

VNIVERSITAT  
ID VALÈNCIA



**Facultat de Ciències de l'Activitat Física i l'Esport**

---

**AUTOCONCEPTO Y DEPORTE EXTRAESCOLAR EN  
PREADOLESCENTES VALENCIANOS**

---

**TRABAJO FIN DE MÁSTER**

**MÁSTER DE INVESTIGACIÓN E INTERVENCIÓN EN CIENCIAS  
DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE**

Presentada por:  
**Pau García Grau**

Dirigida por:  
**Dr. Daniel Ayora Pérez**

## **INDICE**

## INDICE

### PRIMERA PARTE: MARCO TEÓRICO

<b>Capítulo 1. AUTOCONCEPTO</b>	<b>15</b>
1.1. Desarrollo del Autoconcepto en el niño del Tercer ciclo de Primaria	17
2.2. Autoconcepto Físico	19
<b>Capítulo 2. ACTIVIDAD FÍSICO DEPORTIVA EXTRAESCOLAR</b>	<b>23</b>
<b>Capítulo 3. ACTIVIDAD FÍSICO-DEPORTIVA Y AUTOCONCEPTO</b>	<b>33</b>
<b>Capítulo 4. DIFERENCIAS ENTRE HOMBRES Y MUJERES PRACTICANTES EN EL AUTOCONCEPTO</b>	<b>43</b>
<b>Capítulo 5. AUTOCONCEPTO Y TIPO DE DEPORTE PRACTICADO</b>	<b>59</b>
<b>Capítulo 6. EFECTOS CONTRADICTORIOS DEL EJERCICIO FÍSICO</b>	<b>64</b>
<b>Capítulo 7. OBJETIVOS E HIPÓTESIS.</b>	<b>71</b>
7.1. OBJETIVOS	72
7.2. HIPÓTESIS	72
<b>Capítulo 8. METODOLOGÍA</b>	<b>77</b>
Edad	79
<b>8.2. Instrumentos de Evaluación</b>	<b>86</b>
8.2.1. Cuestionario de práctica deportiva extraescolar	86
8.2.2. Cuestionario de Evaluación del Autoconcepto AF5 (Autoconcepto Forma 5, García y Musitu, 2001)	87
8.2.3. Propiedades psicométricas y estructura factorial de la escala de medida.	88
8.2.3.1. Análisis de la fiabilidad del AF5	89
8.2.3.2. Análisis de la validez: estructura factorial	90
<b>8.3 Análisis estadístico</b>	<b>92</b>

<b>9.RESULTADOS</b>	<b>97</b>
<b>8.2. Diferencias en el autoconcepto en función de la práctica deportiva</b>	<b>97</b>
<b>9.2 Diferencias en el Autoconcepto en función del sexo.</b>	<b>98</b>
<b>9.3. Diferencias de sexo según la práctica deportiva:</b>	<b>99</b>
<b>9.4 Diferencias en el autoconcepto en función de la edad</b>	<b>102</b>
<b>9.5 Diferencias en el Autoconcepto Físico según los años de práctica deportiva.</b>	<b>103</b>
<b>9.6 Diferencias en el Autoconcepto Físico según el tipo de deporte realizado (naturaleza individual o colectiva).</b>	<b>106</b>
<b>9.7. Diferencias en el Autoconcepto Físico en función de la mejora física percibida.</b>	<b>108</b>
<b>9.8 Diferencias en el Autoconcepto Físico entre grupos según la mejora física percibida.</b>	<b>109</b>
<b>9.9 Diferencias en el Autoconcepto Físico entre grupos según el motivo de inicio de la práctica deportiva.</b>	<b>110</b>
<b>9.10 Diferencias en el Autoconcepto Físico entre grupos según el tipo de centro educativo.</b>	<b>113</b>
<b>Capítulo 10. DISCUSIÓN DE RESULTADOS</b>	<b>116</b>
<b>10.1 Práctica deportiva en alumnos de 10-12 años Comunidad Valenciana</b>	<b>116</b>
10.1.1 Tipos de deportes que practican	117
10.1.2 Motivos de inicio de la práctica deportiva	119
10.1.3 Beneficios percibidos de la práctica deportiva	120
<b>10.2 Análisis de los resultados en función de las hipótesis planteadas.</b>	<b>121</b>
10.2.1 H-1: Los alumnos de 10 a 12 años que realizan práctica deportiva extraescolar presentarán un mayor Autoconcepto.	121

10.2.2 H-2: Los niños de 10 a 12 años que realizan una práctica deportiva extraescolar presentarán un mayor autoconcepto que las niñas _____	123
10.2.3 H-3: En función del tipo de deporte practicado pueden existir diferencias significativas en el Autoconcepto Físico. _____	125
10.2.4 H-4: En función de los años de práctica deportiva pueden existir diferencias significativas en el Autoconcepto Físico _____	126
10.2.5 H-5: En función de la percepción de mejora física, pueden existir diferencias significativas en el Autoconcepto Físico. _____	127
<b>Capítulo 11 CONCLUSIONES _____</b>	<b>131</b>
<b>Capítulo 12. LIMITACIONES Y FUTURAS LÍNES DE INVESTIGACIÓN __</b>	<b>139</b>
<b>Capítulo 13. IMPLICACIONES PRÁCTICAS _____</b>	<b>144</b>
<b>Capítulo 14. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS _____</b>	<b>148</b>
<b>CUESTIONARIO DE PRÁCTICA DEPORTIVA EXTRAESCOLAR _____</b>	<b>159</b>

## ÍNDICE DE TABLAS Y DE FIGURAS

<b>Figura 1.</b> Modalidades de práctica vs no-práctica _____	80
<b>Tabla 2.</b> Práctica deportiva por sexos _____	80
Figura 2. Participación deportiva en función del tipo de centro _____	82
<b>Tabla 3.</b> Motivos de práctica según sexo. _____	83
Figura 3. Motivos de inicio de la práctica según el sexo. _____	84
<b>Tabla 4.</b> Mejoras percibidas según sexo. _____	85
Figura 4. Mejora percibida de la práctica según el sexo. _____	86

<b>Tabla 5.</b> Estudio individual de los ítems _____	89
Tabla 6. Matriz de estructura factorial del cuestionario AF5 _____	91
Tabla 7. Diferencias del autoconcepto en función de la práctica deportiva __	97
<b>Tabla 8.</b> Diferencias del autoconcepto en función del sexo _____	98
<b>Tabla 9.</b> Medias del autoconcepto físico de deportistas y no-deportistas en función del sexo. _____	100
<b>Tabla 10.</b> Diferencias del autoconcepto entre deportistas y no-deportistas en función del sexo. _____	101
<b>Tabla 11.</b> Diferencias del autoconcepto físico entre chicas deportistas y chicos deportistas _____	101
<b>Tabla 12.</b> Diferencias del autoconcepto entre deportistas y no-deportistas en función del sexo _____	102
<b>Tabla 13.</b> Pruebas de los efectos inter-sujetos Sexo-Edad. Variable dep. Autoconcepto Físico. _____	103
<b>Tabla 14.</b> Medias del autoconcepto en función de los años de práctica ____	104
<b>Tabla 15.</b> Diferencias del autoconcepto en función de los años de práctica _	105
<b>Tabla 16.</b> Diferencias del autoconcepto en función del tipo de deporte ____	107
<b>Tabla 17.</b> Diferencias del autoconcepto en función del tipo de deporte ____	107
<b>Tabla 18.</b> Estadísticos de grupo de la mejora percibida _____	108
<b>Tabla 19.</b> Diferencias A. Físico según perciben o no mejora. _____	109
<b>Tabla 20.</b> Diferencia Autoconcepto Físico entre grupos d mejoras físicas percibidas. _____	110

<b>Tabla 21.</b> Diferencia Autoconcepto Físico entre grupos según el motivo de inicio. _____	111
<b>Tabla 22.</b> Comparaciones múltiples del Autoconcepto Físico según el motivo de inicio. _____	112
<b>Tabla 23.</b> Diferencia Autoconcepto Físico entre grupos según el motivo de inicio _____	113





## **INTRODUCCIÓN**

Numerosos estudios han evidenciado que la práctica deportiva además de los beneficios físicos proporciona una mejora en el desarrollo del autoconcepto (Sonstroem,1997; Goñi y Zulaika, 2000; Esnaola, 2003; Slutzky y Simpkins, 2009) y el desarrollo de conductas más saludables como la prevención del consumo de sustancias y de malos hábitos de alimentación (Balaguer y García-Merita, 1994; Pastor, Balaguer y García Merita, 2005; Goñi y Rodríguez, 2004, 2007; Contreras, Gil, Fernández y Pastor, 2009). Basándonos en estas consideraciones, el objeto de nuestro estudio se centraría en analizar estos efectos en los niños del tercer ciclo de primaria (10-12 años) ya que se considera que es una etapa de tránsito hacia la adolescencia extremadamente vulnerable en la formación del autoconcepto porque en ella el niño empieza a autoperibirse de manera crítica, a forjar una imagen de sí mismo que después será difícil de modificar.

En el estudio que presentamos a continuación hemos incluido una primera parte teórica dedicada a revisar el autoconcepto y su desarrollo, el autoconcepto físico y la relación con la práctica deportiva y las variables que influyen como el sexo, la edad y el tipo de deporte.

El segundo núcleo de este trabajo está dedicado a la exposición del trabajo empírico. Esta segunda parte se inicia con

una breve introducción, para pasar posteriormente al diseño metodológico: objetivos, hipótesis, descripción de la muestra e instrumentos y procedimientos. Los apartados siguientes se centran en la presentación de los resultados obtenidos en función de las hipótesis planteadas.

Posteriormente se desarrollan las conclusiones de nuestro trabajo, valorando los resultados obtenidos y hemos incluido un apartado final que se plantea las limitaciones del estudio y las proyecciones prácticas de nuestros hallazgos.

Por último queremos comentar explícitamente que a nivel personal nos sentimos recompensados por este trabajo que nos ha permitido vislumbrar la asombrosa complejidad del autoconcepto que para algunos autores como Esnaola, Goñi y Madariaga (2008) es uno de los mejores indicadores de la salud psicológica y como éste mejora con la práctica deportiva regular.

## **PRIMERA PARTE: MARCO TEÓRICO**



**Capítulo 1**  
**AUTOCONCEPTO**



## **Capítulo 1. AUTOCONCEPTO**

Podemos considerar al autoconcepto "una construcción cognitiva al mismo tiempo que una construcción social que se desarrolla a lo largo de la vida formada por el conjunto de características asumidas de manera consciente por el individuo" (Harter, 1999). La percepción que la persona tiene de las reacciones de los otros (padres, profesores, amigos) es la principal fuente de información para elaborar su autoconcepto, el cómo se ve a sí misma. Inicialmente el autoconcepto fue interpretado con carácter unidimensional, para evolucionar posteriormente hacia una estructura multidimensional en la que se agrupan factores académicos, físicos, sociales, emocionales, etc,

Santrock (2006) sostiene que el autoconcepto se refiere a la evaluación que el individuo realiza de sí mismo en diferentes áreas de su vida, de tal modo que realiza evaluaciones en el deporte, en su aspecto físico, rendimiento académico, etc.

La autoestima está relacionada con el autoconcepto, hace referencia a la valoración positiva o negativa que la persona tiene de su autoconcepto o de la imagen de sí mismo. Tal como señalan García y Musitu (1999) la autoestima implica determinadas cualidades subjetivas y valorativas, que provienen de la propia experiencia y que son evaluadas por la persona como positivas o negativas.

En el desarrollo del autoconcepto se pueden diferenciar 3 etapas según L'Ecuyer (1985):

1. *Emergencia del yo*: se produce desde el nacimiento hasta los 2 años. Alrededor de los doce meses el niño logra el reconocimiento visual de sí mismo, frente a un espejo y comienza a formar su imagen corporal diferenciándolo de lo que percibe a su alrededor y sobre los 18 meses comienza a referirse a sí mismo, pero en tercera persona.

2. *Afirmación del yo*: abarca desde los 2 años hasta los 5 años. El concepto de sí mismo se va ampliando por el lenguaje. En este proceso tienen gran importancia el nombre del niño en su identidad de forma que hacia los tres años el niño alcanza el conocimiento unitario de que él es él mismo, uno e indivisible, independientemente de las circunstancias. En la configuración de las bases del autoconcepto tiene gran importancia los efectos de la interacción social.

3. *Expansión del yo*: 5-12 años. El niño se percibe y se adapta a nuevas formas de evaluar las competencias y aptitudes, así como nuevos intereses. Los primeros años escolares son muy importantes en la formación del autoconcepto sobretodo del autoconcepto académico. En esta etapa familia escuela constituyen los dos contextos más significativos del niño/a y están estrechamente vinculadas a la formación del autoconcepto



4. *Diferenciación del yo*: 12-18 años. En el adolescente predomina la imagen corporal y la precisión en las diferenciaciones respecto a otros. Se producen modificaciones en la autoestima, revisándose la propia identidad, de modo que es una etapa muy vulnerable en términos de autoestima, debido tanto al propio cuestionamiento personal como a la influencia de la crítica de los demás. Se producen nuevas percepciones del yo y nuevas ideologías.

4. *Madurez del Yo*: se desarrolla entre los 20-60 años. En esta fase se alcanza la meseta en la evolución de la persona.

5. *Yo longevo*: etapa posterior a los 60 años: Se produce el declive general disminuyendo el autoconcepto por una visión negativa de la imagen corporal debido a la disminución de las capacidades físicas y el descenso de las conductas sociales

### ***1.1. Desarrollo del Autoconcepto en el niño del Tercer ciclo de Primaria***

Centrándonos en las características del niño de 10-12 años, que va a ser el objeto de estudio, podemos señalar las siguientes peculiaridades:

A los 10 años el niño se muestra complaciente y sereno pero sobre los 11 años, se hace más curioso, charlatán, investigador e inquieto, se va afianzando cada vez más su personalidad. Se va construyendo el concepto de sí mismo en el

reconocimiento de sus competencias de las cuales, se puede considerar poco competente o muy competente en el deporte, en sus aptitudes musicales, sus habilidades para hacer amistades o para ser considerado por los demás. A esta edad se van haciendo más autocríticos y su autoconcepto se resiente en cuanto comienzan a verse de forma más realista, con sus puntos fuertes y sus puntos débiles. Normalmente se evalúan comparando sus habilidades y sus logros con los de los demás.

El autoconcepto se va desarrollando en la medida en la que el niño se valora, estima y se considera capaz y competente. Con ello se va logrando tanto la maduración psicológica, mental y social adecuada como la autopercepción de ser una persona feliz y capaz de hacer felices a los demás.

A esta edad problemas en su aspecto físico como la talla, debido al adelanto en el desarrollo de algunos compañeros o la obesidad pueden afectar seriamente al autoconcepto que el niño tiene de sí mismo y a su bienestar emocional.

El período de la preadolescencia coincide biológicamente con el inicio de la adquisición de la maduración fisiológica y del nivel cognoscitivo de las personas. Se trata de una época delicada donde se llevan a cabo transformaciones profundas, donde intervienen factores tanto de carácter biológico como psicosocial y

que originan un titubeo total de las estructuras comportamentales de la persona.

Esta preadolescencia engloba los niños y niñas que van desde una edad biológica de 10 años hasta los 16 años, edad en que los cambios de todo tipo ya son claramente identificables. (Sampol, Verdaguer, Rotger y Conti, 2005).

Autores como Steinberg (2002) afirman que durante el periodo de la adolescencia inicial es cuando se encuentran los niveles más bajos de autoestima ya que durante esta etapa evolutiva es cuando se producen los cambios y las transformaciones más significativas como son los cambios físicos de la pubertad o la desvinculación de los padres por lo cual consideramos que si el niño en la preadolescencia se forja un buen concepto de sí mismo va a ser un factor que puede protegerle en el desarrollo de una buen autoestima.

## ***2.2. Autoconcepto Físico***

El autoconcepto físico se considera la representación mental que se elabora al integrar la experiencia corporal y los sentimientos y emociones que ésta produce (Marchago, 2002). Esta representación mental está conformada por dos grandes áreas, la apariencia física y la habilidad física.

Fox y Corbin (1988, 1990) fueron unos de los primeros que estudiaron específicamente el contenido de la autopercepción del dominio físico y que elaboraron un modelo multidimensional y jerárquico en el que se relacionaban dichas autopercepciones con la autoestima. El modelo que elaboraron estos autores incluye tres niveles: un nivel superior que es la autoestima, un nivel inferior que se considera la competencia en el deporte, el atractivo del cuerpo, la fuerza física y la condición física (subdominios), y un nivel intermedio que es la autovaloración física (dominio) que actúa como un mediador de la relación entre cada uno de los subdominios y la autoestima global.

Los estudios sobre el autoconcepto físico muestran en general que éste correlaciona positivamente con la percepción de salud, el autocontrol, bienestar, rendimiento deportivo, motivación de logro e integración social y escolar (Gracia, Herrero y Musitu, 1995).

**Capítulo 2.**

**ACTIVIDAD FÍSICO DEPORTIVA  
EXTRAESCOLAR**



## **Capítulo 2. ACTIVIDAD FÍSICO DEPORTIVA EXTRAESCOLAR**

En la sociedad actual se da gran importancia a la práctica de las actividades extraescolares teniendo en cuenta sus funciones educativas, socializadoras, asistenciales y recreativas. Es importante educar al niño para la utilización adecuada del tiempo libre de cara a conducirlo a la adquisición de hábitos saludables y con ello poder disminuir factores de riesgo. El adecuado uso del tiempo libre representa para el ser humano una necesidad básica que le ayuda a construir un estado de equilibrio biopsicosocial.

En general tal como señalan Alós, Alcalá, Pino, Herruzo y Ruiz (2006) los estudios muestran que las actividades extraescolares en general se asocian a un mejor nivel educativo, más competencias interpersonales, mayores aspiraciones y nivel de atención, mayor pensamiento crítico, madurez personal y social y una mayor motivación.

Las actividades suelen agruparse en dos tipos: actividades extraescolares que son aquellas realizadas de forma externa fuera del currículum escolar y las extracurriculares que se desarrollan dentro del ámbito escolar como complemento para el alumno. Por otra parte hay que señalar que las actividades extraescolares tal como se han definido anteriormente se diferencian a su vez entre

actividades de tipo académico (música, idioma, pintura...) y las actividades físicas o deportivas. Nuestro objeto de estudio van a ser las actividades físicas o deportivas extraescolares.

Respecto a lo que nosotros consideramos que es la actividad física vamos a señalar la definición de Cantera (2000) “actividad física es aquella que supone un gasto energético superior al basal, que realizamos en nuestro tiempo libre, en nuestro tiempo formativo o el tiempo profesional, al tiempo que ejecutamos alguna práctica reconocida como lúdico-deportiva”.

La práctica físico deportiva es muy variada, por lo que no existe un solo tipo de práctica sino muchos tipos de prácticas deportivas relacionadas con los diferentes contextos. Nosotros vamos a considerar en las prácticas físicas extraescolares tanto aquellas referidas al deporte como aquellas manifestaciones de la vertiente competitiva.

En general se puede afirmar que una práctica de actividad físico-deportiva realizada bajo unos determinados parámetros de frecuencia, intensidad y duración está relacionada con efectos beneficiosos para la salud y estilos de vida saludable.

Hay varios estudios realizados en nuestro país que, a nivel descriptivo, ponen de relieve en diferentes ciudades de España los patrones de actividad física extraescolar de nuestros alumnos y



que nos pueden servir para ilustrar la situación. En este sentido Luengo (2007) se plantea estudiar **la actividad física extraescolar de alumnos de primaria (6-12 años)** de un distrito de Madrid (Carabanchel). Los resultados muestran como un 46,1% de las niñas realiza actividad físico-deportiva extraescolar mientras que los niños practican en un 60,3%. Otro aspecto determinante en este trabajo ha sido el conocer el tiempo de práctica de los escolares que asisten a las actividades, siendo entre una y dos veces por semana el más determinante (92,1%). El deporte más practicado es el balonmano, el 21,9% del total de los alumnos afirman practicarlo. En segundo lugar, se encuentra la actividad de fútbol y artes marciales, con un porcentaje similar del 16,4%, el baile, en tercer lugar, con un 10,9% y en cuarto lugar el ping-pong y la natación con un 8,2%. Con relación al sexo, las chicas afirman que la actividad física organizada más practicada es el baile, con un porcentaje del 25,9%. El balonmano es la siguiente modalidad deportiva practicada, con un 22,2%. Y en tercer lugar, la natación, el ping-pong y la gimnasia rítmica son las siguientes modalidades deportivas practicadas, las tres con un 11,1%. Entre los chicos se da un alto porcentaje de práctica del fútbol (23,9%). A poca distancia, encontramos el balonmano y las artes marciales (21,7%). Y en tercer lugar a más distancia encontramos el tenis (8,6%). En relación a las actividades extraescolares organizadas que realiza el alumnado de 6 a 12 años, diremos que un 47,8% del alumnado manifiesta no realizar

ninguna actividad física extraescolar, siendo el porcentaje de niños que no realiza ninguna actividad superior al de niñas (52,2% y 47,7% respectivamente). Por lo que se refiere a los días que asisten a las actividades en las escuelas deportivas o equipos, un 92,1% de los alumnos asisten entre una y dos veces por semana y un 7,8% entre 3 y 4 días por semana. El tiempo de entrenamiento alcanza una frecuencia que corresponde a entre una y dos horas el 75,3%.

García, Ramos y de la Torre (2009) se plantean investigar la **práctica de actividades extraescolares en los alumnos de Primaria de entre 6 y 12 años** en distintos colegios públicos de la ciudad de Jaén y compararla con los resultados obtenidos de la investigación realizada en Madrid. Los resultados muestran que en Jaén el 56,8% de los niños practican actividades deportivas extraescolares. Es decir, un poco más de la mitad de los niños practican alguna actividad. Otro aspecto determinante en este trabajo ha sido el conocer que el 69,6% practica entre una y dos horas por día.

**El motivo de inicio y la participación en programas de actividad física** se puede deber a factores ambientales, sociales y personales. Diversos estudios mantienen que los atributos personales constituyen un elemento importante para comprender cómo se decide y se mantiene la participación en la actividad física

entre los adolescentes. En el estudio de los motivos de práctica deportiva se pone de manifiesto que los jóvenes tienen motivos similares para practicar diferentes deportes tanto a nivel recreativo como a nivel de competición, incluyendo entre los motivos más importantes la diversión y la mejora de la salud (Balaguer y Atienza, 1994).

En estos estudios también se ha puesto de manifiesto que el género y la edad son elementos significativamente diferenciadores en algunos de los motivos de práctica deportiva. En general, **para los chicos** son más importantes **los motivos de resultado** (por ejemplo: competición, desafíos, recompensas), mientras que para las **chicas** parecen ser más importantes **los aspectos sociales** del deporte (por ejemplo: hacer amigos, ver a los amigos). En cuando a los más jóvenes, parece ser que éstos están más motivados que los más mayores por factores externos (por ejemplo: estar con amigos, satisfacer a los padres, las recompensas (Balaguer y Atienza, 1994; Castillo y Balaguer, 2001).

Recientemente Calabuig, Crespo y Pérez, (2008). Realizaron una investigación con el objetivo de estudiar los motivos para practicar deporte los escolares de una comarca valenciana identificando las dimensiones de los motivos de práctica a través de un análisis factorial. La muestra estaba compuesta por 513 estudiantes entre 12 y 19 años. Los alumnos cumplimentaron un cuestionario sobre

hábitos deportivos en el ámbito extraescolar. Tras un análisis factorial exploratorio, se encontraron cuatro motivos de práctica deportiva: 1) deportivo-experiencial, 2) contacto social, 3) evasión e 4) imagen corporal. Según los resultados de la investigación los motivos más importantes para realizar actividad física extraescolar son el deportivo-experiencial y el de imagen corporal. El menos importante es el de evasión. Estos datos pueden ayudar a los profesionales de la enseñanza y la gestión deportiva a diseñar discursos, actividades y programas que se adapten a las necesidades de los escolares para así promocionar con mayor éxito el deporte en el ámbito extraescolar. En este trabajo los resultados muestran como el motivo deportivo y estético aparecen como los principales impulsores de la práctica deportiva extraescolar de los alumnos de esta comarca valenciana. El motivo de evasión es el que menos lleva al alumnado a realizar ejercicio físico. Estos resultados coinciden parcialmente con los de Castillo y Balaguer (2001) y Castillo (1995) que señalan que los factores deportivos resultan ser un motor importante de la práctica deportiva aunque la salud es el principal motivo.

En otro estudio llevado a cabo por Sampol, Rotger, Conti, Planas y Ponseti (2005) en el que analizaron los hábitos de práctica deportiva de la población mallorquina de entre 10 y 14 años en una muestra de 2661 personas a las que se les administró un

cuestionario de elaboración propia. Los resultados ponen de manifiesto que la práctica deportiva es frecuente entre los preadolescentes mallorquines, fruto de la consolidación del deporte en nuestra sociedad, y actualmente es una fuerte alternativa de ocio. En su estudio pone de manifiesto que el 75,4% practican deporte extraescolar frente a 24,6% que no lo practican y además muestran diferencias de género importantes, el 82,9% de los hombres manifiestan practicar deporte extraescolar frente al 66,9% de las mujeres. Por otra parte también son resaltables las diferencias significativas existentes entre chicos y chicas en cuanto a **motivos de inicio de práctica deportiva extraescolares**. Respecto a esta diferencia, afirman que el principal motivo de inicio de la práctica deportiva fue los amigos, siendo esta puntuación mayoritariamente aportada por los hombres. La segunda razón de práctica fue *los padres* en el sexo masculino y *otros* en el femenino. El primer motivo de práctica en las mujeres fue *otros*, de modo que la diferencia existente entre sexos respecto a las razones de inicio de la práctica es significativa.

Los estudios reseñados son coincidentes con los clásicos en donde se analiza las diferencias en la motivación hacia la práctica deportiva en función del sexo como el de Gill (1992) que señala que el motivo que con más frecuencia lleva a las chicas a la práctica de actividades físicas es el deseo de alcanzar objetivos

personales, mientras que los chicos lo hacen para ganar. En general, las chicas practican actividad física para divertirse, mejora su condición física y prefieren la práctica en pequeños grupos frente a la individual y muestran mayor desagrado que los chicos hacia actividades competitivas.

## **Capítulo 3**

# **ACTIVIDAD FÍSICO-DEPORTIVA Y AUTOCONCEPTO**





### **Capítulo 3. ACTIVIDAD FÍSICO-DEPORTIVA Y AUTOCONCEPTO**

Entendiendo el autoconcepto como el grado de satisfacción con uno mismo y con la vida en general y el autoconcepto físico como la opinión y sensaciones positivas de felicidad, satisfacción, orgullo y confianza referentes a lo físico (Goñi, Ruiz de Arzua y Rodriguez, 2004), no es de extrañar que el autoconcepto se haya relacionado en muchos estudios con la práctica físico-deportiva. También los estudios se plantean el posible efecto que pueden tener las diferentes maneras de proponer y plantear las actividades deportivas escolares ya que se podría considerar como elemento fundamental del desarrollo de la personalidad.

Existen numerosos estudios que analizan tanto el autoconcepto general como el físico en relación con la práctica físico-deportiva, en este sentido:

Goñi y Zulaika (2000), estudiaron la relación existente entre la **práctica del deporte escolar y el autoconcepto** de una muestra de 153 alumnos entre 10 y 11 años de colegios públicos de la provincia de Guipúzcoa. Los resultados, evidencian un mayor desarrollo del autoconcepto en los varones, mostrando mejores autopercepciones en todas las escalas, excepto en la de autoconcepto general. También manifiestan en su estudio que aquellos alumnos con una práctica regular de deporte escolar,

poseen un autoconcepto físico superior. En su estudio también encontraron diferencias en el autoconcepto general y físico entre grupos de jugadores titulares y jugadores suplentes ya que en el deporte escolar, existía la figura del titular y la del suplente. En general encontraron diferencias significativas en el autoconcepto general y físico en función del sexo y los roles asignados en el deporte. Todo ello tiene enorme importancia de cara a los planteamientos pedagógicos de la práctica deportiva.

Esteve, Musitu y Lila, (2005) analizaron las relaciones entre el estilo de socialización familiar, el clima familiar deportivo, el clima deportivo de los iguales, la motivación hacia la práctica deportiva y el autoconcepto físico en adolescentes. La muestra estaba formada por 105 familias con un total de 305 sujetos. Los adolescentes tenían edades comprendidas entre 14 y 18 años y los padres entre 33 y 62. La investigación pone de relieve, entre otros aspectos, que los adolescentes practicantes de deportes, siempre obtienen puntuaciones superiores de autoconcepto físico que los que no practican, y son mejores las percepciones físicas de aquellas personas que practican varios deportes. También afirman que una práctica de más de cuatro años, obtiene puntuaciones apreciablemente superiores al resto de grupos en todas las escalas. Con ello se pone de manifiesto el mayor

autoconcepto de los practicantes influyendo en ello los años de práctica y los deportes practicados.

En esta misma línea Leónt, Salvador, Henríquez y García (2008) también analizaron el autoconcepto general y físico según fueran practicantes o no de deporte extraescolar en una población de adolescentes brasileños y españoles (N=184 y N=292 respectivamente). Sus resultados no muestran diferencias significativas entre **grupos practicantes y no-practicantes de deporte** en cuanto a su autoconcepto general tampoco muestra diferencias en cuanto al género, edad y nacionalidad. No obstante, el autoconcepto físico si que presentó diferencias significativas notables entre practicantes y no-practicantes de deporte ( $p < 0.01$ ) y **en cuanto al género**, mostrando unas mejores autopercepciones los sujetos varones estudiados.

En la investigación llevada a cabo por Slutzky y Simpkins (2009), con lo que respecta a la comparación de **grupos practicantes y no practicantes de actividad físico-deportiva extraescolar**, los resultados también apuntan en la misma línea que los anteriores, indicando un mayor grado de autoestima y de competencia percibida, así como de apariencia física o imagen corporal en los sujetos practicantes. Los resultados indican que aquellos sujetos que practican actividad físico-deportiva durante más años, presentan mayores niveles en las subescalas del cuestionario y especialmente de la autoestima, de modo que los que más tiempo

dedican a involucrarse en actividades de este tipo, tienen mayores posibilidades de formarse una mejor autoestima. En general este estudio muestra la relevancia que la edad, el género y la práctica físico-deportiva extraescolar parecen tener sobre la elaboración del autoconcepto físico.

Recientemente Contreras, Fernández, García, Palou, y Ponseti (2010), llevaron a cabo un estudio destinado a relacionar la **práctica deportiva** realizada por los adolescentes con el nivel de **autoconcepto físico**. En esta investigación, se evaluó a 400 chicos-as adolescentes entre 12 y 17 años. Los resultados indican que, los practicantes de deportes, ya sea de una modalidad o varias, siempre muestran resultados superiores en todas las escalas del cuestionario de autoconcepto físico (CAF). Los practicantes de varias modalidades, presentan mejores autopercepciones que el resto de sujetos en todas las escalas, sobre todo en la de *condición física* y *habilidad deportiva*. Los **años de práctica y la motivación** hacia la tarea también fueron medidos, encontrando que los sujetos que más tiempo dedican a la práctica, los que más años de práctica presentan y los que más motivados resultan estar, muestran un nivel superior en las puntuaciones de las escalas del cuestionario. Otro resultado interesante que encuentran los autores afirma que el **atractivo físico** mantiene una alta correlación con el *autoconcepto físico*

*general* y con el *autoconcepto general*. La subdimensión de atractivo físico es pues la más estable de las subdimensiones físicas, la más influyente en el autoconcepto personal y menos sensible a la posible influencia positiva de la práctica deportiva.

Hay estudios que se plantean la relación autoconcepto-práctica deportiva en sentido contrario, es decir cómo **un elevado autoconcepto es el responsable de que el alumno realice práctica deportiva**.

Blomfield y Barber (2009) realizaron un trabajo de investigación con una población australiana de 1489 sujetos adolescentes (media de edad 13,8 años). Querían relacionar la participación extracurricular de deportes en el autoconcepto general. También se estudiaron otras variables como autoconcepto académico y social. Estos autores inicialmente se plantearon si el hecho de poseer un **elevado autoconcepto es el que lleva a que una persona decida practicar determinadas actividades extraescolares, y no al revés**, es decir que las actividades extraescolares sean las que propicien unos niveles superiores de autopercepción. Afirman que los resultados positivos obtenidos en el autoconcepto son, al menos parcialmente, resultado de la participación en actividades extraescolares, ya que dicha participación proporciona una variedad de experiencias positivas relacionadas con la identidad. Concretamente, los resultados demuestran que los sujetos estudiados que practicaban

deporte extraescolar presentaban una correlación positiva con una mayor capacidad de tomar decisiones y de mostrar iniciativa, frente a otro tipo de actividades extraescolares como el voluntariado o las artes, que mostraban en sus resultados mayores capacidades de trabajo social y cooperación en equipo.

El propio Autoconcepto físico se considera una variable relacionada con la actividad físico-deportiva, con lo que las mejoras que se producen en el autoconcepto redundan en el Autoconcepto físico y éste a su vez produce mayores probabilidades de iniciar o continuar practicando un deporte o actividad física (Moreno, Moreno y Cervelló, 2007). Es decir, se podría considerar que existe una **relación circular y recíproca entre Autoconcepto físico y actividad físico-deportiva.**

Otro aspecto relevante a tener en cuenta en la práctica deportiva de los niños es la **influencia parental** para la adquisición de hábitos deportivos. Se considera que en el inicio y mantenimiento de la práctica deportiva está muy ligado a las interacciones sociales que el niño establece con los otros significativos y en especial con la familia (García Ferrando, 1996). En este sentido cabe resaltar un Estudio reciente de Revuelta y Eslanoa (2011) que se plantean analizar la importancia **del clima familiar deportivo**, es decir las actitudes, valores e intereses familiares percibidos sobre la actividad física en general y de los hijos en

particular. En una muestra de 355 adolescentes de 12 a 22 años de edad, los resultados ponen de manifiesto que en aquellas familias con un clima familiar deportivo favorable se relaciona con un autoconcepto físico más elevado y una mayor frecuencia de actividad físico-deportiva. También encontraron diferencias en función del sexo, siendo las chicas las que percibían climas menos favorables que los chicos respecto del resto de hijas e hijos de la unidad familiar. Esto podría interpretarse teniendo en cuenta que los padres se relacionan de manera diferente con los hijos y con las hijas e influyen de manera diferente en el proceso de socialización. Padres y madres se relacionan de manera diferente y proporcionan estímulos y juegos, diferentes a hijos y a hijas. Esta exposición a actividades distintas que muchas veces son acordes a los estereotipos de género, condicionan los valores y sus autopercepciones.

Algunos autores señalan como beneficios de la práctica deportiva, además del mejor autoconcepto en los practicantes, una **mejora en sus hábitos de salud**, es decir consideran que la práctica deportiva previene del consumo de sustancias y los malos hábitos de alimentación. En este sentido un estudio reciente de Pastor, Balaguer, y García-Merita, (2006), con 1038 adolescentes de la Comunidad Valenciana encontraron que aquellos jóvenes que practicaban deporte informaban de un menor consumo de

sustancias (tabaco, alcohol y marihuana) y de una alimentación más saludable.

Nosotros consideramos que los beneficios de la práctica deportiva producen un incremento del bienestar y salud de las personas y además como señalan Palou, Ponseti y Borás, 2005 desde una triple vertiente: rehabilitadora, preventiva y orientada al bienestar ya que contribuye al desarrollo personal y social.



## **Capítulo 4**

# **DIFERENCIAS EN EL AUTOCONCEPTO ENTRE HOMBRES Y MUJERES PRACTICANTES**



## **Capítulo 4. DIFERENCIAS ENTRE HOMBRES Y MUJERES PRACTICANTES EN EL AUTOCONCEPTO**

En primer lugar hay que señalar que en general los estudios ponen de manifiesto **diferencias entre sexos en el autoconcepto**. En este sentido Rothenberg (1997) afirma que la autoestima sufre en las chicas un descenso significativo durante la adolescencia temprana. Otros autores como Orenstein (1994) señala que las niñas que tienen una buena percepción de sí mismas en primaria y al llegar los 12 años aproximadamente disminuyen la autoconfianza y la aceptación de su imagen física.

En este sentido cabe resaltar un metanálisis realizado por Wilgenbusch y Merrell (1999), en el que analizaron 22 estudios sobre las diferencias de género en relación al autoconcepto. Los estudios fueron seleccionados para la revisión en función de su validez empírica, desde 1980 hasta el momento de la publicación. En ellos se representaban a 19.379 sujetos adolescentes (9.535 chicos y 9.843 chicas) de Irlanda del Norte, EE.UU., Australia, Canadá, Sudáfrica, Finlandia y Noruega. Los resultados han constatado que existen diferencias significativas entre sexos y que éstas, en ocasiones, dependen de la edad de los sujetos. En general **las niñas obtienen puntuaciones más bajas que los niños** en la mayoría de las dimensiones de autoconcepto global, académico, físico, emocional...

Carin (1996) y Marsh (1989) señalan que parte de estas diferencias significativas encontradas entre géneros (29 de las 48 subdimensiones evaluadas) **son causa de los estereotipos sociales** que existen. Así, los chicos mostraron superiores puntuaciones en matemáticas, deportes, coordinación, afecto emocional, ansias de libertad... por el contrario las chicas puntuaron más alto en áreas como: competencia verbal y establecimiento de vínculos amistosos con personas de su mismo sexo.

Respecto a las **diferencias en género respecto al autoconcepto físico**, los estudios ponen de manifiesto en general que los varones se sienten más competentes para la práctica físico-deportiva que las mujeres, se consideran más capacitados para realizar actividades físicas, dedicando más tiempo a la práctica físico-deportiva y consecuentemente muestran un perfil de autopercepción más positivo que las chicas (Crocker, Eklund y Kowalski (2000; Velázquez, García, Castejón, Hernández, López, y Maldonado,2001; Goñi, Ruiz de Arzúa, y Rodríguez, 2004; Palou, Ponseti, Borrás, y Conti, 2005; Esnaola, 2005; Moreno, Cervelló y Moreno 2008).

Crocker, Eklund y Kowalsk (2000). Realizaron un estudio sobre la relación entre el **autoconcepto físico y la práctica de actividad física** en niños de 10 a 14 años escolares de Canadá. La muestra

estaba conformada por 220 chicos y 246 chicas de 5<sup>o</sup> a 8<sup>o</sup>. La práctica de la actividad física se evaluó a través de Cuestionario de Actividad Física diseñado para evaluar la actividad en los siete días previos, pero también puede ser usado para constatar los niveles típicos de actividad física. El autoconcepto físico se evaluó con el cuestionario PSPP que evalúa condición física, fuerza muscular, apariencia física, competencia física y competencia deportiva. Los resultados pusieron de manifiesto que los chicos son más activos físicamente que las chicas y tienen una mayor percepción de su competencia deportiva y fuerza muscular. Todas las escalas del PSPP correlacionaron significativamente con la práctica de actividad física tanto en chicos como en chicas. Los resultados evidencian que el autoconcepto físico especialmente la condición física y las habilidades deportivas correlacionan significativamente con la práctica de actividad física.

Velázquez, García, Castejón, Hernández, López y Maldonado (2001) analizaron la relación existente entre la percepción de competencia motriz con los hábitos de práctica físico-deportiva de los sujetos. Para ello relacionaron la competencia percibida y las variables sociodemográficas (edad, género y nivel de estudios), nivel de práctica, tiempo dedicado a la misma, carácter individual o colectivo de la práctica físico-deportiva y si los sujetos practican deporte bajo un entorno federado o por su cuenta. La muestra estaba formada por 1.111 sujetos de edades comprendidas entre

15 y 64 años. Cumplimentaron un cuestionario para el Análisis de la Práctica de Actividades Físico-Deportivas (CAPAFD) elaborado específicamente para esta investigación. Los resultados ponen de manifiesto que la percepción de competencia motriz es mayor en jóvenes y varones, disminuyendo progresivamente con la edad. Existe una relación directa entre la sensación de competencia motriz percibida y el nivel de práctica, siendo mayor en los practicantes federados y en los que realizan actividades físico-deportivas de carácter colectivo.

Gill (1992), y Horn y Harris (1996) consideran que existen **diferencias cualitativas en chicos y chicas en cuanto al autoconcepto físico**, por una parte el autoconcepto físico de las chicas se sustenta en su atracción hacia la actividad física, el logro de objetivos y el feedback de los padres y de los adultos significativos, mientras que en los chicos se centra en resultados competitivos, en su capacidad para aprender nuevas habilidades y en el deseo de ganar. Por otra parte los estudios también ponen de manifiesto que las mujeres tienen mayor preocupación por su cuerpo y su imagen (Bane y McAuley, 1998), mostrando que son más críticas con sus cuerpos y están más involucradas en la apariencia física que los hombres (Heunemann, Shapiro, Hampton y Mitchell, 1966; Loland, 1998).

Mash (1998) estudiaron la edad y el género en 10 escalas de autoconcepto físico en atletas y no deportistas con una muestra de 899 participantes en cuatro grupos de edad de 7<sup>o</sup> a 10<sup>o</sup> curso. Los sujetos completaron el mismo instrumento cuatro veces durante un período de 2 años. Los resultados muestran que a partir del 10<sup>o</sup> curso existen diferencias en el autoconcepto físico. Estas diferencias fueron sustanciales en lo referente al grupo, lo cual demuestra que el grupo de atletas presenta una puntuación significativamente superior a la del grupo de no deportistas. Otro de los factores que se estudiaron en esta investigación, fue el género. Los resultados muestran que **los varones obtuvieron unos resultados de autoconcepto físico significativamente superiores a la de las mujeres**. Además, se estudió el género en relación al grupo. En este aspecto, los atletas presentaron menores diferencias entre géneros que los no deportistas. Otro aspecto a resaltar es que no se observaron diferencias significativas de edad. En las comparaciones longitudinales y transversales se pone de manifiesto que los niveles promedio de autoconcepto físico se mantienen estables durante este período de la adolescencia en cuanto a género, edad y en relación a la práctica deportiva.

Amezcuca y Pichardo, (2000) llevaron a cabo un estudio con 1235 sujetos (684 chicos y 551 chicas), cuyas edades oscilaban entre los once y catorce años, estudiantes de sexto de primaria y primer

ciclo de ESO en siete centros de Granada (tres urbanos y cuatro rurales). El objetivo del estudio fue analizar las diferencias de género existentes entre adolescentes con respecto a sus niveles de autoconcepto, adoptando un modelo multidimensional sobre este constructo. Uno de los instrumentos de medida fue el Cuestionario de Autoconcepto forma-A (AF-A) de Musitu, García y Gutierrez, (1991). Otros instrumentos iban destinados a medir qué opinan los niños que sus padres y profesores piensan de ellos (Perceived Parental Evaluations of Ability o Perceived Teacher Evaluations of Ability, ambos de Brookover). Los resultados obtenidos mostraron diferencias significativas entre sexos en tres dimensiones de las nueve evaluadas. Los chicos obtuvieron mayores niveles de autoconcepto global y emocional, mientras que sus compañeras destacaron en autoconcepto familiar. Otras dimensiones como el autoconcepto académico no dieron diferencias significativas en ninguno de los instrumentos utilizados

En este mismo sentido Klomsten, Skaalvik y Espnes, (2004) también examinaron las diferencias de género en el autoconcepto físico en estudiantes de primaria y secundaria. El autoconcepto físico se midió con un cuestionario de auto-descripción física. Los resultados mostraron un autoconcepto físico significativamente más alto en los niños que en niñas en ocho de los subdominios de la escala, así como un mayor autoconcepto físico general y



autoestima. Se observó que el autoconcepto físico disminuye con la edad y había diferencias significativas en género, aspecto físico, IMC, apariencia, competencia deportiva, y la dimensión de fuerza. El aspecto físico fue el subdominio que más fuertemente predijo autoestima global. La investigación demuestra diferencias de género en las múltiples facetas autoconcepto físico, siendo más significativas las diferencias de género eran grandes en el aspecto físico, resistencia, fuerza, apariencia, y en IMC. las diferencias eran menores en la salud, flexibilidad y coordinación.

Goñi, Ruiz de Arzúa, y Rodríguez (2004) estudiaron las variables que podían influir sobre el **autoconcepto físico**, tales como **edad, sexo, práctica deportiva, grado de satisfacción corporal e IMC** en 343 preadolescentes entre 13 y 16 años de edad de colegios públicos de Burgos y Guipúzcoa. Su estudio evidencia un mayor autoconcepto físico en chicos practicantes que en chicas. Los chicos obtuvieron puntuaciones significativamente superiores a la de las chicas en todas las escalas del cuestionario de autoconcepto físico (CAF). Estas diferencias no fueron tan significativas en cuanto al autoconcepto general. Señalan que las chicas en la preadolescencia presentan niveles inferiores de autoconcepto físico, que puede ser reflejo de la presión social que recae sobre las mujeres en la sociedad actual. Los resultados también muestran como el grupo de deportistas federados obtuvo mayores puntuaciones respecto a los practicantes de actividad

física voluntaria al aire libre o deporte escolar, y también significativamente superior a los no practicantes. Otros resultados interesantes apuntan que los sujetos con un IMC que demostraba un sobrepeso tenían un alto nivel de insatisfacción corporal y un autoconcepto más bajo.

También se han visto **diferencias de sexo en cuanto a motivos de inicio de práctica** deportiva en un estudio llevado a cabo por Palou, Borràs, Vidal, Gili y Ponseti (2005) con niños y niñas de entre 10 y 14 años de Mallorca. Las diferencias más significativas en cuanto a género que se evidenciaron es que las mujeres otorgan más importancia al hecho de estar en forma que los hombres, quienes optan por la competición y los amigos como motivos de práctica. El género marca algunas diferencias en relación al hábito de practicar deportes en la preadolescencia y en los motivos para su práctica, pero también muestra diferencias entre sexos el autoconcepto físico el cuál se evidencia superior en el sexo masculino.

Esnaola, (2005) se plantea evaluar el **autoconcepto físico y satisfacción corporal en mujeres adolescentes según el tipo de deporte practicado**. La muestra está constituida por 276 adolescentes de 12 a 18 años y los deportes seleccionados han sido: aeróbic, ballet, fútbol, natación, gimnasia rítmica y baloncesto. Por otro lado se ha utilizado un grupo que no

practicaba ningún tipo de deporte, para analizar si la práctica de algún tipo de deporte tiene efectos positivos. En general el estudio señala que la práctica deportiva tiene efectos beneficiosos, el grupo de mujeres que no practica ningún tipo de deporte ha obtenido resultados significativamente menos positivos que todos los demás tipos de deporte analizados en las diferentes subescalas del AF5 (García y Musitu, 2001), de autoconcepto, por tanto, podemos afirmar que la práctica de cualquier tipo de deporte tiene efectos beneficiosos en la percepción de la *habilidad deportiva* y la *condición física*. Los resultados también afirman que existen algunas diferencias significativas entre los diferentes tipos de deporte en varias subescalas analizadas, aunque estas diferencias no son excesivas.

Moreno, Cervelló y Moreno (2008) se plantearon el análisis de los **efectos de la edad, el género y la práctica deportiva en el autoconcepto físico de estudiantes** de 9 a 23 años en una muestra de 2.332 alumnos (1.152 varones y 1.180 mujeres) a los que se les pasó el Cuestionario de Autoconcepto Físico (PSQ). Del total de la muestra 1752 eran practicantes de alguna actividad físico-deportiva extraescolar. Los resultados ponen de manifiesto que tanto la autoestima como el autoconcepto físico están influenciados por la edad, el género y la práctica deportiva, destacando como principal aportación que la práctica de alguna actividad física o deportiva es la que más predice la autoestima, y

en menor cantidad el autoconcepto físico. Son los varones los que presentan una mayor autoestima, imagen corporal, competencia y condición física.

Por otra parte, haciendo referencia a la adquisición de hábitos saludables se ha estudiado la diferencia de géneros entre **práctica deportiva autoconcepto físico y su posible influencia en el desarrollo de trastornos alimentarios:**

Goñi y Rodríguez (2007) llevaron a cabo una investigación sobre el estudio de las variables asociadas con el riesgo de padecer trastornos alimenticios en la adolescencia en 340 adolescentes entre 12 y 18 años. Estos adolescentes no tenían ningún diagnóstico previo de trastornos alimenticios. En el estudio se indica que el riesgo de padecer trastornos alimentarios en la adolescencia es mayor en las mujeres que en los hombres. En el estudio también se evidencia como **el ejercicio físico y el deporte** ayuda a mejorar determinados aspectos que influyen directamente sobre los subdominios del **autoconcepto físico y éste, a su vez, sobre el autoconcepto general**. Los autores concluyen que el riesgo de presentar trastornos de la alimentación es mayor en personas con autoconcepto físico bajo y en quienes realizan actividad físico-deportiva de forma esporádica, en comparación con quienes la realizan de forma habitual. Además la insatisfacción corporal se asocia con una puntuación más baja en

el autoconcepto físico en adolescentes, pero no se asocia de un modo significativo en preadolescentes. También obtienen que la actividad física moderada correlaciona con una menor incidencia de patología alimentaria, por lo que resulta altamente recomendable. Por otra parte, la percepción del atractivo físico propio, por ejemplo, tiene un comportamiento diferente de un género a otro, no correlacionando con los trastornos en el caso de los varones pero sí en el de las mujeres. Por todo ello concluyen que autoconcepto y actividad física son variables moduladoras del riesgo de padecer trastornos alimentarios.

En esta misma línea Contreras, Gil, García, Fernández y Pastor (2009), realizaron una investigación cuyo objeto fue comprobar la eficacia de un programa escolar de Educación Física para prevenir la distorsión de la imagen corporal y la insatisfacción corporal como elementos integrantes de los trastornos alimentarios de los alumnos de Secundaria Obligatoria. La investigación se realizó con 673 alumnos de 1º y 2º de ESO, de edades comprendidas entre los 12 y 14 años, con una edad media de (12.74) de los cuales 341 eran chicos y 332 chicas. Del total de muestra obtenida 452 alumnos se encontraban cursando estudios en centros públicos, mientras que 221 estaban cursando estudios en centros privados. Se utilizaron diferentes instrumentos como el Body Shape Questionary (BSQ) para las autopercepciones y la Escala de valoración de la imagen corporal de Gardner, Stark, Jackson, y

Freedman (1999) para el componente perceptivo. A tal fin, se realizaron mediciones pre y postest de los aspectos perceptivos y afectivos de la imagen corporal. La comparación entre pre y postest confirma la mejora significativa de los grupos de alumnos de 12 a 14 años participantes en el programa de Educación Física propuesto. Estos cambios fueron más significativos en los sujetos de 12 años, y esta significatividad disminuía con la edad, hasta la no-significatividad a los 14 años. El sexo y la naturaleza del centro de estudio no mostraron diferencias significativas. La investigación ha demostrado que el programa concebido para prevenir la distorsión e insatisfacción corporal a través de aportaciones cognitivo-conductuales de la educación física, ha mejorado los aspectos perceptivos de los alumnos en relación a su propia imagen corporal. Se muestra más eficaz para los alumnos de 12 y 13 años y en situaciones de menor ansiedad hacia la imagen corporal, lo que confirma su carácter preventivo, de ahí la aportación de la educación física a la mejora de estos trastornos.

En el estudio de Goñi, Ruiz de Arzúa, y Rodríguez (2004), que ha sido descrito anteriormente, también señala que las personas con sobrepeso mostraron una puntuación inferior de autoconcepto que las personas de IMC normal o bajo. También señala que la autoaceptación de los adolescentes y preadolescentes, depende de su adecuación a los estereotipos estéticos sociales.

Otros estudios también se plantean el análisis de las **diferencias en el autoconcepto físico en función del sexo a lo largo del ciclo vital**. En este sentido Esnaola realiza un estudio con 1259 personas y establece cuatro grupos de comparación: adolescentes de 12-18 años (627), jóvenes de 19-30 años (272), adultos de 31-49 años (248) y 112 mayores de 55 años. Tanto en la muestra de mujeres como en la de varones los resultados indican que las percepciones en las escalas de habilidad física y condición física van disminuyendo desde la adolescencia hasta los mayores de 55 años, y en la muestra de mujeres las percepciones de las escalas de atractivo físico y autoconcepto físico general van mejorando paulatinamente desde la adolescencia hasta las personas mayores de 55 años.





## **Capítulo 5.**

# **AUTOCONCEPTO Y TIPO DE DEPORTE PRACTICADO**



## **Capítulo 5. AUTOCONCEPTO Y TIPO DE DEPORTE PRACTICADO**

Hay estudios que evidencian las diferencias en los sexos respecto al **tipo de deporte practicado**: Trost et al. (1997) en un estudio sobre determinantes de la actividad física en la población de 10-11 años de Carolina del Sur, demuestra que la participación de chicas en deportes colectivos es mayor que la de los niños.

Chillón, Delgado, Tercedor y González (2002), llevaron a cabo una investigación realizada sobre 1750 estudiantes adolescentes entre 14 y 18 años de edad de las ciudades de Granada, Madrid, Murcia, Santander y Zaragoza (350 en cada una de las ciudades). Esta investigación forma parte de una más amplia sobre los hábitos alimenticios y de práctica deportiva de los españoles. En esta parte del estudio se evaluó **el nivel y tipo de práctica de actividad física y condición física de los adolescentes del Estado español**. Los resultados muestran como los chicos presentan mayor práctica deportiva que las chicas, y el tipo de práctica que realizan estos es muy variada (27 modalidades diferentes). El fútbol fue la actividad deportiva más practicada en los chicos, y el baloncesto, fútbol sala y fútbol son los más practicados los sábados. Los domingos, actividades como jogging, montañismo o ciclismo son las más frecuentes, ya que las competiciones habituales federativas de deportes colectivos son, mayormente, los sábados. Los fines de semana, las actividades

más practicadas por las chicas son: baloncesto, ciclismo y carrera (jogging). Las chicas presentaron una participación mucho menor que los chicos en actividades deportivas, aunque, al igual que los chicos, multiplican su participación durante los fines de semana y el verano.

Esnaola, (2005) en el estudio descrito anteriormente en diferencias de género también analiza las diferencias según **la modalidad de deporte practicada** aeróbic, ballet, gimnasia rítmica, fútbol, natación, y baloncesto. Además, se ha introducido un grupo que no practica ningún tipo de deporte para compararlo con los distintos deportes. Los resultados afirman que existen algunas diferencias significativas en varias subescalas analizadas, aunque estas diferencias entre los diferentes tipos de deporte no son excesivas. En general el deporte que peores resultados obtiene es el aeróbic y los deportes con mejores resultados han sido la natación, que ha obtenido la mayor puntuación en 3 de las subescalas analizadas (*atractivo, autoconcepto físico general y autoconcepto general*), estando siempre entre los mejores la gimnasia rítmica. Las practicantes de ballet y fútbol también han obtenido resultados bastante satisfactorios.

Slutzky y Simpkins (2009) se plantean una investigación destinada a comprobar si el autoconcepto físico de los niños se relaciona con las asociaciones longitudinales entre el **tiempo de práctica**,

**actividades organizadas en equipo e individuales y autoestima.** Analizaron tres cohortes de 987 niños y niñas en edad escolar (502 chicas y 485 chicos), sus padres y sus maestros. Los colegios escogidos para el estudio fueron 12 colegios públicos de Midwestern (parte del medio-oeste de los EE.UU). Los resultados indicaron que los niños que pasaban más tiempo en deportes de equipo, informaron de un mayor autoconcepto, que a su vez, se asoció con una mayor autoestima que sus compañeros practicantes de deportes individuales. Esta investigación destacó el valor del examen de los procesos de mediación con el fin de explicar mejor la asociación entre el tiempo dedicado a los deportes y la autoestima. Estos autores también afirman que un mediador fundamental para la autoestima es la subdimensión de atractivo físico, enmarcada dentro del dominio de autoconcepto físico de modo que se relaciona de modo jerárquico la autoestima, el autoconcepto, autoconcepto físico y el atractivo físico.

Recientemente Fernández, Contreras, García, y Villora (2010) examinaron las diferencias del autoconcepto físico en función del **sexo, el tipo de deporte practicado y la motivación** hacia éste, incidiendo en el subdominio de *atractivo físico*. En la investigación participaron 894 adolescentes españoles entre 12 y 17 años que fueron evaluados mediante el *Cuestionario de Autoconcepto Físico (CAF)* y el *Cuestionario de Motivos de Práctica Deportiva*. Los

resultados que obtuvieron evidencian una mayor puntuación por parte de los chicos en todas las escalas, y se sintieron menos atractivos aquellos que realizaban actividades aeróbicas como el jogging. Los que mejor se percibieron físicamente fueron atletas y triatletas. Los sujetos practicantes obtuvieron mejores resultados en todas las escalas. Los motivos de práctica estéticos y heterosexuales correlacionaron positivamente con los sentimientos de fuerza que presentaron los chicos.

Otros resultados permitieron comprobar cómo el autoconcepto físico fue significativamente menor en aquellas prácticas donde es importante el factor estético o se practican con vistas a mejorar la apariencia física (particularmente en las mujeres). Las practicantes de este tipo de actividades presentaron un autoconcepto físico y general menor, especialmente en la escala de *atractivo físico*. Además, para las mujeres, las motivaciones estéticas hacia la práctica se asociaron a peores percepciones físicas y de *autoconcepto general*. Todo ello hace a los investigadores vincular el autoconcepto físico, el tipo de práctica y los motivos hacia ella con la insatisfacción corporal en las mujeres adolescentes.

## **Capítulo 6**

# **EFFECTOS CONTRADICTORIOS DEL EJERCICIO FÍSICO**

## **Capítulo 6. EFECTOS CONTRADICTORIOS DEL EJERCICIO FÍSICO**

En la revisión bibliográfica también encontramos investigaciones en otra línea diferente, intentando ver los efectos negativos del ejercicio físico en la percepción de la imagen corporal.

Hay autores que señalan que los posibles desórdenes alimenticios suelen relacionar con un bajo autoconcepto físico y con una práctica excesiva de un deporte con una motivación estética. Dosil y Díaz (2002) afirman que frente a las ventajas y efectos positivos del ejercicio físico, pueden surgir efectos negativos, como son la **excesiva preocupación por la imagen corporal**, la alimentación y el peso, siendo algunos deportes factores de riesgo de los trastornos alimentarios.

En este sentido Baile (2003) señala que hay asociaciones entre un **ejercicio excesivo y una insatisfacción corporal**, de modo que todos los efectos de práctica deportiva no son beneficiosos en la autopercepción de la persona.

Loland (2000), encontró una relación negativa entre práctica deportiva habitual y la imagen corporal. Biddle y Mutrie (1991) también describen problemas de **adicción al ejercicio en corredores de fondo**. Bakker (1988) comprobó que las adolescentes que participaban en clases de baile presentaban un



*autoconcepto físico* más bajo que las no participantes, concretamente en la percepción de dos dimensiones, la *habilidad física* y el *atractivo físico*.

Como se puede observar los resultados son contradictorios, por una parte parece que las investigaciones apuntan a una mejora del autoconcepto físico con la práctica del deporte pero por otro lado cuando el adolescente se obsesiona por su cuerpo el ejercicio físico también puede acabar siendo una preocupación desmedida y suponer más que una ventaja, un inconveniente.

Por todo lo señalado respecto a las características de la preadolescencia y tras realizar una revisión bibliográfica sobre el tema, en la que la mayor parte de estudios se centran en la adolescencia, nos gustaría poder analizar en esa etapa de la preadolescencia (10-12 años) cuáles son las características que presenta el autoconcepto y cómo éste se ve afectado por la práctica deportiva.



## **2ª PARTE: TRABAJO EMPÍRICO**



## **Capítulo 7**

### **OBJETIVOS E HIPÓTESIS.**



## **Capítulo 7. OBJETIVOS E HIPÓTESIS.**

La revisión bibliográfica sobre el autoconcepto pone de manifiesto como la percepción de la apariencia física, es de los aspectos que más influye a la hora de conformar la autoestima de los adolescentes, tanto en chicos como en chicas (Fernández, Contreras, García, y Villora 2010).

En general los estudios han constatado diferencias importantes entre los adolescentes y preadolescentes practicantes y no practicantes de actividades deportivas en la mejor percepción de su autoconcepto. Cuanto más frecuentemente se hace deporte mayor es el autoconcepto físico y general (Goñi, Ruiz de Azua y Rodríguez, 2004 y Moreno y Cervelló, 2005). Además el análisis de la literatura pone de manifiesto que la práctica deportiva extraescolar de forma regular ayuda a adoptar un estilo de vida saludable en los jóvenes.

El objetivo final es poner de manifiesto como la práctica deportiva tanto escolar como extraescolar puede dirigirse adecuadamente hacia la consecución de alumnos felices e íntegramente desarrollados, inculcando hábitos de vida saludables y consiguiendo a través de la práctica deportiva un mejor Autoconcepto físico y en consecuencia una mejor autoestima. Queremos profundizar en aspectos de la práctica deportiva que

influyen en el desarrollo del autoconcepto para poder planificar futuros programas de intervención educativa.

### **7.1. OBJETIVOS**

1. Establecer las diferencias en el autoconcepto de preadolescentes practicantes y no practicantes de deporte extraescolar en función del sexo, las diferencias entre los 10-12 años, tipo y modalidad deportiva, y años de práctica.
2. Analizar las características de la práctica deportiva que influyen en el autoconcepto físico.

### **7.2. HIPÓTESIS**

En base a estos objetivos y teniendo en cuenta la literatura revisada sobre el tema planteamos varias hipótesis:

- H-1: Los alumnos de 10 a 12 años que realizan práctica deportiva extraescolar presentarán un mayor Autoconcepto.
- H-2: Los niños de 10 a 12 años que realizan una práctica deportiva extraescolar presentarán un mayor autoconcepto que las niñas.
- H-3: En función del tipo de deporte practicado existirán diferencias significativas en el Autoconcepto Físico.



- H-4: En función de los años de práctica deportiva existirán diferencias significativas en el Autoconcepto Físico.
- H-5: En función de la percepción de mejora física, existirán diferencias significativas en el Autoconcepto Físico.

También se llevará a cabo un estudio descriptivo de la motivación para el inicio de la práctica deportiva y los beneficios percibidos del deporte en base a la categorización de las descripciones que los niños/as han desarrollado en el cuestionario.



**Capítulo 8**  
**METODOLOGÍA**



## **Capítulo 8. METODOLOGÍA**

En primer lugar se elaboró un cuestionario de preguntas de información cualitativa donde se pedía información relativa a la práctica deportiva extraescolar: modalidad, años de práctica, motivo de inicio y beneficios percibidos de la práctica. Se diseñó con el propósito de complementar la información que aportaba sobre el autoconcepto físico el cuestionario forma 5 (AF5; García Musitu, 2001), para así establecer posibles relaciones tras categorizar las respuestas.

En todos los casos, se pidió la autorización a la dirección de los centros explicando los objetivos de la investigación y los instrumentos que se iban a administrar a los alumnos, asimismo se les garantizó la confidencialidad de los datos y la utilización exclusivamente con fines de investigación. Además, se pidió consentimiento escrito, de modo que las familias pudiesen aprobar la participación (o no) de sus hijos/as.

A los alumnos se les explicó que la participación era voluntaria y anónima, que en ningún caso debían indicar su nombre u otra característica que les identificara, que los datos serían tratados con fines exclusivamente científicos.

Cada alumno cumplimentó un cuestionario anónimo. Durante la administración estuvo presente el investigador. Se ha respetado escrupulosamente el anonimato de los alumnos, así como el de

los centros docentes en los que se llevó a cabo la recogida de los datos.

### **8.1. Muestra**

La muestra se ha recogido de manera aleatoria en diversos centros públicos y privados/concertados de diferentes poblaciones de la Comunidad valenciana: Valencia, Picassent, Alzira, Silla, Torrent, Burjassot y Elche.

La muestra total la conforman 541 alumnos estudiantes de 5º y 6º de Educación primaria, con edades comprendidas entre 10 y 12 años: 158 tienen 10 años (29,21%), 257 tienen 11 años (47,55) y 126 tienen 12 años (23,11%).

Del total de la muestra cabe resaltar que 298 son chicos (55,08 %) y 243 son chicas (44,92 %) y respecto al tipo de centro en el que cursan los estudios, 171 cursan sus estudios en centros públicos (31,6%) frente a 370 alumnos que cursan sus estudios en centros privados o concertados (68,39%).

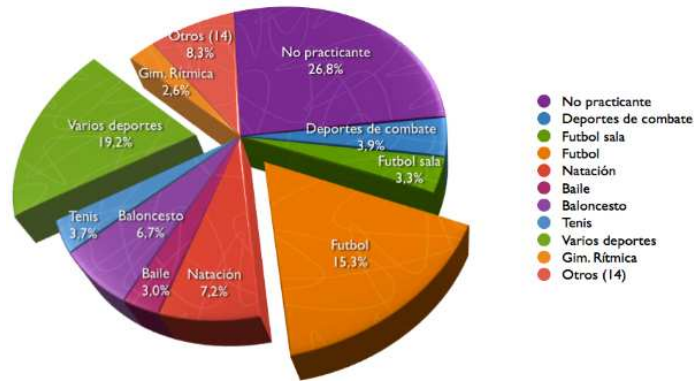
Por otra parte hay que señalar que 396 alumnos practican deporte extraescolar lo que supone el 73,20% de la muestra frente a 145 alumnos que no son practicantes de deporte extraescolar (26,80%).

#### **Tabla 1.** Características de la muestra

		N	%
<b>Sexo</b>	Chicos	298	55,08
	Chicas	243	44,92
<b>Edad</b>	10 años	158	29,21
	11 años	257	47,5
	12 años	126	23,11
<b>Colegio</b>	Publico	171	31,61
	Privado/concertado	370	68,39
<b>Práctica deportiva.</b>	Practican	396	73,20%
	No practican	145	26,80%

Si analizamos la **práctica deportiva** cabe resaltar que de los 396 alumnos que practican deporte extraescolar, el más frecuente es fútbol con un 21%, seguido de natación que lo practica el 9,8%, el baloncesto 9%, deportes de combate en 5,3%, tenis con un 5,1% y fútbol sala 4,5%. Un aspecto a señalar es que 104 alumnos, que suponen el 23,3%, practican varios deportes.

A continuación se muestra en la figura 1 la gran variedad de modalidades deportivas, y a su vez, la gran proporción de práctica deportiva frente a la no-deportiva. Teniendo en cuenta que todos los deportes no contaban con una gran participación (p.e. rugby solo 1 practicante) se han agrupado modalidades deportivas en una sola categoría llamada “otros” para hacer más sencilla y comprensible la distribución y simplificar el contenido de la misma.



**Figura 1.** Modalidades de práctica vs no-práctica

Si analizamos por sexos el tipo de deportes que practican, los resultados aparecen reflejados en la tabla 2.

**Tabla 2.** Práctica deportiva por sexos

SEXO	DEPORTE	N
mujer	deportes de combate	5
	fútbol	10
	Natación	23
	Baile	16
	Baloncesto	16
	Tenis	14
	Equitación	3
	Varios Deportes	42
	Voleybol	5
	Ciclismo	2
	Gim. Rítmica	14
	Gim. Deportiva	1
	Ballet	3
	Atletismo	2
	Esgrima	2
	Patinaje	3



	Total	161
	deportes de combate	16
	fútbol sala	18
	fútbol	73
	Natación	16
	Baloncesto	20
	Tenis	6
	Varios Deportes	62
	Ping-Pong	2
	Raspall	1
<b>Varón</b>	Balonmano	9
	Gim. Deportiva	1
	Petanca	1
	Ballet	1
	Danza	2
	Atletismo	2
	Esgrima	2
	Pádel	1
	Patinaje	1
	Rubgy	1
	<b>Total</b>	<b>235</b>

Tal como observamos en la tabla 2 existe un **índice de participación** en deportes más elevada en el grupo de chicos ya que practicaban deporte 58,6% frente a las chicas 41,4% (232 práctica de chicos frente a 164 de chicas). Además, la práctica deportiva que presentaba la muestra era muy completa, puesto que se registraron hasta 24 modalidades deportivas diferentes.

El deporte más practicado por los chicos ha sido el *fútbol*, con 73 practicantes (31%), *baloncesto* con 20 deportistas (8,5%)y observamos también que 62 alumnos (26,4%) practican *varios deportes*.

En cuanto a las chicas, observamos que 42 alumnas de tercer ciclo de primaria (26%) también practican *varios deportes*, siendo lo más frecuente dentro del grupo de practicantes femeninas. En segundo lugar, la *natación* ha sido el deporte más practicado por 23 (14,3%), y en tercer lugar se encuentran *baile* y *baloncesto*, ambas con 16 practicantes (10%).

Si analizamos la **práctica deportiva** de deporte extraescolar (73,20%) según el índice de participación dependiendo del tipo de centro educativo en el que cursan los estudios (público o privado-concertado), los resultados revelan una mayor participación de los alumnos de centros privados y concertados frente a los públicos.

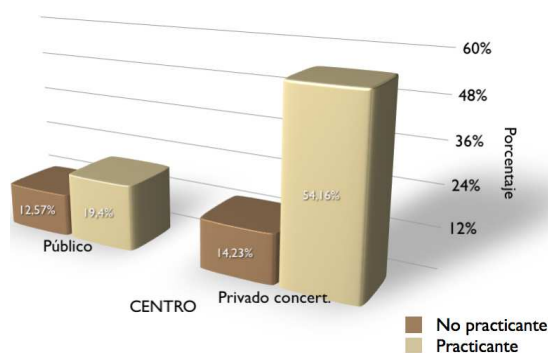


Figura 2. Participación deportiva en función del tipo de centro

Si nos planteamos los tipos de deportes que practican los alumnos de nuestra muestra, los resultados ponen de manifiesto que de entre los 396 alumnos practicantes, 167 practican deportes individuales lo que supone el 42,17% de los practicantes, 158

alumnos practican deportes colectivos (39,9%) y 70 alumnos (17,68%) practican varios deportes, tanto individuales como colectivos.

En cuanto a los **motivos de práctica deportiva** nuestro estudio pone de manifiesto diferencias entre chicos y chicas tal como aparece reflejado en la tabla 3.

**Tabla 3.** *Motivos de práctica según sexo.*

SEXO	Motivos de inicio	Desviación típica	N
mujer	padres	,886	8
	amigos	,686	20
	decisión propia	,692	115
	salud	,616	14
	otros	,894	6
	Total	,698	163
Varón	padres	,732	18
	amigos	,649	53
	decisión propia	,686	133
	salud	,654	24
	otros	,900	7
	Total	,684	235
Total	padres	,765	26
	amigos	,656	73
	decisión propia	,688	248
	salud	,636	38
	otros	,862	13
	Total	,690	398

Tal como se observa en la tabla 3, las chicas deciden hacer deporte extraescolar en un 70,5% por decisión propia, 12,3% por

los amigos, 12,3% por motivos de salud y 4.9% por los padres mientras que los chicos siguen el mismo orden de prioridades pero en cantidades mayores, el 56,6% realiza deporte extraescolar por decisión propia, el 22,5% por los amigos, el 10,2% por motivos de salud y el 7,6% por decisión de los padres.

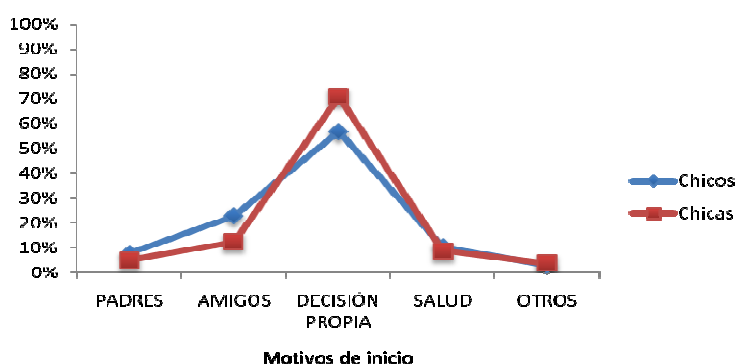


Figura 3. Motivos de inicio de la práctica según el sexo.

Por otra parte también hay que señalar que en el análisis de **las mejoras que perciben los alumnos que realizan deporte extraescolar**, los resultados indican, que el 24% perciben beneficios en sus habilidades físicas, un 16,7% pérdida de peso, 13,2% bienestar general, 10,4% atractivo físico y 9,7% mejora de la salud.

Si analizamos las diferencias entre sexos de la percepción de las mejoras que les ocasiona la práctica de actividades físicas extraescolares, los resultados señalan que los chicos consideran como principal beneficio la mejora de su condición física en un

27,6% de los casos seguido del 15% la pérdida de peso y en un 10,9% el atractivo. Por otra parte las chicas en primer lugar perciben como beneficio de la práctica deportiva el bienestar general con un 19,6%, la pérdida de peso en un 19% y la mejora de la competencia física en un 16,5%.

**Tabla 4.** Mejoras percibidas según sexo.

SEXO	MEJORA PERCIBIDA	Media	Desviación típica	N
mujer	No nota mejora	10,70	,675	10
	Salud	10,67	,485	18
	Condición Física / Habilidad	11,00	,832	27
	Atractivo	11,25	,683	16
	Pérdida de Peso	10,84	,638	31
	Bienestar General	10,72	,634	32
	NS / NC	10,90	,772	29
	Total	10,87	,698	163
Varón	No nota mejora	10,82	,733	22
	Salud	10,76	,700	21
	Condición Física / Habilidad	10,94	,653	66
	Atractivo	10,96	,662	26
	Pérdida de Peso	10,86	,723	36
	Bienestar General	10,86	,793	21
	NS / NC	11,04	,658	47
	Total	10,92	,687	239
Total	No nota mejora	10,78	,706	32
	Salud	10,72	,605	39
	Condición Física / Habilidad	10,96	,706	93
	Atractivo	11,07	,677	42
	Pérdida de Peso	10,85	,680	67
	Bienestar General	10,77	,697	53
	NS / NC	10,99	,702	76
	Total	10,90	,691	402

A continuación se presenta un gráfico ilustrativo (figura 4) donde se pueden apreciar las diferencias presentadas entre sexos respecto a los beneficios percibidos derivados de la práctica deportiva.

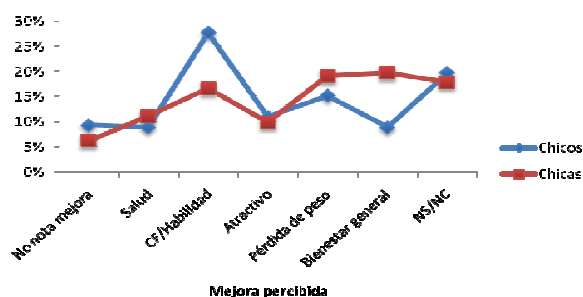


Figura 4. Mejora percibida de la práctica según el sexo.

## 8.2. Instrumentos de Evaluación

### 8.2.1. Cuestionario de práctica deportiva extraescolar

Con el fin de obtener datos relevantes de las prácticas deportivas de los alumnos y teniendo en cuenta la bibliografía sobre el tema se ha elaborado a efectos de la investigación un cuestionario de 9 ítems que evalúa los tópicos: tipo de colegio, población, práctica deportiva extraescolar, tipo de deporte, años de práctica deportiva, motivos de inicio de la práctica y percepción de la influencia en la imagen corporal (Ver Anexo-1).

### **8.2.2. Cuestionario de Evaluación del Autoconcepto AF5 (Autoconcepto Forma 5, García y Musitu, 2001)**

La Escala de autoconcepto AF5 evalúa el autoconcepto a través de 30 ítems con una escala tipo Likert cuya modalidad de respuesta es una dimensión continua que oscila entre 01 (completamente en desacuerdo) a 99 puntos (completamente de acuerdo), lo que le confiere una alta validez discriminante. El índice de fiabilidad es satisfactoriamente alto (alpha de Cronbach = 0,845).

Esta escala parte de una visión multidimensional del autoconcepto en 5 dimensiones:

- 1. autoconcepto académico/laboral:** percepción que el sujeto tiene de la calidad de su desempeño de su rol como estudiante o trabajador.
- 2. autoconcepto social:** percepción que tiene el sujeto de su desempeño en las relaciones sociales.
- 3. autoconcepto emocional:** percepción de su estado emocional y de sus respuestas a situaciones específicas como p.e. cuando me preguntan.
- 4. autoconcepto familiar:** percepción que tiene el sujeto de su implicación, participación e integración en el medio familiar.

- 5. autoconcepto físico:** percepción que tiene el sujeto de su aspecto físico y su condición física. Existen 2 aspectos diferenciados en el autoconcepto físico: la competencia deportiva y aspecto físico. Un autoconcepto físico alto significa que se percibe físicamente agradable, que se cuida físicamente y que puede que practique algún deporte con éxito.

Recientemente Eslanoa, Rodríguez y Goñi, (2011) han realizado una investigación para analizar las propiedades psicométricas del cuestionario AF5 (García y Musitu, 2001) mediante técnicas exploratorias y confirmatorias en una población del País Vasco. El análisis factorial señala que el cuestionario AF5 ofrece índices de fiabilidad superiores a  $\alpha = .71$ . Una peculiaridad que aparece en su estudio es que los resultados no se ajustan al modelo de 5 factores que se proponía inicialmente en la escala AF-5 sino que el modelo que mejor se ajusta ha sido uno compuesto por **seis factores**, en el que la dimensión física se divide en dos factores: atractivo físico y condición física.

### **8.2.3. Propiedades psicométricas y estructura factorial de la escala de medida.**

Como se ha visto anteriormente, el cuestionario AF5 muestra unos buenos índices de fiabilidad y validez en la muestra presentada por García y Musitu (1999). Siguiendo el



procedimiento del manual original del cuestionario se ha procedido a analizar la fiabilidad como consistencia interna a través del alpha de Cronbach y la validez de la escala a través de un análisis factorial de componentes principales.

### 8.2.3.1. Análisis de la fiabilidad del AF5

El análisis de la fiabilidad de la escala se determinó como consistencia interna a través del alpha de Cronbach. Para ello hemos realizado un análisis de los ítems que se muestra en la tabla 5. Como criterio para la exclusión de ítems se tuvo en cuenta la correlación del ítem con el resto de la escala y el aumento del alpha de la escala si se elimina el ítem.

El primer análisis con todos los ítems incluidos en el análisis factorial (30 ítems) mostró una fiabilidad inasumible. Los resultados indicaban una alpha de Cronbach de .25. El análisis indicaba que eliminando el ítem 11, el ítem 18 y el ítem 22, quedando con un total de 27 ítems, se conseguía un alpha de Cronbach de .746 similar al de la escala original y la adaptación (.74) de Esnaola, Rodríguez y Goñi (2011).

**Tabla 5.** Estudio individual de los ítems

	Media de la escala si se elimina el elemento	Varianza de la escala si se elimina el elemento	Correlación elemento-total corregida	Alfa de Cronbach si se elimina el elemento
VAR00001	200,4079	1875,566	0,309	0,268
VAR00002	199,7749	1869,59	0,297	0,267
VAR00003	203,6994	1923,676	0,017	0,29

## Metodología

---

VAR00004	200,5547	1904,467	0,091	0,283
VAR00005	200,0558	1893,586	0,179	0,276
VAR00006	200,5488	1871,456	0,297	0,267
VAR00007	199,4287	1885,008	0,279	0,272
VAR00008	202,8701	1892,16	0,121	0,279
VAR00009	198,8712	1914,224	0,122	0,283
VAR00010	201,5935	1876,936	0,166	0,273
<b>VAR00011</b>	<b>199,1174</b>	<b>727,928</b>	<b>0,021</b>	<b>0,719</b>
VAR00012	200,0314	1892,663	0,141	0,278
VAR00013	204,4262	1916,298	0,042	0,288
VAR00014	199,8669	1908,659	0,066	0,285
VAR00015	202,2386	1871,448	0,2	0,27
VAR00016	201,175	1851,823	0,299	0,261
VAR00017	199,2573	1913,132	0,105	0,283
VAR00018	203,8584	1910,977	0,052	0,286
VAR00019	198,4301	1921,015	0,108	0,285
VAR00020	199,7433	1889,609	0,185	0,275
VAR00021	200,2774	1891,649	0,189	0,276
VAR00022	202,79	1914,095	0,033	0,289
VAR00023	203,302	1900,767	0,08	0,283
VAR00024	198,6307	1910,175	0,172	0,281
VAR00025	199,8238	1886,343	0,212	0,274
VAR00026	200,5518	1871,973	0,286	0,268
VAR00027	199,2726	1881,028	0,268	0,271
VAR00028	204,919	1939,425	-0,039	0,296
VAR00029	198,3651	1914,556	0,16	0,283
VAR00030	200,983	1853,343	0,309	0,261

---

### 8.2.3.2. Análisis de la validez: estructura factorial

Después de realizar el análisis de los ítems, se realizó un análisis factorial exploratorio para constatar la validez teórica de cada uno de las cinco dimensiones del Autoconcepto que mide el cuestionario AF5. Se realizó mediante el método de componentes principales, con una rotación oblimin con normalización de Kaiser.

Para la extracción y la rotación de factores se introdujo un máximo de 999 interacciones, y se forzó la extracción de 5 dimensiones (las dimensiones del autoconcepto propuestas por los autores originales). En la rotación, para el valor de delta, se puso un valor de -20. Todos estos criterios seguidos para la realización del análisis factorial se realizó siguiendo el mismo procedimiento y recomendaciones del manual del cuestionario.

En el análisis factorial se eliminaron los ítems 11, 18 y 22, tal y como indicaba el análisis de la fiabilidad. Con esta estructura pentafactorial obtenemos una varianza explicada del 47,80%.

*Tabla 6. Matriz de estructura factorial del cuestionario AF5*

	<b>Componentes Autoconcepto</b>				
	Soc	Emo	Fam	Acad	Fis
ÍTEM 2 (SO)	<b>,817</b>	-,008	,129	-,033	-,204
ÍTEM 7 (SO)	<b>,744</b>	,054	,037	-,222	-,141
ÍTEM 27(SO)	<b>,742</b>	,045	,240	-,108	-,291
100-ÍTEM 12 (SO)	<b>,697</b>	-,308	,136	-,014	,025
ÍTEM 13 (EM)	-,022	<b>,714</b>	-,059	-,026	,026
ÍTEM 8 (EM)	,025	<b>,676</b>	-,007	,163	-,104
ÍTEM 28 (EM)	-,123	<b>,603</b>	-,165	,171	,020
ÍTEM 3 (EM)	-,063	<b>,580</b>	,060	-,080	,111
ÍTEM 23 (EM)	-,007	<b>,547</b>	,082	,238	,044
100-ÍTEM 14 (FA)	,239	-,311	<b>,198</b>	-,269	,064
ÍTEM 24 (FA)	,044	-,073	<b>,798</b>	-,145	-,101
ÍTEM 29 (FA)	,095	-,089	<b>,742</b>	-,131	-,090
ÍTEM 19 (FA)	,190	-,020	<b>,667</b>	-,074	-,084
ÍTEM 9 (FA)	,057	-,094	<b>,579</b>	-,154	-,086
ÍTEM 17 (SO)	,401	-,016	,483	-,183	-,148
100- ÍTEM 4 (V2)	,157	-,292	,330	<b>-,263</b>	,132
ÍTEM 6 (AC)	,327	,131	,031	<b>-,797</b>	-,219

## Metodología

---

ÍTEM 26 (AC)	,331	,060	,071	<b>-,778</b>	-,246
ÍTEM 21 (AC)	,349	,107	-,039	<b>-,744</b>	-,227
ÍTEM 1 (AC)	,318	,039	,024	<b>-,709</b>	-,264
ÍTEM 16 (AC)	,230	,159	,229	<b>-,529</b>	-,265
ÍTEM 25 (Fí)	,241	-,107	,133	,005	<b>-,677</b>
ÍTEM 30 (Fí)	,352	-,026	,158	-,299	<b>-,629</b>
ÍTEM 10 (Fí)	,251	-,053	,088	,025	<b>-,612</b>
ÍTEM 5 (Fí)	,195	,012	,075	-,224	<b>-,606</b>
ÍTEM 20 (Fí)	,158	-,018	,211	-,247	<b>-,570</b>
ÍTEM 15 (Fí)	,282	,110	,021	-,290	<b>-,461</b>
Autovalor	5,075	2,515	2,010	1,811	1,496
%Varianza explicada	18,796	9,314	7,445	6,708	5,540
Alpha de Cronbach	0,750	0,649	0,685	0,814	0,677

Con estos ítems, se replica de un modo mayoritario la estructura de los autores, con excepción del Ítem 4 y 14 que no saturan por encima de 0.4 en ningún factor y del Ítem 17 que satura en dos factores de modo similar (Social = .401 y Familiar = .483). Por tanto, podemos decir que la fiabilidad de la escala y la validez son aceptables con las modificaciones que se han realizado a partir del análisis factorial y de fiabilidad.

### ***8.3 Análisis estadístico***

El análisis de datos ha sido realizado utilizando el paquete estadístico SPSS 17.0 para Windows, ejecutándose todos los procedimientos estadísticos a un nivel de confianza del 95% (nivel de significación de .05).

Se han realizado estadísticos descriptivos (medias, frecuencias, Desviaciones típicas y porcentajes) y análisis factorial exploratorio de componentes principales.

En todos los casos como paso previo, se ha realizado la prueba de Levene para comprobar la homogeneidad de varianza de los grupos y posteriormente se realizaba la prueba post hoc de Tukey.

A continuación presentamos el resultado de los análisis estadísticos realizados.



**Capítulo 9**  
**RESULTADOS**





## 9.RESULTADOS

A continuación se exponen los resultados que se han encontrados tras establecer las relaciones entre las variables que se han planteado en la investigación.

### *8.2. Diferencias en el autoconcepto en función de la práctica deportiva*

A continuación nos planteamos como objetivo analizar las posibles diferencias entre practicantes y no practicantes en las 5 dimensiones del Autoconcepto: físico, académico, emocional, social, familiar.

*Tabla 7. Diferencias del autoconcepto en función de la práctica deportiva*

AUTOCONCEPTO	NO PRACTICANTES		PRACTICANTES		F	P
	M	SD	M	SD		
A. general	33.79	5.67	36.10	5.79	3.30	.00**
A. académico	5.73	1.67	6.05	1.54	1.89	.03*
A. familiar	8.32	1.53	8.79	1.16	7.57	.00**
A. social	7.44	1.67	7.74	1.56	2.05	.05*
A. emocional	5.88	2.18	6.17	2.04	2.05	.15
A. físico	6.41	1.88	7.23	1.70	2.36	.00**

\*\*p <.01    \*p <.05

Los resultados detallados en la tabla 7 indican la existencia de diferencias significativas en el Autoconcepto entre practicantes y no-practicantes de deporte extraescolar, mostrando diferencias significativas en el Autoconcepto General (F = 3.303 y p < .001),

Autoconcepto Académico ( $F = 1.892$  y  $p < .05$ ), Autoconcepto Familiar ( $F = 3.303$  y  $p = .001$ ) y Autoconcepto Físico ( $F = 2.358$  y  $p < .001$ ) y autoconcepto social  $p=0.5$ .

Los resultados ponen de manifiesto un mejor Autoconcepto (General, Académico, Físico, Social y Familiar por parte del grupo de alumnos practicantes de deporte extraescolar.

### ***9.2 Diferencias en el Autoconcepto en función del sexo.***

En primer lugar nos planteamos analizar las diferencias en el autoconcepto de los sujetos de nuestra muestra en función del sexo, para ello se realizaron pruebas T entre las 5 dimensiones del autoconcepto con el sexo para ver si existían diferencias significativas:

**Tabla 8.** *Diferencias del autoconcepto en función del sexo*

AUTOCONCEPTO	CHICAS		CHICOS		F	P
	M	SD	M	SD		
A. general	35.59	4.86	35.39	6.54	3.49	.68
A. académico	6.27	1,43	5.72	1.65	5.54	.00**
A. familiar	8.85	1.24	8.46	1.30	1.48	.00**
A. social	7.70	1.46	7.63	1.70	2.70	.59
A. emocional	5.93	1.99	6.22	2.15	3.87	.11
A. física	6.83	1.80	7.16	1.76	.12	.03*

\*\*p <.01 \*p <.05

Tal como se refleja en la tabla 8, observamos diferencias significativas en el Autoconcepto en función del sexo en algunas de las dimensiones:

Se observan diferencias respecto a chicos y chicas en el **Autoconcepto Académico** con una  $F(5.538)$  y un nivel de significación  $p < .001$ . Esta dimensión obtuvo mejores puntuaciones por parte del grupo de chicas. En el **Autoconcepto Familiar** también obtuvo mejores autopercepciones el grupo de las chicas respecto al de chicos  $F(1.480)$  y estas diferencias fueron estadísticamente significativas ( $p < .001$ ). Por último, el **Autoconcepto Físico** dio también diferencias significativas entre sexos, esta vez mostrando unas mayores autopercepciones por parte de los chicos  $F(.124)$   $p < .05$ .

Con estos resultados podemos afirmar que en nuestra muestra las chicas obtienen un autoconcepto académico y familiar mayor al de los chicos, mientras que los chicos obtienen un mejor autoconcepto físico.

### ***9.3. Diferencias de sexo según la práctica deportiva:***

Además de analizar las diferencias entre ambos sexos y entre practicantes o no-practicantes de deporte extraescolar, nos planteamos estudiar ambas variables relacionadas entre sí. La finalidad de este estudio va encaminada a valorar el grado de diferencia de las medias de Autoconcepto Físico presentadas por

los alumnos del mismo sexo en relación a la práctica deportiva, es decir, comprobar si existen diferencias significativas entre practicantes y no-practicantes del mismo género.

**Tabla 9.** Medias del autoconcepto físico de deportistas y no-deportistas en función del sexo.

SEXO	D. EXTRAESCOLAR	Media	Desviación típica	N
mujer	No practi	6,11	1,87	79
	Practicante	7,18	1,67	164
	Total	6,83	1,80	243
Varón	No practi	6,78	1,84	66
	Practicante	7,27	1,73	232
	Total	7,16	1,76	298
Total	No practi	6,41	1,88	145
	Practicante	7,23	1,71	396
	Total	7,01	1,79	541

Como se puede observar en la tabla 9, las medias presentadas por los practicantes son superiores en la escala del autoconcepto físico a las presentads por los no-practicantes en ambos sexos.

De un modo más específico, diremos que en el caso de los chicos encontramos diferencias significativas entre deportistas y no deportistas ( $p < .05$ ) respecto al autoconcepto físico. Por su parte, el grupo de las chicas, presenta diferencias altamente significativas ( $P < .001$ ). En ambos casos las puntuaciones fueron

más favorables en ambos grupos de practicantes de actividades deportiva frente a los no practicantes.

**Tabla 10.** Diferencias del autoconcepto entre deportistas y no-deportistas en función del sexo.

SEXO	(I)D.EXTRAESCOLAR	(J)D.EXTRAESCOLAR	Diferencia de medias (I-J)	Error típ.	Sig. <sup>a</sup>
<b>mujer</b>	Practicante	No practi	1,067 <sup>*</sup>	0,239	0,00
<b>Varón</b>	Practicante	No practi	,494 <sup>*</sup>	0,244	0,043

Basadas en las medias marginales estimadas.

\*. La diferencia de medias es significativa al nivel ,05.

Posteriormente nos planteamos realizar una comparación entre chicas practicantes- chicos practicantes para ver si existen diferencias significativas en el autoconcepto físico entre sexos en función exclusivamente de la práctica deportiva, los resultados tal como aparecen reflejados en la tabla 11 al realizar la comparación por pares muestran que no existen diferencias significativas entre los dos sexos si ambos son practicantes.

**Tabla 11.** Diferencias del autoconcepto físico entre chicas deportistas y chicos deportistas

(I)SEXO	(J)SEXO	Diferencia de medias (I-J)	Error típ.	Sig. <sup>a</sup>
<b>mujer</b>	<b>Varón</b>	-,093	,174	,592
<b>Varón</b>	<b>mujer</b>	,093	,174	,592

#### ***9.4 Diferencias en el autoconcepto en función de la edad***

Para analizar las diferencias en el autoconcepto en función de la edad de los alumnos de nuestra muestra (10, 11 y 12 años) se llevó a cabo un análisis ANOVA. Los resultados aparecen indicados en la tabla 12:

**Tabla 12.** *Diferencias del autoconcepto entre deportistas y no-deportistas en función del sexo*

	gl	F	Sig.
A. General	2	1,12	,32
A. Académico	2	,96	,38
A. Social	2	,81	,44
A. Familiar	2	,59	,55
A. Emocional	2	1,00	,36
A. Físico	2	,15	,85

Los resultados indican para el Autoconcepto Físico:  $F (.158) p = .854$ ; en el Autoconcepto General:  $F (1.121), p = .327$ ; Autoconcepto Académico:  $F (.961) p = .383$ ; Autoconcepto Social:  $F (.811) p = .445$ ; Autoconcepto Familiar:  $F (.590) p = .555$ ; y por último el Autoconcepto Emocional  $F (.1) p = .36$ .

Los resultados no muestran diferencias significativas en ninguna de las dimensiones del autoconcepto en función de la edad en ninguno de los tres grupos de edad. De este modo, se evidencia que el Autoconcepto Físico manifestado por los sujetos componentes de la muestra no variaba significativamente desde los 10 hasta los 12 años.

También nos planteamos las diferencias teniendo en cuenta no solo la edad sino también el sexo y para ello se realizó un análisis de la varianza univariante.

**Tabla 13.** Pruebas de los efectos inter-sujetos Sexo-Edad. Variable dep. Autoconcepto Físico.

Origen	gl	F	Sig.
SEXO	1	5,36	,02
EDAD	2	,19	,83
SEXO * EDAD	2	,66	,52

a. R cuadrado = ,012 (R cuadrado corregida = ,002)

Tras el análisis, se comprobó que sí existían diferencias de sexo en relación al autoconcepto físico ( $p = .02$ ), pero no la edad ( $p > .05$ ). De este modo, tampoco la interacción entre sexo y edad presento diferencias estadísticamente significativas ( $p > .05$ ).

### ***9.5 Diferencias en el Autoconcepto Físico según los años de práctica deportiva.***

Por otra parte, después de analizar cómo la práctica deportiva mostraba diferencias significativas en los alumnos practicantes,

nos planteamos analizar de manera más específica a partir de cuántos años de práctica se produce una mejora significativa del autoconcepto físico y para ello realizamos comparaciones entre los siguientes grupos de practicantes: practicantes de menos de un año (empezado el presente curso escolar), un año, dos años, tres años, cuatro años y 5 años o más.

Para analizar las diferencias en el Autoconcepto Físico en función de los años de práctica se realizó un análisis ANOVA. Los resultados muestran diferencias F (2.593), con una significatividad de  $p = 0.025$  que evidencia la existencia de diferencias significativas entre alguno de los grupos expuestos a continuación en la siguiente tabla 14:

**Tabla 14.** Medias del autoconcepto en función de los años de práctica

	Suma de cuadrados	gl	Media cuadrática	F	Sig.
Inter-grupos	36,781	5	7,356	2,593	,025
Intra-grupos	1103,535	389	2,837		
Total	1140,316	394			

Posteriormente para analizar los años de práctica que influían en el autoconcepto físico se realizaron ANOVAS múltiples con los siguientes resultados. Las diferencias en el Autoconcepto Físico se han manifestado de modo significativo entre los grupos de practicantes de *menos de un año* de experiencia y los sujetos practicantes de *5 años o más* ( $p = .018$ ), siendo más altas las puntuaciones presentadas por el grupo de mayor experiencia



deportiva. Es decir existen diferencias significativas entre los que practican *menos de un año y 5 o más*. Las diferencias entre los grupos que han practicado entre 1 a 4 años no aparece significativa.

**Tabla 15.** Diferencias del autoconcepto en función de los años de práctica

AÑOS PRÁCTICA	DE AÑOS DE PRÁCTICA	Diferencia de media	Error típico	Sig.
<b>Menos de un año</b>	1 año	-,459679	,386536	,842
	2 años	-,634503	,359433	,490
	3 años	-,734073	,358422	,317
	4 años	-,957693	,375941	,113
	<b>5 años o más</b>	-1,027839	,321150	<b>,018</b>
1 año	Menos de un año	,459679	,386536	,842
	2 años	-,174825	,334259	,995
	3 años	-,274394	,333171	,963
	4 años	-,498015	,351949	,718
	5 años o más	-,568161	,292701	,379
2 años	Menos de un año	,634503	,359433	,490
	1 año	,174825	,334259	,995
	3 años	-,099569	,301306	,999
	4 años	-,323190	,321948	,917
	5 años o más	-,393336	,255844	,640
3 años	Menos de un año	,734073	,358422	,317
	1 año	,274394	,333171	,963
	2 años	,099569	,301306	,999
	4 años	-,223621	,320818	,982
	5 años o más	-,293767	,254420	,858
4 años	Menos de un año	,957693	,375941	,113
	1 año	,498015	,351949	,718
	2 años	,323190	,321948	,917
	3 años	,223621	,320818	,982
	5 años o más	-,070146	,278559	1,000
<b>5 años o más</b>	<b>Menos de un año</b>	1,027839	,321150	<b>,018</b>

## Resultados

---

1 año	,568161	,292701	,379
2 años	,393336	,255844	,640
3 años	,293767	,254420	,858
4 años	,070146	,278559	1,000

\*. La diferencia de medias es significativa al nivel 0.05.

### ***9.6 Diferencias en el Autoconcepto Físico según el tipo de deporte realizado (naturaleza individual o colectiva).***

A continuación nos planteamos analizar si el tipo de deporte influye de manera significativa en la mejora del Autoconcepto físico estableciendo tres grupos de comparación, los que practican deportes individuales, los que practican deportes colectivos y los que practican ambas modalidades porque practican varios deportes.

El análisis descriptivo muestra desviaciones típicas semejantes en los tres tipos de grupos diferentes (deportes individuales, colectivos y ambos). Posteriormente se analizaron las posibles diferencias entre los grupos.

Para analizar las diferencias entre los tipos de modalidad deportiva: deporte individual, colectivo, o ambas modalidades se realizó un análisis ANOVA. A continuación aparecen reflejados los datos en la tabla 16.

**Tabla 16.** Diferencias del autoconcepto en función del tipo de deporte

	gl	F	Sig.
Inter-grupos	2	4,95	,00**
Intra-grupos	393		

\*. La diferencia de medias es significativa al nivel 0.05.

Tal como se puede observar en la tabla 16, se evidencian diferencias significativas en el Autoconcepto Físico entre los grupos que afirman haber mejorado su imagen corporal gracias al deporte frente a los sujetos que no percibieron ninguna mejora:  $F(0,036) p = .001$ .

Posteriormente, nos planteamos la posibilidad de analizar estas mejoras físicas que los sujetos percibían qué diferencias existían según el tipo de deporte (individual, colectivo o ambos) para comprobar cuál se relaciona con un mayor autoconcepto.

**Tabla 17.** Diferencias del autoconcepto en función del tipo de deporte

(I) TIPO DEPORTE	(J) TIPO DEPORTE	Diferencia de medias (I-J)	Sig.
Individual	Colectivo	-,410798	,072
	individual y colectivo	-,698671	,010*

\*. La diferencia de medias es significativa al nivel 0.05.

Los resultados revelan que los practicantes de deportes individuales muestran unas autopercepciones físicas inferiores, es decir un autoconcepto físico inferior a las obtenidas por el grupo

de practicantes de varios deportes tanto individuales como colectivos. Las puntuaciones de los practicantes de deportes colectivos no tuvieron diferencias significativas con ningún grupo (ni con deportes individuales ni entre el grupo combinado). En suma, solo se evidenciaron diferencias significativas en el Autoconcepto Físico ( $p = .01$ ) entre el grupo de deportes individuales y el grupo que practica deportes individual + colectivo, siendo el grupo de práctica combinada el que mejores puntuaciones recogió en la escala.

### ***9.7. Diferencias en el Autoconcepto Físico en función de la mejora física percibida.***

También nos planteamos analizar si el deporte había contribuido o no a mejorar la imagen, se advirtió que la mayoría de practicantes de deporte habían respondido afirmativamente (N=350), quedando en menor número aquellos que no percibieron mejorar en su apariencia física (N=49).

**Tabla 18.** Estadísticos de grupo de la mejora percibida

Dep. contribuye a imagen		Media	DT
A. Físico	Sí contribuye	7,34	1,69
	No contribuye	6,49	1,71

\*\* La diferencia de medias es significativa al nivel 0.05.

A partir de estos datos analizamos si el Autoconcepto Físico presentaba diferencias significativas entre ambos grupos mediante una prueba T, puesto que las DT eran semejantes. Así, tal como

se puede observar en la tabla, aparecen diferencias significativas en el Autoconcepto Físico entre los grupos que afirman haber mejorado su imagen corporal gracias al deporte y los sujetos que no percibieron ninguna mejora  $F (.036) p=.001$ . Estas valoraciones fueron mayores por parte del grupo que percibió cambios satisfactorios en su *yo físico*.

**Tabla 19.** Diferencias A. Físico según perciben o no mejora.

	gl	F	Sig.
Inter-grupos	1	10,829	,001**
Intra-grupos	397		

\*\*p <.01 \*p <.05

### ***9.8 Diferencias en el Autoconcepto Físico entre grupos según la mejora física percibida.***

A continuación también nos planteamos analizar las mejoras físicas percibidas por los sujetos para comprobar qué grupos obtenían resultados significativos en cuanto al Autoconcepto Físico: los que consideraban que el deporte había contribuido a mejorar su imagen corporal frente a aquellos que consideraban que no.

En la tabla se muestra como las mejoras físicas percibidas gracias a la práctica deportiva no muestran diferencias significativas respecto al Autoconcepto Físico  $F (1.954) p>.05$ .

**Tabla 20.** *Diferencia Autoconcepto Físico entre grupos d mejoras físicas percibidas.*

	Suma de cuadrados	gl	Media cuadrática	F	Sig.
Inter-grupos	34,333	6	5,722	1,954	,071
Intra-grupos	1156,569	395	2,928		
Total	1190,902	401			

\*. La diferencia de medias es significativa al nivel 0.05.

No se encontraron diferencias significativas de Autoconcepto Físico entre grupos ( $p > .05$ ) incluso entre aquellos grupos de sujetos que afirmaban no haber mejorado su apariencia y el resto de grupos que sí notaban mejora de su apariencia ( $p > .05$ ).

Por otra parte, dentro de los grupos que sí que consideran que el deporte había contribuido a una mejora en su físico, no existieron diferencias significativas, de modo que autoperibirse más feliz, más sano, más atractivo o más capaz físicamente, no fue un factor determinante de un aumento del Autoconcepto Físico.

### ***9.9 Diferencias en el Autoconcepto Físico entre grupos según el motivo de inicio de la práctica deportiva.***

Para analizar el motivo de inicio de la práctica deportiva se compararon los grupos de alumnos practicantes en cuatro categorías: por los padres, por los amigos, por la salud, por decisión propia (gusto propio), y otros.

En base a estos grupos se analizó el análisis de las diferencias en el Autoconcepto Físico según el motivo de inicio para ello se llevó a cabo un análisis ANOVA.

**Tabla 21.** Diferencia Autoconcepto Físico entre grupos según el motivo de inicio.

	Suma cuadrados	de gl	F	Sig.
Inter-grupos	40,134	4	3,49	,00*
Intra-grupos	1128,932	393		
Total	1169,065	397		

\*. La diferencia de medias es significativa al nivel 0.05.

Los resultados, tal como aparece reflejado en la tabla 21, muestran diferencias inter-grupos con  $F(3,49) p=.00$ , con ello se evidencia que el Autoconcepto Físico presenta diferencias significativa entre alguno de los grupos de motivo de inicio.

Para analizar los grupos se realizó un análisis de comparaciones múltiples para ver concretamente entre que grupos existían diferencias

Tal como se puede observar en la tabla, el grupo de practicantes de deporte extraescolar cuyo motivo de inicio fue “*por decisión propia*”, presenta diferencias significativas respecto al grupo que manifestó tener “*otros*” motivos de inicio de práctica ( $p = .03$ ), siendo este último grupo el que menores puntuaciones mostraba en la escala.

Resultados

**Tabla 22.** Comparaciones múltiples del Autoconcepto Físico según el motivo de inicio.

(I) Motivos de inicio	de (J) Motivos de inicio	Diferencia de medias (I-J)	Error típico	Sig.
padres	amigos	-,199842	,38	,98
	decisión propia	-,448490	,34	,70
	salud	,270850	,43	,97
	otros	,935897	,57	,48
amigos	padres	,199842	,39	,98
	decisión propia	-,248649	,22	,80
	salud	,470692	,340	,63
	otros	1,135739	,51	,17
<b>decisión propia</b>	padres	,448490	,35	,70
	amigos	,248649	,22	,80
	salud	,719341	,29	,10
	<b>otros</b>	1,384388 <sup>*</sup>	,48	<b>,03*</b>
salud	padres	-,270850	,43	,97
	amigos	-,470692	,34	,63
	decisión propia	-,719341	,29	,10
	otros	,665047	,54	,73
<b>otros</b>	padres	-,935897	,57	,48
	amigos	-1,135739	,51	,17
	<b>decisión propia</b>	-1,384388 <sup>*</sup>	,48	<b>,03*</b>
	salud	-,665047	,54	,73

\*. La diferencia de medias es significativa al nivel 0.05.



### ***9.10 Diferencias en el Autoconcepto Físico entre grupos según el tipo de centro educativo.***

Posteriormente como habíamos obtenido la muestra de centros educativos tanto públicos como privados concertados tal como hemos descrito en el apartado de descripción de la muestra procedimos a analizar las diferencias en el Autoconcepto Físico y el Autoconcepto Académico en función del tipo de centro estableciendo dos grupos de comparación: centros públicos y centros privados-concertados.

Para realizar esta comparación se llevó a cabo en primer lugar un análisis del **Autoconcepto Físico** presentado por ambos grupos (alumnos de centros públicos / alumnos de centros privados-concertados), encontrando que la diferencia entre ambos grupos respecto al Autoconcepto Físico es baja. No se aprecian diferencias entre las medias de los grupos (público = 7.00 y privado/concertado = 7.02). Las diferencias no muestran diferencias significativas en el autoconcepto físico  $F(1,48) p = .93$  entre los alumnos según el tipo de colegio.

**Tabla 23.** Diferencia Autoconcepto Físico entre grupos según el motivo de inicio

Autoconcepto	público		priv. / concer.		F	P
	M	SD	M	SD		
<b>A. académico</b>	6.13	1,61	5.90	1.57	1.89	0.11
<b>A. físico</b>	7.00	1.87	7.02	1.75	1.48	.93

Por otra parte, nos planteamos también comparar las diferencias en **Autoconcepto Académico** para los alumnos según el tipo de colegio (público y privado-concertado). En este caso la diferencia entre las medias fue ligeramente más pronunciada que el caso anterior (público = 6.13 y Privado/Concertado = 5.89). Posteriormente, en el análisis de los datos de la prueba T, se observan diferencias que, pese a no ser significativas ( $p = 0.11$ ), son moderadamente más elevadas entre los grupos. Los que muestran una puntuación (aunque no significativa) de mayor Autoconcepto Académico de los alumnos de centros públicos frente a los sujetos pertenecientes a colegios privados o concertados en esta muestra de estudiantes.

**Capítulo10.**  
**DISCUSIÓN DE**  
**RESULTADOS**

## Capítulo 10. DISCUSIÓN DE RESULTADOS

Para facilitar la comprensión del análisis de los resultados de nuestra investigación se van a presentar los mismos iniciando la exposición por las características descriptivas de la muestra y pasando posteriormente a analizar las hipótesis planteadas con los resultados obtenidos en nuestro estudio.

### *10.1 Práctica deportiva en alumnos de 10-12 años Comunidad Valenciana*

La muestra está compuesta por 541 alumnos estudiantes de 5º y 6º de Educación primaria, con edades comprendidas entre 10 y 12 años. El **73,20%** (396 alumnos) **practican deporte extraescolar** frente a 26,80% (145 alumnos) que no practican deporte extraescolar.

En cuanto a las diferencias de género cabe resaltar que de los 396 alumnos que practican deporte 235 son **chicos**, lo que supone el **59,34%** de la muestra, frente a 161 que son **chicas**, lo que supone el **40,65%**.

Los datos globales de nuestro estudio referidos a la práctica (73,20%) son similares a los encontrados por otros estudios como el de Sampol, Rotger, Conti, Planas y Ponseti (2005) que señalan que un 75,4% de los alumnos mallorquines de 10-14 años practican deporte extraescolar, y son mayores a los encontrados

en otros estudios como el de García, Ramos y de la Torre (2009) en la ciudad de Jaén con niños de 6-12 años, en el que obtuvieron que el 56,8% de los niños practicaban actividades físicas extraescolares.

Por otra parte, en lo que se refiere a las diferencias de género cabe destacar que los estudios también muestran una tendencia mucho mayor en chicos que en chicas respecto a la práctica deportiva, así Luengo (2007), en el que analiza la práctica física extraescolar de alumnos de primaria (6-12 años) de un barrio de Madrid, encuentra que un 46,1% de las niñas practica actividades mientras que los niños un 60,3%, Sampol, Rotger, Conti, Planas y Ponseti (2005) en la población mallorquina de 10-14 años encuentra 82,9% de los chicos son practicantes frente a un 66,9% de las chicas.

### **10.1.1 Tipos de deportes que practican**

Los resultados obtenidos en nuestra investigación referidos a los deportes que practican los alumnos como actividades extraescolares ponen de manifiesto que el deporte que con más frecuencia se practica es el **fútbol** por un 21% de alumnos, seguido de **natación** un 9,8%, el baloncesto 9%, deportes de combate en 5,3%, tenis en un 5,1% y fútbol sala 4,5%.

Un aspecto a resaltar y que nos parece interesante es que 104 alumnos, que suponen el **23,3%, practican varios deportes**. Por

otra parte otro aspecto que nos ha llamado la atención es que la práctica deportiva que presentaba los alumnos de nuestra muestra era muy completa, puesto que se registraron hasta **24 modalidades deportivas** diferentes.

Luengo, (2007) en su estudio encuentra resultados similares, en este caso el fútbol lo practican 16,4% y el deporte más practicado es el balonmano, en el 21,9% del total de los alumnos, artes marciales también con un 16,4%, el baile, tercer lugar, con un 10,9% y en cuarto lugar el ping-pong y la natación con un 8,2%.

Al analizar las diferencias de género en cuanto a la práctica deportiva observamos que el deporte más practicado por los chicos ha sido el *fútbol* (31%), seguido del *baloncesto* (8,5%) y el 26,4% practica *varios deportes*, Por otra parte el deporte más practicado por las chicas ha sido en primer lugar la *natación* (14,3%) seguido del *baile* y *baloncesto*, ambas con 10% y gimnasia rítmica con un 8,7%. También se observa que el 26% practican *varios deportes*.

### **10.1.2 Motivos de inicio de la práctica deportiva**

Cuando nos planteamos analizar los motivos que llevan a los alumnos a iniciar su práctica de actividades extraescolares los resultados reflejan que las chicas deciden hacer deporte extraescolar en un 70,5% por decisión propia, 12,3% por los amigos, el 12,3% por motivos de salud y el 4,9% por decisión de los padres mientras que los chicos siguen el mismo orden de prioridades pero en cantidades mayores, el 56,6% realiza deporte extraescolar por decisión propia, el 22,5% por los amigos, el 10,2% por motivos de salud y el 7,6% por decisión de los padres.

Otros estudios revelan que los más jóvenes tiene motivaciones externas como por ejemplo: estar con amigos, satisfacer a los padres, las recompensas (Balaguer y Atienza, 1994; Castillo y Balaguer, 2001), en cambio un aspecto a resaltar de nuestros hallazgos es que en ambos sexos el porcentaje mayor de motivos de inicio es por decisión propia que en las chicas además es de un 70,5%. Es decir, en ambos casos, tanto los chicos como las chicas de nuestro estudios manifiestan como principal motivo de inicio de la práctica una motivación intrínseca, deciden por sí mismos realizar deporte extraescolar como la más importante y son los chicos los que también otorgan un peso importante a los amigos.

### **10.1.3 Beneficios percibidos de la práctica deportiva**

Al analizar las mejoras que perciben los alumnos que realizan deporte extraescolar, los resultados de nuestra investigación indican que el 24% perciben beneficios en su condición y habilidad física, un 16,7% nota mejora por pérdida de peso, 13,2% bienestar general, 10,4% atractivo físico y 9,7% mejora de la salud.

En este apartado se les preguntó a los alumnos en una pregunta abierta: ¿Crees que el deporte ha contribuido a mejorar tu imagen corporal? ¿Por qué?, aunque posteriormente para el análisis numérico se categorizaron los resultados, nos gustaría ilustrar estos motivos con las expresiones concretas que los alumnos contestaron a la pregunta:

“Porque he adelgazado”

“Porque tengo más abdominales”

“Porque estoy más sano”

“Porque mejora mi cuerpo”

“Porque me mantengo en forma”

“Porque tengo más rapidez”

“Porque tengo más flexibilidad”



“Porque pierdes grasa”

“Porque se me ha ido el reuma”

“Porque he mejorado la respiración”

“Porque no me ahogo tanto”

“Porque tengo más fuerza”

Si analizamos las diferencias de género en cuanto a las mejoras percibidas por la práctica deportiva nuestro estudio pone de manifiesto que los chicos consideran como principal beneficio la mejora de su condición física en un 27,6% seguido de 15% que consideran la pérdida de peso y 10,9% el atractivo, mientras que las chicas en primer lugar perciben como beneficio de la práctica deportiva el bienestar general un 19,6%, pérdida de peso en un 19% y mejora de la competencia física en un 16,5%.

## ***10.2 Análisis de los resultados en función de las hipótesis planteadas.***

**10.2.1 H-1: Los alumnos de 10 a 12 años que realizan práctica deportiva extraescolar presentarán un mayor Autoconcepto.**

El análisis global del Autoconcepto y la práctica deportiva en los alumnos de nuestra investigación pone de manifiesto la existencia de diferencias significativas en el Autoconcepto General, Académico, Físico, Social y Familiar por parte del grupo de alumnos practicantes de deporte extraescolar frente a los no practicantes. Esto nos lleva a afirmar que en nuestro estudio se cumple la hipótesis planteada.

Estos resultados se encuentran en la misma línea de lo que manifiestan Alós, Alcalá, Pino, Herruzo y Ruiz (2006) que plantean que las actividades extraescolares en general se asocian a un mejor nivel educativo, más competencias interpersonales, mayores aspiraciones y nivel de atención, mayor pensamiento crítico, madurez personal y social y una mayor motivación. Todo ello podría justificar que los alumnos que tienen una práctica deportiva regular manifiesten diferencias significativas en cuatro de las dimensiones que plantea el AF-5.

Por otra parte nuestros resultados también son coincidentes con los estudios de Goñi y Zulaika (2000), Esteve, Musitu y Lila, (2005), Leónt, Salvador, Henríquez y García (2008 Slutzky y Simpkins (2009 Fernández, García, Palou, y Ponseti (2010), que principalmente pusieron de manifiesto la existencia de diferencias en el Autoconcepto Físico en los practicantes de actividad deportiva regular.

### **10.2.2 H-2: Los niños de 10 a 12 años que realizan una práctica deportiva extraescolar presentarán un mayor autoconcepto que las niñas**

Al plantearnos las diferencias de género en el Autoconcepto los hallazgos de nuestro estudio ponen de manifiesto que los chicos de la muestra obtienen un mejor Autoconcepto Físico con diferencias significativas respecto a las chicas ( $p < .05$ ). Por otra parte también aparecen otras diferencias significativas entre los sexos, las chicas obtienen un mayor Autoconcepto Académico y Autoconcepto Familiar mostrando diferencias muy significativas respecto a los chicos ( $p < .001$ ).

Los resultados también señalan **diferencias significativas entre chicos deportistas y no deportistas** ( $p < .05$ ) respecto al Autoconcepto Físico. Además el grupo de las chicas, también presenta **diferencias altamente significativas ( $P < .001$ ) entre las deportistas y las no deportistas** en cuanto al Autoconcepto Físico.

Cuando se compararon específicamente **chicos practicantes frente a chicas practicantes** se mostró que no existían diferencias significativas en el Autoconcepto Físico. Es decir, no existen diferencias significativas entre los dos sexos si ambos son practicantes.

Si tenemos en cuenta que los resultados de nuestro estudio muestran diferencias significativas en el Autoconcepto Físico entre chicos y chicas y además también muestran diferencias entre chicos deportistas/no-deportistas y chicas deportistas/no-deportistas, y en cambio cuando comparamos específicamente chicas deportistas y chicos deportistas no aparecen diferencias en el Autoconcepto físico. Nos puede llevar a concluir que las diferencias en el Autoconcepto físico entre sexos son debidas exclusivamente a la práctica deportiva ya que cuando igualamos la práctica las diferencias entre sexos no se evidencian.

Nuestros resultados están en la misma línea que un gran número de investigaciones en las que se pone de manifiesto en general que los chicos se sienten más competentes para la práctica físico-deportiva que las mujeres, se consideran más capacitados para realizar actividades físicas, dedicando más tiempo a la práctica y consecuentemente muestran una autopercepción física mayor que las chicas (Croker, Eklund y Kowalski (2000; Velázquez, García, Castejón, Hernández, López, y Maldonado,2001; Goñi, Ruiz de Arzúa, y Rodríguez, 2004; Palou, Ponseti, Borrás, y Conti, 2005; Esnaola, 2005; Moreno, Cervelló y Moreno 2008).

Teniendo en cuenta la reflexión anterior y con los datos que arroja nuestra investigación podríamos concluir que la elección de la práctica de actividades deportivas y los efectos beneficiosos de

esta práctica son los que influyen en que tanto chicos como chicas practicantes posean un mayor Autoconcepto Físico y por ello cuando ambos son practicantes no hay diferencias entre sexos en cuanto al Autoconcepto físico.

### **10.2.3 H-3: En función del tipo de deporte practicado pueden existir diferencias significativas en el Autoconcepto Físico.**

Al analizar la práctica deportiva de los alumnos se tuvieron en cuenta tres categorías: individual, colectiva y ambos (individual+colectiva), que fue considerada a partir de observar resultados tan importantes de práctica de varios deportes. Los resultados muestran que los alumnos que practican deportes individuales presentan un Autoconcepto físico inferior al grupo de alumnos practicantes de varios deportes (tanto individuales como colectivos). Es decir, se puso de manifiesto que los alumnos que practican **varios deportes** (práctica combinada) poseen un Autoconcepto Físico mayor que los que practican solo deportes individuales mostrando diferencias significativas ( $p = .01$ ).

En esta misma línea Esteve, Musitu y Lila, 2005; Contreras, Fernández, García, Palou, y Ponseti, (2010) ponen de manifiesto también que son mejores las percepciones físicas de practicantes de varias modalidades.

#### **10.2.4 H-4: En función de los años de práctica deportiva pueden existir diferencias significativas en el Autoconcepto Físico**

Nuestros hallazgos confirman la hipótesis de que existen diferencias en el Autoconcepto Físico en función de los años de práctica encontrando que existen diferencias significativas en el Autoconcepto Físico entre los alumnos practicantes de *menos de un año* de experiencia y los practicantes de *5 años o más* ( $p = .018$ ), siendo más altas las puntuaciones presentadas por el grupo de mayor experiencia deportiva. Es decir los alumnos que practican actividades físicas extraescolares durante *5 o más años* presentan un Autoconcepto físico significativamente mayor que los que *practican menos de un año*. Las diferencias entre los practicantes de uno a 4 años no aparecen como significativas.

Esteve, Musitu y Lila, (2005) en la investigación llevada a cabo con adolescentes de 14-18 años, señalado anteriormente, también apunta a que una práctica deportiva de más de cuatro años, obtiene puntuaciones apreciablemente superiores en el Autoconcepto físico.

**10.2.5 H-5: En función de la percepción de mejora física, pueden existir diferencias significativas en el Autoconcepto Físico.**

Al analizar los alumnos practicantes que percibieron mejoras en su apariencia física gracias a la práctica deportiva frente a los que no percibían estas mejoras con la práctica los resultados confirman la hipótesis de un mayor Autoconcepto Físico en los que sí que percibían mejoras. Los resultados ponen de manifiesto un Autoconcepto Físico significativamente mayor ( $p=.001.$ ) en los alumnos que perciben que ha mejorado su imagen corporal gracias al deporte.





**Capítulo11**  
**CONCLUSIONES**



## Capítulo 11 CONCLUSIONES

Teniendo en cuenta los resultados obtenidos en nuestro estudio podemos identificar un perfil del deportista de de 5º y 6º de Educación primaria (10-12 años) de la Comunidad Valenciana:

- El 73,20% practican deporte extraescolar frente a 26,80% que no lo practican.
- El 59,34% de los chicos son practicantes frente al 40,65% de las chicas.
- El deporte que con más frecuencia se practica es el fútbol (21%), seguido de natación (9,8%), baloncesto (9%), deportes de combate (5,3%), tenis (5,1%) y fútbol sala 4,5%.
- Si analizamos la práctica deportiva por sexos encontramos que:
  - El deporte más practicado por los chicos ha sido el *fútbol* (31%), seguido del *baloncesto* (8,5%), *fútbol sala* (7,6%) y *deportes de combate* (6,8%). Hay que señalar que el 26,4% practica *varios deportes*.
  - El deporte más practicado por las chicas ha sido en primer lugar la *natación* (14,3%) seguido del

*baile y baloncesto*, ambas con 10% y *gimnasia rítmica* (8,7%). También se observa que el 26% practican *varios deportes*.

- Los alumnos practican deportes muy variados registrándose hasta 24 modalidades deportivas diferentes.
- El 42,17% de los practicantes de actividades deportivas extraescolares practican deportes individuales, el 39,9% practican deportes colectivos y el 17,68% practican varios deportes, tanto individuales como colectivos.
- Los motivos que llevan a las chicas a hacer deporte extraescolar es en el 70,5% por decisión propia, 12,3% por los amigos, 12,3% por motivos de salud y el 4.9% por decisión de los padres.
- Los **motivos** que llevan a los chicos a hacer deporte extraescolar es en el 56,6% por decisión propia, el 22,5% por los amigos, el 10,2% por motivos de salud y el 7,6% por decisión de los padres.
- Los **beneficios** que los alumnos perciben de la práctica deportiva es en el 24% mejora en sus habilidades o

competencias físicas, un 16,7% pérdida de peso, 13,2% bienestar general, 10,4% atractivo físico y 9,7% mejora de la salud.

- Las diferencias **entre sexos** que se observan en el estudio son las siguientes:
  - Los chicos de la muestra obtienen un mejor autoconcepto físico con diferencias significativas respecto a las chicas ( $p < .05$ ).
  - Las chicas de la muestra obtienen un mayor autoconcepto académico y autoconcepto familiar ( $p < .01$ ).
  - Existen diferencias significativas en el autoconcepto físico entre **chicos deportistas y no deportistas** ( $p < .05$ ).
  - También existen diferencias altamente significativas en cuanto al autoconcepto físico ( $p < .001$ ) **entre las chicas deportistas y las no deportistas**.
  - También existen diferencias altamente significativas ( $P < .001$ ) **entre las chicas deportistas y las no deportistas** en cuanto al autoconcepto físico.

- No existen diferencias significativas en el autoconcepto físico entre los dos sexos si ambos son practicantes (**chicas practicantes-chicos practicantes**).
- Los alumnos que practican **actividades físicas extraescolares durante 5 o más años** presentan un autoconcepto físico significativamente mayor que los que *practican menos de un año*.
- Los alumnos que practican **varios deportes** (práctica combinada) poseen un autoconcepto físico mayor que los que practican solo deportes individuales mostrando diferencias significativas ( $p = .01$ ).
- Los alumnos practicantes de deportes extraescolares que **percibían que había mejorado su imagen corporal** gracias al deporte presentan un autoconcepto físico significativamente mayor ( $p=.001$ .) que los alumnos practicantes que no perciben que el deporte produzca mejoras en su imagen corporal.

Con los resultados que hemos descrito que reflejan los datos más significativos de nuestro estudio podemos concluir que los factores que alcanzan un nivel de significatividad respecto al autoconcepto físico, es decir que influyen significativamente en

que un preadolescente tenga un mejor autoconcepto físico son: que practique actividades físicas extraescolares, que éstas las practique durante 5 o más años, es decir que tenga una práctica continuada desde la infancia, que practique más de un deporte, varios deportes y que sea consciente de que el deporte le produce beneficios a nivel de mejorar su imagen y competencia física.





## **Capítulo12.**

# **LIMITACIONES Y FUTURAS LÍNEAS DE INVESTIGACIÓN**



## **Capítulo 12. LIMITACIONES Y FUTURAS LÍNEAS DE INVESTIGACIÓN**

La contribución principal de nuestro estudio ha sido profundizar y ampliar los hallazgos de investigaciones anteriores respecto a la importancia de la práctica deportiva en el autoconcepto y las variables que influyen en su mejora como son los años de experiencia y el tipo de práctica, o la percepción de beneficios.

Sin embargo, existen ciertas limitaciones, en primer lugar no hemos introducido ninguna medida objetiva o estandarizada respecto a los motivos de inicio o los beneficios percibidos, estos se han medido a través de un cuestionario de autoinforme elaborado para la investigación.

También hay que señalar que solo se ha evaluado alumnos de tercer ciclo de primaria porque es una etapa que no está tan estudiada como la adolescencia, pero futuras investigaciones deberían realizar un estudio transversal comparando diferentes etapas de la adolescencia, para ver como evoluciona o disminuye tanto la práctica deportiva como el Autoconcepto.

Otros aspectos que no se han incluido en este estudio, pero se consideran relevantes, son la importancia de los padres en la iniciación y mantenimiento de la práctica deportiva de sus hijos en base a las actitudes de valoración y práctica deportiva de los

padres. Los padres pueden crear un clima familiar deportivo que influye en la motivación deportiva de los hijos y su frecuencia de práctica (Revuelta y Esnaola, 2011). Basándonos en ello sería una variable central a incluir en futuras investigaciones.

A pesar de las limitaciones, nuestro estudio pone de manifiesto la mejora en el autoconcepto de los preadolescentes con una práctica continuada y vemos necesario que se mantenga la práctica deportiva durante la adolescencia, que es la etapa en la que los estudios reflejan que decrece notablemente, por los efectos beneficiosos que han quedado patentes y se siga practicando en la edad adulta.

En la sociedad española, los hábitos de práctica deportiva han experimentado un incremento entre 1975 y 2005, pasando del 22% de la población que afirmaba hacer deporte a un 40% de la misma; pero asimismo es cierto que el número de personas sedentarias sigue siendo mayor que el de las personas activas (García Ferrando, 2006). Esta situación preocupa a los gobiernos y constituye un reto en política de salud que ha propiciado la adopción de medidas para promocionar la actividad física, de ahí la relevancia de seguir analizando y explicando la naturaleza de esta problemática. La promoción de la actividad física tanto en la adolescencia como su mantenimiento en la edad adulta es un objetivo importante a plantearse.

Partiendo de los datos de nuestra investigación, que señalan en nuestra muestra de preadolescentes de la Comunidad Valenciana una participación en actividades deportivas muy rica (73,20%), nuestro objetivo debería ir encaminado a mantener la participación durante la etapa de la adolescencia y seguir manteniendo una práctica razonable en la edad adulta, ya que nosotros consideramos que los beneficios de la práctica deportiva producen un incremento del bienestar y salud psicosocial de las personas.

En el futuro nuestra investigación pretende seguir ahondando en los aspectos facilitadores tanto familiares como escolares y sociales que puedan posibilitar que el niño se inicie en la práctica deportiva y se mantenga a lo largo de los años de cara a que logre un mejor desarrollo biopsicosocial.



**Capítulo 13.**  
**IMPLICACIONES PRÁCTICAS**

## Capítulo 13. IMPLICACIONES PRÁCTICAS

Nosotros proponemos realizar una intervención desde los diferentes contextos de desarrollo del niño (escuela, familia y comunidad):

- **Programas de intervención en el contexto escolar** fomentando a través de los programas de educación física en la escuela el aumento de la participación en las actividades físicas extraescolares y de manera transversal en el resto de asignaturas del currículum incrementando el interés por las actividades saludables y minimizando el sedentarismo.
- Por otra parte también se considera necesario establecer programas de dinamización de las actividades deportivas en el **ámbito municipal** creando recursos atractivos para la iniciación deportiva de los niños en las escuelas deportivas municipales y fomentando campañas que mantengan el interés y la participación hasta la edad adulta.
- En las **Escuelas de padres** se debería abordar la importancia de la práctica deportiva extraescolar de sus hijos de cara a que desarrollen unos hábitos saludables y logren alcanzar un adecuado desarrollo de la personalidad que les sirva también de factor de



protección de conductas problemáticas como los trastornos de la conducta alimentaria o el consumo de sustancias.

- El **sistema sanitario** también debería realizar campañas para hacer saber a la población los efectos saludables de la práctica deportiva tanto a nivel psicológico por la mejora del Autoconcepto físico sino también por la mejora de la salud física (diabetes, obesidad, problemas cardiovasculares, etc).



## **Capítulo 14**

# **REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS**

## Capítulo 14. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Amezcuca, J. A., y Pichardo, M. C. (2000). Diferencias de género en el Autoconcepto en sujetos adolescentes. *Anales de Psicología*, 16(2), 207-214.
- Annesi, J. J. (2006). Relations of physical self-concept and self-efficacy with frequency of voluntary physical activity in preadolescents: Implications for after-school care programming. *Journal of Psychosomatic Research*, 61(4), 515-520.
- Annesi, J. J. (2007). Relations of age with changes in self-efficacy and physical self-concept in preadolescents participating in a physical activity intervention during afterschool care. *Perceptual and Motor Skills*, 105(1), 221-226.
- Ayora, D. (1997). Factores del Autoconcepto relacionados con el rendimiento de los adolescentes en educación física. *Revista de Psicología del deporte*. 12, 59-73.
- Baile, J.I., Raich, R.M. y Garrido, E. (2003). Evaluación de la insatisfacción corporal en adolescentes: Efecto de la forma de administración de una escala. *Anales de Psicología*, 19, 187-192.
- Baile, J. I., Monroy, K. E y Garay, F. (2005). Alteración de la Imagen corporal en un grupo de usuarios de Gimnasios. *Enseñanza e Investigación en Psicología*, 10 (1), 161-169.
- Balaguer, I. y García-Merita, M. L. (1994). Exercisi físic i benestar psicològic. *Anuari de Psicologia*, 1, 3-26.
- Balaguer, I. y Atienza, F.L. (1994) "Principales motivos de los jóvenes para jugar al tenis", *Apunts. Educación física y deportes*, 31, 285-299.
- Blomfield, C. J., y Barber, B. L. (2009). Brief report: Performing on the stage, the field, or both? Australian adolescent extracurricular activity participation and self-concept. *Journal of Adolescence*, 32(3), 733-739.
- Calabuig, F., Crespo, J. y Pérez, C. (2008). Motivos de práctica deportiva extraescolar. Análisis factorial en una muestra de escolares valencianos. IV Congreso Internacional y XXV Nacional de Educación Física. Córdoba.

- Casas, F., Rosich, M., y Alsinet, C. (2000). El bienestar psicológico de los preadolescentes. *Anuario De Psicología*, 31(2), 73-86.
- Castillo, I. y Balaguer, I. (2001). Dimensiones de los motivos de práctica deportiva de los adolescentes valencianos escolarizados. *Apunts. Educación física y deportes*, 63, 22-29.
- Chillón, P., Delgado, M., Tercedor, P., y González, M. (2002). Actividad físico-deportiva en escolares adolescentes. *Retos*, (3), 5-12.
- Contreras, O. R., Fernández, J. G., García, L. M., Palou, P., y Ponseti, J. (2010). El autoconcepto físico y su relación con la práctica deportiva en estudiantes adolescentes. *Revista De Psicología Del Deporte*, 19 (1), 23-39.
- Contreras, O., Gil, P., García, L. M., Fernández, J. G., y Pastor, J. C. (2009). Incidencia de un programa de educación física en la percepción de la propia imagen corporal. *Revista de Educación*, 357.
- Dieppa, M., Machargo, J., Lujain, I., y Guillen, F. (2008). General and physical self-concept of practitioners of physical activity vs. non practitioners, in spanish and brazilian young people. *Revista De Psicología Del Deporte*, 17(2), 221-239.
- Dishman, R. K., Hales, D. P., Pfeiffer, K. A., Felton, G., Saunders, R., Ward, D. S. y Pate, R. R. (2006). Physical self-concept and self-esteem mediate cross-sectional relations of physical activity and sport participation with depression symptoms among adolescent girls. *Health Psychology*, 25(3), 396-407.
- Dunton, G. F., Schneider, M., Graham, D. J., y Cooper, D. M. (2006). Physical activity, fitness, and physical self-concept in adolescent females. *Pediatric Exercise Science*, 18(2), 240-251.
- Eснаоla, I. (2005). Autoconcepto físico y satisfacción corporal en mujeres adolescentes según el tipo de deporte practicado. *Apunts: Educación Física y Deportes*, 80, 5-12.
- Eснаоla, I. (2003). *Autoconcepto físico y práctica deportiva*. En Castro, F. V. Fajardo, M. L, Ruiz y A. Ventura (2003). Contextos psicológicos de aprendizaje Fuerteventura, Psicoex.
- Eснаоla, I. (2008). El Autoconcepto físico durante el ciclo vital. *Anales de psicología*, 24 (1),1-8.

- Esnaola, I., Rodríguez, A., y Goni, E. (2011). Psychometric properties of AF5 self-concept questionnaire. *Anales de Psicología*, 27 (1), 109-117.
- Etxaniz, E. (2005). Autoconcepto físico y satisfacción corporal en mujeres adolescentes según el tipo de deporte practicado. *Educación Física y Deportes*, 80, 5-12.
- Esteve, J. V., Musitu, G. y Lila, M. (2005). Autoconcepto físico y motivación deportiva en chicos y chicas adolescentes. *Escritos De Psicología*, (7), 82-90.
- Fernández, J. G., Contreras, O. R., García, L. M., y Villora, S. G. (2010). Autoconcepto físico según la actividad físicodeportiva realizada y la motivación hacia ésta. *Revista Latinoamericana De Psicología*, 42(2), 251-263.
- Findlay, L. C. y Bowker, A. (2009). The link between competitive sport participation and self-concept in early adolescence: A consideration of gender and sport orientation. *Journal of Youth and Adolescence*, 38(1), 29-40.
- Fox, K. R. (ed.) (1997). The physical self. From motivation to well-being. Champaign, IL: Hu an Kinetics.
- Fox, K. R. y Corbin, C. B. (1989). The Physical Self-Perception Profile: Development and preliminary validation. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 11, 408-433.
- García, F. y Musitu, G. (2001). Autoconcepto Forma 5. AF5. Manual. Madrid: TEA.
- García, M., Ramos, J., y De la Torre, J. ( 2009). Los profesores de Educación Física y las actividades físicas extraescolares en alumnos de primaria. *Revista Digital - Buenos Aires*, 13, 130.
- García Ferrando, M. (1996). *Los deportistas olímpicos españoles: un perfil sociológico*. Madrid. Consejo Superior de Deportes.
- Gill, D.L. (1992). Gender and sport behavior. En T.S. Horn (Ed.), *Advances in sport psychology*. Champaing, IL. Human Kinetics Publishers.
- González, M. y Alvariñas, M. (2004). Relación entre la práctica físico-deportiva extraescolar y el autoconcepto físico en la adolescencia. *Revista de Educación Física: Renovar la Teoría y Práctica*, 94, 5-8.

- Goñi, A. y Zulaika, L. M. (2000). La participación en el deporte escolar y el autoconcepto en escolares de 10/11 años de la provincia de Guipúzcoa. *Apunts. Educación Física y Deportes*, 59, 6-10.
- Goñi, A. y Rodríguez, A. (2007). Variables associated with the risk of eating disorders in adolescence. *Salud Mental*, 30(4), 16.
- Goñi, A., Ruiz de Arzúa, S., y Rodríguez, A. (2004). Deporte y Autoconcepto Físico en la preadolescencia. *Apunts: Educación Física y Deportes*, 77, 18-24.
- Goñi, A., Ruiz de Azúa, S., y Liberal, I. (2004). Propiedades psicométricas de un nuevo cuestionario para la medida del autoconcepto físico. *Revista Psicología del Deporte*, 13, 2.
- Hagger, M. S., Biddle, S. J. H., y John Wang, C. (2005). Physical self-concept in adolescence: Generalizability of a multidimensional, hierarchical model across gender and grade. *Educational and Psychological Measurement*, 65(2), 297.
- Harter, S. (1985). Manual for the Self-Perception profile for children. Denver: University of Denver.
- Harter, S. (1999). The construction of the self. A developmental perspective. New York: The Guilford Press.
- Kanioglou, A. (2008). Achievement in physical education and self-concept of greek students in grades 5 and 6. *Perceptual and Motor Skills*, 107(1), 65-69.
- Klomsten, A. T., Skaalvik, E. M., y Espnes, G. A. (2004). Physical self-concept and sports: Do gender differences still exist? *Sex Roles*, 50(1), 119-127.
- L'écuyer, R. (1985). El concepto de sí-mismo. Barcelona. Oikos-Tau. (Original: Le concept de soi. Paris: Universitaires de France). Versión Castellana de A. Ferrer
- Leónt, M. D., Salvador, J. M., Henríquez, I. L., & García, F. G. (2008). Autoconcepto general y físico en jóvenes españoles y brasileños que practican actividad física vs. no practicantes. *Revista De Psicología Del Deporte*, 17(2), 221-239.
- Marsh, H. W. (1992). Extracurricular activities: Beneficial extension of the traditional curriculum or subversion of academic goals? *Journal of Educational Psychology*, 84, 553-562.

- Marsh, H. W. (1997). The measurement of Physical Self-Concept: A construct validation approach. En K. R. Fox (Ed.), *The physical self. From motivation to well-being* (pp. 27-58). Champaign: Human Kinetics.
- Marsh, H. W. y Peart, N. D. (1988). Competitive and cooperative physical fitness training programs for girls: Effects on physical fitness and multidimensional self-concepts. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 10, 390-407.
- Marsh, H. W. y Sonstroem, R. J. (1995). Importance ratings and specific components of physical self-concept: relevance to predicting global components of self-concept and exercise. *Journal of Sports & Exercise Psychology*, 17, 84-104.
- Marsh, H. W., y Redmayne, R. S. (1994). A multidimensional physical self-concept and its relations to multiple components of physical fitness. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 16(1), 43-55.
- Martin, A. J., Liem, G. A. D., Coffey, L., Martinez, C., Parker, P. P., Marsh, H. W., y Jackson, S. A. (2010). What happens to physical activity behavior, motivation, self-concept, and flow after completing school? A longitudinal study. *Journal of Applied Sport Psychology*, 22(4), 437-457.
- Moreno, J. A., Cervello, E., & Moreno, R. (2008). The importance of physical-sport practice and gender in physical self-concept from 9 up to 23 years. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 8(1), 171-183.
- Muñoz, S., Santiago, M. F., y Mauricio, G. (2005). El desarrollo del Autoconcepto Físico a través de la enseñanza de los deportes colectivos en la enseñanza secundaria obligatoria. *Revista Digital - Buenos Aires - Año 10 - N°81*. Recuperado el 6/3/2011 en: <http://www.efdeportes.com/>.
- Núñez, J. C. y González-Pienda, J. A. (1994). Determinantes del rendimiento académico. Variables cognitivo-motivacionales, atribucionales, uso de estrategias y autoconcepto. Oviedo: Universidad.
- Ortega, F. B., Ruiz, J. R., Castillo, M. J., Moreno, L. A., González-Gross, M., Wärnberg, J., y Gutiérrez, Á. (2005). Bajo nivel de



- forma física en los adolescentes españoles. importancia para la salud cardiovascular futura (estudio AVENA). *Revista Española De Cardiología*, 58(8), 898-909.
- Palou Sampol, P., Borràs Rotger, P. A., Vidal Conti, J., Gili Planas, M., y Ponseti, F. X. (2005). Motivos para el inicio, mantenimiento y abandono de la práctica deportiva de los preadolescentes de la isla de Mallorca. *Apunts*, (81), 5.
- Revuelta, L. y Esnaola, I. (2011). Clima familiar deportivo y autoconcepto físico en la adolescencia. *European Journal of Education and Psychology*, 4 (1),19-31.
- Rodrigo, E., José, V., Murillo, L., y Ochoa, M. (2005). Autoconcepto físico y motivación deportiva en chicos y chicas adolescentes. *Escritos De Psicología*, (7), 82-90.
- Rodríguez, A., Goñi, A., y Ruiz de Azúa, S. R. (2006). Autoconcepto físico y estilos de vida en la adolescencia. *Intervención Psicosocial*, 15(1), 81-94.
- Ruiz de Azua, S., Rodriguez, A., y Goni, A. (2005). Variables socioculturales en la construcción del autoconcepto físico sociocultural variables in the construction of physical self-concept. *Cultura y Educaci&# 243; n*, 17(3), 225-238.
- Sampol, P. P., Verdaguer, F. X. P., Rotger, P. A. B., & Conti, J. V. (2005). Perfil de hábitos deportivos de los preadolescentes de la isla de Mallorca. *Revista De Psicología Del Deporte*, 14(2), 225-236.
- Schneider, M., Dunton, G. F., y Cooper, D. M. (2008). Physical activity and physical self-concept among sedentary adolescent females: An intervention study. *Psychology of Sport and Exercise*, 9(1), 1-14.
- Slutzky, C. B., y Simpkins, S. D. (2009). The link between children's sport participation and self-esteem: Exploring the mediating role of sport self-concept. *Psychology of Sport and Exercise*, 10(3), 381-389.
- Smoll, F., y Smith, R. (Eds.), (1996). *Children and youth in sport: A biopsychosocial perspective*. (pp. 31–45). Madison, WI: Brown and Benchmark.

- Sonström, R. J. (1997). The physical self-system: A mediator of exercise and self-esteem. En K. R. Fox (Ed.), *The physical self. From motivation to well-being*. (pp 3-26). Champaign: Human Kinetics.
- Trianes Torres, M. V., Cardelle Elawar, M., Blanca Mena, M. J., y Muñoz Sánchez, A. M. (2003). Contexto social, género y competencia social autoevaluada en alumnos andaluces de 11-12 años. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, 1(2), 37-56.
- Tschakert, R. (1986). Changes of self-concept by physical-activity. *Psychologische Beiträge*, 28(1-2), 206-218.
- Viciano, J., Cocca, A., Salinas, F., Lozano, L., y Martínez, J. C. (2008). Determination of physical self-concept characteristics within different sport disciplines. *International Journal of Psychology*, 43(3-4), 164-164.
- Wilgenbusch, T., y Merrell, K. W. (1999). Gender differences in self-concept among children and adolescents: A meta-analysis of multidimensional studies. *School Psychology Quarterly*, 14(2), 101.
- Ye Sun-yue. (2010). En Zheng G. H. (Ed.), *The effects of physical activity on physical self-concept: An approach of meta-analysis*. Liverpool; 113, Academic House, Mill Lane, Wavertree Technology Park, Liverpool, L13 4 ah, England: World Acad. Union-World Acad Press.
- Zulaika, L. M. (1999). *Educación física y Autoconcepto*. Tesis doctoral. Leioa: UPV/EHU.
- Zulaika, L. M. (1999). Educación física y mejora del autoconcepto. Revisión de la investigación. *Revista De Psicodidáctica*, (8), 101.
- Zulaika, L. y Goñi, A. (2002). Educación física y autoconcepto. Análisis relacionales y eficacia de un programa de intervención para la mejora del Autoconcepto Físico. *Apunts*, 67, 114.
- Zulaika, L. y M., Goñi, A. (2000). La participación en el deporte escolar y el autoconcepto en escolares de 10 a 11 años de la provincia de guipúzcoa. *Apunts*, (59), 6.





## **ANEXO**



## CUESTIONARIO DE PRÁCTICA DEPORTIVA EXTRAESCOLAR

### Datos del colegio

Nombre del colegio:

---

Población : \_\_\_\_\_

Público

Privado

Concertado

**Lee atentamente y responde a las siguientes preguntas.**

¿Practicas alguna actividad deportiva extraescolar?    Sí     No

¿Cuál/Cuáles?

---

¿Cuántos años llevas practicándola?

Menos de 1     1     2     3     4     5 o más

¿Por qué empezaste a hacer deporte?

Por mis padres  Por mis amigos  Porque me gusta  Por salud  Otros

¿Crees que el deporte ha contribuido a mejorar tu imagen corporal?

Sí

No

¿Por qué?

---

---