

RELACIÓN ENTRE EL BAILE Y EL AUTOCONCEPTO FÍSICO EN UN GRUPO DE  
ADULTOS MAYORES DE UNA COHORTE EXPUESTA Y NO EXPUESTA DE  
INDEPORTES CAUCA

YESSICA KATHERINE FLOREZ CARVAJAL

YESSICA PAOLA POTOSI RODRIGUEZ

SINDY KATTERINE VIDAL GUTIERREZ



FUNDACIÓN  
**UNIVERSITARIA  
DE POPAYÁN**

FUNDACIÓN UNIVERSITARIA DE POPAYÁN

PROGRAMA DE PSICOLOGÍA

POPAYÁN

NOVIEMBRE, 2018

RELACIÓN ENTRE EL BAILE Y EL AUTOCONCEPTO FÍSICO EN UN GRUPO DE  
ADULTOS MAYORES DE UNA COHORTE EXPUESTA Y NO EXPUESTA DE  
INDEPORTES CAUCA

YESSICA KATHERINE FLOREZ CARVAJAL  
YESSICA PAOLA POTOSI RODRIGUEZ  
SINDY KATTERINE VIDAL GUTIERREZ

Trabajo de grado para obtener el título de psicólogas

Asesora:

MARILUZ CARDOZO DUARTE

Psicóloga, Especialista en Neuropsicología infantil



FUNDACIÓN  
UNIVERSITARIA  
DE POPAYÁN

FUNDACIÓN UNIVERSITARIA DE POPAYÁN  
PROGRAMA DE PSICOLOGÍA  
POPAYÁN  
NOVIEMBRE, 2018

## NOTA DE ACEPTACIÓN

La mesa de jurados del proyecto de investigación "Relación entre el baile y el auto concepto físico en un grupo de adultos mayores de una cohorte expuesta y no expuesta de INDEPORTES Cauca", presentado por Yessica Paola Potosí Rodríguez, Sindy Katterine Vidal Gutierrez y Yessica Katherine Flórez Carvajal, una vez revisado el informe final y aprobado su sustentación, dan fe que éste trabajo cumple con los requisitos estipulados como opción de grado para la obtención del título de Psicólogo(a).

Valoración del trabajo

ACEPTABLE:

BUENO:

SOBRESALIENTE:



---

MARILUZ CARDOZO DUARTE

Asesora



---

MABEL CONCEPCIÓN VALENCIA MOSQUERA

Jurado



---

MARÍA DEL MAR OSORIO ARIAS

Presidente del Jurado

Popayán, 27 de noviembre de 2018

## **Agradecimientos**

En primer lugar, damos gracias a Dios por su amor y su bondad con la que nos permite cumplir cada uno de nuestros logros; en segunda instancia a la universidad por ofrecernos la oportunidad de cumplir nuestras metas académicas, así mismo reconocemos a los adultos mayores por su disposición y dedicación durante esta investigación; de igual manera, agradecemos a nuestra familia por el apoyo, colaboración y tiempo dedicado en este proceso. Finalmente damos gracias nuestra asesora Mary Luz Cardozo por el apoyo incondicional y el tiempo dedicado.

## Resumen

Este estudio analizó la relación entre el baile y el autoconcepto físico en un grupo de adultos mayores entre 60 y 62 años que practican baile y en otros que inician esta actividad en Indeportes Cauca. Para lograrlo se examinaron referentes teóricos asociados al autoconcepto físico, la actividad física y el baile como expresión corporal. Este trabajo cuantitativo tuvo un diseño prospectivo por cohortes y para obtener la información se empleó una rejilla de observación no participante y un cuestionario de autoconcepto físico (AF5). Este estudio reveló que en ambas cohortes la característica más representativa del baile en los adultos mayores es la interacción social dada la importancia que ellos asignan a las relaciones que establecen con los otros.

**Palabras clave:** Baile, Actividad física, Autoconcepto físico, Adulto mayor.

## Abstract

This research aim to analyze the relationship between dancing and physical self-concept in a group of elderly people who practices dancing some time ago and others who have barely started practicing this activity in Indeportes Cauca. To achieve it, theoretical references associated to physical self-concept in elderly people, physical activity and dancing as body language were analyzed. This study was developed using a quantitative approach, based on a prospective cohort design and it was carried out with two groups, each one was compounded by seven subjects whose ages range from 60 to 62 years, with whom a non-participating observation grid and physical self-concept questionnaire called AF5 were applied. Finally, this research shows that the most representative feature in both cohorts, which contributes in a positive way to

configuration of physical self-concept in elderly people, is this one related to social interaction due to the importance they give to the relationship they establish with other people.

**Keywords:** dancing, physical activity physical self-concept, elderly people.

## **Línea de investigación**

Este estudio se abordará desde la línea de desarrollo humano y social teniendo en cuenta que se retoma el conocimiento científico desde la disciplina de la Psicología que a su vez “pretende aportar en la comprensión del ser humano y contribuir en los procesos de cambio en diferentes contextos sociales desde una perspectiva transdisciplinaria”. (Castro y Calvo, 2015, p. 49)

Desde esta perspectiva se busca justamente una mayor comprensión de ese ser humano en etapas del desarrollo que suelen ser menos estudiadas, en este trabajo se analizará la relación existente entre el baile y el autoconcepto físico en un grupo de adultos entre 60 y 62 años que practican este tipo de actividad física; para ello se considerarán las interacciones que sostienen entre sí y su contexto lo cual es un interrogante formulado desde la línea de desarrollo humano y social que sustenta este trabajo.

## Índice

Introducción, 1

Planteamiento del problema, 2

    Formulación del problema, 4

    Antecedentes, 4

    Contextualización, 10

    Justificación, 11

Objetivos, 12

    Objetivo general, 13

    Objetivos específicos, 13

Referente conceptual, 13

    Adulto mayor, 13

    Autoconcepto, 15

    Autoconcepto físico, 16

    Autoconcepto físico en el adulto mayor, 17

    Actividad física, 17

    Baile como expresión corporal, 19

    Características del baile, 19

    Interacción social, 19

    Movimientos corporales, 21

    Movimientos de miembros inferiores, 21

Movimientos de miembros superiores, 22
Enfoque, 22
Diseño, 23
Técnicas, 23
Instrumento, 24
Muestra, 26
<i>Criterios de inclusión, 27</i>
<i>Criterios de exclusión, 28</i>
Aspectos éticos, 28
Resultado, 29
Discusión, 34
Conclusiones, 37
Recomendaciones, 38
Referencias bibliográficas, 39

### **Índice de Anexos**

Anexo 1. Cuestionario de autoconcepto físico AF5, 43
Anexo 2. Consentimiento informado, 46
Anexo 3. Encuesta de preselección, 48
Anexo 4. Rejilla de observación no participante, 50
Anexo 5. Datos rejilla de observación no participante Cohorte Expuesta, 50
Anexo 6. Datos rejilla de observación no participante Cohorte no Expuesta, 57

Anexo 7. Graficas de las características del baile más relevantes de la cohorte expuesta y no expuesta por semana, 61

Anexo 8. Datos del Cuestionario de autoconcepto físico AF5 antes y después de la práctica de baile, 65

### **Índice de Figuras**

Figura 1. Características más representativas del baile, 30

Figura 2. Autoconcepto en ambas cohortes, 31

Figura 3. Correlación entre baile y autoconcepto físico, 32

Figura 4. Autoconcepto físico en la cohorte expuesta y correlación con el baile, 33

## Introducción

La actividad física es comprendida como un concepto “que abarca cualquier movimiento corporal realizado por músculos esqueléticos que provocan un gasto de energía, la cual se encuentra presente en todo lo que una persona hace durante las 24 horas del día, salvo dormir o reposar” (Vidarte, Vélez, Sandoval y Mora, 2011, p. 203); por medio del movimiento sistemático y cuidadoso del cuerpo ya sea en algún deporte, ejercicio físico, baile, fitness, atletismo, entre otros, se propicia un estado saludable en las personas que lo practican (sin excluir por edad o condición) y se disminuye los índices de enfermedad o factores de riesgo como el sedentarismo. En este sentido, la actividad física es favorable porque en el caso de las personas mayores, ayuda a:

Reducir al mínimo o revertir muchos problemas físicos, psicológicos y sociales que acompañan el proceso de envejecimiento. Por lo anterior, el grupo que puede obtener más beneficio con el ejercicio regular es el de las personas mayores. El ejercicio aeróbico se recomienda ampliamente para prevenir y tratar muchas enfermedades crónicas relacionadas con la vejez. (Ceballos, Álvarez, y Medina, 2012, p. 4)

Así mismo, según la Organización Panamericana de la Salud (OPS, 2006) la actividad física no solo permite fortalecer la salud del cuerpo sino también mejorar el estado de ánimo, las habilidades cognitivas, sociales y ambientales de las personas. Por ello ejercer acciones físicas como el baile, en este caso particular en los adultos mayores, se considera como una herramienta y técnica de intervención en la psicología “que permite mejorar la autopercepción y el nivel de satisfacción de las necesidades individuales y colectivas de las personas que la practican”. (Vidarte, et al., 2011, p. 203)

## AUTOCONCEPTO FÍSICO EN LOS ADULTOS MAYORES

Además, la Organización Mundial de la salud OMS (2011) afirma que la actividad física es baja en los adultos mayores lo cual afecta su bienestar y por lo tanto, exige atención por parte de la sociedad y de las entidades gubernamentales y privadas para que intervengan en el mejoramiento de su calidad de vida. En este sentido, el presente trabajo asigna importancia a este fenómeno y tiene como propósito analizar la relación entre el autoconcepto físico en los adultos mayores y el baile que practican. Para desarrollarlo se sustentará desde bases teóricas relacionadas con los postulados de la psicología social, enfocándose en variables como el autoconcepto físico, el baile y la adultez tardía o vejez comprendida entre los 60 y 62 años.

En relación al aspecto metodológico este trabajo se realizará desde un enfoque cuantitativo bajo un diseño prospectivo por cohortes y se realizará con dos grupos cada uno conformado por siete sujetos, de los cuales la primera cohorte recién inicia su práctica de baile deportivo en Indeportes Cauca y en la segunda los sujetos ya tenían una práctica deportiva constante en esta institución; Con el fin de conocer cómo configuran su autoconcepto físico en relación con el baile, para lo cual se aplicará antes y después de la práctica del mismo el Cuestionario de Autoconcepto Forma 5-AF5 y una rejilla de observación no participante . (García y Musitu, 2014)

Después de haber desarrollado este estudio pudo precisarse que una de las características del baile más representativa en los adultos mayores fue la interacción social la cual les permitió a los adultos de ambas cohortes elevar de manera significativa su autoconcepto físico a través de la práctica de baile.

### **Planteamiento**

## AUTOCONCEPTO FÍSICO EN LOS ADULTOS MAYORES

Colombia registra altos índices de inactividad física sobre todo en los adultos mayores pues, aunque ellos tienen más tiempo libre la gran mayoría no se dedica a una actividad deportiva. Al respecto, el Instituto Nacional de Salud (INS) (2015) precisa que en la etapa de la adultez las personas se ven afectadas por distintos factores, entre ellos la mala alimentación y la vida sedentaria.

En consecuencia, el Instituto Nacional de Salud (2015) enfatiza en que son pocos los adultos mayores (entre 62 y 64 años) que practican una actividad física pues en muchos casos deben continuar laborando para aportar al sustento del hogar; y en otros casos, ante la sociedad se consideran débiles para practicar algún deporte. Tales concepciones afectan la imagen que los adultos construyen sobre sí mismos pues se crea la idea de que la belleza o la aceptación física favorable corresponden solo a la fase de la juventud, lo cual también influye en la construcción del autoconcepto físico, comprendiendo que éste:

No sólo genera construcciones mentales sobre la realidad física de cada persona, sino que provoca una serie de sentimientos, sensaciones y emociones que lleva a tener una asociación más positiva o menos con las dificultades que la práctica físico deportiva puede tener asociada. Además, debemos tener en cuenta que posiblemente aquellos que realizan actividad física están sometidos a una mejora constante de su autoconcepto físico, lo que permite, junto a otros factores, que las percepciones de las barreras para practicarla disminuyan. (Palomares, González, Ortega, Padial y Torres, 2016, p. 15)

Por lo tanto, en la psicología ejercer acciones físicas como el baile (ya sea como estrategia de prevención u ocio en los adultos mayores) se considera una herramienta y técnica de intervención que mejora las necesidades individuales y colectivas de los sujetos, pues quienes

## AUTOCONCEPTO FÍSICO EN LOS ADULTOS MAYORES

practican alguna actividad física presentan una autoimagen positiva que incide en su bienestar emocional y social; además, según Gonzales (2005) la actividad física se reduce con la edad por lo cual es necesario atender esta situación, en este caso particular desde la psicología, con estrategias que motiven a los adultos mayores a mejorar la configuración de su autoconcepto físico a través de actividades físicas como el baile.

Hi: Cuando un grupo se expone a la práctica del baile se aumenta el autoconcepto físico.

Hi: Cuando las personas llevan un tiempo determinado practicando baile obtienen un autoconcepto físico mayor en comparación con los que apenas inician su práctica.

### **Formulación de la pregunta problema**

¿Se relaciona la práctica del baile con el autoconcepto físico en adultos mayores de una cohorte expuesta y no expuesta de Indeportes cauca?

### **Antecedentes**

Con el fin de profundizar en las temáticas abordadas en el presente estudio, se accedió a bases de datos como Redalyc, Scielo y Ebsco para buscar trabajos investigativos a nivel nacional, internacional y local que complementaran y ampliaran la comprensión del tema propuesto. Cabe señalar que en la presentación de estas investigaciones se incluyeron estudios que superan los cinco años de vigencia pues no se encontró un amplio campo de literatura actualizada respecto al tema en cuestión.

En primer lugar, a nivel internacional, Molero, Zagalaz y Cachón (2013), realizaron un estudio comparativo sobre el tópico de autoconcepto físico, el cual fue abordado como un aspecto que hace parte del ciclo vital de las personas y que está relacionado con su autoimagen

## AUTOCONCEPTO FÍSICO EN LOS ADULTOS MAYORES

en relación con la edad y su preocupación por mantenerla y cuidarla; en esta investigación implementaron una prueba psicométrica denominada Cuestionario de autoconcepto físico (CAF) a una muestra poblacional de 152 personas de 50 años en adelante, con el fin de reportar y analizar cómo éstos se perciben a sí mismos. El resultado de la prueba arrojó que los hombres y las mujeres tienen una percepción diferente del autoconcepto físico, en la cual el sexo masculino le asigna menor importancia.

Otro estudio elaborado por Infante (2012) titulado “La Autopercepción Física y modalidades físicas en la edad adulta” precisó que la actividad física mejora la percepción del autoconcepto físico de los adultos mayores; en el trabajo se identificaron las diferencias entre las modalidades de actividades físico-deportivas y autoconcepto físico en tres momentos de la edad adulta. Este estudio tuvo una participación de 908 personas divididas en 3 grupos de edad que oscilaban entre los 23 años hasta los 64, quienes fueron evaluados con el instrumento CAF el cual arrojó que la práctica físico deportiva en los adultos mayores se asocia con autopercepciones físicas superiores; por el contrario, las personas mayores inactivas demuestran un concepto general inferior en la puntuación de la escala, lo cual revela que a mayor actividad deportiva mejor es la percepción del autoconcepto físico.

Por otro lado, Infante y Goñi (2009) señalan que la actividad físico-deportiva y el autoconcepto físico en la edad adulta es un término que engloba tanto el ejercicio físico como la satisfacción; por tal motivo, pretendieron conocer la relación que existe entre la actividad física, el autoconcepto físico y la satisfacción con la vida, dejando de lado las actividades físicas cotidianas tales como las domésticas y laborales. Para la realización del estudio la muestra representativa fue de 408 personas de edades comprendidas entre los 23 y los 64 años; su método investigativo se apoyó en el cuestionario de autoconcepto físico (CAF) donde abordaron

## AUTOCONCEPTO FÍSICO EN LOS ADULTOS MAYORES

conceptos como la actividad física o deporte realizado por el adulto mayor. Como resultado identificaron que entre el deporte y el autoconcepto físico existe una conexión positiva pues las personas manifestaron que al realizar actividad física fortalecen su imagen y su satisfacción personal.

Así mismo, Esnaola (2008) en su estudio denominado “el autoconcepto físico durante el ciclo vital” analizó el autoconcepto físico a través de una muestra compuesta por 1259 personas, divididas en cuatro grupos según el rango de edad y precisó que “el autoconcepto aumenta su multidimensionalidad a medida que el individuo crece” (Esnaola, 2008, p. 1); entre más edad se tenga es más fácil tener una autopercepción de sí mismo. En este estudio utilizaron el instrumento AFI para medir el autoconcepto físico; este modelo se sustenta desde “la teoría de Fox y Corbin, los cuales proponen cuatro subdominios; competencia deportiva, condición física, atractivo físico y fuerza” (Esnaola, 2008, p. 1). Como resultado en la aplicación de las escalas de atractivo físico se observó una mejoría en las mujeres de 55 años al percibirse más atractivas a diferencia de las jóvenes; de igual manera los hombres adultos mayores de 55 años tienen una percepción favorable en su atractivo físico resultado que se asemeja a la idea física que se tiene en occidente de la vejez.

Otro estudio, realizado por Ruiz y González (2005) llamado “el autoconcepto físico y modalidad deportiva practicada” alude a la relación que existe entre la actividad física y el auto concepto que realiza el ser humano dentro de la gran variedad de actividades pertenecientes a la vida diaria; también señala que “el autoconcepto es contemplado de acuerdo a la habilidad, condición física, atractivo y fuerza del ser para la ejecución de sus necesidades”. (Fox y Corbin, como se citó en Ruiz y Gonzales, 2005, p.8)

## AUTOCONCEPTO FÍSICO EN LOS ADULTOS MAYORES

En dicho estudio participaron 1518 personas con edades entre 10 y 72 años quienes desarrollaron el cuestionario de autoconcepto físico CAF, en el cual se incluyeron preguntas sobre hábitos de vida, práctica deportiva y autoconcepto físico, precisando que este tipo de investigaciones permiten tener una mayor claridad frente a las actividades realizadas por las personas y cómo éstas favorecen la percepción que se tiene de sí mismo.

Por otro lado, Grandmontagne, Rodríguez y Esnaola (2010) realizaron un estudio titulado “las autopercepciones físicas en la edad adulta y en la vejez” con una muestra representativa de 1.114 personas entre los 24 y los 88 años, siendo 440 hombres y 674 mujeres; además de evaluar el autoconcepto en los participantes, corroboraron la validez del Cuestionario de Auto concepto Físico (CAF) en la edad adulta y en la vejez y describieron cuatro dimensiones específicas y concretas:

Habilidad física, habilidades en deportes y en aprender, seguridad; condición física, resistencia y energía física en estado físico; atractivo físico, percepción de la autoimagen y satisfacción de ello; fuerza, verse y/o sentirse fuerte; auto concepto físico general, opinión y sensaciones positivas como la felicidad, satisfacción, confianza en lo físico; autoconcepto general, grado de satisfacción con uno mismo y con la vida en general. (Grandmontagne, et al., 2010, p. 462)

Este estudio concluye que la actividad física en las personas adultas y en la adultez mayor representa una percepción positiva en relación con su imagen, respuestas que fueron planteadas por los mismos participantes al expresar que se sienten bien físicamente con una autoimagen positiva. (Grandmontagne, et al., 2010)

## AUTOCONCEPTO FÍSICO EN LOS ADULTOS MAYORES

Otro trabajo expuesto por Infante, Goñi y Villarroel (2011) titulado “Actividad física y autoconcepto, físico y general, a lo largo de la edad adulta” expone que la actividad física y el autoconcepto en la adultez evidencia que ejercitarse de manera conjunta aporta beneficios efectivos asociados directamente a la percepción del autoconcepto físico, la condición física y la salud. Al respecto, es importante destacar que este estudio fue aplicado a un grupo de personas en edad adulta diferenciados por su sexo y su edad y señalan que el ser humano de acuerdo con el proceso evolutivo experimenta cambios asociados en este caso relacionados con la habilidad, condición y fuerza respecto al estado físico.

En dicha investigación participaron un total de 912 personas con edades comprendidas entre los 23 y los 64 años y divididos en 3 grupos de la siguiente manera: adultos jóvenes con edades comprendidas entre 23 a 34 años; el segundo grupo conformado por adultos medios entre 35 a 49 años; y un tercer grupo establecido por adultos mayores entre 50 a 64 años (562 mujeres y 350 hombres).

Como instrumento utilizaron el Cuestionario de Autoconcepto Físico (CAF) elaborado por Goñi, Ruiz de Azúa y Rodríguez (2006); éste consta de 36 ítems y mide la condición física, atractivo físico, fuerza, auto concepto físico general, auto concepto general; el formato de respuesta es tipo Likert, cuyo objeto fue la clasificación de las personas como activas o sedentarias. Por consiguiente, la implementación del CAF aportó como resultado que el autoconcepto disminuye a medida que la edad avanza, pero es menos frecuente en el sexo femenino que en el masculino y que la percepción con referencia al autoconcepto físico es más elevada en aquellas personas activas. (Infante, et al. 2011)

## AUTOCONCEPTO FÍSICO EN LOS ADULTOS MAYORES

Asimismo, Esnaola (2009) en su estudio “Diferencias de sexo en el autoconcepto físico durante el ciclo vital”, señalan que la concepción que el sujeto tiene de sí, es formada de acuerdo a la diversidad de acontecimientos que suceden en distintos aspectos de sus vidas, a lo que denominó “concepción multidimensional” (p. 2); el estudio tuvo una muestra poblacional de 1259 personas, divididas en cuatro grupos con edades correspondientes entre 12-18, 19-30, 31-49 y 55 años en adelante; para la recolección de la información aplicó el cuestionario de autoconcepto físico bajo el modelo teórico de Fox y Corbin formado por cuatro subdominios con respecto a la actividad física y un registro de actividad que permite ampliar el tiempo de práctica de actividad física.

Los resultados obtenidos en tres de los cuatro grupos coinciden en que el sexo masculino responde a sentirse a gusto con su aspecto, su habilidad y su condición física, mientras que el sexo opuesto (femenino) refiere sentirse peor que el sexo varonil, esto significa que tanto el sexo como la práctica de actividad física están directamente relacionadas en edades tempranas, a diferencia del cuarto grupo en el caso de los adultos mayores de 55 años quienes no puntúan una diferencia estadística, es decir que en algunas escalas promedian más los varones; “Habilidad física, Condición física y Fuerza” y en otras las mujeres; “Atractivo físico, Auto concepto físico general y Auto concepto general” (Esnaola, 2009, párr. 17). Lo que indica que a partir de los 55 años en esta investigación no existen diferencias en relación del sexo en los adultos mayores. En conclusión, se recomienda practicar algún tipo de actividad física a las mujeres con el fin de disminuir la baja relación que existe entre su sexo y la percepción física, puesto que evidentemente los varones refieren sentirse a gusto con su concepto físico (Esnaola, 2009).

Finalmente cabe indicar que a nivel nacional y local no se han realizado estudios que examinen la relación entre baile y autoconcepto físico en adultos mayores pues los existentes se

enfocan en mayor medida en los niños y en los adolescentes. En este sentido, cobran importancia los estudios seleccionados y expuestos en este apartado pues aportan a la comprensión respecto al autoconcepto físico y su relación con el baile deportivo en los adultos mayores y permiten considerar otras experiencias investigativas que sirven de apoyo para este estudio.

### **Contextualización**

El presente trabajo se ejecutará en vinculación con la entidad pública denominada Indeportes Cauca, esta institución fue fundada por la Gobernación del Cauca en función de la prestación de servicio social en deportes como Instituto Departamental de Deportes del Cauca. Esta entidad tiene como objetivo la promoción, dirección y seguimiento del deporte y recreación en la región del Cauca, donde ejerce estrategias y acciones para fomentar en todas las edades el deporte en relación con el “Plan Nacional del Deporte, la Recreación y la Educación Física, en los términos de la Ley 181 de 199”. (Indeportes, Cauca, s.f., párr. 3)

Indeportes tiene como objetivo incentivar la actividad física y el deporte en la comunidad caucana; para tal fin dispone de diez programas en los cuales trata de abarcar a toda la población independiente de su condición física y edad; entre ellos se encuentran el Programa para discapacidad, Cauca en movimiento, Súperate Intercolegiados, Deportistas Líderes de Paz, Deporte Social Comunitario, Ligas Deportivas Convencionales, Recreación, Unidad Biomédica y el Programa para el Adulto mayor; en el 2016 Coldeportes contó con el apoyo de la Gobernación del Cauca, para lograr la participación de “6.500 personas mayores como grupo regulares en las actividades lúdicas, recreativas, deportivas, culturales, artísticas y musicales” (Indeportes Cauca, s.f., párr. 8).

## AUTOCONCEPTO FÍSICO EN LOS ADULTOS MAYORES

Esta institución gubernamental dispone de actividades en los municipios de “Popayán, Piendamó, Villa Rica, Puerto Tejada, El Tambo, Silvia, Santander de Quilichao, El Bordo, Mercaderes” (Indeportes Cauca, s.f., párr. 8); dicho programa que tiene una duración anual, cuenta con “6.500 personas mayores en Grupos Regulares, 1.730 personas Mayores en el Festival Departamental y 1.000 personas Mayores en el Festival Municipal” (Indeportes Cauca, s.f., párr. 9).

Actualmente, esta investigación se desarrolla en el salón comunal y polideportivo del barrio Camilo Torres en la comuna ocho de la ciudad de Popayán, pues en este sitio la comunidad e Indeportes del Cauca coordinan el “Programa de Renacer” hace seis años, dirigido por la Señora Gilma Erazo (residente del barrio hace 26 años), el cual consiste en la realización de actividades físicas, deportivas, de relajación, de estimulación cognitiva, baile deportivo, recreación, entre otras orientadas a los adultos mayores, cuyas edades oscilan entre 50 y 69 años.

En el programa que cuenta con el apoyo del coordinador de Indeportes Cauca, fisioterapeutas y medicina general y participan un total de 59 personas mayores de las cuales asisten entre 30 y 35 personas a las sesiones de encuentro que son los días lunes, miércoles y viernes en la jornada de la mañana (7:00 a.m. a 8:00 a.m.); esta comunidad está compuesta por pensionados, de estratos 2 y 3.

### **Justificación**

Mantener una actividad física constante en todas las etapas de la vida y en este caso particular en el periodo de la adultez tardía permite no solo gozar de un estado de salud favorable sino fortalecer el autoconcepto físico, lo cual posibilita a los adultos mayores conservar su autocuidado y mejorar su autoimagen.

Realizar este estudio es importante porque conocer cómo se relaciona el autoconcepto físico y el baile permite ampliar la información al respecto ya que son pocos los estudios existentes frente al tema pues cuando se analiza la etapa de la adultez tardía ésta se enfoca específicamente en las enfermedades, dolencias físicas o patologías en general, pero no en la percepción física que el adulto construye sobre sí mismo. Aquella escasez de estudios respecto al tema exige abordar la construcción del autoconcepto físico, asociado al baile para recopilar información que permita tomar conciencia sobre la importancia de la actividad física para la promoción de la salud de los adultos mayores a través de estrategias que favorezcan su calidad de vida.

También resulta novedoso analizar el autoconcepto físico entendiendo que éste se considera “una necesidad humana profunda y poderosa, básica para la vida sana, con un buen funcionamiento y para la autorrealización. Está relacionado con nuestro bienestar en general”. (Vera y Zebadúa, 2002, p. 14) y para el caso de los adultos mayores, la configuración de una autoimagen favorable no solo aporta a su salud física y mental, sino que impacta en sus condiciones de vida al propiciar una concepción estética corporal y física positiva.

Así mismo, bailar resulta agradable para las personas mayores y sobre todo para quienes no hayan realizado alguna práctica deportiva durante la juventud, teniendo en cuenta que promover adherencia a la actividad física en personas mayores que nunca han practicado es una tarea difícil de conseguir. Por tal razón el baile resulta una buena opción para el adulto mayor pues aparte de favorecer su aspecto físico también contribuye a su estado cognitivo, social y afectivo.

### **Objetivos**

**Objetivo general**

Describir la relación que guarda el baile con el autoconcepto físico en un grupo de adultos mayores de una cohorte expuesta y no expuesta de Indeportes Cauca.

**Objetivos específicos**

-Identificar las características de la práctica del baile que resultan más representativas en los adultos mayores entre 60 y 62 años.

-Contrastar el autoconcepto físico de la cohorte expuesta y cohorte no expuesta antes y después de la práctica del baile.

- Correlacionar las características de la práctica de baile más representativas con el autoconcepto físico de los adultos mayores entre 60 y 62 años.

**Referente conceptual**

Con el fin de sustentar este trabajo investigativo desde una perspectiva psicológica social, se examinará el autoconcepto físico en relación con el baile practicado por un grupo de adultos entre 60 y 62 años (pertenecientes a Indeportes Cauca); para ello a continuación se presentan las variables que guían la presente investigación: el adulto mayor, el autoconcepto físico y el baile.

**Adulto mayor**

Dentro de las diferentes etapas por las que transcurre el ser humano, se encuentra la vejez, o también denominada senectud, tercera edad o adultez mayor, la cual inicia desde los 60 años y se caracteriza por cambios físicos, cognitivos y psicológicos. Según Aranibar (2001) la vejez se define como “una etapa más del ciclo de vida, posee su propia especificidad, desde el

## AUTOCONCEPTO FÍSICO EN LOS ADULTOS MAYORES

punto de vista fisiológico, dada por cambios físicos y psicológicos, que se desarrollan en forma más acelerada que en otras etapas” (p. 21).

Es importante resaltar que la senectud no implica finalidad, por el contrario, es un proceso que potencializa al individuo tanto en su estructura social como personal, generando a través de las experiencias vividas la habilidad de recordar información ya adquirida para usarla ante los problemas. (Aranibar, 2001)

No obstante, aunque la adultez mayor trae consigo experiencias también ocasiona decadencias normales de la edad; algunas visibles como la piel pálida y poco elástica, el descenso de la masa muscular y la figura jorobada, entre otras; así mismo, se evidencian afecciones psicológicas como la depresión, la mala percepción de sí mismos, el abandono de actividades, conductas dependientes, cansancio frecuente, desmotivación, entre otras que forman parte de un “proceso normal del envejecimiento como cambios en sus movimientos, de agilidad a lentitud, impulsos nerviosos pausados, prolongación del tiempo de cicatrización y reducción de la capacidad del cuerpo para defenderse de las enfermedades”. (Schaie y Willis, 1986, como se citó en Burke y Walsh, 1998, p. 4)

Al respecto y con el propósito de estabilizar los declives de la edad, diferentes teorías resaltan la importancia de las actividades físico-recreativas y la necesidad del aporte psicológico para una mejora mental y personal que propicien un “envejecimiento saludable y activo, que abarca los siguientes componentes: duración de la vida, salud biológica y mental, eficacia cognitiva, competencia social y productividad, control personal y satisfacción en la vida”. (Colegio Oficial de Psicólogos, 2002, como se citó en Rodríguez, et al., 2010, p. 248)

El envejecimiento saludable es posible si se fomentan hábitos sanos a través de prácticas como el baile, el cual puede generar una excelente estimulación física y psíquica, sustentada por ambientes que permitan al adulto mayor interactuar con los otros y mantener una autoimagen favorable de sí mismo.

### **El autoconcepto**

El autoconcepto se define como la aceptación propia del ser humano, como la imagen que tienen de sí mismo, configurada desde la relación establecida con los otros en el contexto social, físico y espiritual que lo rodea; a partir de aquella construcción de autoconcepto el sujeto valora su formación integral, teniendo en cuenta ideas, sentimientos y cualidades expuestas por los demás. (Esnaola, Goñi y Madariaga, 2008)

De tal modo que el autoconcepto se asume como “una entidad con múltiples facetas o como un conglomerado de múltiples concepciones en el que conviven aspectos estables con otros cambiantes y maleables” (García y Musitu, 2014, p. 9); se aborda como un elemento que dirige el comportamiento del ser humano y que involucra diferentes aspectos psicológicos y físicos de los individuos. Así mismo el autoconcepto presenta las siguientes características:

- (1) Está organizado: el individuo adopta un sistema de categorización particular que da significado de las experiencias de la persona; las categorías presentan una forma de organizar las experiencias propias y de atribuirles un significado.
- (2) Es multifacético: el sistema de categorización parece incluir áreas tales como la escuela, la aceptación social, el atractivo físico y las habilidades sociales y físicas
- (3) Su estructura puede ser jerárquica: Dimensiones tienen significados e importancia diferentes en función de los valores y de la edad de las personas.
- (4) Autoconcepto global. Es relativamente estable.

Su variabilidad depende de su ubicación en la jerarquía de manera que las posiciones inferiores son más variables. (5) Experimental. Se va construyendo y diferenciado a lo largo del ciclo vital del individuo. (García y Musitu, 2014, p. 11)

Por ello, el autoconcepto se construye por medio de la experiencia, la interacción y la estructuración de la personalidad de los sujetos. Al respecto, Calixto (1996) señala que el autoconcepto se identifica en tres tópicos: el primero tiene que ver con la identidad del individuo; el segundo, alude al ideal que la persona tiene hacia los otros; y el último, está relacionado con la forma en la cual aquella persona se manifiesta hacia los demás.

### **Autoconcepto físico**

El autoconcepto físico hace referencia a:

La percepción que tiene el sujeto de su aspecto físico y de su condición física (...). Un autoconcepto físico alto significa que se percibe físicamente agradable, que se cuida físicamente y que puede practicar algún deporte adecuadamente y con éxito. Lo contrario se podría decir de un autoconcepto físico bajo. (García y Musitu, 2014, p. 20)

Desde esta perspectiva, el autoconcepto físico también tiene que ver con “la percepción que tienen los sujetos sobre sus habilidades y su apariencia física. Es la representación mental, compleja y multidimensional que tienen las personas de su realidad corporal” (Stein, 1996, como se citó en Murcia y Cervelló, 2010, p. 173); es decir, que el constructo de autoconcepto nace a partir de la mirada y percepción que tienen las personas sobre sí mismas en relación con su imagen corporal y teniendo en cuenta el contexto en el cual desenvuelven.

En la configuración del autoconcepto físico intervienen una serie de factores como por ejemplo, la forma en la cual el ser humano se concibe a sí mismo, se relaciona con los otros y

## AUTOCONCEPTO FÍSICO EN LOS ADULTOS MAYORES

construye sus ideales de belleza; también incide el estilo de vida que lleve pues los estados de preocupación e incluso, el deseo de cuidar su aspecto físico (teniendo en cuenta los cambios fisiológicos, físicos y mentales que surgen a medida que pasan los años) influyen de manera directa en la configuración del autoconcepto; por lo tanto, es oportuno examinar estos aspectos y relacionarlos con la actividad físico deportiva para fortalecer la imagen corporal de las personas y en especial la de los adultos mayores.

### **Autoconcepto físico en el adulto mayor**

La concepción del autoconcepto físico en la adultez tardía se percibe de forma diferente a las otras etapas del ciclo vital (infancia, adolescencia, juventud, adultez y adulto mayor), evidenciándose cambios en el adulto mayor pues algunos de ellos dejan de asignar importancia a su imagen física quizás apoyados por la sociedad que muchas veces los concibe como “seres delicados o débiles, con capacidad limitada para realizar contribuciones que la sociedad vería como beneficiosas”. (Burke y Walsh, 1998, p. 2)

Dichas concepciones de la adultez originan estados de ánimo depresivos en la población de adultos mayores, en especial en la mujeres (Burke y Walsh, 1998) pues estas ideas no se pueden generalizar ya que cada persona tiene una preocupación diferente por su apariencia corporal, su salud y sus sentimientos; en este sentido, algunos adultos mayores configuran un autoconcepto físico positivo y se sienten bien consigo mismos, al reconocerse como personas capaces de realizar sin ningún problema cualquier función o actividad deportiva que deseen. (Burke y Walsh, 1998)

### **Actividad física**

La OMS (2011) se refiere a la importancia de la actividad física como una herramienta que promueve la salud corporal y mental en especial en los adultos mayores y que es entendida como una acción de los individuos que implica “cualquier movimiento del cuerpo producido por el sistema muscular que requiere un gasto de energía” (Vidarte, et al., 2011, p. 205); por lo tanto la importancia de esta actividad sobre todo en los adultos mayores radica en que ayuda a prevenir el sedentarismo y fomenta el bienestar físico y psicológico de la población. (Infante, et al., 2011)

Además, las acciones físicas favorecen el bienestar corporal, psicológico y social de las personas pues influye en la percepción que construyen sobre sí mismas; en los adultos mayores de 65 años la actividad física está relacionada con el ejercicio durante el tiempo libre o movimientos como paseos, tareas domésticas, juegos, deportes u otras actividades familiares o sociales. Así mismo, está relacionada con deportes como el fútbol, básquetbol, tenis, patinaje, atletismo, natación, judo, entre otros de igual importancia como el baile que favorecen el autoconcepto físico en los adultos mayores.

La inactividad física es definida como aquellas acciones de la vida diaria centradas en el poco contacto con las demás personas; en el caso de los adultos mayores con el paso del tiempo, “el deterioro funcional propio del envejecimiento se agrava con la inactividad física, (...) por ende la mejora de los niveles de condición física, colaboran en el mantenimiento de la funcionalidad y la independencia en las personas adultas y mayores”. (Ceballos, Álvarez, Medina, 2012. p. 52). Sin embargo, en el caso de los adultos mayores es evidente que ellos reemplazan las prácticas deportivas por otras actividades como ver televisión, asistir a grupos religiosos, realizar oficios domésticos y en algunas ocasiones cuidar a terceros; además realizan movimientos cortos coherentes con las necesidades que su vida cotidiana les exige, como en el

caso de uno de los grupos a estudiar que son principiantes en la actividad física relacionada con el baile.

La inactividad física es más frecuente en los sujetos que no han establecido interés deportivo desde temprana edad y por tal razón se les dificulta incentivarla en la adultez. Por lo tanto, en el caso de los adultos mayores a veces es más complejo iniciar una práctica deportiva. En este sentido, cabe decir que la inactividad física:

Está cada vez más extendida en muchos países y ello repercute considerablemente en la salud general de la población mundial (...) y en sus factores de riesgo, como la hipertensión, el exceso de glucosa en la sangre o el sobrepeso. (Organización Mundial de la Salud, OMS, 2011, p.2)

La ausencia de ejercicio físico ocasiona una serie de enfermedades como el cáncer y la hipertensión, por lo cual es oportuno que todas las personas dediquen parte de su tiempo durante la semana a practicar algún movimiento corporal.

### **El baile como expresión corporal**

El baile engloba una serie de movimientos corporales rítmicos y metodológicos y se compone de varios estilos de danza, el baile aeróbico, deportivo y recreativo, zumba, salsa, merengue, cumbia, entre otros; también se configura como herramienta de bienestar y recreación para las personas tanto desde el punto de vista físico como psicológico. Así mismo, se complementa con diferentes estilos de danzas rítmicas, acompañados de sintonías musicales específicas; también se caracteriza como un elemento que propicia “satisfacción, placer en las personas, estados de bienestar, euforia y placidez, e incluso sanaciones y percepciones de deleite

con respecto a los movimientos diseñados y planificados por sí mismos”. (Cantón y Checa, 2011, p. 18)

### **Características del baile**

#### **- Interacción social.**

Las características sociales y recreativas del baile están asociadas a su carácter grupal pues este no se realiza de manera individual, sino que permite la interacción entre varios individuos y es creativo porque posibilita a las personas expresarse con libertad y crear movimientos de acuerdo a su ritmo, estilo y condición corporal. Ejemplos de ellos se evidencian en actividades como:

-Baile en parejas: Consiste en sujetar las manos de otra persona, para comenzar a realizar movimientos con el cuerpo, lo que incluye los pies, las manos, la cadera, de acuerdo con la música que se esté escuchando.

-Baile con cambio de parejas: Consiste en que una vez ya conformadas las parejas, éstas realicen el baile con otra persona distinta a su pareja inicial.

-Baile en grupos: las personas realizan simultáneamente los mismos movimientos, coordinan e interactúan con los otros. Por lo general estos bailes permiten a las personas bailar solas, o en su defecto con cualquier miembro del grupo.

-Baile que implique tocar al otro: baile que no se realiza de manera individual, sino que implica tocar al compañero de baile.

-Sonreír: Es una expresión que denota un sentimiento de satisfacción.

El baile posee un carácter social, dado que es una disciplina que propicia lazos de amistad entre las personas, cooperación y creatividad pues tiene la ventaja de usar la música como herramienta útil para conectar emociones y cambiar estados de ánimo, lo cual permite experimentar nuevas actitudes positivas que favorecen el desarrollo de las sesiones “disminuyendo las percepciones de dificultad, monotonía y molestias”. (Morales, 2017, p. 30)

Otro aspecto favorable del baile es que fortalece los procesos de inclusión social puesto que no tiene criterios de exclusión, sino que lo pueden practicar todas las personas sin discriminar etnicidades, edades, género o condición económica. También es importante resaltar que esta actividad en el caso de los adultos mayores “debe incluir en el programa entrenamiento cardiovascular, ejercicios de resistencia, flexibilidad, control postural, agilidad y coordinación, cualidades que se pueden desarrollar al aplicar un entrenamiento cardiovascular basado en el baile”. (Morales, 2017, p. 29)

- **Movimientos corporales.**

Los movimientos corporales son los que involucran el trabajo de todo el cuerpo; dentro de ellos se encuentran los ejercicios de entrenamiento cardiovascular que son aquellos que aumentan el ritmo cardíaco del corazón; los de resistencia tienen que ver con los ejercicios realizados por los músculos para incrementar los niveles de energía; y la flexibilidad asociada a la capacidad de las articulaciones para realizar movimientos que involucren los miembros superiores e inferiores.

**-Movimiento de miembros inferiores (son aquellos en los que participan partes del cuerpo como las piernas, los pies y la cadera)**

-Saltar: fuerza que se ejerce al cuerpo para impulsarlo a moverse hacia arriba.

## AUTOCONCEPTO FÍSICO EN LOS ADULTOS MAYORES

- Movimientos de los pies y las piernas de adelante hacia atrás, de un lado al otro y en mismo lugar.

- Movimientos de la cadera hacia el lado derecho e izquierdo.

**Movimiento de miembros superiores (son aquellos en los se involucran la cabeza, el cuello, el tronco, los brazos y las manos)**

-Girar el torso: consiste en la habilidad para mover la parte superior del cuerpo de tal modo que los hombros giren sin alterar los miembros inferiores.

- Rotaciones de hombros: en este ejercicio trabajan los músculos de la parte posterior del hombro y la parte superior de la espalda.

-Movimiento de brazos de izquierda a derecha, al frente y adelante.

Estos ejercicios en la etapa de la adultez son favorables para quienes lo practican pues no son de alto impacto, por lo cual permiten autonomía en su desarrollo individual y reducen el riesgo de caídas que pueden terminar en graves lesiones y discapacidades.

### **Enfoque**

Este estudio tendrá un enfoque cuantitativo, teniendo en cuenta que éstos emplean “la recolección de datos para probar hipótesis, con base en la medición numérica y el análisis estadístico, para establecer patrones de comportamiento y probar teorías” (Hernández, Fernández, y Baptista, 2010, p. 4). En el enfoque cuantitativo se organizan con antelación los planteamientos a investigar. Además, de manera previa se establecen las hipótesis y la recolección de los datos que se sustentan en la medición y el análisis estadístico. Este enfoque se sustenta en el positivismo el cual “evalúa las causas, las posibles relaciones que existen entre

ellas y su influencia en los resultados basados en medir y cuantificar, a fin de obtener la mirada completa del fenómeno en el estudio”. (Seguel, Valenzuela y Olivia, p.164)

La interpretación de datos permite avanzar en el conocimiento de un determinado tema y las hipótesis constituyen instrumentos muy poderosos para el avance del conocimiento (Sampieri, et. al, 2010, p. 108), en este caso, relacionado con el baile y el autoconcepto físico en los adultos mayores.

### **Diseño**

Este estudio se ejecutará mediante un diseño por cohortes de tipo prospectivo en los cuales “los sujetos de estudio se siguen en el curso de la exposición hasta la aparición del evento que interesa; (...) en los estudios de cohorte el investigador observa a los sujetos después de ocurrida la exposición. (Lazcano, Fernández, Salazar y Hernández, 2000. p 230)

Los estudios de cohorte se utilizan para analizar la secuencia de una situación o evento determinado en un grupo de personas. Es decir, toda la población del estudio se sigue a través del tiempo y se compara la incidencia del evento de estudio en la cohorte expuesta y la no-expuesta; El periodo de seguimiento puede abarcar años, meses, semanas o días, donde el investigador establece el tiempo adecuado para su desarrollo según el tipo de población (Lazcano, et, al., 2000), para este estudio las investigadoras han definido que tal seguimiento se ejecutará durante un mes intensivo con una frecuencia de 2 veces por semana con una duración de 1 hora cada sesión.

### **Técnicas**

Para analizar las sesiones de baile de los adultos mayores pertenecientes a Indeportes, Cauca, se empleará una rejilla de observación no participante, pues esta es una herramienta que permite registrar de manera detallada las apreciaciones observadas en cada una de las sesiones de baile de los adultos mayores.

En este sentido, el uso de rejillas de observación “aporta un potencial adicional al permitir la evaluación del cambio en la estructura de construcción del sujeto, por ejemplo, antes y después de una intervención psicoterapéutica, educativa” (Feinax, Cornejo, 1996 p. 13); por ello posibilitará conocer los cambios evidenciados en el autoconcepto físico de los adultos mayores al ejercitarse a través del baile deportivo.

Por otro lado, la observación no participante se refiere a:

Una observación realizada por agentes externos que no tienen intervención alguna dentro de los hechos; por lo tanto, no existe una relación con los sujetos del escenario; tan sólo se es espectador de lo que ocurre, y el investigador se limita a tomar nota de lo que sucede para conseguir sus fines. (Campos y Lule, 2012, p.53)

De igual manera, se empleará el cuestionario AF5, entendiendo el cuestionario como un conjunto de preguntas diseñadas con el fin de medir algunas variables que permitan cumplir con el objetivo de una investigación.

### **Instrumentos.**

#### **-<sup>1</sup>Rejilla de observación no participante<sup>2</sup>**

---

<sup>1</sup> Este término es tomado de las técnicas de recolección que hacen parte de una investigación científica.

<sup>2</sup> Ver rejilla completa en Anexo 4

## AUTOCONCEPTO FÍSICO EN LOS ADULTOS MAYORES

Esta rejilla está compuesta por 3 categorías: interacción social, movimiento de miembros inferiores y movimientos de miembros superiores; éstas a su vez están conformadas por 11 ítems relacionados con las características propias del baile:

- **interacción social:** conformada por 5 ítems los cuales son: baile en parejas, baile con cambio de parejas, baile en grupos, baile que implique tocar al otro y sonreír.

-**Movimiento de miembros inferiores:** conformada por 3 ítems: saltar, movimientos de los pies y las piernas y movimientos de la cadera.

-**Movimiento de miembros superiores:** compuesta por 3 ítems: girar el torso, rotaciones de hombros, movimiento de brazos.

### - Cuestionario de Autoconcepto Forma 5-AF5<sup>3</sup>

En este estudio también se empleará el cuestionario de Autoconcepto Forma 5-AF5 diseñado en España por García y Musitu (2014). Este cuestionario es una prueba que evalúa “diferentes aspectos del autoconcepto en niños, adolescentes y adultos en área social, académico, profesional, emocional, familiar, físico” (p. 7); para este trabajo solo se tendrá en cuenta la dimensión de autoconcepto físico “partiendo de la base que cada ítem sea representativo de la dimensión que tiene que evaluar y que no esté relacionado con las otras dimensiones” (García y Musitu, 2014, p. 9), lo cual es posible gracias a la validez discriminante que permite que cada ítem no se relacione con el otro y se pueda estudiar de manera separada. De igual modo, el cuestionario AF5 también consta de:

---

<sup>3</sup> Ver cuestionario en Anexo 1

## AUTOCONCEPTO FÍSICO EN LOS ADULTOS MAYORES

30 ítems, divididos en partes iguales en las cinco dimensiones del autoconcepto: social, laboral, emocional, familiar y físico, que deben responderse con una graduación desde 1 (total desacuerdo) a 99 (total en acuerdo), en función del grado de acuerdo con lo que el ítem describe y la prueba proporciona baremos para cada nivel de edad. (p. 7)

En este trabajo se tomará una sola dimensión relacionada con el autoconcepto físico lo cual no alterará la prueba en general pues cada una es independiente; en esta dimensión se aplicarán los siguientes ítems me cuido físicamente, me buscan para realizar actividades deportivas, me considero elegante, me gusta como soy físicamente, soy buen haciendo deporte y soy una persona atractiva:

Este test psicométrico puede aplicarse de forma individual o colectiva a sujetos desde los 9 años hasta los 62 y su desarrollo exige un tiempo de 15 minutos aproximadamente. Cabe decir que este instrumento ha sido aplicado con éxito en otros países latinoamericanos, de cultura cercana.

### **Muestra**

Los sujetos que hacen parte de la presente investigación se obtienen a través de la encuesta de preselección (ver anexo 3), los cuales son 14 adultos mayores entre 60 y 62 años, de los cuales siete pertenecen a la cohorte expuesta (quienes recién inician la práctica del baile) y siete a la no expuesta (quienes llevan 6 meses practicando el baile).

### **Fases de la investigación**

Fase 1: inicialmente se aplicará una entrevista para seleccionar a las personas que participarán en cada una de las cohortes de la investigación y quienes adicionalmente deberán cumplir con los criterios de inclusión (ver anexo 3).

## AUTOCONCEPTO FÍSICO EN LOS ADULTOS MAYORES

Fase 2: posterior a este filtro se procederá a la aplicación del cuestionario Af5 para establecer una medición inicial del autoconcepto físico de los sujetos en cada una de las cohortes, cuya puntuación deberá ser de 1 a 30 en la cohorte expuesta y de 60 en adelante para la no expuesta. Es importante señalar que esta medición no solo constituye el filtro final para determinar quiénes serán los participantes de cada uno de las cohortes, sino que además constituirá el parámetro inicial del que se parte antes de la práctica del baile. (Ver anexo 1).

Fase 3: aplicación de la rejilla de observación no participante; se aplicará durante un mes 2 veces por semana con una hora de duración, donde cada una de las investigadoras observará a todos los sujetos para después contrastar las rejillas. (Ver anexo 4).

Fase 4: para finalizar se aplicará nuevamente el cuestionario Af5, con el fin de analizar si se presentaron cambios en el autoconcepto físico a partir de la práctica del baile en contraste con la medición inicial.

Fase 5: se realizará la socialización del proyecto con los adultos mayores que participaron en el.

**Criterios de inclusión.**

Aprobar la encuesta de preselección (que indique que el sujeto llevaba una vida sedentaria antes de iniciar la práctica del baile)<sup>4</sup>.

Para la cohorte expuesta el Rango de Autoconcepto Forma 5 debe puntuar de 1 a 30 autoconcepto bajo

La cohorte no expuesta debe cumplir con 6 meses de práctica en el baile

---

<sup>4</sup> Ver anexo 3.

## AUTOCONCEPTO FÍSICO EN LOS ADULTOS MAYORES

Para la cohorte no expuesta el Rango de Autoconcepto Forma 5 debe puntuar de 60 en adelante autoconcepto alto

Pertenecer a Indeportes Cauca.

Ser adulto mayor con edades comprendidas entre 60 y 62 años

Ser adulto mayor sin problemas físicos graves (fractura, artritis, enfermedades neurodegenerativas)

Tener voluntad para participar de manera libre en el proyecto de investigación, lo cual se evidencia en el consentimiento informado debidamente firmado

### **Criterios de exclusión.**

No aprobar la encuesta de preselección

Para la cohorte expuesta el Rango de Autoconcepto Forma 5 debe puntuar más de 30

Para la cohorte no expuesta el Rango de Autoconcepto Forma 5 debe puntuar menos de 60.

No pertenecer a Indeportes Cauca.

Ser adulto menor de 60 años.

Ser adulto mayor con problemas físicos graves (fractura, artritis, enfermedades neurodegenerativas)

No tener voluntad para participar de manera libre en el proyecto de investigación

### **Aspectos éticos**

En cuanto a las consideraciones éticas del presente estudio se tiene en cuenta los principios y consideraciones en investigación a partir del código ético y deontológico planteados por el Colegio Colombiano de Psicólogos (Ley 1090 2006), dicho reglamento retoma el principio de confidencialidad de los participantes y el respeto a su dignidad en relación al objeto de estudio. Ante lo mencionado se referencian algunos principios importantes del código ético y deontológico por el Colegio Colombiano de Psicólogos (Ley 1090 2006).

Artículo 28. El profesional no deberá usar información para beneficio de terceros.

Artículo 39. El profesional en psicología mostrará un respeto escrupuloso por la intimidad de sus pacientes.

Artículo 40. Toda la información que el/la psicólogo/a recoge en el ejercicio de su profesión será secreto profesional.

Artículo 49. Los profesionales de la psicología investigadores son responsables de los temas de estudio, la metodología usada en la investigación y los materiales empleados en la misma.

Artículo 50. Los profesionales de la psicología al investigar deberán basarse en principios éticos de respeto y dignidad que salvaguarden los derechos de los participantes.

## **Resultados**

Una vez desarrollado el trabajo de campo con los adultos mayores pertenecientes a Indeportes Cauca de una cohorte expuesta y otra no expuesta, fue posible obtener los resultados que se exponen a continuación en las siguientes gráficas:

### **Características más representativas del baile:**

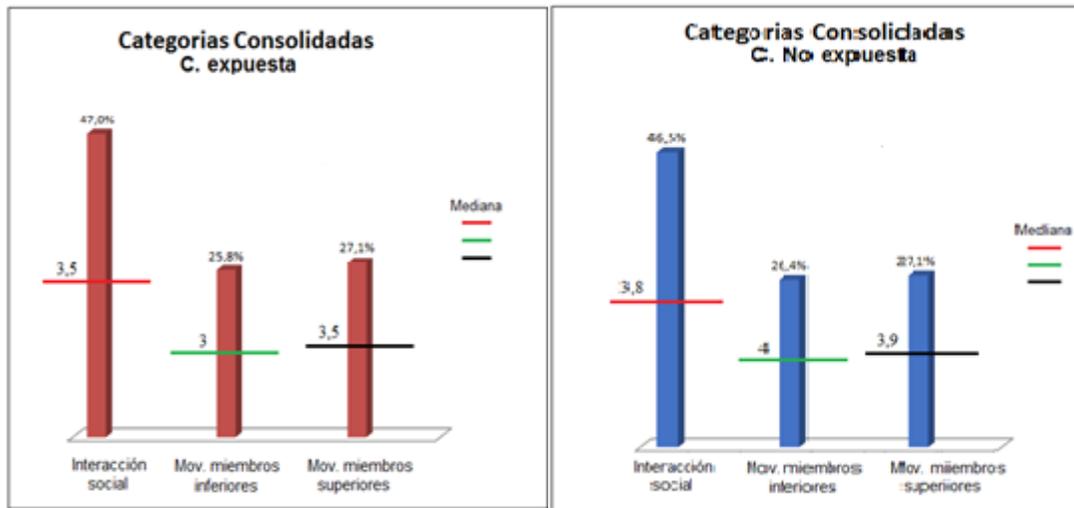


Figura 1. Características más representativas del baile.

Fuente: Elaboración propia

Al analizar las características del baile relacionadas con la interacción social, los movimientos de miembros inferiores y superiores fue evidente que la primera de ellas predominó en ambas cohortes, pues la cohorte expuesta obtuvo un 47% y la no expuesta obtuvo un 46,5%, ubicándose por encima de la mediana que es 3,5 siendo la interacción social la característica más relevante por encima de las asociadas con los movimientos superiores e inferiores que indicaron puntuaciones similares.

**Autoconcepto físico antes y después de la práctica de baile en la cohorte expuesta y en la no expuesta**

## AUTOCONCEPTO FÍSICO EN LOS ADULTOS MAYORES

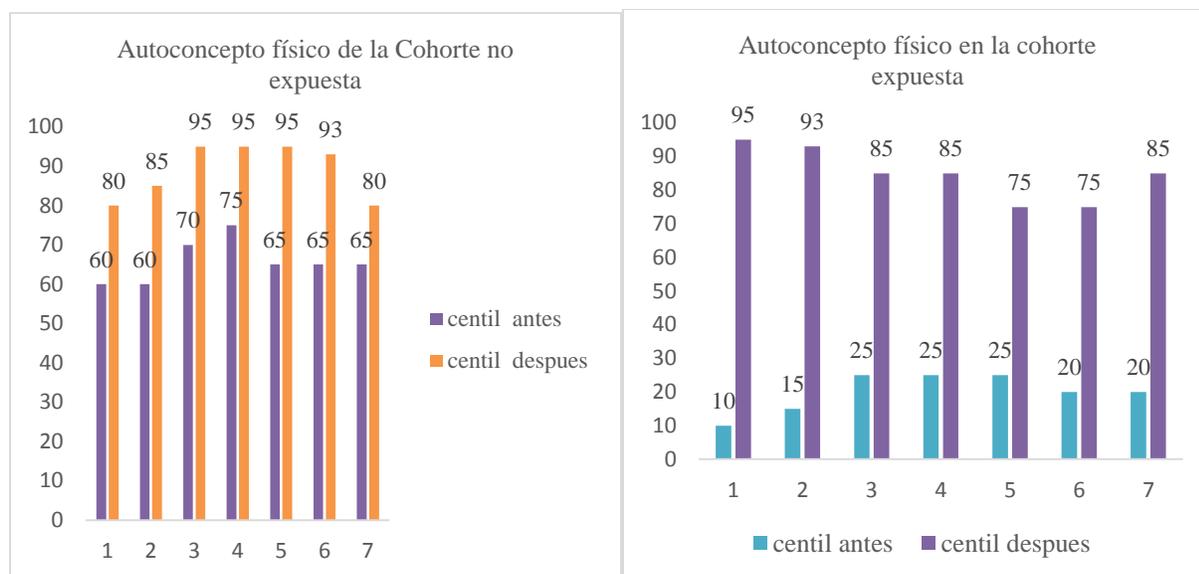


Figura 2. Autoconcepto en ambas cohortes.  
Fuente: Elaboración propia.

Al contrastar el autoconcepto físico de la cohorte expuesta y de la no expuesta antes y después de la práctica del baile pudo apreciarse que el autoconcepto se elevó de manera considerable en ambas cohortes; en la no expuesta, los 7 sujetos que la conformaban evidenciaron desde el comienzo un autoconcepto físico por encima de la mediana que corresponde a 49, 3 de ellos obtuvieron un centil superior a 90. Al final de la práctica de baile todos los participantes elevaron su autoconcepto físico por encima del centil 80.

Por el lado de la cohorte expuesta ellos iniciaron con un centil inferior a 30 en el autoconcepto físico, pero después de la práctica de baile todos aumentaron, encontrando que la puntuación máxima es 95, lo cual indica que ambas cohortes aumentaron el autoconcepto físico después de la práctica de baile.

### **Correlación entre las características del baile con el aumento del autoconcepto físico**

## AUTOCONCEPTO FÍSICO EN LOS ADULTOS MAYORES

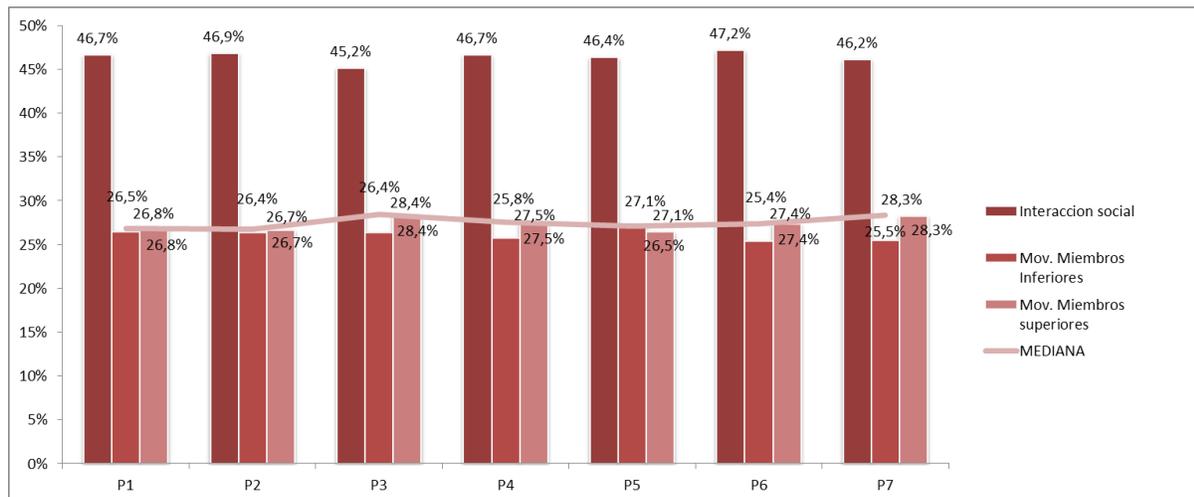
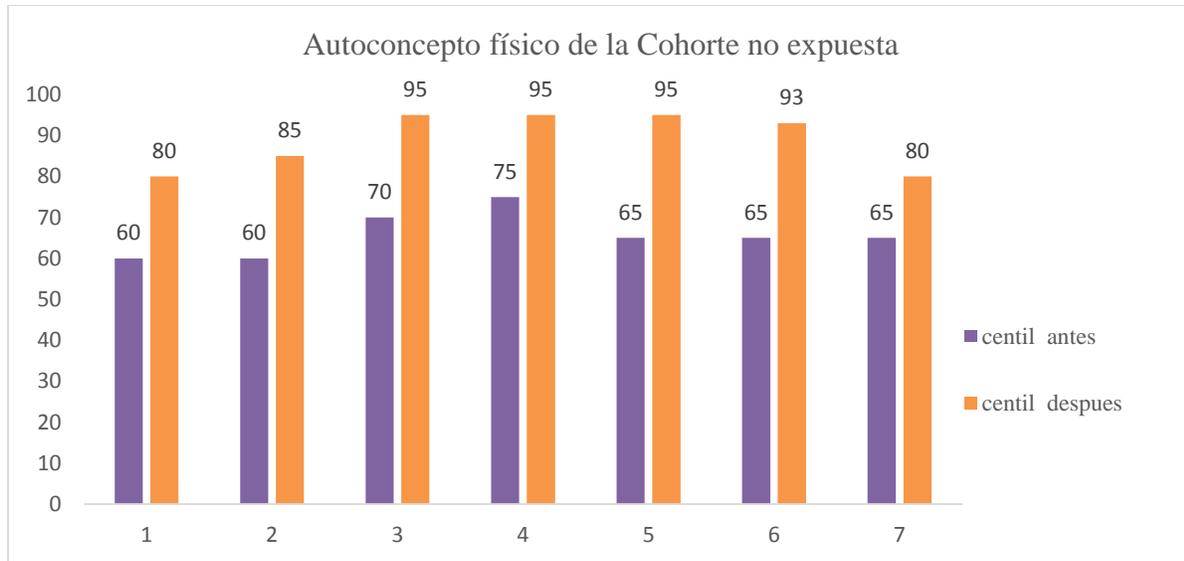


Figura 3. Correlación entre baile y autoconcepto físico

Fuente: elaboración propia

En cuanto a la correlación de las características del baile de los adultos mayores entre 60 y 62 años con el aumento del autoconcepto físico, puede apreciarse cómo la característica predominante en la cohorte no expuesta fue la interacción social cuyos porcentajes se encuentran entre un 45,2% a 47,2%; de este modo fue evidente la relación existente de la interacción social y el incremento del autoconcepto físico teniendo en cuenta que los 7 sujetos después de la

## AUTOCONCEPTO FÍSICO EN LOS ADULTOS MAYORES

práctica de baile superaron la mediana equivalente a 25.5% en la característica de interacción social.

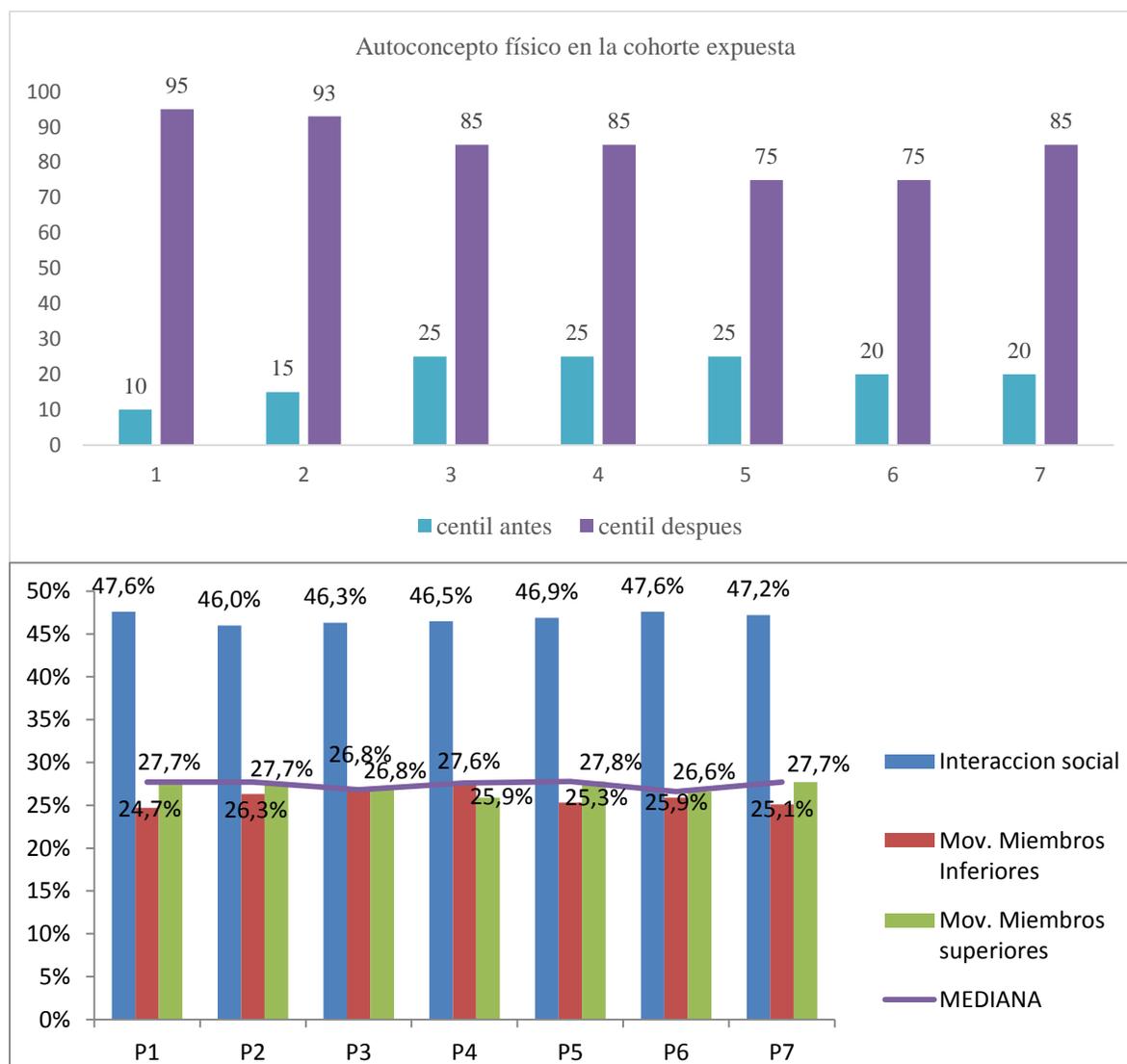


Figura 4. Autoconcepto físico en la cohorte expuesta y correlación con el baile.

Fuente: elaboración propia

En cuanto a la cohorte expuesta la característica predominante fue la interacción social con un porcentaje que oscila entre 46,0% a 47,6%; de igual manera, los 7 sujetos de esta cohorte incrementaron su autoconcepto físico después de la exposición a la práctica del baile como en el caso de los sujetos 1 y 2 quienes inicialmente obtuvieron un centil de 10 y 15 respectivamente y finalizaron con un centil de 93 y 95 puntuaciones más altas para esta cohorte.

### **Discusión**

Después de analizar la relación que guarda el baile con el autoconcepto físico en un grupo de adultos mayores de una cohorte expuesta y no expuesta de Indeportes Cauca, fue posible identificar varios aspectos tales como las características de la práctica del baile que resultan más representativas para ellos, dentro de las cuales predominó la interacción social que es natural en la construcción de un autoconcepto físico favorable teniendo en cuenta que éste se configura entre otros factores por la relación del individuo con los demás. (Calixto, 1996) como fue el caso de la población de este estudio quienes se mostraron sonrientes y complacidos al bailar con los demás y realizar actividades grupales.

En este caso, la característica predominante asociada a la interacción social se fortaleció a través del baile que posibilita a los adultos mayores ampliar su círculo de amistades, pues como lo señala Morales (2017) esta práctica motiva a las personas y las impulsa a actuar con libertad, lo cual mejora sus actitudes y las relaciones que establecen con los otros. Esta actitud se vio reflejada en la práctica de baile porque los adultos se sintieron motivados con el baile ya que como se mencionó, aparte de mejorar sus relaciones con los demás los motivó para continuar realizando la actividad física.

Además, con la apertura de programas sociales los adultos mayores se sienten satisfechos porque pueden participar cada vez más en “redes de amigos y vecinos que disminuyen la problemática del aislamiento, la soledad y la depresión”. (Rodríguez, 2004, p.14) tal como se vio reflejado en este estudio pues ambas cohortes permanecen en Indeportes ya que aparte de bailar pueden aumentar sus redes de amigos, mejorar su estado de ánimo y su construcción de autoconcepto físico.

Por otro lado, al contrastar el autoconcepto físico de la cohorte expuesta y cohorte no expuesta antes y después de la práctica del baile fue evidente que este se incrementó en ambos casos; para comprender por qué se produce este cambio primero es necesario entender que el autoconcepto se define como la aceptación propia del ser humano y la imagen que éste tiene de sí mismo, la cual se construye de acuerdo con la relación que los sujetos establecen con los otros (García y Musitu, 2014); en este sentido, en este estudio pudo precisarse que los adultos que practican el baile tienden a aumentar su autoconcepto cuando perciben su físico de manera agradable, se cuidan físicamente y pueden practicar algún deporte de manera pertinente.

De esta manera, es posible determinar que el baile al generar estados de placer y euforia en las personas e incluso sensaciones de deleite, favorece la configuración de autoconcepto físico y por lo tanto, mejora su calidad de vida (Cantón y Checa, 2011). Además, el baile es una actividad física que favorece el autoconcepto físico en los adultos mayores pues logran configurar una mejor percepción de sí mismos y aumentar su grado de satisfacción debido a que salen de su rutina cotidiana y comienzan una nueva actividad (Esnaola, 2008, Infante, 2012, y Goñi, 2009), tal como lo hicieron los sujetos de ambas cohortes quienes decidieron salir de sus casas para evitar la cotidianidad y de esta manera vincularse a nuevas actividades que les posibilitan conocer nuevas personas y mejorar sus estilos de vida.

Desde esta perspectiva, el autoconcepto físico elevado en los adultos mayores es producto de la percepción que ellos tienen sobre su apariencia física, de la interacción que establecen con los otros y del contexto en el cual conviven. Por esta razón, pudo apreciarse que la interacción social es una característica muy marcada en la forma de vida de los adultos mayores pues como se evidenció en este estudio en ambas cohortes la mayor puntuación se obtuvo en estas características, la cual impacta significativamente sobre el autoconcepto físico.

Por consiguiente, es importante la interacción que las personas asuman con los adultos mayores, pues como lo señalan Burke y Walsh (1998), muchas veces la sociedad los concibe como seres sin fuerza, incapaces de aportar y transformar el medio que habitan, lo cual influye en ellos de manera desfavorable y afecta su autoconcepto físico. Por esta razón, es importante en el contexto de este estudio la participación de instituciones como Indeportes Cauca, que ayudan a posicionar a los adultos mayores como sujetos valiosos para la sociedad capaces de llevar un estilo de vida saludable.

Aquella participación de las instituciones interesadas en aportar a la vida de los adultos mayores favorece la forma de vida de estas personas pues ayudan a mejorar su autoconcepto físico teniendo en cuenta que, como lo señalan Burke y Walsh (1998), los adultos necesitan estar motivados para mantener una vida activa, tal como se reflejó en este estudio que ratifica que muchas personas en la etapa de la adultez, si son animadas por la sociedad pueden configurar un autoconcepto físico positivo y sentirse bien consigo mismas y capaces de realizar una actividad física como el baile.

En este sentido, tal como lo señala la Organización Panamericana de la Salud (OPS, 2006) la actividad física ayuda a las personas a mejorar la salud del cuerpo y a mejorar el estado de ánimo y sus relaciones sociales pues como se vislumbró con los participantes de este trabajo, a ellos les agrada interactuar con los otros y realizar ejercicios que impliquen un trabajo grupal, lo cual implica que el baile ha de asumirse como una actividad que haga parte de la cotidianidad de los adultos para mejorar su calidad de vida y ayudarles a construir un autoconcepto físico positivo.

En síntesis, puede precisarse que la hipótesis planteada en este estudio: Cuando un grupo se expone a la práctica del baile se aumenta el autoconcepto físico, pudo afirmarse puesto que todos los sujetos que practicaron baile aumentaron de manera significativa su autoconcepto físico. En cuanto a la segunda hipótesis: Cuando las personas llevan un tiempo determinado practicando baile obtienen un autoconcepto físico mayor en comparación con los que apenas inician su práctica, lo cual se cumplió pues en ambos casos fue notable que elevó el autoconcepto físico de los adultos mayores a partir de la práctica de baile.

### **Conclusiones**

Después de realizar este trabajo con los adultos mayores pertenecientes a una cohorte expuesta y a otra no expuesta, en Indeportes Cauca, pudo identificarse que la característica de la práctica del baile que resulta más representativa para ellos es la relacionada con la interacción social ya que fue evidente el agrado que les generaron las actividades que les implicaba relacionarse con los demás compañeros.

Para el caso de las características asociadas a movimientos superiores e inferiores, aunque no fueron representativas para este estudio se evidenció que para ellos resulta agradable moverse, sentirse libres y participar de actividades grupales que requirieran bailar en pareja o en grupo.

De igual manera, al contrastar el autoconcepto físico de la cohorte expuesta y la no expuesta antes y después de la práctica del baile fue evidente que todos los sujetos de ambas cohortes tuvieron un incremento en su autoconcepto físico después de practicar el baile, dándole relevancia especialmente a la cohorte no expuesta por el hecho de tener mayor tiempo en esta actividad pues los resultados obtenidos después del análisis cuantitativo así lo demostraron.

Indudablemente en los siete sujetos de ambas cohortes la característica del baile más representativa fue la interacción social lo cual influyó en el aumento del autoconcepto físico puesto que ellos demostraron que al relacionarse con los otros se sienten cómodos y pueden salir de la rutina cotidiana para realizar otras actividades creativas que resultan placenteras y mejoran la imagen física que tienen de sí mismos. En cuanto a la observación día a día pudo evidenciarse un cambio gradual en la perfección de movimientos, en la socialización con los demás adultos mayores, en la participación y demás acciones que presentaron los adultos mayores de ambas cohortes.

### **Recomendaciones**

Después de realizar este estudio puede precisarse que sería pertinente determinar las características del baile y su influencia en el autoconcepto físico de los adultos mayores durante un periodo de tiempo más prolongado que permitiera un contacto más cercano con ellos a través de una investigación con enfoque cualitativo y con un diseño fenomenológico desde una perspectiva de la psicología comunitaria. También se considera necesario realizar estudios sobre la autoestima relacionada con las prácticas de baile que permitan obtener información valiosa para aportar a calidad de vida de los adultos mayores.

De otra manera, sería favorable abordar con los adultos mayores otras perspectivas psicológicas como por ejemplo desde la neuropsicología que permitiera estudiar las estructura y el funcionamiento del sistema nervioso de los adultos mayores y su relación con la forma en la cual ellos construyen una imagen de sí mismos.

Así mismo, con los adultos mayores podría realizarse un estudio desde la psicología educativa que permitiera desarrollar estrategias pedagógicas que motivaran a esta población a

realizar actividad física, teniendo en cuenta todas las ventajas que estas proveen para su calidad de vida. También sería pertinente hacer estudios comparativos que tengan en cuenta la situación médica de los adultos mayores para examinar si algunas enfermedades, como por ejemplo la hipertensión, se reducen gracias a la práctica del deporte y elevan el autoconcepto físico.

### Referencias bibliográficas

Aranibar, P. (2001). Acercamiento conceptual a la situación del adulto mayor en América Latina.

Proyecto Regional de Población CELADE-FNUAP (Fondo de Población de las Naciones Unidas). Organización de las Naciones Unidas, Santiago de Chile, Chile. Recuperado de [http://repositorio.cepal.org/bitstream/handle/11362/7157/S01121061\\_es.pdf;jsessionid=76FDC4EB8FDC921551A038B2B3F3F339?sequence=1](http://repositorio.cepal.org/bitstream/handle/11362/7157/S01121061_es.pdf;jsessionid=76FDC4EB8FDC921551A038B2B3F3F339?sequence=1)

Burke, M. y Walsh, M. (1998). Enfermería gerontológica: cuidados integrales del adulto mayor.

Madrid, España: Harcourt Brece. Recuperado Igual de <https://books.google.com.co/books?id=fRmGZFpVfVAC&printsec=frontcover&dq=adulto+mayor&hl=es&sa=X&ved=0ahUKEwjPrYONh4DZAhWR7lMKHcs6BQUQ6AEIJAA#v=onepage&q=adulto%20mayor&f=false>

Calixto, L. (1996). La educación del autoconcepto: cuestiones y propuestas: estrategias, técnicas y actividades para el autoconocimiento, entrenamiento en habilidades sociales, desarrollo de expectativas, estilo atribucional, autocontrol. Murcia: EDITUM.

Campos, G., Lule, N, 2012. La observación, un método para el estudio de la realidad. Revista

Xihmai VII (13), 45-60, 2012. Recuperado de:

[file:///C:/Users/USUARIO/Downloads/Dialnet-](file:///C:/Users/USUARIO/Downloads/Dialnet-LaObservacionUnMetodoParaElEstudioDeLaRealidad-3979972.pdf)

[LaObservacionUnMetodoParaElEstudioDeLaRealidad-3979972.pdf](file:///C:/Users/USUARIO/Downloads/Dialnet-LaObservacionUnMetodoParaElEstudioDeLaRealidad-3979972.pdf)

Cantón, E. y Checa I. (2011), Entrenamiento psicológico en baile deportivo y de competición, *Revista de Psicología del Deporte*, 20(2), 479-490.

Castro, B. Calvo, (2015). Línea de investigación de desarrollo humano y social del Grupo COGNOSER (Informe) En Unidad de Investigación del programa de psicología (ed.). Popayán, Colombia. Fundación Universitaria de Popayán.

Ceballos, O., Álvarez, J. y Medina, R. (2012). Actividad física y calidad de vida en adultos mayores. Recuperado de <http://eprints.uanl.mx/4476/1/Capitulos%20de%20libro.pdf>

Esnaola, I. (2008). El autoconcepto físico durante el ciclo vital. *Anales de Psicología*, 24(1), 1-8.

Esnaola, I. (2009). Diferencias de sexo en el autoconcepto físico durante el ciclo vital. *Revista internacional de psicología clínica y de la salud*, (2). Recuperado de <https://www.thefreelibrary.com/Diferencias+de+sexo+en+el+autoconcepto+fisico+durant+e+el+ciclo+vital.-a0314254942>

Esnaola, I., Goñi, A. y Madariaga, J. (2008). El autoconcepto: perspectivas de investigación. *Revista de Psicodidáctica*, 13(1), 69-96. Recuperado de <http://www.redalyc.org/pdf/175/17513105.pdf>

Esnaola, I., Rodríguez, A. y Goñi, E. (2011). Propiedades psicométricas del cuestionario de Autoconcepto AF5. *Anales de psicología*, 27(1),109-117. Recuperado de <http://www.redalyc.org/pdf/167/16717018013.pdf>

Feinax, G., Cornejo (1996) Manual de la técnica de rejilla. Editorial Paidós. México. Recuperado de:[http://diposit.ub.edu/dspace/bitstream/2445/33138/1/Manual\\_de\\_la\\_tecnica\\_de\\_rejilla%20%28pags%201-31%29.pdf](http://diposit.ub.edu/dspace/bitstream/2445/33138/1/Manual_de_la_tecnica_de_rejilla%20%28pags%201-31%29.pdf)

García, F. y Musitu, G. (2014). AF-5 Auto concepto forma 5.4. Recuperado de:  
[http://www.web.teaediciones.com/Ejemplos/AF-5\\_Manual\\_2014\\_extracto.pdf](http://www.web.teaediciones.com/Ejemplos/AF-5_Manual_2014_extracto.pdf)

Goñi, A., Ruiz de Azúa, S. y Rodríguez, A. (2006). Cuestionario del Autoconcepto Físico. Manual. Madrid, España: EOS.

Grandmontagne, A., Rodríguez, R. y Esnaola, I. (2010). Las autopercepciones físicas en la edad adulta y en la vejez. Recuperado de <http://www.psicothema.com/pdf/3753.pdf>

Hernández, R., Fernández, C. y Baptista, M. (2010). Metodología de investigación. México. McGraw-Hill.

Indeportes Cauca (s.f.). Indeportes Cauca. Recuperado de <https://www.indeportescauca.gov.co/>

Infante, G., Sáez I., Revuelta I., y Iker M., (2012), Auto percepción física y modalidades físicas en la edad adulta. Educación Física y Deportes, 110(4), 19-25.

Infante, G., y Goñi, E. (2009), Actividad físico-deportiva y auto concepto físico en la edad adulta. Revista de Psicodidáctica, 14(1), 49-61.

Infante, I., Goñi, A. y Villarroel, J. (2011). Actividad física y autoconcepto, físico y general, a lo largo de la edad adulta. Revista de Psicología del Deporte, 20(2), 429-444. Recuperado de <http://www.redalyc.org/pdf/2351/235122167013.pdf>

Instituto Nacional de Salud. INS. (2015). Boletín ONS No. 5 Marzo 2015: Actividad Física en Colombia. Recuperado de:  
<https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/IA/INS/Boletin-Tecnico-No-5-ONS.pdf>

Lazcano, E., Fernández, E., Salazar, E. y Hernández, M. (2000). Estudios de cohorte. Metodología, sesgos y aplicación. Recuperado de <http://saludpublica.mx/index.php/spm/article/viewFile/6234/7424>

Ley 1090. (2006). Código ético y deontológico del psicólogo. Recuperado de [http://www.fumc.edu.co/fumc/hermesoft/portal/home\\_1/rec/arc\\_1691.pdf](http://www.fumc.edu.co/fumc/hermesoft/portal/home_1/rec/arc_1691.pdf)

Molero, D. Zagalaz, M. y Cachón, J. (2013). Estudio comparativo del autoconcepto físico a lo largo del ciclo vital. *Revista de Psicología del Deporte*, 22 (1), 135-142. Recuperado de <http://www.redalyc.org/pdf/2351/235127552043.pdf>

Morales, P. (2017). Efectos De Un Entrenamiento Basado En El Baile Sobre El Control Postural Y Factores De La Calidad De Vida En La Tercera Edad. Recuperado de: <http://dspace.umh.es/bitstream/11000/4502/1/TD%20Morales%20Bahamondes%2C%20Patricia%20Daniela.pdf>

Murcia, J. y Cervelló, E. (2010). Motivación en la actividad física y el deporte. Sevilla, España: Wanceulen. Recuperado de <https://books.google.com.co/books?id=7o44DwAAQBAJ&pg=PA173&lpg=PA173&dq=la+percepci%C3%B3n+que+tienen+los+sujetos+sobre+sus+habilidades+y+su+apariencia+f%C3%ADsica>.

Organización Mundial de la Salud. (2011). La actividad física en los adultos. Recuperado de [http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet\\_adults/es/](http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_adults/es/)

Organización Mundial de la salud. (2015). Informe mundial sobre el envejecimiento y la salud

2015. Recuperado de: [http://www.afro.who.int/sites/default/files/2017-06/9789240694873\\_spa.pdf](http://www.afro.who.int/sites/default/files/2017-06/9789240694873_spa.pdf)

Palomares, J., González, S.L., Ortega, A., Padial, R. y Torres, B. (2016). Análisis de las dimensiones del autoconcepto físico en función del sexo de los adolescentes, de una población media de la cuenca mediterránea española. Recuperado de <https://revistas.ucr.ac.cr/index.php/pem/article/view/20751/25737>

Ruiz, S. y Gonzales, O. (2005). Autoconcepto físico y modalidad deportiva practicada. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=349832309040>

Seguel, F., Valenzuela, S. y Sanhueza, O. (2012). Corriente epistemológica positivista y su influencia en la generación del conocimiento en enfermería. Recuperado de <http://www.redalyc.org/html/741/74124103007/>

Vera, M. y Zebadúa, I. (2002). Contrato pedagógico y autoestima. Ciudad de México D.F.: Colaboradores Libres.

Vidarte, J., Vélez, C., Sandoval, C. y Alfonso, L. (2011). Hacia la promoción de la salud. Recuperado de [http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S0121-75772011000100015&script=sci\\_abstract](http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S0121-75772011000100015&script=sci_abstract)

## **Anexos**

### **Anexo 1. Cuestionario de autoconcepto físico AF5**

# AF-5

Contesta de 1 a 99 en las casillas correspondientes a cada pregunta.

En total  
desacuerdo 1

99  
Totalmente  
de acuerdo

1	Hago bien los trabajos escolares (profesionales).			
2	Hago fácilmente amigos.			
3	Tengo miedo de algunas cosas.			
4	Soy muy criticado en casa.			
5	Me cuido físicamente.			
6	Mis superiores (profesores) me consideran un buen trabajador.			
7	Soy una persona amigable.			
8	Muchas cosas me ponen nervioso.			
9	Me siento feliz en casa.			
10	Me buscan para realizar actividades deportivas.			
11	Trabajo mucho en clase (en el trabajo).			
12	Es difícil para mí hacer amigos.			
13	Me asusto con facilidad.			
14	Mi familia está decepcionada de mí.			
15	Me considero elegante.			
16	Mis superiores (profesores) me estiman.			
17	Soy una persona alegre.			
18	Cuando los mayores me dicen algo me pongo muy nervioso.			
19	Mi familia me ayudaría en cualquier tipo de problemas.			
20	Me gusta como soy físicamente.			
21	Soy un buen trabajador (estudiante).			
22	Me cuesta hablar con desconocidos.			
23	Me pongo nervioso cuando me pregunta el profesor (superior).			
24	Mis padres me dan confianza.			
25	Soy bueno haciendo deporte.			
26	Mis profesores (superiores) me consideran inteligente y trabajador.			
27	Tengo muchos amigos.			
28	Me siento nervioso.			
29	Me siento querido por mis padres.			
30	Soy una persona atractiva.			

NO DESPEGUE ESTE EJEMPLAR O LA APLICACIÓN QUEDARÁ INVALIDADA.

**POR FAVOR, COMPRUEBA QUE HAS CONTESTADO A TODAS LAS PREGUNTAS.**

**NO ESCRIBAS NADA EN ESTA ZONA O LA APLICACIÓN PODRÍA QUEDAR INVALIDADA.**



**Anexo 2. Formato de Consentimiento Informado****CONSENTIMIENTO INFORMADO**

Yo \_\_\_\_\_, declaro que me encuentro en pleno uso de mis facultades mentales, que soy consciente de que me encuentro participando de manera voluntaria en esta investigación, que se me ha ofrecido toda la información acerca de mi papel en la misma y que todas mis inquietudes han sido resueltas.

Así mismo acepto el que se me aplique cuestionario Af5 para la medición del autoconcepto físico y que dichas actividades no obtendré ningún beneficio económico a cambio, puesto que la misma solo se trata de una actividad de aprendizaje académico. Además, no se generará ningún tipo de uso diferente al ejercicio académico sobre la información suministrada por el participante en esta investigación, se conserva los datos personales e información del estudio en confidencialidad, a su vez reservar el respecto a la dignidad del participante y la entrega a la comunidad y a cada participante de los resultados del cuestionario aplicado y el informe final de la investigación.

De la misma manera autorizo toda información relevante del proceso, pueda ser utilizado con fines estrictamente académicos. En constancia firmo este documento en el que manifiesto mi consentimiento para participar en las actividades propuestas por los estudiantes Yessica Katherine Florez Carvajal, Yessica Paola Potosi Rodriguez y Sindy Katterine Vidal Gutierrez, inscritos al programa de Psicología de la Fundación Universitaria de Popayán.

AUTOCONCEPTO FÍSICO EN LOS ADULTOS MAYORES

En constancia se firma en Popayán, en \_\_\_\_\_ (mes) \_\_\_\_\_ (día) \_\_\_\_\_ (año).

Firmas de las estudiantes de la Fundación Universitaria de Popayán.

\_\_\_\_\_

CC:

\_\_\_\_\_

CC:

\_\_\_\_\_

CC:

Firma del participante:

\_\_\_\_\_

CC:

**Anexo 3. Encuesta de preselección**

1. **¿Cuántos años tienes?**
  - a. **60**
  - b. **61**
  - c. **62**
  
2. **¿Sufre de alguna enfermedad?**
  - a. **Diabetes**
  - b. **Hipertensión**
  - c. **Colesterol**
  - d. **Ninguna**
  - e. **Otra**
  
3. **¿actualmente a que te dedicas?**
  - a. **Ama de casa**
  - b. **Empleado**
  - c. **Independiente**
  
4. **¿A qué te dedicabas antes de ingresar al grupo de baile?**
  - a. **Manualidades**
  - b. **Leer**
  - c. **Oficios del hogar**
  - d. **Practicaba deporte**
  - e. **Otros**
  
5. **¿Cuáles son las razones por las que no realizabas actividad física?**
  - a. **Dolencias físicas**
  - b. **Por ocupación**
  - c. **Por no ir solo**

## AUTOCONCEPTO FÍSICO EN LOS ADULTOS MAYORES

**d. Otro**

**6. ¿Qué lo motivo a realizar actividad física?**

**a. Por ocio**

**b. Por cambiar mi imagen**

**c. Para mejorar mi estado de salud**

**d. otro**

## AUTOCONCEPTO FÍSICO EN LOS ADULTOS MAYORES

**Anexo 4. Rejilla de observación no participante**

Categoría	Subcategoría	Sujeto 1	Sujeto 2	Sujeto 3	Sujeto 4	Sujeto 5	Sujeto 6	Sujeto 7	Observaciones
Interacción social	Baile en pareja								
	Baile con cambio de pareja								
	Baile en grupo								
	Baile que implica tocar al otro								
	Sonreír								
Movimientos de miembros inferiores	Saltar								
	Movimiento de piernas								
	Movimiento de cadera								
Movimientos de miembros superiores	Girar el torso								
	Rotación de hombros								
	Movimiento de brazos								

**Anexo 5. Datos rejilla de observación no participante Cohorte Expuesta**

Cohorte expuesta								
semana 1 día lunes								
Categoría	Subcategoría	Sujeto 1	Sujeto 2	Sujeto 3	Sujeto 4	Sujeto 5	Sujeto 6	Sujeto 7
Interacción social	Baile en pareja	2	2	2	2	2	2	1
	Baile con cambio de pareja	2	1	1	1	2	2	1
	Baile en grupo	2	2	2	2	1	1	1
	Baile que implica tocar al otro	2	2	2	2	2	2	2
	Sonreír	2	2	2	2	2	2	2

## AUTOCONCEPTO FÍSICO EN LOS ADULTOS MAYORES

Movimientos de miembros inferiores	Saltar	1	1	1	1	1	1	1
	Movimiento de piernas	2	2	2	2	2	1	2
	Movimiento de cadera	1	2	2	1	1	1	1
Movimientos de miembros superiores	Girar el torso	2	2	2	2	2	1	2
	Rotación de hombros	1	2	1	1	2	1	1
	Movimiento de brazos	2	2	2	2	2	1	2

Categoría	Subcategoría	Sujeto 1	Sujeto 2	Sujeto 3	Sujeto 4	Sujeto 5	Sujeto 6	Sujeto 7
Interacción social	Baile en pareja	2	2	2	2	2	2	2
	Baile con cambio de pareja	2	2	2	2	2	2	2
	Baile en grupo	2	2	2	2	1	1	1
	Baile que implica tocar al otro	2	2	2	2	2	2	2
	Sonreír	2	2	2	2	2	2	2
Movimientos de miembros inferiores	Saltar	1	1	2	2	1	1	1
	Movimiento de piernas	2	2	2	2	2	2	2
	Movimiento de cadera	2	2	2	2	1	1	1
Movimientos de miembros superiores	Girar el torso	2	2	2	2	2	1	2
	Rotación de hombros	1	2	2	1	2	2	1
	Movimiento de brazos	2	2	2	2	2	1	2

semana 2 día lunes
--------------------

## AUTOCONCEPTO FÍSICO EN LOS ADULTOS MAYORES

Categoría	Subcategoría	Sujeto 1	Sujeto 2	Sujeto 3	Sujeto 4	Sujeto 5	Sujeto 6	Sujeto 7
Interacción social	Baile en pareja	3	3	3	3	3	3	3
	Baile con cambio de pareja	2	2	2	2	2	2	2
	Baile en grupo	3	3	3	3	3	3	3
	Baile que implica tocar al otro	2	3	2	3	2	3	2
	Sonreír	3	3	3	3	3	3	3
Movimientos de miembros inferiores	Saltar	2	2	3	3	2	2	3
	Movimiento de piernas	2	3	3	3	3	3	3
	Movimiento de cadera	2	3	3	3	2	2	2
Movimientos de miembros superiores	Girar el torso	3	3	3	3	3	2	3
	Rotación de hombros	2	2	3	3	2	3	2
	Movimiento de brazos	3	3	2	3	2	2	3

semana 2 día miércoles								
Categoría	Subcategoría	Sujeto 1	Sujeto 2	Sujeto 3	Sujeto 4	Sujeto 5	Sujeto 6	Sujeto 7
Interacción social	Baile en pareja	3	3	3	3	3	3	3
	Baile con cambio de pareja	3	3	3	3	3	3	3
	Baile en grupo	3	3	3	3	3	3	3
	Baile que implica tocar al otro	2	3	2	3	2	3	3
	Sonreír	3	3	3	3	3	3	3

## AUTOCONCEPTO FÍSICO EN LOS ADULTOS MAYORES

Movimientos de miembros inferiores	Saltar	3	2	3	3	2	2	3
	Movimiento de piernas	2	3	3	3	3	3	3
	Movimiento de cadera	2	3	3	3	2	2	2
Movimientos de miembros superiores	Girar el torso	3	3	3	3	3	2	3
	Rotación de hombros	2	2	3	3	2	3	2
	Movimiento de brazos	3	3	3	3	3	3	3

semana 3 día lunes								
Categoría	Subcategoría	Sujeto 1	Sujeto 2	Sujeto 3	Sujeto 4	Sujeto 5	Sujeto 6	Sujeto 7
Interacción social	Baile en pareja	4	4	4	4	4	4	3
	Baile con cambio de pareja	3	3	4	3	4	4	3
	Baile en grupo	4	3	4	3	3	4	3
	Baile que implica tocar al otro	3	4	3	4	3	3	4
	Sonreír	4	4	4	4	4	4	4
Movimientos de miembros inferiores	Saltar	3	3	3	3	3	3	3
	Movimiento de piernas	3	4	4	4	3	4	3
	Movimiento de cadera	3	3	4	4	3	3	3
Movimientos de miembros superiores	Girar el torso	3	4	4	3	4	3	4
	Rotación de hombros	3	3	3	3	3	3	3
	Movimiento de brazos	4	3	4	3	4	3	4

## AUTOCONCEPTO FÍSICO EN LOS ADULTOS MAYORES

semana 3 día miércoles								
Categoría	Subcategoría	Sujeto 1	Sujeto 2	Sujeto 3	Sujeto 4	Sujeto 5	Sujeto 6	Sujeto 7
Interacción social	Baile en pareja	4	4	4	4	4	4	4
	Baile con cambio de pareja	4	4	4	4	4	4	4
	Baile en grupo	4	4	4	4	3	4	3
	Baile que implica tocar al otro	3	4	3	4	4	4	4
	Sonreír	4	4	4	4	4	4	4
Movimientos de miembros inferiores	Saltar	3	4	3	4	3	3	3
	Movimiento de piernas	3	4	4	4	4	4	3
	Movimiento de cadera	4	3	4	4	4	3	3
Movimientos de miembros superiores	Girar el torso	4	4	4	3	4	4	4
	Rotación de hombros	3	4	3	4	3	4	3
	Movimiento de brazos	4	4	4	3	4	4	4

semana 4 día lunes								
Categoría	Subcategoría	Sujeto 1	Sujeto 2	Sujeto 3	Sujeto 4	Sujeto 5	Sujeto 6	Sujeto 7
Interacción social	Baile en pareja	5	5	5	5	5	5	5
	Baile con cambio de pareja	4	4	5	4	5	4	5
	Baile en grupo	4	4	5	4	4	5	4
	Baile que implica tocar al otro	4	4	4	5	4	5	4

## AUTOCONCEPTO FÍSICO EN LOS ADULTOS MAYORES

	Sonreír	4	4	5	4	5	5	5
Movimientos de miembros inferiores	Saltar	4	5	4	5	4	4	4
	Movimiento de piernas	4	4	5	4	5	4	4
	Movimiento de cadera	4	4	4	5	4	4	4
Movimientos de miembros superiores	Girar el torso	5	5	4	4	5	5	4
	Rotación de hombros	4	5	4	5	4	4	4
	Movimiento de brazos	5	5	4	4	5	5	5

semana 4 día miércoles								
Categoría	Subcategoría	Sujeto 1	Sujeto 2	Sujeto 3	Sujeto 4	Sujeto 5	Sujeto 6	Sujeto 7
Interacción social	Baile en pareja	5	5	5	5	5	5	5
	Baile con cambio de pareja	5	5	5	5	5	4	5
	Baile en grupo	5	5	5	5	4	5	4
	Baile que implica tocar al otro	4	5	5	5	4	5	4
	Sonreír	5	5	5	5	5	5	5
Movimientos de miembros inferiores	Saltar	4	5	4	5	4	5	4
	Movimiento de piernas	5	5	5	4	5	5	4
	Movimiento de cadera	5	5	5	5	5	5	5
Movimientos de miembros superiores	Girar el torso	5	5	5	4	5	5	4
	Rotación de hombros	4	5	4	5	4	5	4
	Movimiento de brazos	5	5	5	5	5	5	5

**Anexo 6. Datos rejilla de observación no participante Cohorte No Expuesta**

semana 1 día lunes								
Categoría	Subcategoría	Sujeto 1	Sujeto 2	Sujeto 3	Sujeto 4	Sujeto 5	Sujeto 6	Sujeto 7
Interacción social	Baile en pareja	3	3	3	3	3	3	3
	Baile con cambio de pareja	2	3	2	3	3	3	2
	Baile en grupo	3	3	3	2	3	3	3
	Baile que implica tocar al otro	3	2	2	3	3	3	2
	Sonreír	2	3	3	2	2	2	3
Movimientos de miembros inferiores	Saltar	3	3	2	2	3	2	3
	Movimiento de piernas	3	3	3	3	3	3	3
	Movimiento de cadera	3	2	3	2	3	3	2
Movimientos de miembros superiores	Girar el torso	3	3	2	3	2	3	3
	Rotación de hombros	3	3	2	3	2	3	3
	Movimiento de brazos	3	3	2	3	2	3	2

semana 1 día miércoles								
Categoría	Subcategoría	Sujeto 1	Sujeto 2	Sujeto 3	Sujeto 4	Sujeto 5	Sujeto 6	Sujeto 7
Interacción social	Baile en pareja	3	3	3	3	3	3	3
	Baile con cambio de pareja	3	3	3	3	3	3	3
	Baile en grupo	3	3	3	2	3	3	3

## AUTOCONCEPTO FÍSICO EN LOS ADULTOS MAYORES

	Baile que implica tocar al otro	3	2	3	3	3	3	2
	Sonreír	2	3	3	3	3	3	3
Movimientos de miembros inferiores	Saltar	3	3	2	2	3	2	3
	Movimiento de piernas	3	3	3	3	3	3	3
	Movimiento de cadera	3	3	3	3	3	3	2
Movimientos de miembros superiores	Girar el torso	3	3	3	3	2	3	3
	Rotación de hombros	3	3	3	3	3	3	3
	Movimiento de brazos	3	3	2	3	2	3	2

semana 2 día lunes								
Categoría	Subcategoría	Sujeto 1	Sujeto 2	Sujeto 3	Sujeto 4	Sujeto 5	Sujeto 6	Sujeto 7
Interacción social	Baile en pareja	4	3	4	4	3	4	3
	Baile con cambio de pareja	3	4	3	3	3	3	3
	Baile en grupo	3	3	3	4	3	3	3
	Baile que implica tocar al otro	3	4	3	3	3	3	3
	Sonreír	4	3	3	4	3	3	4
Movimientos de miembros inferiores	Saltar	3	3	4	4	3	2	3
	Movimiento de piernas	3	3	3	3	3	4	3
	Movimiento de cadera	3	3	3	3	3	3	2
Movimientos de miembros superiores	Girar el torso	3	4	3	3	2	3	3
	Rotación de hombros	3	3	3	3	3	3	3

## AUTOCONCEPTO FÍSICO EN LOS ADULTOS MAYORES

	Movimiento de brazos	4	3	3	4	4	3	4
--	----------------------	---	---	---	---	---	---	---

semana 2 día miércoles								
Categoría	Subcategoría	Sujeto 1	Sujeto 2	Sujeto 3	Sujeto 4	Sujeto 5	Sujeto 6	Sujeto 7
Interacción social	Baile en pareja	3	3	4	4	3	4	3
	Baile con cambio de pareja	3	4	3	3	4	3	3
	Baile en grupo	3	3	3	4	3	3	3
	Baile que implica tocar al otro	3	4	3	3	3	3	3
	Sonreír	4	3	4	4	3	4	4
Movimientos de miembros inferiores	Saltar	3	3	4	4	3	2	3
	Movimiento de piernas	4	3	3	3	3	4	3
	Movimiento de cadera	3	3	3	3	3	3	2
Movimientos de miembros superiores	Girar el torso	3	4	3	3	4	3	3
	Rotación de hombros	3	3	3	3	3	3	3
	Movimiento de brazos	4	3	3	4	4	3	4

semana 3 día lunes								
Categoría	Subcategoría	Sujeto 1	Sujeto 2	Sujeto 3	Sujeto 4	Sujeto 5	Sujeto 6	Sujeto 7
Interacción social	Baile en pareja	4	3	4	4	3	4	3
	Baile con cambio de pareja	3	4	3	3	4	3	3

## AUTOCONCEPTO FÍSICO EN LOS ADULTOS MAYORES

	Baile en grupo	3	3	4	4	3	3	3
	Baile que implica tocar al otro	3	4	3	3	3	3	3
	Sonreír	4	3	4	4	3	4	4
Movimientos de miembros inferiores	Saltar	3	3	4	4	3	2	3
	Movimiento de piernas	4	3	3	3	3	4	3
	Movimiento de cadera	3	3	3	3	3	3	2
Movimientos de miembros superiores	Girar el torso	3	4	3	3	4	3	3
	Rotación de hombros	3	3	3	4	3	3	3
	Movimiento de brazos	4	3	3	4	4	3	4

semana 3 día miércoles								
Categoría	Subcategoría	Sujeto 1	Sujeto 2	Sujeto 3	Sujeto 4	Sujeto 5	Sujeto 6	Sujeto 7
Interacción social	Baile en pareja	4	3	4	4	3	4	3
	Baile con cambio de pareja	3	4	3	3	4	3	3
	Baile en grupo	3	3	4	4	3	4	3
	Baile que implica tocar al otro	3	4	3	4	3	3	3
	Sonreír	4	3	4	4	3	4	4
Movimientos de miembros inferiores	Saltar	3	4	4	4	3	4	3
	Movimiento de piernas	4	3	3	3	4	4	3
	Movimiento de cadera	3	3	4	4	3	3	4
Movimientos de miembros	Girar el torso	3	4	3	3	4	3	3

## AUTOCONCEPTO FÍSICO EN LOS ADULTOS MAYORES

superiores	Rotación de hombros	3	3	3	4	3	3	4
	Movimiento de brazos	4	3	3	4	4	4	4

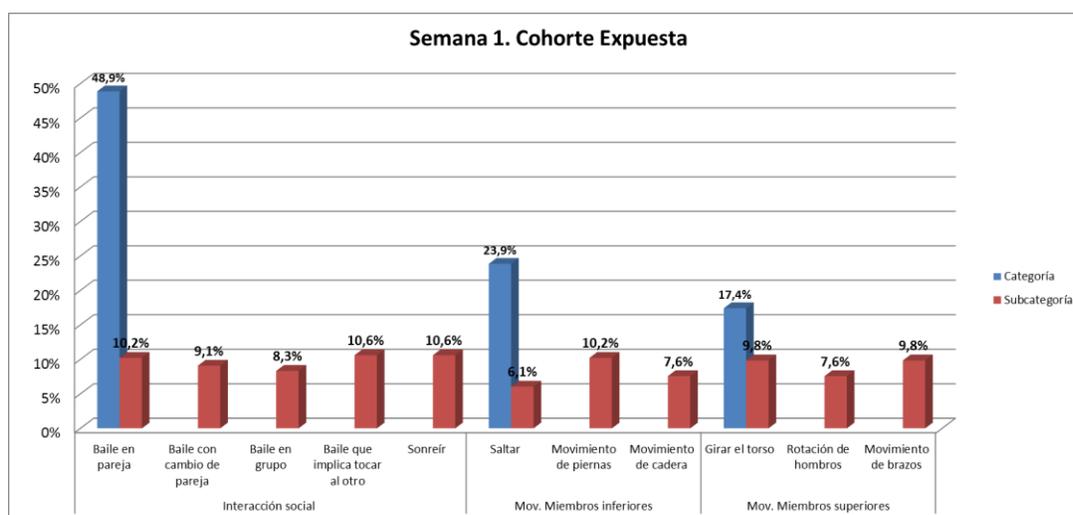
semana 4 día lunes								
Categoría	Subcategoría	Sujeto 1	Sujeto 2	Sujeto 3	Sujeto 4	Sujeto 5	Sujeto 6	Sujeto 7
Interacción social	Baile en pareja	4	5	4	4	5	4	3
	Baile con cambio de pareja	3	4	3	5	4	5	3
	Baile en grupo	5	3	4	4	3	4	5
	Baile que implica tocar al otro	3	4	5	4	5	3	3
	Sonreír	4	3	4	4	3	4	4
Movimientos de miembros inferiores	Saltar	3	4	4	4	3	4	3
	Movimiento de piernas	4	3	5	3	4	4	3
	Movimiento de cadera	3	3	4	4	3	3	4
Movimientos de miembros superiores	Girar el torso	5	4	3	3	4	3	3
	Rotación de hombros	3	3	5	4	3	5	4
	Movimiento de brazos	4	3	3	4	4	4	4

semana 4 día miércoles								
Categoría	Subcategoría	Sujeto 1	Sujeto 2	Sujeto 3	Sujeto 4	Sujeto 5	Sujeto 6	Sujeto 7
Interacción social	Baile en pareja	5	5	4	4	5	4	5

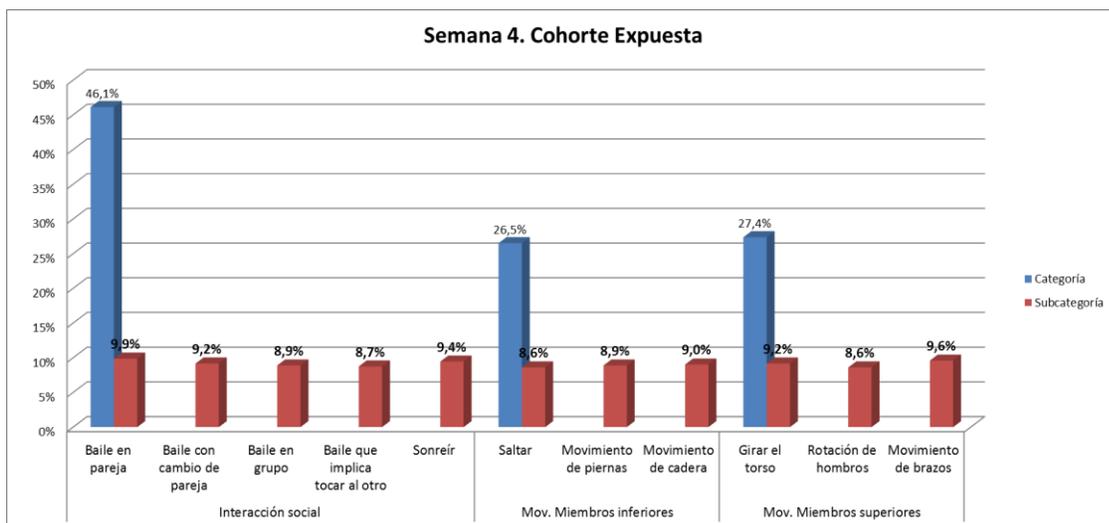
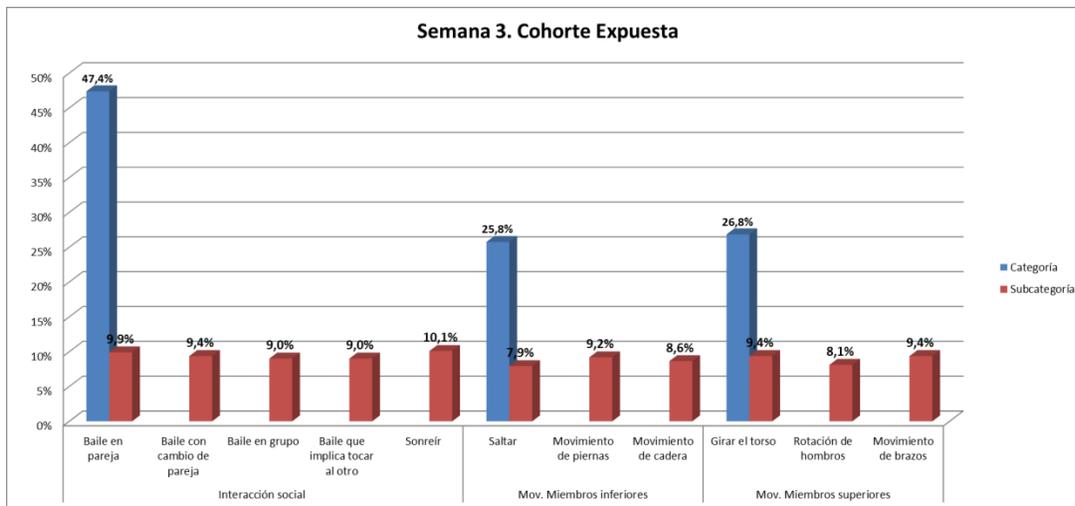
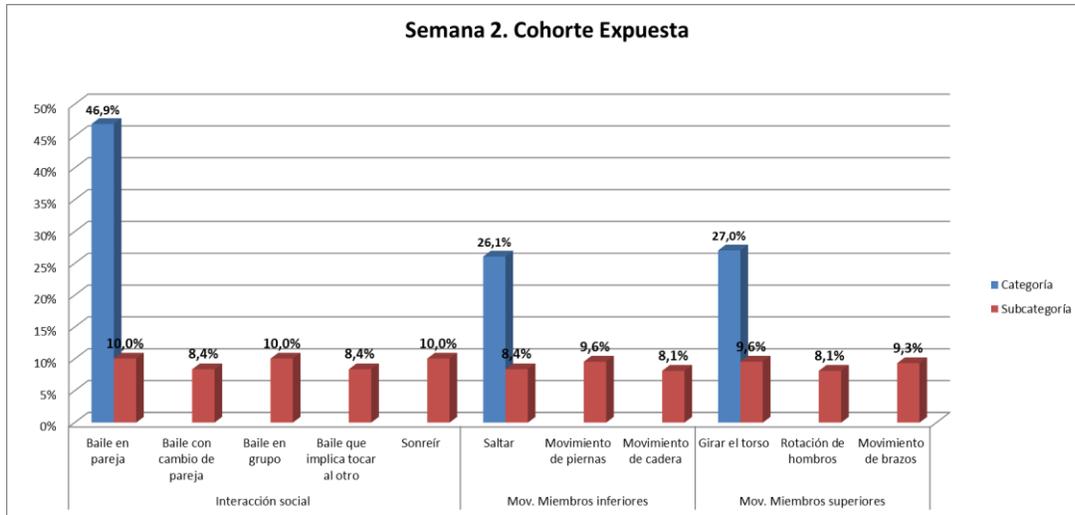
## AUTOCONCEPTO FÍSICO EN LOS ADULTOS MAYORES

	Baile con cambio de pareja	4	4	5	5	4	5	5
	Baile en grupo	5	4	4	5	4	4	5
	Baile que implica tocar al otro	5	4	5	4	5	5	3
	Sonreír	4	5	5	4	5	4	5
Movimientos de miembros inferiores	Saltar	3	4	4	4	5	4	5
	Movimiento de piernas	4	4	5	4	4	4	4
	Movimiento de cadera	5	5	4	4	5	3	4
Movimientos de miembros superiores	Girar el torso	5	4	5	5	4	5	5
	Rotación de hombros	3	3	5	4	3	5	4
	Movimiento de brazos	4	3	5	4	4	5	4

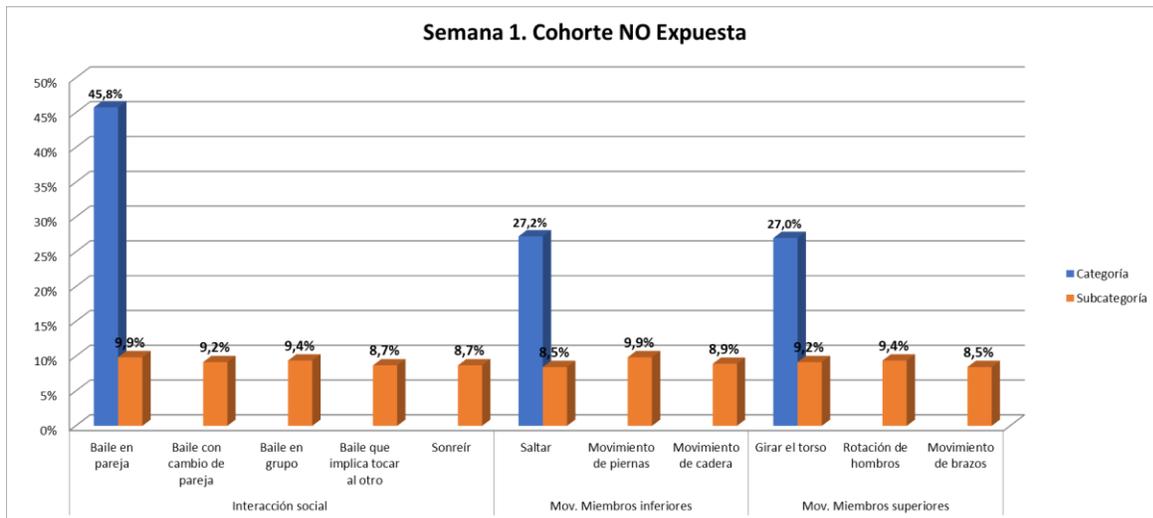
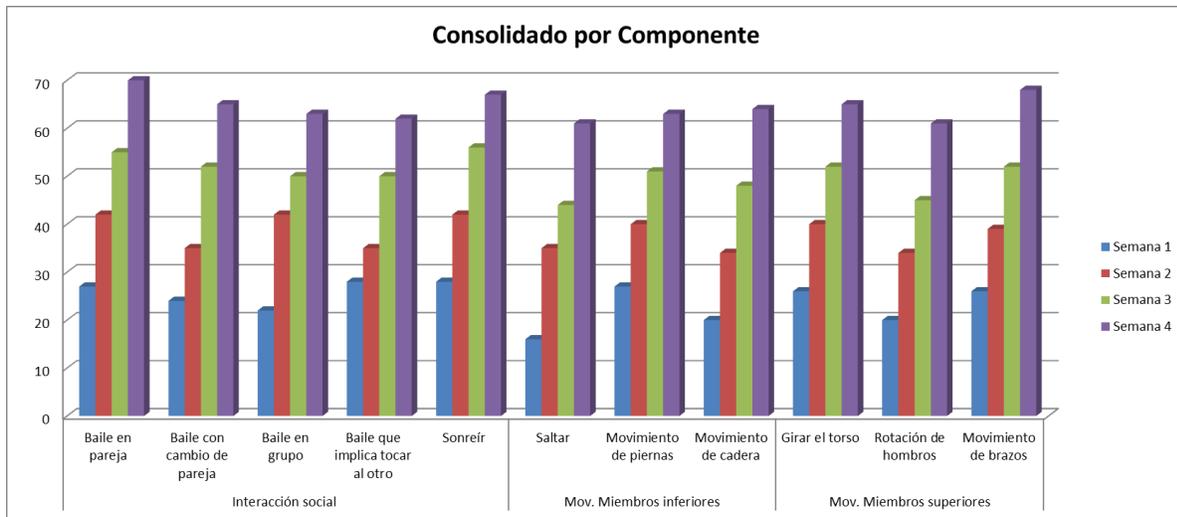
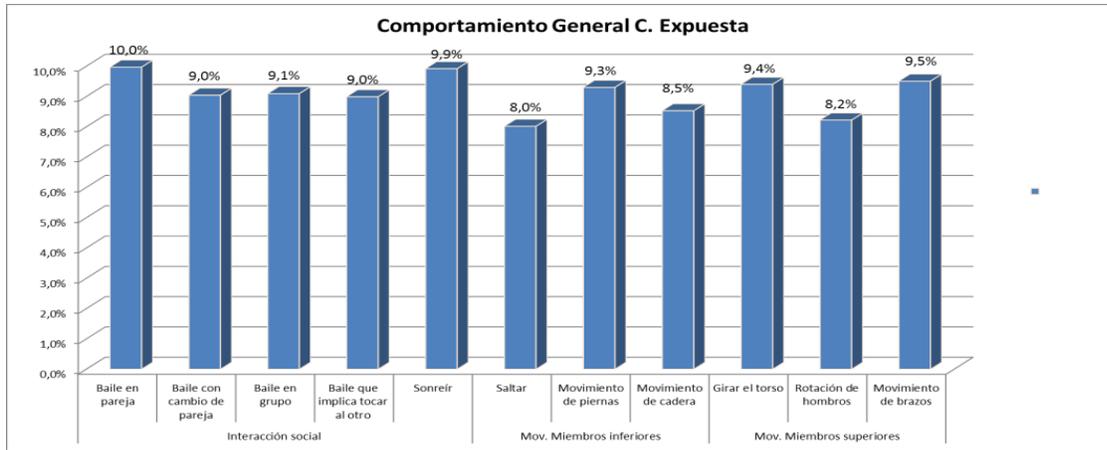
**Anexo 7. Graficas de las características del baile más relevantes de la cohorte expuesta y no expuesta por semana**



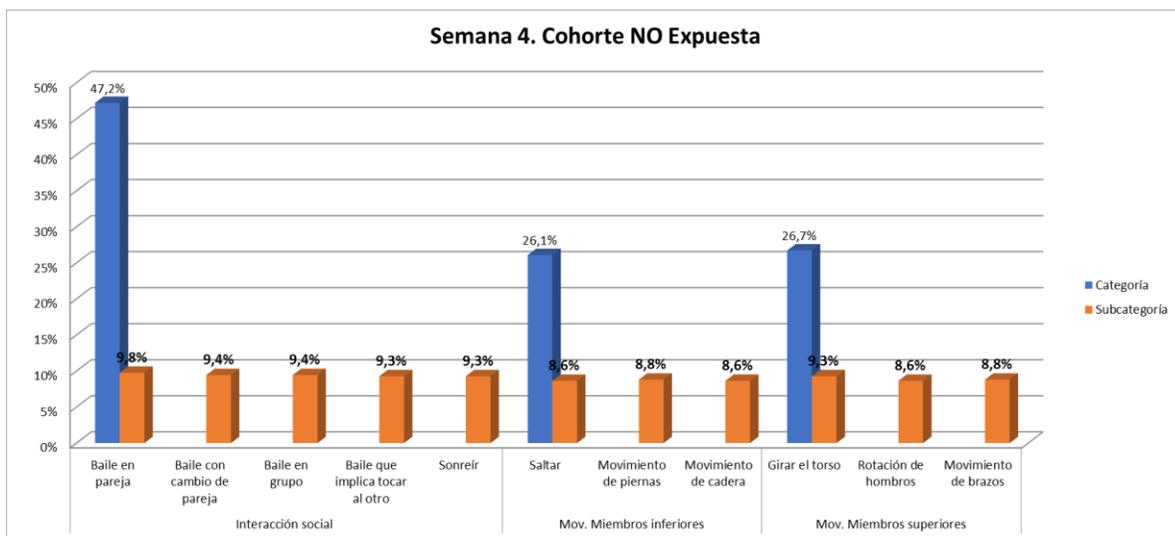
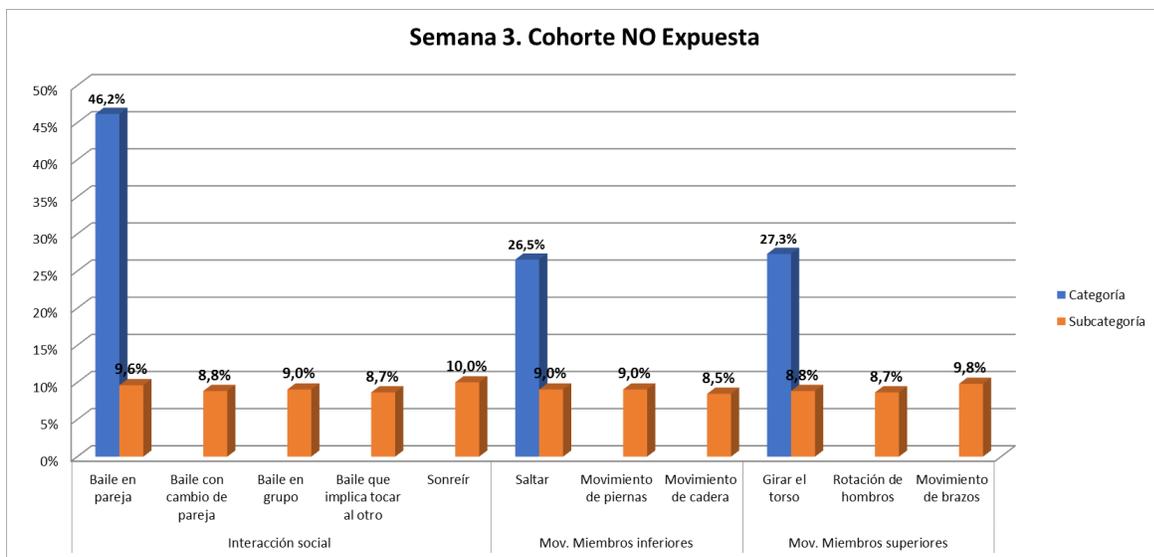
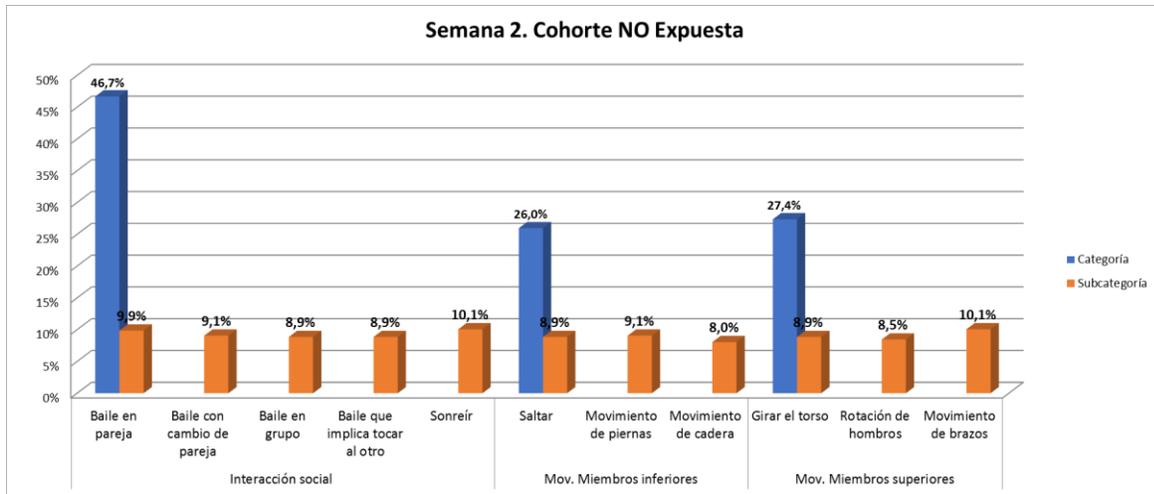
AUTOCONCEPTO FÍSICO EN LOS ADULTOS MAYORES



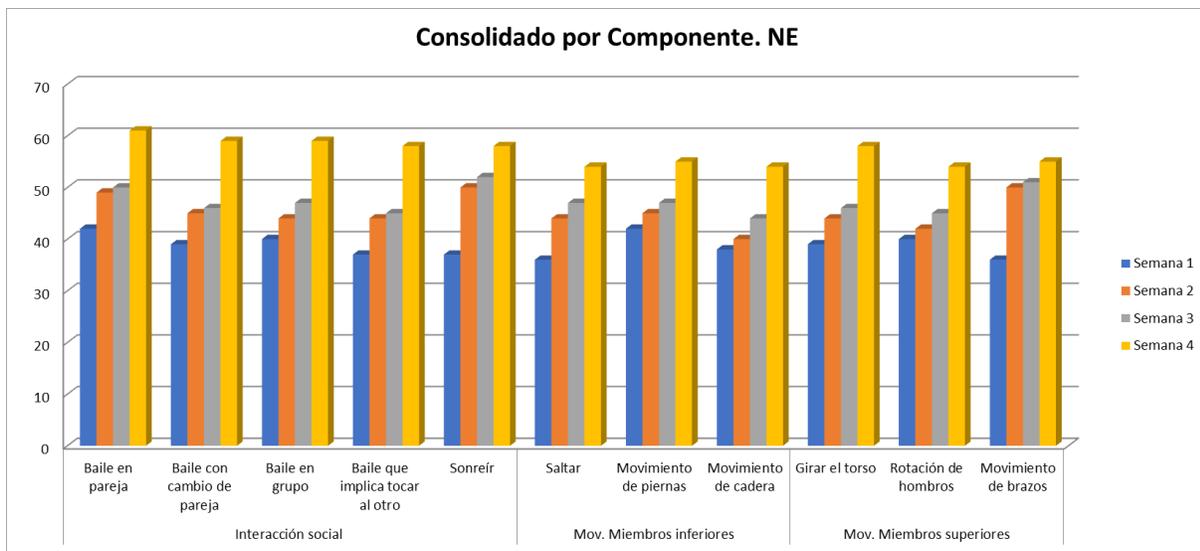
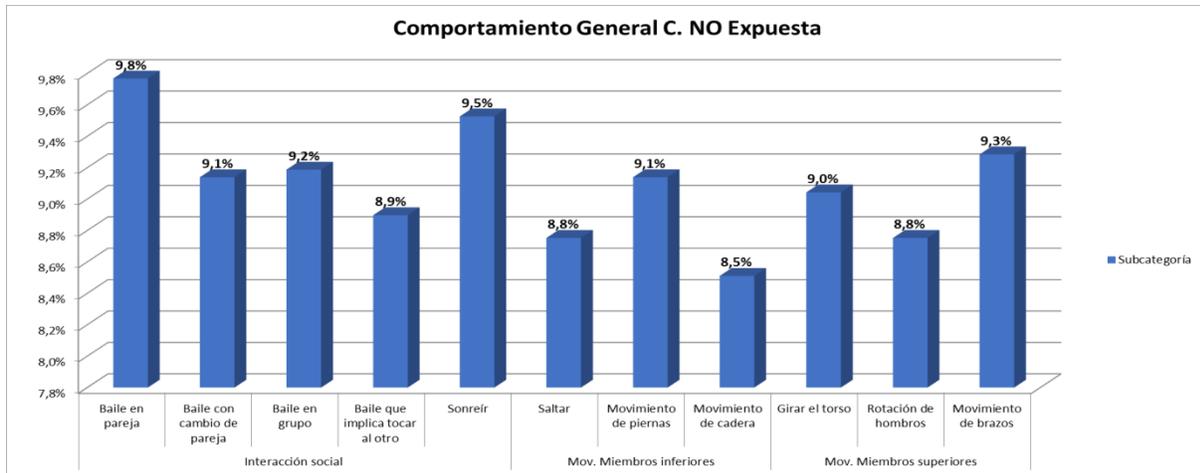
AUTOCONCEPTO FÍSICO EN LOS ADULTOS MAYORES



AUTOCONCEPTO FÍSICO EN LOS ADULTOS MAYORES



AUTOCONCEPTO FÍSICO EN LOS ADULTOS MAYORES



**Anexo 8. Datos del Cuestionario de autoconcepto físico AF5 antes y después de la práctica de baile**

AUTOCONCEPTO FÍSICO EN LOS ADULTOS MAYORES

# AF-5

Inicial  
Cohorte No Exposita  
Sujeto 1

<p><b>1</b> Hago bien los trabajos escolares (profesionales). Hago fácilmente amigos.</p> <p><b>3</b> Tengo miedo de algunas cosas. Soy muy criticado en casa.</p> <p><b>5</b> Me cuido físicamente. Mis superiores (profesores) me consideran un buen trabajador.</p> <p><b>7</b> Soy una persona amigable. Muchas cosas me ponen nervioso.</p> <p><b>9</b> Me siento feliz en casa. Me buscan para realizar actividades deportivas.</p> <p><b>11</b> Trabajo mucho en clase (en el trabajo). Es difícil para mí hacer amigos.</p> <p><b>13</b> Me asusto con facilidad. Mi familia está decepcionada de mí.</p> <p><b>15</b> Me considero elegante. Mis superiores (profesores) me estiman.</p> <p><b>17</b> Soy una persona alegre. Cuando los mayores me dicen algo me pongo muy nervioso.</p> <p><b>19</b> Mi familia me ayudaría en cualquier tipo de problemas. Me gusta como soy físicamente.</p> <p><b>21</b> Soy un buen trabajador (estudiante). Me cuesta hablar con desconocidos.</p> <p><b>23</b> Me pongo nervioso cuando me pregunta el profesor (superior). Mis padres me dan confianza.</p> <p><b>25</b> Soy bueno haciendo deporte. Mis profesores (superiores) me consideran inteligente y trabajador.</p> <p><b>27</b> Tengo muchos amigos. Me siento nervioso.</p> <p><b>29</b> Me siento querido por mis padres. Soy una persona atractiva.</p>	<p>100 - <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">50</span> =</p> <p>100 - <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">70</span> =</p> <p>100 - <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">65</span> =</p> <p>100 - <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">80</span> =</p> <p>100 - <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">70</span> =</p> <p>100 - <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">60</span> =</p>	<p><b>1</b></p> <p><b>3</b></p> <p><b>5</b></p> <p><b>7</b></p> <p><b>9</b></p> <p><b>11</b></p> <p><b>13</b></p> <p><b>15</b></p> <p><b>17</b></p> <p><b>19</b></p> <p><b>21</b></p> <p><b>23</b></p> <p><b>25</b></p> <p><b>27</b></p> <p><b>29</b></p>
--	---	---

ACAD./LABORAL
1 + 6 + 11 + 16 + 21 + 26 =
SOCIAL
2 + 7 + 12 + 17 + 22 + 27 =
EMOCIONAL
3 + 8 + 13 + 18 + 23 + 28 =
FAMILIAR
4 + 9 + 14 + 19 + 24 + 29 =
FÍSICO
5 + 10 + 15 + 20 + 25 + 30 =

$\square + \square + \square + \square + \square + \square = \square : 60 = \square . \square$ $\square + \square + \square + \square + \square + \square = \square : 60 = \square . \square$ $\square + \square + \square + \square + \square + \square = \square : 60 = \square . \square$ $\square + \square + \square + \square + \square + \square = \square : 60 = \square . \square$ $\square + \square + \square + \square + \square + \square = \square : 60 = \square . \square$	<table border="1" style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <tr> <td style="text-align: center;">FD</td> <td style="text-align: center;">Residual</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;"><math>\square</math></td> <td style="text-align: center;"><math>\square</math></td> </tr> </table>	FD	Residual	$\square$									
FD	Residual												
$\square$	$\square$												
$\square$	$\square$												
$\square$	$\square$												
$\square$	$\square$												
$\square$	$\square$												
$50 + 70 + 65 + 80 + 70 + 60 = 395 : 60 = 06 . 59 \quad 60$													

AUTOCONCEPTO FÍSICO EN LOS ADULTOS MAYORES

AF-5

Final  
Cohorte No expuesta  
Sujeto 1

1	Hago bien los trabajos escolares (profesionales). Hago fácilmente amigos.					1
3	Tengo miedo de algunas cosas. Soy muy criticado en casa.	100 -		=		3
5	Me cuido físicamente. Mis superiores (profesores) me consideran un buen trabajador.		75			5
7	Soy una persona amigable. Muchas cosas me ponen nervioso.					7
9	Me siento feliz en casa. Me buscan para realizar actividades deportivas.		80			9
11	Trabajo mucho en clase (en el trabajo). Es difícil para mí hacer amigos.	100 -		=		11
13	Me asusto con facilidad. Mi familia está decepcionada de mí.	100 -		=		13
15	Me considero elegante. Mis superiores (profesores) me estiman.		70			15
17	Soy una persona alegre. Cuando los mayores me dicen algo me pongo muy nervioso.					17
19	Mi familia me ayudaría en cualquier tipo de problemas. Me gusta como soy físicamente.		85			19
21	Soy un buen trabajador (estudiante). Me cuesta hablar con desconocidos.	100 -		=		21
23	Me pongo nervioso cuando me pregunta el profesor (superior). Mis padres me dan confianza.					23
25	Soy bueno haciendo deporte. Mis profesores (superiores) me consideran inteligente y trabajador.		75			25
27	Tengo muchos amigos. Me siento nervioso.					27
29	Me siento querido por mis padres. Soy una persona atractiva.		70			29

ACAD./LABORAL	1 + 6 + 11 + 16 + 21 + 26 =																	
SOCIAL	2 + 7 + 12 + 17 + 22 + 27 =																	
EMOCIONAL	3 + 8 + 13 + 18 + 23 + 28 =	600 -																
FAMILIAR	4 + 9 + 14 + 19 + 24 + 29 =																	
FÍSICO	5 + 10 + 15 + 20 + 25 + 30 =																	
			75	+	80	+	70	+	85	+	75	+	70	=	455	: 60 =	07.58	80

AUTOCONCEPTO FÍSICO EN LOS ADULTOS MAYORES

AF-5

Inicial  
Cohorte no expuesta  
Sujeto 2

1	Hago bien los trabajos escolares (profesionales). Hago fácilmente amigos.		1
3	Tengo miedo de algunas cosas. Soy muy criticado en casa.		3
5	Me cuido físicamente. Mis superiores (profesores) me consideran un buen trabajador.	100 - 60 =	5
7	Soy una persona amigable. Muchas cosas me ponen nervioso.		7
9	Me siento feliz en casa. Me buscan para realizar actividades deportivas.	80	9
11	Trabajo mucho en clase (en el trabajo). Es difícil para mí hacer amigos.	100 - =	11
13	Me asusto con facilidad. Mi familia está decepcionada de mí.	100 - =	13
15	Me considero elegante. Mis superiores (profesores) me estiman.	50	15
17	Soy una persona alegre. Cuando los mayores me dicen algo me pongo muy nervioso.		17
19	Mi familia me ayudaría en cualquier tipo de problemas. Me gusta como soy físicamente.	80	19
21	Soy un buen trabajador (estudiante). Me cuesta hablar con desconocidos.	100 - =	21
23	Me pongo nervioso cuando me pregunta el profesor (superior). Mis padres me dan confianza.		23
25	Soy bueno haciendo deporte. Mis profesores (superiores) me consideran inteligente y trabajador.	60	25
27	Tengo muchos amigos. Me siento nervioso.		27
29	Me siento querido por mis padres. Soy una persona atractiva.	75	29

ACAD./LABORAL								
1 + 6 + 11 + 16 + 21 + 26 =								
SOCIAL								
2 + 7 + 12 + 17 + 22 + 27 =								
EMOCIONAL								
3 + 8 + 13 + 18 + 23 + 28 =	600 -							
FAMILIAR								
4 + 9 + 14 + 19 + 24 + 29 =								
FÍSICO								
5 + 10 + 15 + 20 + 25 + 30 =		60	80	50	80	60	75	405 : 60 = 06.75 60

AUTOCONCEPTO FÍSICO EN LOS ADULTOS MAYORES

**AF-5**

final.  
Cohorte NO expuesta  
Sujeto 2.

<b>1</b>	Hago bien los trabajos escolares (profesionales).		<b>1</b>
	Hago fácilmente amigos.		
<b>3</b>	Tengo miedo de algunas cosas.		<b>3</b>
	Soy muy criticado en casa.		
<b>5</b>	Me cuido físicamente.	100 -	<b>5</b>
	Mis superiores (profesores) me consideran un buen trabajador.	82	
<b>7</b>	Soy una persona amigable.		<b>7</b>
	Muchas cosas me ponen nervioso.		
<b>9</b>	Me siento feliz en casa.		<b>9</b>
	Me buscan para realizar actividades deportivas.	77	
<b>11</b>	Trabajo mucho en clase (en el trabajo).		<b>11</b>
	Es difícil para mí hacer amigos.	100 -	
<b>13</b>	Me asusto con facilidad.		<b>13</b>
	Mi familia está decepcionada de mí.	100 -	
<b>15</b>	Me considero elegante.	89	<b>15</b>
	Mis superiores (profesores) me estiman.		
<b>17</b>	Soy una persona alegre.		<b>17</b>
	Cuando los mayores me dicen algo me pongo muy nervioso.		
<b>19</b>	Mi familia me ayudaría en cualquier tipo de problemas.		<b>19</b>
	Me gusta como soy físicamente.	78	
<b>21</b>	Soy un buen trabajador (estudiante).		<b>21</b>
	Me cuesta hablar con desconocidos.	100 -	
<b>23</b>	Me pongo nervioso cuando me pregunta el profesor (superior).		<b>23</b>
	Mis padres me dan confianza.		
<b>25</b>	Soy bueno haciendo deporte.	86	<b>25</b>
	Mis profesores (superiores) me consideran inteligente y trabajador.		
<b>27</b>	Tengo muchos amigos.		<b>27</b>
	Me siento nervioso.		
<b>29</b>	Me siento querido por mis padres.		<b>29</b>
	Soy una persona atractiva.	78	

ACAD./LABORAL								
1 + 6 + 11 + 16 + 21 + 26 =								
SOCIAL								
2 + 7 + 12 + 17 + 22 + 27 =								
EMOCIONAL								
3 + 8 + 13 + 18 + 23 + 28 =	600 -							
FAMILIAR								
4 + 9 + 14 + 19 + 24 + 29 =								
FÍSICO								
5 + 10 + 15 + 20 + 25 + 30 =		82	77	89	78	86	78	490 : 60 = 08, 16 85

AUTOCONCEPTO FÍSICO EN LOS ADULTOS MAYORES

AF-5

Inicial  
Cohorte No expuesta  
Sujeto 3.

1	Hago bien los trabajos escolares (profesionales). Hago fácilmente amigos.					1
3	Tengo miedo de algunas cosas. Soy muy criticado en casa.	100 -		=		3
5	Me cuido físicamente. Mis superiores (profesores) me consideran un buen trabajador.		55			5
7	Soy una persona amigable. Muchas cosas me ponen nervioso.					7
9	Me siento feliz en casa. Me buscan para realizar actividades deportivas.		60			9
11	Trabajo mucho en clase (en el trabajo). Es difícil para mí hacer amigos.	100 -		=		11
13	Me asusto con facilidad. Mi familia está decepcionada de mí.	100 -		=		13
15	Me considero elegante. Mis superiores (profesores) me estiman.		45			15
17	Soy una persona alegre. Cuando los mayores me dicen algo me pongo muy nervioso.					17
19	Mi familia me ayudaría en cualquier tipo de problemas. Me gusta como soy físicamente.		60			19
21	Soy un buen trabajador (estudiante). Me cuesta hablar con desconocidos.	100 -		=		21
23	Me pongo nervioso cuando me pregunta el profesor (superior). Mis padres me dan confianza.					23
25	Soy bueno haciendo deporte. Mis profesores (superiores) me consideran inteligente y trabajador.		55			25
27	Tengo muchos amigos. Me siento nervioso.					27
29	Me siento querido por mis padres. Soy una persona atractiva.		60			29

ACAD./LABORAL								
1 + 6 + 11 + 16 + 21 + 26 =								
SOCIAL								
2 + 7 + 12 + 17 + 22 + 27 =								
EMOCIONAL								
3 + 8 + 13 + 18 + 23 + 28 =	600 -							
FAMILIAR								
4 + 9 + 14 + 19 + 24 + 29 =								
FÍSICO								
5 + 10 + 15 + 20 + 25 + 30 =		55	60	45	60	55	60	
		= 335				: 60 =	05.58	70

AUTOCONCEPTO FÍSICO EN LOS ADULTOS MAYORES

# AF-5

final  
Cohorte NO expuesta  
Sujeto 3.

1	Hago bien los trabajos escolares (profesionales). Hago fácilmente amigos.		1
3	Tengo miedo de algunas cosas. Soy muy criticado en casa.	100 - 85 =	3
5	Me cuido físicamente. Mis superiores (profesores) me consideran un buen trabajador.		5
7	Soy una persona amigable. Muchas cosas me ponen nervioso.		7
9	Me siento feliz en casa. Me buscan para realizar actividades deportivas.	50	9
11	Trabajo mucho en clase (en el trabajo). Es difícil para mí hacer amigos.	100 -	11
13	Me asusto con facilidad. Mi familia está decepcionada de mí.	100 -	13
15	Me considero elegante. Mis superiores (profesores) me estiman.	42	15
17	Soy una persona alegre. Cuando los mayores me dicen algo me pongo muy nervioso.		17
19	Mi familia me ayudaría en cualquier tipo de problemas. Me gusta como soy físicamente.	75	19
21	Soy un buen trabajador (estudiante). Me cuesta hablar con desconocidos.	100 -	21
23	Me pongo nervioso cuando me pregunta el profesor (superior). Mis padres me dan confianza.		23
25	Soy bueno haciendo deporte. Mis profesores (superiores) me consideran inteligente y trabajador.	87	25
27	Tengo muchos amigos. Me siento nervioso.		27
29	Me siento querido por mis padres. Soy una persona atractiva.	90	29

ACAD./LABORAL	1 + 6 + 11 + 16 + 21 + 26 =			
SOCIAL	2 + 7 + 12 + 17 + 22 + 27 =			
EMOCIONAL	3 + 8 + 13 + 18 + 23 + 28 =	600 -		
FAMILIAR	4 + 9 + 14 + 19 + 24 + 29 =			
FÍSICO	5 + 10 + 15 + 20 + 25 + 30 =			
		85 + 50 + 42 + 75 + 87 + 90 =	429	60 = 07, 15 95

AUTOCONCEPTO FÍSICO EN LOS ADULTOS MAYORES

# AF-5

Inicial  
Cohorte No expuesta  
Sujeto 4.

1	Hago bien los trabajos escolares (profesionales). Hago fácilmente amigos.		1
3	Tengo miedo de algunas cosas. Soy muy criticado en casa.		3
5	Me cuido físicamente. Mis superiores (profesores) me consideran un buen trabajador.	100 - 80 =	5
7	Soy una persona amigable. Muchas cosas me ponen nervioso.		7
9	Me siento feliz en casa. Me buscan para realizar actividades deportivas.	75	9
11	Trabajo mucho en clase (en el trabajo). Es difícil para mí hacer amigos.	100 -	11
13	Me asusto con facilidad. Mi familia está decepcionada de mí.	100 -	13
15	Me considero elegante. Mis superiores (profesores) me estiman.	70	15
17	Soy una persona alegre. Cuando los mayores me dicen algo me pongo muy nervioso.		17
19	Mi familia me ayudaría en cualquier tipo de problemas. Me gusta como soy físicamente.	75	19
21	Soy un buen trabajador (estudiante). Me cuesta hablar con desconocidos.	100 -	21
23	Me pongo nervioso cuando me pregunta el profesor (superior). Mis padres me dan confianza.		23
25	Soy bueno haciendo deporte. Mis profesores (superiores) me consideran inteligente y trabajador.	70	25
27	Tengo muchos amigos. Me siento nervioso.		27
29	Me siento querido por mis padres. Soy una persona atractiva.	75	29

ACAD./LABORAL			
1 + 6 + 11 + 16 + 21 + 26 =			
SOCIAL			
2 + 7 + 12 + 17 + 22 + 27 =			
EMOCIONAL			
3 + 8 + 13 + 18 + 23 + 28 =	600 -		
FAMILIAR			
4 + 9 + 14 + 19 + 24 + 29 =			
FÍSICO			
5 + 10 + 15 + 20 + 25 + 30 =	80 + 75 + 70 + 75 + 70 + 75 = 445	: 60 = 07, 42	75

AUTOCONCEPTO FÍSICO EN LOS ADULTOS MAYORES

# AF-5

final  
Cohorte NO  
exposada  
Sujeto 4.

<b>1</b>	Hago bien los trabajos escolares (profesionales). Hago fácilmente amigos.		<b>1</b>
<b>3</b>	Tengo miedo de algunas cosas. Soy muy criticado en casa.	100 -	<b>3</b>
<b>5</b>	Me cuido físicamente. Mis superiores (profesores) me consideran un buen trabajador.	80	<b>5</b>
<b>7</b>	Soy una persona amigable. Muchas cosas me ponen nervioso.		<b>7</b>
<b>9</b>	Me siento feliz en casa. Me buscan para realizar actividades deportivas.	68	<b>9</b>
<b>11</b>	Trabajo mucho en clase (en el trabajo). Es difícil para mí hacer amigos.	100 -	<b>11</b>
<b>13</b>	Me asusto con facilidad. Mi familia está decepcionada de mí.	100 -	<b>13</b>
<b>15</b>	Me considero elegante. Mis superiores (profesores) me estiman.	75	<b>15</b>
<b>17</b>	Soy una persona alegre. Cuando los mayores me dicen algo me pongo muy nervioso.		<b>17</b>
<b>19</b>	Mi familia me ayudaría en cualquier tipo de problemas. Me gusta como soy físicamente.	70	<b>19</b>
<b>21</b>	Soy un buen trabajador (estudiante). Me cuesta hablar con desconocidos.	100 -	<b>21</b>
<b>23</b>	Me pongo nervioso cuando me pregunta el profesor (superior). Mis padres me dan confianza.		<b>23</b>
<b>25</b>	Soy bueno haciendo deporte. Mis profesores (superiores) me consideran inteligente y trabajador.	76	<b>25</b>
<b>27</b>	Tengo muchos amigos. Me siento nervioso.		<b>27</b>
<b>29</b>	Me siento querido por mis padres. Soy una persona atractiva.	80	<b>29</b>

ACAD./LABORAL	1 + 6 + 11 + 16 + 21 + 26 =		
SOCIAL	2 + 7 + 12 + 17 + 22 + 27 =		
EMOCIONAL	3 + 8 + 13 + 18 + 23 + 28 =	600 -	
FAMILIAR	4 + 9 + 14 + 19 + 24 + 29 =		
FÍSICO	5 + 10 + 15 + 20 + 25 + 30 =		

80	68	75	70	76	80	=	449	: 60 =	07	.	418	915
----	----	----	----	----	----	---	-----	--------	----	---	-----	-----

AUTOCONCEPTO FÍSICO EN LOS ADULTOS MAYORES

# AF-5

final  
Cohorte no expuesta  
Sujeto 5.

<b>1</b>	Hago bien los trabajos escolares (profesionales). Hago fácilmente amigos.		<b>1</b>
<b>3</b>	Tengo miedo de algunas cosas. Soy muy criticado en casa.	100 -	<b>3</b>
<b>5</b>	Me cuido físicamente. Mis superiores (profesores) me consideran un buen trabajador.	75	<b>5</b>
<b>7</b>	Soy una persona amigable. Muchas cosas me ponen nervioso.		<b>7</b>
<b>9</b>	Me siento feliz en casa. Me buscan para realizar actividades deportivas.	87	<b>9</b>
<b>11</b>	Trabajo mucho en clase (en el trabajo). Es difícil para mí hacer amigos.	100 -	<b>11</b>
<b>13</b>	Me asusto con facilidad. Mi familia está decepcionada de mí.	100 -	<b>13</b>
<b>15</b>	Me considero elegante. Mis superiores (profesores) me estiman.	77	<b>15</b>
<b>17</b>	Soy una persona alegre. Cuando los mayores me dicen algo me pongo muy nervioso.		<b>17</b>
<b>19</b>	Mi familia me ayudaría en cualquier tipo de problemas. Me gusta como soy físicamente.	80	<b>19</b>
<b>21</b>	Soy un buen trabajador (estudiante). Me cuesta hablar con desconocidos.	100 -	<b>21</b>
<b>23</b>	Me pongo nervioso cuando me pregunta el profesor (superior). Mis padres me dan confianza.		<b>23</b>
<b>25</b>	Soy bueno haciendo deporte. Mis profesores (superiores) me consideran inteligente y trabajador.	75	<b>25</b>
<b>27</b>	Tengo muchos amigos. Me siento nervioso.		<b>27</b>
<b>29</b>	Me siento querido por mis padres. Soy una persona atractiva.	60	<b>29</b>

ACAD./LABORAL	1 + 6 + 11 + 16 + 21 + 26 =			
SOCIAL	2 + 7 + 12 + 17 + 22 + 27 =			
EMOCIONAL	3 + 8 + 13 + 18 + 23 + 28 =	600 -		
FAMILIAR	4 + 9 + 14 + 19 + 24 + 29 =			
FÍSICO	5 + 10 + 15 + 20 + 25 + 30 =			
		75 + 87 + 77 + 80 + 75 + 60 =	454	: 60 = 07,56 95

AUTOCONCEPTO FÍSICO EN LOS ADULTOS MAYORES

# AF-5

final  
Cohorte no expuesta  
Sujeto 5.

1	Hago bien los trabajos escolares (profesionales). Hago fácilmente amigos.					1
3	Tengo miedo de algunas cosas. Soy muy criticado en casa.					3
5	Me cuido físicamente. Mis superiores (profesores) me consideran un buen trabajador.	100 -	75	=		5
7	Soy una persona amigable. Muchas cosas me ponen nervioso.					7
9	Me siento feliz en casa. Me buscan para realizar actividades deportivas.		87			9
11	Trabajo mucho en clase (en el trabajo). Es difícil para mí hacer amigos.	100 -		=		11
13	Me asusto con facilidad. Mi familia está decepcionada de mí.	100 -		=		13
15	Me considero elegante. Mis superiores (profesores) me estiman.		77			15
17	Soy una persona alegre. Cuando los mayores me dicen algo me pongo muy nervioso.					17
19	Mi familia me ayudaría en cualquier tipo de problemas. Me gusta como soy físicamente.		80			19
21	Soy un buen trabajador (estudiante). Me cuesta hablar con desconocidos.	100 -		=		21
23	Me pongo nervioso cuando me pregunta el profesor (superior). Mis padres me dan confianza.					23
25	Soy bueno haciendo deporte. Mis profesores (superiores) me consideran inteligente y trabajador.		75			25
27	Tengo muchos amigos. Me siento nervioso.					27
29	Me siento querido por mis padres. Soy una persona atractiva.		60			29

ACAD./LABORAL	1 + 6 + 11 + 16 + 21 + 26 =						
SOCIAL	2 + 7 + 12 + 17 + 22 + 27 =						
EMOCIONAL	3 + 8 + 13 + 18 + 23 + 28 =	600 -					
FAMILIAR	4 + 9 + 14 + 19 + 24 + 29 =						
FÍSICO	5 + 10 + 15 + 20 + 25 + 30 =						
			75	+	87	+	77
			80	+	75	+	60
			= 454			:	60 = 07,56
							95

AUTOCONCEPTO FÍSICO EN LOS ADULTOS MAYORES

# AF-5

Inicial  
Cohorte No expuesta  
Sujeto 6

<b>1</b>	Hago bien los trabajos escolares (profesionales). Hago fácilmente amigos.		<b>1</b>
<b>3</b>	Tengo miedo de algunas cosas. Soy muy criticado en casa.		<b>3</b>
<b>5</b>	Me cuido físicamente. Mis superiores (profesores) me consideran un buen trabajador.	100 - 45 =	<b>5</b>
<b>7</b>	Soy una persona amigable. Muchas cosas me ponen nervioso.		<b>7</b>
<b>9</b>	Me siento feliz en casa. Me buscan para realizar actividades deportivas.	60	<b>9</b>
<b>11</b>	Trabajo mucho en clase (en el trabajo). Es difícil para mí hacer amigos.	100 -	<b>11</b>
<b>13</b>	Me asusto con facilidad. Mi familia está decepcionada de mí.	100 -	<b>13</b>
<b>15</b>	Me considero elegante. Mis superiores (profesores) me estiman.	55	<b>15</b>
<b>17</b>	Soy una persona alegre. Cuando los mayores me dicen algo me pongo muy nervioso.		<b>17</b>
<b>19</b>	Mi familia me ayudaría en cualquier tipo de problemas. Me gusta como soy físicamente.	65	<b>19</b>
<b>21</b>	Soy un buen trabajador (estudiante). Me cuesta hablar con desconocidos.	100 -	<b>21</b>
<b>23</b>	Me pongo nervioso cuando me pregunta el profesor (superior). Mis padres me dan confianza.		<b>23</b>
<b>25</b>	Soy bueno haciendo deporte. Mis profesores (superiores) me consideran inteligente y trabajador.	45	<b>25</b>
<b>27</b>	Tengo muchos amigos. Me siento nervioso.		<b>27</b>
<b>29</b>	Me siento querido por mis padres. Soy una persona atractiva.	50	<b>29</b>

ACAD./LABORAL	1 + 6 + 11 + 16 + 21 + 26 =			
SOCIAL	2 + 7 + 12 + 17 + 22 + 27 =			
EMOCIONAL	3 + 8 + 13 + 18 + 23 + 28 =	600 -		
FAMILIAR	4 + 9 + 14 + 19 + 24 + 29 =			
FÍSICO	5 + 10 + 15 + 20 + 25 + 30 =			
		45 + 60 + 55 + 65 + 45 + 50 =	320	: 60 = 05 . 33 65

AUTOCONCEPTO FÍSICO EN LOS ADULTOS MAYORES

AF-5

final  
Cohorte no expuesta  
Sujeto 6.

1	Hago bien los trabajos escolares (profesionales). Hago fácilmente amigos.		1
3	Tengo miedo de algunas cosas. Soy muy criticado en casa.	100 -	3
5	Me cuido físicamente. Mis superiores (profesores) me consideran un buen trabajador.	70 =	5
7	Soy una persona amigable. Muchas cosas me ponen nervioso.		7
9	Me siento feliz en casa. Me buscan para realizar actividades deportivas.	76	9
11	Trabajo mucho en clase (en el trabajo). Es difícil para mí hacer amigos.	100 -	11
13	Me asusto con facilidad. Mi familia está decepcionada de mí.	100 -	13
15	Me considero elegante. Mis superiores (profesores) me estiman.	68	15
17	Soy una persona alegre. Cuando los mayores me dicen algo me pongo muy nervioso.		17
19	Mi familia me ayudaría en cualquier tipo de problemas. Me gusta como soy físicamente.	80	19
21	Soy un buen trabajador (estudiante). Me cuesta hablar con desconocidos.	100 -	21
23	Me pongo nervioso cuando me pregunta el profesor (superior). Mis padres me dan confianza.		23
25	Soy bueno haciendo deporte. Mis profesores (superiores) me consideran inteligente y trabajador.	68	25
27	Tengo muchos amigos. Me siento nervioso.		27
29	Me siento querido por mis padres. Soy una persona atractiva.	76	29

ACAD./LABORAL			
1 + 6 + 11 + 16 + 21 + 26 =			
SOCIAL			
2 + 7 + 12 + 17 + 22 + 27 =			
EMOCIONAL			
3 + 8 + 13 + 18 + 23 + 28 =	600 -		
FAMILIAR			
4 + 9 + 14 + 19 + 24 + 29 =			
FÍSICO			
5 + 10 + 15 + 20 + 25 + 30 =	70 + 76 + 68 + 80 + 68 + 76 =	438	60 = 07.3 93

AUTOCONCEPTO FÍSICO EN LOS ADULTOS MAYORES

AF-5

Inicial  
Cohorte No expuesta  
Sujeto 7

1	Hago bien los trabajos escolares (profesionales). Hago fácilmente amigos.									1
3	Tengo miedo de algunas cosas. Soy muy criticado en casa.	100 -		=						3
5	Me cuido físicamente. Mis superiores (profesores) me consideran un buen trabajador.									5
7	Soy una persona amigable. Muchas cosas me ponen nervioso.									7
9	Me siento feliz en casa. Me buscan para realizar actividades deportivas.									9
11	Trabajo mucho en clase (en el trabajo). Es difícil para mí hacer amigos.	100 -		=						11
13	Me asusto con facilidad. Mi familia está decepcionada de mí.	100 -		=						13
15	Me considero elegante. Mis superiores (profesores) me estiman.									15
17	Soy una persona alegre. Cuando los mayores me dicen algo me pongo muy nervioso.									17
19	Mi familia me ayudaría en cualquier tipo de problemas. Me gusta como soy físicamente.									19
21	Soy un buen trabajador (estudiante). Me cuesta hablar con desconocidos.	100 -		=						21
23	Me pongo nervioso cuando me pregunta el profesor (superior). Mis padres me dan confianza.									23
25	Soy bueno haciendo deporte. Mis profesores (superiores) me consideran inteligente y trabajador.									25
27	Tengo muchos amigos. Me siento nervioso.									27
29	Me siento querido por mis padres. Soy una persona atractiva.									29

ACAD./LABORAL	1 + 6 + 11 + 16 + 21 + 26 =	□ + □ + □ + □ + □ + □ = □□□□ : 60 = □□.□□ □□
SOCIAL	2 + 7 + 12 + 17 + 22 + 27 =	□ + □ + □ + □ + □ + □ = □□□□ : 60 = □□.□□ □□
EMOCIONAL	3 + 8 + 13 + 18 + 23 + 28 =	□ + □ + □ + □ + □ + □ = □□□□ : 60 = □□.□□ □□
FAMILIAR	4 + 9 + 14 + 19 + 24 + 29 =	□ + □ + □ + □ + □ + □ = □□□□ : 60 = □□.□□ □□
FÍSICO	5 + 10 + 15 + 20 + 25 + 30 =	65 + 65 + 60 + 60 + 70 + 70 = 390 : 60 = 06.50 65

AUTOCONCEPTO FÍSICO EN LOS ADULTOS MAYORES

**AF-5**

final  
Cohorte no expuesta  
Sujeto 7.

1	Hago bien los trabajos escolares (profesionales). Hago fácilmente amigos.											1
3	Tengo miedo de algunas cosas. Soy muy criticado en casa.	100 -		=								3
5	Me cuido físicamente. Mis superiores (profesores) me consideran un buen trabajador.		75									5
7	Soy una persona amigable. Muchas cosas me ponen nervioso.											7
9	Me siento feliz en casa. Me buscan para realizar actividades deportivas.		70									9
11	Trabajo mucho en clase (en el trabajo). Es difícil para mí hacer amigos.	100 -		=								11
13	Me asusto con facilidad. Mi familia está decepcionada de mí.	100 -		=								13
15	Me considero elegante. Mis superiores (profesores) me estiman.		85									15
17	Soy una persona alegre. Cuando los mayores me dicen algo me pongo muy nervioso.											17
19	Mi familia me ayudaría en cualquier tipo de problemas. Me gusta como soy físicamente.		70									19
21	Soy un buen trabajador (estudiante). Me cuesta hablar con desconocidos.	100 -		=								21
23	Me pongo nervioso cuando me pregunta el profesor (superior). Mis padres me dan confianza.											23
25	Soy bueno haciendo deporte. Mis profesores (superiores) me consideran inteligente y trabajador.		75									25
27	Tengo muchos amigos. Me siento nervioso.											27
29	Me siento querido por mis padres. Soy una persona atractiva.		80									29

ACAD./LABORAL	1 + 6 + 11 + 16 + 21 + 26 =																		
SOCIAL	2 + 7 + 12 + 17 + 22 + 27 =																		
EMOCIONAL	3 + 8 + 13 + 18 + 23 + 28 =	600 -																	
FAMILIAR	4 + 9 + 14 + 19 + 24 + 29 =																		
FÍSICO	5 + 10 + 15 + 20 + 25 + 30 =		75	+	70	+	85	+	70	+	75	+	80	=	455	: 60 =	07	58	80

AUTOCONCEPTO FÍSICO EN LOS ADULTOS MAYORES

# AF-5

Inicial  
Cohorte expuesta.  
Sujeto 1.

1	Hago bien los trabajos escolares (profesionales). Hago fácilmente amigos.		1
3	Tengo miedo de algunas cosas. Soy muy criticado en casa.	100 -	3
5	Me cuido físicamente. Mis superiores (profesores) me consideran un buen trabajador.	35 =	5
7	Soy una persona amigable. Muchas cosas me ponen nervioso.		7
9	Me siento feliz en casa. Me buscan para realizar actividades deportivas.	15 =	9
11	Trabajo mucho en clase (en el trabajo). Es difícil para mí hacer amigos.	100 -	11
13	Me asusto con facilidad. Mi familia está decepcionada de mí.	100 -	13
15	Me considero elegante. Mis superiores (profesores) me estiman.	20 =	15
17	Soy una persona alegre. Cuando los mayores me dicen algo me pongo muy nervioso.		17
19	Mi familia me ayudaría en cualquier tipo de problemas. Me gusta como soy físicamente.	30 =	19
21	Soy un buen trabajador (estudiante). Me cuesta hablar con desconocidos.	100 -	21
23	Me pongo nervioso cuando me pregunta el profesor (superior). Mis padres me dan confianza.		23
25	Soy bueno haciendo deporte. Mis profesores (superiores) me consideran inteligente y trabajador.	30 =	25
27	Tengo muchos amigos. Me siento nervioso.		27
29	Me siento querido por mis padres. Soy una persona atractiva.	40 =	29

ACAD./LABORAL									
1 + 6 + 11 + 16 + 21 + 26 =									
SOCIAL									
2 + 7 + 12 + 17 + 22 + 27 =									
EMOCIONAL									
3 + 8 + 13 + 18 + 23 + 28 =	600 -								
FAMILIAR									
4 + 9 + 14 + 19 + 24 + 29 =									
FÍSICO									
5 + 10 + 15 + 20 + 25 + 30 =		35	15	20	30	30	40	170	60 = 02,83 110

AUTOCONCEPTO FÍSICO EN LOS ADULTOS MAYORES

AF-5

final  
Cohorte expuesta  
Sujeto 1.

1	Hago bien los trabajos escolares (profesionales).		1
	Hago fácilmente amigos.		
3	Tengo miedo de algunas cosas.		3
	Soy muy criticado en casa.	100 -	
5	Me cuido físicamente.	80	5
	Mis superiores (profesores) me consideran un buen trabajador.		
7	Soy una persona amigable.		7
	Muchas cosas me ponen nervioso.		
9	Me siento feliz en casa.		9
	Me buscan para realizar actividades deportivas.	78	
11	Trabajo mucho en clase (en el trabajo).		11
	Es difícil para mí hacer amigos.	100 -	
13	Me asusto con facilidad.		13
	Mi familia está decepcionada de mí.	100 -	
15	Me considero elegante.	75	15
	Mis superiores (profesores) me estiman.		
17	Soy una persona alegre.		17
	Cuando los mayores me dicen algo me pongo muy nervioso.		
19	Mi familia me ayudaría en cualquier tipo de problemas.		19
	Me gusta como soy físicamente.	70	
21	Soy un buen trabajador (estudiante).		21
	Me cuesta hablar con desconocidos.	100 -	
23	Me pongo nervioso cuando me pregunta el profesor (superior).		23
	Mis padres me dan confianza.		
25	Soy bueno haciendo deporte.	77	25
	Mis profesores (superiores) me consideran inteligente y trabajador.		
27	Tengo muchos amigos.		27
	Me siento nervioso.		
29	Me siento querido por mis padres.		29
	Soy una persona atractiva.	80	

ACAD./LABORAL								
1 + 6 + 11 + 16 + 21 + 26 =								
SOCIAL								
2 + 7 + 12 + 17 + 22 + 27 =								
EMOCIONAL								
3 + 8 + 13 + 18 + 23 + 28 =	600 -							
FAMILIAR								
4 + 9 + 14 + 19 + 24 + 29 =								
FÍSICO								
5 + 10 + 15 + 20 + 25 + 30 =		80	78	75	70	77	80	460 : 60 = 07.66 95

AUTOCONCEPTO FÍSICO EN LOS ADULTOS MAYORES

AF-5

Inicial  
Cohorte expuesta  
Sujeto 2.

1	Hago bien los trabajos escolares (profesionales). Hago fácilmente amigos.				1
3	Tengo miedo de algunas cosas. Soy muy criticado en casa.	100 -			3
5	Me cuido físicamente. Mis superiores (profesores) me consideran un buen trabajador.		30		5
7	Soy una persona amigable. Muchas cosas me ponen nervioso.				7
9	Me siento feliz en casa. Me gustan para realizar actividades deportivas.		42		9
11	Trabajo mucho en clase (en el trabajo). Es difícil para mí hacer amigos.	100 -			11
13	Me asusto con facilidad. Mi familia está decepcionada de mí.	100 -			13
15	Me considero elegante. Mis superiores (profesores) me estiman.		38		15
17	Soy una persona alegre. Cuando los mayores me dicen algo me pongo muy nervioso.				17
19	Mi familia me ayudaría en cualquier tipo de problemas. Me gusta como soy físicamente.		30		19
21	Soy un buen trabajador (estudiante). Me cuesta hablar con desconocidos.	100 -			21
23	Me pongo nervioso cuando me pregunta el profesor (superior). Mis padres me dan confianza.		40		23
25	Soy bueno haciendo deporte. Mis profesores (superiores) me consideran inteligente y trabajador.				25
27	Tengo muchos amigos. Me siento nervioso.				27
29	Me siento querido por mis padres. Soy una persona atractiva.		45		29

ACAD./LABORAL						
1 + 6 + 11 + 16 + 21 + 26 =						
SOCIAL						
2 + 7 + 12 + 17 + 22 + 27 =						
EMOCIONAL						
3 + 8 + 13 + 18 + 23 + 28 =	600 -					
FAMILIAR						
4 + 9 + 14 + 19 + 24 + 29 =						
FÍSICO						
5 + 10 + 15 + 20 + 25 + 30 =		30	42	38	30	40
						45
						225
						: 60 = 03, 75 15

AUTOCONCEPTO FÍSICO EN LOS ADULTOS MAYORES

# AF-5

final  
Cohorte Exposta  
Sujeto 2

<b>1</b>	Hago bien los trabajos escolares (profesionales). Hago fácilmente amigos.		<b>1</b>
<b>3</b>	Tengo miedo de algunas cosas. Soy muy criticado en casa.		<b>3</b>
<b>5</b>	Me cuido físicamente. Mis superiores (profesores) me consideran un buen trabajador.	100 - 70 =	<b>5</b>
<b>7</b>	Soy una persona amigable. Muchas cosas me ponen nervioso.		<b>7</b>
<b>9</b>	Me siento feliz en casa. Me buscan para realizar actividades deportivas.	80	<b>9</b>
<b>11</b>	Trabajo mucho en clase (en el trabajo). Es difícil para mí hacer amigos.	100 -	<b>11</b>
<b>13</b>	Me asusto con facilidad. Mi familia está decepcionada de mí.	100 -	<b>13</b>
<b>15</b>	Me considero elegante. Mis superiores (profesores) me estiman.	60	<b>15</b>
<b>17</b>	Soy una persona alegre. Cuando los mayores me dicen algo me pongo muy nervioso.		<b>17</b>
<b>19</b>	Mi familia me ayudaría en cualquier tipo de problemas. Me gusta como soy físicamente.	60	<b>19</b>
<b>21</b>	Soy un buen trabajador (estudiante). Me cuesta hablar con desconocidos.	100 -	<b>21</b>
<b>23</b>	Me pongo nervioso cuando me pregunta el profesor (superior). Mis padres me dan confianza.		<b>23</b>
<b>25</b>	Soy bueno haciendo deporte. Mis profesores (superiores) me consideran inteligente y trabajador.	70	<b>25</b>
<b>27</b>	Tengo muchos amigos. Me siento nervioso.		<b>27</b>
<b>29</b>	Me siento querido por mis padres. Soy una persona atractiva.	70	<b>29</b>

ACAD./LABORAL	1 + 6 + 11 + 16 + 21 + 26 =	[ ] + [ ] + [ ] + [ ] + [ ] + [ ] = [ ] : 60 = [ ] , [ ] [ ]
SOCIAL	2 + 7 + 12 + 17 + 22 + 27 =	[ ] + [ ] + [ ] + [ ] + [ ] + [ ] = [ ] : 60 = [ ] , [ ] [ ]
EMOCIONAL	3 + 8 + 13 + 18 + 23 + 28 =	[ ] + [ ] + [ ] + [ ] + [ ] + [ ] = [ ] : 60 = [ ] , [ ] [ ]
FAMILIAR	4 + 9 + 14 + 19 + 24 + 29 =	[ ] + [ ] + [ ] + [ ] + [ ] + [ ] = [ ] : 60 = [ ] , [ ] [ ]
FÍSICO	5 + 10 + 15 + 20 + 25 + 30 =	70 + 80 + 60 + 60 + 70 + 70 = 410 : 60 = 06, 83 93

AUTOCONCEPTO FÍSICO EN LOS ADULTOS MAYORES

# AF-5

Inicial  
Cohorte expuesta  
sujeto 3.

1	Hago bien los trabajos escolares (profesionales). Hago fácilmente amigos.			1
3	Tengo miedo de algunas cosas. Soy muy criticado en casa.	100 -		3
5	Me cuido físicamente. Mis superiores (profesores) me consideran un buen trabajador.	35	=	5
7	Soy una persona amigable. Muchas cosas me ponen nervioso.			7
9	Me siento feliz en casa. Me buscan para realizar actividades deportivas.	32		9
11	Trabajo mucho en clase (en el trabajo). Es difícil para mí hacer amigos.	100 -		11
13	Me asusto con facilidad. Mi familia está decepcionada de mí.	100 -		13
15	Me considero elegante. Mis superiores (profesores) me estiman.	40		15
17	Soy una persona alegre. Cuando los mayores me dicen algo me pongo muy nervioso.			17
19	Mi familia me ayudaría en cualquier tipo de problemas. Me gusta como soy físicamente.	38		19
21	Soy un buen trabajador (estudiante). Me cuesta hablar con desconocidos.	100 -		21
23	Me pongo nervioso cuando me pregunta el profesor (superior). Mis padres me dan confianza.	46		23
25	Soy bueno haciendo deporte. Mis profesores (superiores) me consideran inteligente y trabajador.			25
27	Tengo muchos amigos. Me siento nervioso.			27
29	Me siento querido por mis padres. Soy una persona atractiva.	40		29

ACAD./LABORAL	1 + 6 + 11 + 16 + 21 + 26 =				
SOCIAL	2 + 7 + 12 + 17 + 22 + 27 =				
EMOCIONAL	3 + 8 + 13 + 18 + 23 + 28 =	600 -			
FAMILIAR	4 + 9 + 14 + 19 + 24 + 29 =				
FÍSICO	5 + 10 + 15 + 20 + 25 + 30 =				
		35 + 32 + 40 + 38 + 46 + 40 =	231	: 60 =	03.85 25

AUTOCONCEPTO FÍSICO EN LOS ADULTOS MAYORES

AF-5

final  
Cohorte expuesta  
Sujeto 3.

1	Hago bien los trabajos escolares (profesionales). Hago fácilmente amigos.		1
3	Tengo miedo de algunas cosas. Soy muy criticado en casa.	100 -	3
5	Me cuido físicamente. Mis superiores (profesores) me consideran un buen trabajador.	55	5
7	Soy una persona amigable. Muchas cosas me ponen nervioso.		7
9	Me siento feliz en casa. Me gustan para realizar actividades deportivas.	65	9
11	Trabajo mucho en clase (en el trabajo). Es difícil para mí hacer amigos.	100 -	11
13	Me asusto con facilidad. Mi familia está decepcionada de mí.	100 -	13
15	Me considero elegante. Mis superiores (profesores) me estiman.	50	15
17	Soy una persona alegre. Cuando los mayores me dicen algo me pongo muy nervioso.		17
19	Mi familia me ayudaría en cualquier tipo de problemas. Me gusta como soy físicamente.	65	19
21	Soy un buen trabajador (estudiante). Me cuesta hablar con desconocidos.	100 -	21
23	Me pongo nervioso cuando me pregunta el profesor (superior). Mis padres me dan confianza.		23
25	Soy bueno haciendo deporte. Mis profesores (superiores) me consideran inteligente y trabajador.	70	25
27	Tengo muchos amigos. Me siento nervioso.		27
29	Me siento querido por mis padres. Soy una persona atractiva.	65	29

ACAD./LABORAL	1 + 6 + 11 + 16 + 21 + 26 =		
SOCIAL	2 + 7 + 12 + 17 + 22 + 27 =		
EMOCIONAL	3 + 8 + 13 + 18 + 23 + 28 = 600 -		
FAMILIAR	4 + 9 + 14 + 19 + 24 + 29 =		
FÍSICO	5 + 10 + 15 + 20 + 25 + 30 =	55 + 65 + 50 + 65 + 70 + 65 = 370	: 60 = 6.17



AUTOCONCEPTO FÍSICO EN LOS ADULTOS MAYORES

# AF-5

final  
cohorte expuesta  
sujeto 4.

1	Hago bien los trabajos escolares (profesionales). Hago fácilmente amigos.		1
3	Tengo miedo de algunas cosas. Soy muy criticado en casa.	100 -	3
5	Me cuido físicamente. Mis superiores (profesores) me consideran un buen trabajador.	50	5
7	Soy una persona amigable. Muchas cosas me ponen nervioso.		7
9	Me siento feliz en casa. Me buscan para realizar actividades deportivas.	60	9
11	Trabajo mucho en clase (en el trabajo). Es difícil para mí hacer amigos.	100 -	11
13	Me asusto con facilidad. Mi familia está decepcionada de mí.	100 -	13
15	Me considero elegante. Mis superiores (profesores) me estiman.	70	15
17	Soy una persona alegre. Cuando los mayores me dicen algo me pongo muy nervioso.		17
19	Mi familia me ayudaría en cualquier tipo de problemas. Me gusta como soy físicamente.	60	19
21	Soy un buen trabajador (estudiante). Me cuesta hablar con desconocidos.	100 -	21
23	Me pongo nervioso cuando me pregunta el profesor (superior). Mis padres me dan confianza.		23
25	Soy bueno haciendo deporte. Mis profesores (superiores) me consideran inteligente y trabajador.	65	25
27	Tengo muchos amigos. Me siento nervioso.		27
29	Me siento querido por mis padres. Soy una persona atractiva.	60	29

ACAD./LABORAL			
1 + 6 + 11 + 16 + 21 + 26 =			
SOCIAL			
2 + 7 + 12 + 17 + 22 + 27 =			
EMOCIONAL			
3 + 8 + 13 + 18 + 23 + 28 =	600 -		
FAMILIAR			
4 + 9 + 14 + 19 + 24 + 29 =			
FÍSICO			
5 + 10 + 15 + 20 + 25 + 30 =	50 + 60 + 70 + 60 + 65 + 60 = 365	: 60 = 06.08	85

AUTOCONCEPTO FÍSICO EN LOS ADULTOS MAYORES

# AF-5

Inicial  
Cohorte expuesta  
Sujeto 5.

1	Hago bien los trabajos escolares (profesionales). Hago fácilmente amigos.				1
3	Tengo miedo de algunas cosas. Soy muy criticado en casa.	100 -			3
5	Me cuido físicamente. Mis superiores (profesores) me consideran un buen trabajador.		41		5
7	Soy una persona amigable. Muchas cosas me ponen nervioso.				7
9	Me siento feliz en casa. Me gustan para realizar actividades deportivas.		36		9
11	Trabajo mucho en clase (en el trabajo). Es difícil para mí hacer amigos.	100 -			11
13	Me asusto con facilidad. Mi familia está decepcionada de mí.	100 -			13
15	Me considero elegante. Mis superiores (profesores) me estiman.		38		15
17	Soy una persona alegre. Cuando los mayores me dicen algo me pongo muy nervioso.				17
19	Mi familia me ayudaría en cualquier tipo de problemas. Me gusta como soy físicamente.		45		19
21	Soy un buen trabajador (estudiante). Me cuesta hablar con desconocidos.	100 -			21
23	Me pongo nervioso cuando me pregunta el profesor (superior). Mis padres me dan confianza.				23
25	Soy bueno haciendo deporte. Mis profesores (superiores) me consideran inteligente y trabajador.		35		25
27	Tengo muchos amigos. Me siento nervioso.				27
29	Me siento querido por mis padres. Soy una persona atractiva.		30		29

ACAD./LABORAL									
1 + 6 + 11 + 16 + 21 + 26 =									
SOCIAL									
2 + 7 + 12 + 17 + 22 + 27 =									
EMOCIONAL									
3 + 8 + 13 + 18 + 23 + 28 =	600 -								
FAMILIAR									
4 + 9 + 14 + 19 + 24 + 29 =									
FÍSICO									
5 + 10 + 15 + 20 + 25 + 30 =		41	36	38	45	35	30		
		= 225				60 =	93	75	25

AUTOCONCEPTO FÍSICO EN LOS ADULTOS MAYORES

# AF-5

final  
Cohorte expuesta  
Sujeto 5

1	Hago bien los trabajos escolares (profesionales). Hago fácilmente amigos.				1
3	Tengo miedo de algunas cosas. Soy muy criticado en casa.	100 -		=	3
5	Me cuido físicamente. Mis superiores (profesores) me consideran un buen trabajador.		60		5
7	Soy una persona amigable. Muchas cosas me ponen nervioso.				7
9	Me siento feliz en casa. Me buscan para realizar actividades deportivas.		52		9
11	Trabajo mucho en clase (en el trabajo). Es difícil para mí hacer amigos.	100 -		=	11
13	Me asusto con facilidad. Mi familia está decepcionada de mí.	100 -		=	13
15	Me considero elegante. Mis superiores (profesores) me estiman.		50		15
17	Soy una persona alegre. Cuando los mayores me dicen algo me pongo muy nervioso.				17
19	Mi familia me ayudaría en cualquier tipo de problemas. Me gusta como soy físicamente.		58		19
21	Soy un buen trabajador (estudiante). Me cuesta hablar con desconocidos.	100 -		=	21
23	Me pongo nervioso cuando me pregunta el profesor (superior). Mis padres me dan confianza.				23
25	Soy bueno haciendo deporte. Mis profesores (superiores) me consideran inteligente y trabajador.		60		25
27	Tengo muchos amigos. Me siento nervioso.				27
29	Me siento querido por mis padres. Soy una persona atractiva.		60		29

ACAD./LABORAL	1 + 6 + 11 + 16 + 21 + 26 =					
SOCIAL	2 + 7 + 12 + 17 + 22 + 27 =					
EMOCIONAL	3 + 8 + 13 + 18 + 23 + 28 =	600 -				
FAMILIAR	4 + 9 + 14 + 19 + 24 + 29 =					
FÍSICO	5 + 10 + 15 + 20 + 25 + 30 =		60	52	50	58
			60	60		
			= 340		60 = 05	67
						75

AUTOCONCEPTO FÍSICO EN LOS ADULTOS MAYORES

# AF-5

Inicial  
Cohorte Exposita  
Sujeto 6.

1	Hago bien los trabajos escolares (profesionales). Hago fácilmente amigos.				1
3	Tengo miedo de algunas cosas. Soy muy criticado en casa.	100 -		=	3
5	Me cuido físicamente. Mis superiores (profesores) me consideran un buen trabajador.		38		5
7	Soy una persona amigable. Muchas cosas me ponen nervioso.				7
9	Me siento feliz en casa. Me buscan para realizar actividades deportivas.		42		9
11	Trabajo mucho en clase (en el trabajo). Es difícil para mí hacer amigos.	100 -		=	11
13	Me asusto con facilidad. Mi familia está decepcionada de mí.	100 -		=	13
15	Me considero elegante. Mis superiores (profesores) me estiman.		36		15
17	Soy una persona alegre. Cuando los mayores me dicen algo me pongo muy nervioso.				17
19	Mi familia me ayudaría en cualquier tipo de problemas. Me gusta como soy físicamente.		45		19
21	Soy un buen trabajador (estudiante). Me cuesta hablar con desconocidos.	100 -		=	21
23	Me pongo nervioso cuando me pregunta el profesor (superior). Mis padres me dan confianza.				23
25	Soy bueno haciendo deporte. Mis profesores (superiores) me consideran inteligente y trabajador.		39		25
27	Tengo muchos amigos. Me siento nervioso.				27
29	Me siento querido por mis padres. Soy una persona atractiva.		30		29

ACAD./LABORAL							
1 + 6 + 11 + 16 + 21 + 26 =							
SOCIAL							
2 + 7 + 12 + 17 + 22 + 27 =							
EMOCIONAL							
3 + 8 + 13 + 18 + 23 + 28 = 600 -							
FAMILIAR							
4 + 9 + 14 + 19 + 24 + 29 =							
FÍSICO							
5 + 10 + 15 + 20 + 25 + 30 =	38	42	36	45	39	30	
	= 230					: 60 = 03,83	20

AUTOCONCEPTO FÍSICO EN LOS ADULTOS MAYORES

AF-5

final  
cohorte expuesta  
Sujeto 6.

1	Hago bien los trabajos escolares (profesionales). Hago fácilmente amigos.		1
3	Tengo miedo de algunas cosas. Soy muy criticado en casa.	100 -	3
5	Me cuido físicamente. Mis superiores (profesores) me consideran un buen trabajador.	70	5
7	Soy una persona amigable. Muchas cosas me ponen nervioso.		7
9	Me siento feliz en casa. Me buscan para realizar actividades deportivas.	60	9
11	Trabajo mucho en clase (en el trabajo). Es difícil para mí hacer amigos.	100 -	11
13	Me asusto con facilidad. Mi familia está decepcionada de mí.	100 -	13
15	Me considero elegante. Mis superiores (profesores) me estiman.	80	15
17	Soy una persona alegre. Cuando los mayores me dicen algo me pongo muy nervioso.		17
19	Mi familia me ayudaría en cualquier tipo de problemas. Me gusta como soy físicamente.	75	19
21	Soy un buen trabajador (estudiante). Me cuesta hablar con desconocidos.	100 -	21
23	Me pongo nervioso cuando me pregunta el profesor (superior). Mis padres me dan confianza.		23
25	Soy bueno haciendo deporte. Mis profesores (superiores) me consideran inteligente y trabajador.	70	25
27	Tengo muchos amigos. Me siento nervioso.		27
29	Me siento querido por mis padres. Soy una persona atractiva.	85	29

ACAD./LABORAL			
1 + 6 + 11 + 16 + 21 + 26 =			
SOCIAL			
2 + 7 + 12 + 17 + 22 + 27 =			
EMOCIONAL			
3 + 8 + 13 + 18 + 23 + 28 = 60 -			
FAMILIAR			
4 + 9 + 14 + 19 + 24 + 29 =			
FÍSICO			
5 + 10 + 15 + 20 + 25 + 30 =	70 + 60 + 80 + 75 + 70 + 85 = 440	: 60 = 07,33	75

AUTOCONCEPTO FÍSICO EN LOS ADULTOS MAYORES

AF-5

Infancia  
Cohorte. expuesta  
Sujeto. 7.

1	Hago bien los trabajos escolares (profesionales). Hago fácilmente amigos.		1
3	Tengo miedo de algunas cosas. Soy muy criticado en casa.	100 -	3
5	Me cuideo físicamente. Mis superiores (profesores) me consideran un buen trabajador.	40	5
7	Soy una persona amigable. Muchas cosas me ponen nervioso.		7
9	Me siento feliz en casa. Me buscan para realizar actividades deportivas.	35	9
11	Trabajo mucho en clase (en el trabajo). Es difícil para mí hacer amigos.	100 -	11
13	Me asusto con facilidad. Mi familia está decepcionada de mí.	100 -	13
15	Me considero elegante. Mis superiores (profesores) me estiman.	48	15
17	Soy una persona alegre. Cuando los mayores me dicen algo me pongo muy nervioso.		17
19	Mi familia me ayudaría en cualquier tipo de problemas. Me gusta como soy físicamente.	42	19
21	Soy un buen trabajador (estudiante). Me cuesta hablar con desconocidos.	100 -	21
23	Me pongo nervioso cuando me pregunta el profesor (superior). Mis padres me dan confianza.		23
25	Soy bueno haciendo deporte. Mis profesores (superiores) me consideran inteligente y trabajador.	30	25
27	Tengo muchos amigos. Me siento nervioso.		27
29	Me siento querido por mis padres. Soy una persona atractiva.	35	29

ACAD./LABORAL	1 + 6 + 11 + 16 + 21 + 26 =			
SOCIAL	2 + 7 + 12 + 17 + 22 + 27 =			
EMOCIONAL	3 + 8 + 13 + 18 + 23 + 28 =	600 -		
FAMILIAR	4 + 9 + 14 + 19 + 24 + 29 =			
FÍSICO	5 + 10 + 15 + 20 + 25 + 30 =			

[ ] + [ ] + [ ] + [ ] + [ ] + [ ] = [ ] : 60 = [ ] , [ ] [ ]
[ ] + [ ] + [ ] + [ ] + [ ] + [ ] = [ ] : 60 = [ ] , [ ] [ ]
[ ] + [ ] + [ ] + [ ] + [ ] + [ ] = [ ] : 60 = [ ] , [ ] [ ]
[ ] + [ ] + [ ] + [ ] + [ ] + [ ] = [ ] : 60 = [ ] , [ ] [ ]
10 + 35 + 48 + 42 + 30 + 35 = 230 : 60 = 03 , 83 20

AUTOCONCEPTO FÍSICO EN LOS ADULTOS MAYORES

AF-5

final.  
Cohorte expuesta  
Sujeto 7.

1	Hago bien los trabajos escolares (profesionales). Hago fácilmente amigos.		1
3	Tengo miedo de algunas cosas. Soy muy criticado en casa.	100 - 85 =	3
5	Me cuido físicamente. Mis superiores (profesores) me consideran un buen trabajador.		5
7	Soy una persona amigable. Muchas cosas me ponen nervioso.		7
9	Me siento feliz en casa. Me buscan para realizar actividades deportivas.	90	9
11	Trabajo mucho en clase (en el trabajo). Es difícil para mí hacer amigos.	100 -	11
13	Me asusto con facilidad. Mi familia está decepcionada de mí.	100 -	13
15	Me considero elegante. Mis superiores (profesores) me estiman.	70	15
17	Soy una persona alegre. Cuando los mayores me dicen algo me pongo muy nervioso.		17
19	Mi familia me ayudaría en cualquier tipo de problemas. Me gusta como soy físicamente.	85	19
21	Soy un buen trabajador (estudiante). Me cuesta hablar con desconocidos.	100 -	21
23	Me pongo nervioso cuando me pregunta el profesor (superior). Mis padres me dan confianza.		23
25	Soy bueno haciendo deporte. Mis profesores (superiores) me consideran inteligente y trabajador.	75	25
27	Tengo muchos amigos. Me siento nervioso.		27
29	Me siento querido por mis padres. Soy una persona atractiva.	80	29

ACAD./LABORAL	1 + 6 + 11 + 16 + 21 + 26 =		
SOCIAL	2 + 7 + 12 + 17 + 22 + 27 =		
EMOCIONAL	3 + 8 + 13 + 18 + 23 + 28 =	600 -	
FAMILIAR	4 + 9 + 14 + 19 + 24 + 29 =		
FÍSICO	5 + 10 + 15 + 20 + 25 + 30 =		

25	+	90	+	70	+	85	+	75	+	80	=	485	: 60 =	08, 08	85
----	---	----	---	----	---	----	---	----	---	----	---	-----	--------	--------	----