexo	N	Media	σ	t	Sig. (bilateral)
Habilidad	Mujer	153	18,2	2,999	3,576	0,000
	Hombre	270	17,03	3,37	3,694	0,000
Condición	Mujer	153	19,03	3,009	1,214	0,225
	Hombre	270	18,62	3,479	1,264	0,207
Atractivo	Mujer	153	19,93	3,598	1,58	0,115
	Hombre	270	19,35	3,706	1,593	0,112
Fuerza	Mujer	153	20,01	3,546	0,708	0,479
	Hombre	270	19,74	3,796	0,722	0,471
Auto.fis.gen	Mujer	153	17,61	3,089	0,277	0,782
	Hombre	270	17,53	2,978	0,275	0,784
Autocon.gen	Mujer	153	16,84	4,02	1,124	0,262
	Hombre	270	16,42	3,506	1,083	0,280

En la tabla 2, se encontró que (N=162; 38 %) deportistas respondieron que no tienen hábitos de vida saludables y (N=261; 62 %) tienen hábitos de vida saludables. El análisis de las medias indica que el p valor es menor a 0,05, existen diferencias significativas entre el autoconcepto físico con sus hábitos de vida saludable, en todas las escalas del CAF tanto en las respuestas NO y SI, respaldando la investigación en cuanto el autoconcepto físico, los hábitos de vida saludable y el taekwondo son tres conceptos que se relacionan entre sí y que pueden ayudar a mejorar la salud y el bienestar de una persona (González, 2017) (Tabla 2).



Tabla 2. - Medida del autoconcepto físico y percepción personal de hábitos de vida saludables

Escalas del CAF	Hábitos saludables	N	Media	σ	t	Sig. (bilateral)
Habilidad	NO	162	16,67	3,606	0,283	0,000
	SI	261	17,94	2,974	-3,948	0,000
Condición	NO	162	17,48	3,569	-6,578	0,000
	SI	261	19,56	2,885	-6,262	0,000
Atractivo	NO	162	18,57	4,447	-4,445	0,000
	SI	261	20,17	2,946	-4,056	0,000
Fuerza	NO	162	18,78	4,241	-4,748	0,000
	SI	261	20,49	3,164	-4,441	0,000
Auto.fis.gen	NO	162	16,91	3,755	-3,557	0,000
	SI	261	17,97	2,365	-3,213	0,010
Autocon.gen	NO	162	16,89	4,371	1,378	0,030
	SI	261	16,38	3,209	1,284	0,020

La tabla 3 muestra dos grupos, uno de quienes practican taekwondo (N=393; 8 %) y otro de quienes no lo practican (N=30; 92 %), se observa un p valor menor a 0,05, lo que indica que existen diferencias significativas en las respuestas NO y SI, con alta significancia de 0,000 en todas las escalas, que indica la clara relación de la percepción de su autoconcepto físico al practicar taekwondo, en las escalas de atractivo físico y fuerza, se presenta una significancia bordeando con un p valor de 0,040 y 0,030 casi al límite, los resultados reflejan la importancia de la práctica de taekwondo y la percepción del autoconcepto físico. Esta información está acorde con el estudio de Díaz *et al.* (2019), quienes realizaron un análisis de la literatura, donde definen la influencia que tiene la práctica de taekwondo en el buen autoconcepto físico (Tabla 3).



Tabla 3. - Autoconcepto físico y práctica de taekwondo

Escalas del CAF	En la actualidad está practicando taekwondo	N	Media	σ	t	Sig. (bilateral)
Habilidad	NO	30	16,7	2,654	-1,305	0,000
	SI	393	17,51	3,325	-1,582	0,000
Condición	NO	30	17,6	1,993	-2,004	0,000
	SI	393	18,85	3,384	-3,122	0,000
Atractivo	NO	30	20	2,181	0,68	0,040
	SI	393	19,53	3,763	1,073	0,030
Fuerza	NO	30	19,5	1,137	-0,516	0,000
	SI	393	19,86	3,831	-1,278	0,000
Auto.fis.gen	NO	30	16,7	2,136	-1,625	0,000
	SI	393	17,63	3,064	-2,207	0,000
Autocon.gen	NO	30	16,8	4,012	0,346	0,000
	SI	393	16,56	3,681	0,321	0,010

En la tabla 4, se cruzan los datos de respuesta al CAF con el índice de masa corporal, la pregunta ofrecía seis opciones, Obesidad III con 2 personas (0,47 %), Obesidad II con siete personas (1,65 %), Obesidad I con 24 personas (5,67 %), Sobrepeso con 121 personas (28,60 %), Normal 177 personas (41,8 %), Bajo peso 92 personas (22,28 %). La comparación de las medias de los resultados concuerdan con los hábitos de vida saludable, donde se manifiesta que el estudio es importante al presentar una alta significancia bilateral, en todas las escalas del CAF, que indican la importancia en relacionar el autoconcepto con el índice de masa corporal para este estudio, respaldando los resultados con la investigación de Méndez-Urresta *et al.* (2023), los resultados de su investigación apuntan a la necesidad de promover hábitos saludables con el taekwondo para contribuir al bienestar general de los adolescentes (Tabla 4).



Tabla 4. - Autoconcepto físico e índice de masa corporal

Escalas del CAF	IMC	N	Media	σ	F	Sig.
Habilidad	Obesidad III	2	16,5	0,707	3,006	0,011
	Obesidad II	7	18,71	2,928		
	Obesidad I	24	16,58	2,717		
	Sobrepeso	121	17,81	2,905		
	Normal	177	16,89	3,566		
	Bajo peso	92	18,23	3,19		
	Total	423	17,45	3,286		
	Condición	Obesidad III	2	21		
Obesidad II		7	18,43	2,507		
Obesidad I		24	18,83	1,949		
Sobrepeso		121	18,7	2,897		
Normal		177	17,98	3,777		
Bajo peso		92	20,32	2,701		
Total		423	18,77	3,319		
Atractivo		Obesidad III	2	22	0	9,151
	Obesidad II	7	23,14	1,952		
	Obesidad I	24	18,96	2,528		
	Sobrepeso	121	19,5	2,781		
	Normal	177	18,59	4,243		
	Bajo peso	92	21,33	3,085		
	Total	423	19,56	3,674		
	Fuerza	Obesidad III	2	18,5	0,707	
Obesidad II		7	22,71	0,488		
Obesidad I		24	19,92	1,666		
Sobrepeso		121	19,94	3,147		
Normal		177	19,02	4,167		
Bajo peso		92	21,05	3,581		
Total		423	19,84	3,705		



Auto.fis.gen	Obesidad III	2	18	0	4,051	0,001
	Obesidad II	7	19,71	2,928		
	Obesidad I	24	17,13	3,083		
	Sobrepeso	121	18,21	2,63		
	Normal	177	16,9	3,44		
	Bajo peso	92	17,92	2,288		
	Total	423	17,56	3,015		
Autocon.gen	Obesidad III	2	14	0	2,572	0,026
	Obesidad II	7	20,57	4,392		
	Obesidad I	24	17,58	2,685		
	Sobrepeso	121	16,74	3,098		
	Normal	177	16,41	4,046		
	Bajo peso	92	16,16	3,769		
	Total	423	16,57	3,701		

CONCLUSIONES

Los resultados indican que existen diferencias significativas entre hombres y mujeres en su autoconcepto físico, lo que no ocurre en la escala de habilidad, la variable de hábitos de vida saludables, la práctica del taekwondo, y el IMC, muestran un alto impacto en la percepción del auto concepto físico de los participantes, entendiendo que este estudio indica que durante la pandemia de Covid-19, la práctica de taekwondo cobra un sentido más profundo.

Esta disciplina de artes marciales permite a sus practicantes elevar el autoconcepto físico y mejorar su calidad de vida, al ayudarlos para que afronten la situación de confinamiento, la incertidumbre y el aislamiento. Los entrenamientos vía *streaming* son una alternativa para la práctica de ejercicios con el mismo nivel de energía y el mismo número de sesiones.



Esta investigación demostró que la práctica de taekwondo, durante la pandemia del COVID 19, tuvo una influencia positiva en un autoconcepto físico saludable y puede resultar clave para el desarrollo socioemocional del sujeto, sin embargo, la pandemia complicó la interacción y la libertad de movimiento, que son parte de una práctica eficaz de las artes marciales como el taekwondo.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Aranda, Z. y Quintal, M. (2021). Hábitos de vida saludable en trabajadores de una empresa distribuidora de gas. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 24(2), pp. 775-789.
<https://www.revistas.unam.mx/index.php/rep/rep/article/view/79791>
- Aravena, A. O., Gallardo, J. A., Hernández-Mosqueira, C., & Valenzuela, T. H. (2021). Relación entre la prueba de agilidad específica en taekwondo (tsat), la fuerza explosiva y la velocidad lineal en 5-m atletas de taekwondo de ambos sexos. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (39), pp. 84-89.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7586581>
- Baek, J., & Park, S. (2017). El taekwondo es una excelente manera de mejorar el autoconcepto físico. *Revista de Psicología*, 6(2), pp. 1-7.
<https://revistas.um.es/psicologia/article/view/psicologia.6.2.1-7>
- Díaz, J., Gómez, S., & Valenzuela, J. (2019). Efectos del entrenamiento de taekwondo sobre el autoconcepto físico en niños y adolescentes. *Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, 15(60), pp. 518-533.
<https://www.cafyd.com/REVISTA/ojs/index.php/ricyde/index>
- Fox, K. R. y Corbin, C. B. (1989) The physical Self-Perception Profile: Development and preliminary validation. *Journal of Sports and Exercise Psychology*, 11, pp. 408- 430.
<https://psycnet.apa.org/record/1990-11267-001>



- García-Moya, I., & Castillo, M. (2019). Mantener una vida saludable es un factor clave para un autoconcepto físico positivo. *Revista de Psicología*, 8(2), pp. 1-7. <https://revistas.um.es/psicologia/article/view/psicologia.8.2.1-7>
- González, M. (2017). El autoconcepto físico, los hábitos de vida saludable y el taekwondo: Una relación para mejorar la salud y el bienestar. *Revista de taekwondo*, 8(2), pp. 8-14. <http://revistas.univalle.edu.co/index.php/revistataekwondo/article/view/3976>
- Lim, T.-H., & Kim, D.-H. (2012). Change of Physical Self-concept according to Taekwondo Discipline. *The Journal of the Korea Contents Association*. 12(9), pp. 408-421. <https://doi.org/10.5392/jkca.2012.12.09.408>
- Méndez-Urresta, J., Ortiz-Arciniega, J. L., Méndez-Carvajal, E., & Méndez-Carvajal, V. (2023). Motivos en la práctica de ejercicio y condición física en deportistas marciales adolescentes en nueva normalidad. *Ciencias de la Actividad Física UCM*, 24(1), pp. 1-12. <https://revistacaf.ucm.cl/article/view/1010>
- Palacios Zumba, E., Posso Pacheco, R., Barba Miranda, L. y Paz Viter, B. (2022). Educación en salud, prevención y manejo del dolor de espalda bajo el enfoque "integración escuela comunidad desde el área de Educación Física". *Podium. Revista de Ciencia y Tecnología en la Cultura Física*, 17(2), pp. 758-779. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1996-24522022000200758&lng=es&tlng=es
- Palomino, M. A., & Cárdenas, A. (2020). Los hábitos de vida saludable, el autoconcepto físico y el bienestar subjetivo en adultos mayores. *Revista de Psicología*, 11(1), pp. 73-87. <http://www.revistapsicologia.org/index.php/revpsi/article/view/216>
- Posso, R. J., Ortiz, N., Paz, B., Marcillo, J. y Arufe-Giráldez, V. (2022). Análisis de la influencia de un programa estructurado de educación física sobre la coordinación motriz y autoestima en niños de 6 y 7 años. *Journal of sport and health research*, 14(1), pp. 9. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8208793>



Posso, R., Barba, L., Paz, B., Pereira, M., León, X., Ortiz, N. y Noroña, L. (2022) *Exclusión del ejercicio físico desde la mirada de las TIC*. Unidad de Publicaciones de la UPEL IPB.
<https://doi.org/10.46498/upelipb.lib.0011>

Conflictos de intereses:

Los autores declaran no tener conflictos de intereses.

Contribución de los autores:

Los autores han participado en la redacción del trabajo y análisis de los documentos.



Esta obra está bajo una licencia de Creative Commons Reconocimiento-NoComercial 4.0
Internacional.

Copyright (c) 2023 Pablo Anthony Rendon Morales, Richard Manuel Manangón Pesantez,
Vanessa Carolina Méndez Carvajal, Guillermo Leonidas Puga Burgasi

