



Trabajo Fin de Máster
En Profesorado de E.S.O., F.P. y Enseñanzas de
Idiomas, Artísticas y Deportivas
Especialidad de Educación Física

**INFLUENCIA DE LA HUELLA FÍSICO-DEPORTIVA
EN EL AUTOCONCEPTO FÍSICO DE LOS
ADOLESCENTES**

**PHYSICAL-SPORT IMPRINT INFLUENCE IN
ADOLESCENTS PHYSICAL SELF-CONCEPT**

Autor/es

Paula Redondo Laencina

Director/es

María Rosario Romero Martín

FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN
Universidad de Zaragoza, Campus de Huesca
Año 2018

ÍNDICE

1.	RESUMEN	3
2.	ABSTRACT	4
3.	MARCO TEÓRICO	5
3.1.	Autoconcepto y Autoconcepto físico.....	5
3.2.	Autoconcepto en la etapa adolescente.	6
3.3.	Autoconcepto físico y práctica de actividad física.	7
4.	OBJETIVOS	9
5.	METODOLOGÍA.....	10
5.1.	Procedimiento	10
5.2.	Participantes del estudio	12
5.3.	Materiales.....	12
5.4.	Tratamiento de los resultados	14
6.	RESULTADOS Y DISCUSIÓN	17
6.1.	Caracterización de la muestra	17
6.1.1.	Actividad/inactividad actual	17
6.1.2.	Historial deportivo.....	17
6.1.3.	Número de años de práctica de la actividad principal	18
6.1.4.	Número de horas de práctica semanales de la actividad principal	19
6.1.5.	Nivel de práctica de la actividad principal	19
6.2.	Resultados	20
6.2.1.	Medias y diferencias de la muestra en las diferentes dimensiones del CAF.	
	20	
6.2.2.	Historial de práctica de actividad físico-deportiva de la muestra y dimensiones del CAF.	23
6.2.3.	Años de práctica, horas a la semana y nivel de práctica de actividad físico-deportiva de la muestra y dimensiones del CAF.	26
6.2.4.	Dominio motriz del deporte practicado y dimensiones del CAF.	28
7.	CONCLUSIONES.....	32
8.	LIMITACIONES DEL ESTUDIO Y PROSPECTIVA	34
9.	REFLEXIÓN Y APRENDIZAJES	35
10.	AGRADECIMIENTOS.....	36
11.	BIBLIOGRAFÍA.....	37
12.	ANEXOS	41

1. RESUMEN

El objetivo principal de este estudio es conocer las percepciones de Autoconcepto físico en los adolescentes y su relación con la actividad físico-deportiva practicada a lo largo de la vida de los mismos. La muestra poblacional son 83 alumnos de 3º de Educación Secundaria Obligatoria del IES Andalán de Zaragoza con una media de edad de 14,78 años.

Para la recogida de datos se ha utilizado el Cuestionario de Autoconcepto Físico (CAF- Goñi et al, 2006) junto con algunas preguntas de tipo demográfico previas al inicio del mismo, para recoger información sobre el historial de actividad físico-deportiva practicada por los sujetos.

Los datos obtenidos, han sido tratados con los programas *Microsoft Excel* y *SPSS*, realizando diferentes tipos de análisis que relacionan los resultados de la muestra en las diferentes dimensiones del Autoconcepto físico, con variables como el género, el perfil de actividad/inactividad, la huella deportiva, los años de práctica, las horas/semana, el nivel y el dominio de acción motriz de la práctica físico-deportiva.

Este análisis permite obtener una serie de conclusiones que reflejan la gran influencia de la práctica físico-deportiva a lo largo de la vida en el Autoconcepto físico de los adolescentes.

Palabras clave: *Autoconcepto físico, práctica físico-deportiva, adolescentes, huella deportiva.*

2. ABSTRACT

The main objective of this study is to know the perceptions of physical self-concept in adolescents and the relationship between these and the physical-sport activity performed throughout their lives. The population sample are 83 students of 3º of Secondary Education of IES Andalán from Zaragoza with an average age of 14.78 years.

The Physical Self-Concept Questionnaire (CAF-Goñi et al, 2006) was used for collecting the data. We add some demographic questions at the beginning of it, to collect information about the physical-sport activity background of the population.

The data, has been processed with *Microsoft Excel* and *SPSS* softwares, doing two different types of analysis that link the results of the different dimensions in the physical Self-concept with variables such as gender, the activity / inactivity profile, the sports footprint, the years of practise, the hours per week, the level and the domains of the motor practise.

The conclusions of this analysis reflect the great influence of the physical-sport practise throughout life in the adolescents physical self-concept.

Keywords: *Physical self-concept, physical-sport practise, adolescents, sports imprint.*

3. MARCO TEÓRICO

En este apartado procederemos a detallar las bases teóricas de este trabajo, centrándonos en nuestro objeto de estudio; el Autoconcepto, el Autoconcepto Físico, el Autoconcepto en la etapa adolescente y el Autoconcepto Físico y la práctica de actividad física.

3.1. Autoconcepto y Autoconcepto físico.

Los primeros planteamientos históricos sobre el Autoconcepto se basaban en la idea de que las percepciones que cada cual tiene de sí mismo forman un todo indivisible, unidimensional y global (Cazalla-Luna y Molero, 2013). Así, había que evaluar esa visión general para poder entender el Autoconcepto propio.

Más adelante, el término “Autoconcepto” se define como las percepciones del individuo sobre sí mismo, las cuales se basan en sus experiencias con los demás y en las atribuciones que él mismo hace de su propia conducta (Shavelson, Hubner y Stanton, 1976) y se concibe de forma jerárquica y multidimensional. El Autoconcepto general ocupa la parte superior de esta organización, dividiéndose en Autoconcepto académico y no académico. A su vez, dentro de éste último, encontramos los dominios de Autoconcepto social, personal y físico que también cuentan con subdominios (Marsh y Shavelson, 1985). Esta concepción se sigue manteniendo en la actualidad.

Así, el Autoconcepto físico ocupa un espacio propio en este modelo, dentro del Autoconcepto no académico, y se puede definir como el conjunto de percepciones que tienen los individuos de sus habilidades y apariencia física (Esnaola, Rodríguez, y Goñi, 2011; Shavelson, Hubner, y Stanton, 1976).

El Autoconcepto físico es uno de los dominios más estudiados, destacando entre los modelos que tratan de explicar su estructura interna, el de cuatro dimensiones (Fox y Corbin, 1989; Goñi, 2008) que divide las autopercepciones físicas en: habilidad física, condición física, atractivo y fuerza.

El Autoconcepto no es heredado, sino que es el resultado de la acumulación de autopercepciones obtenidas a partir de las experiencias vividas por el individuo en su interacción con el ambiente (Núñez y González, 1994). A medida que pasan los años se va formando un Autoconcepto cada vez más estable y con mayor capacidad para dirigir nuestra conducta. Las autopercepciones se desarrollan en un contexto social lo cual

implica que el Autoconcepto está vinculado al contexto inmediato, sin embargo, también depende de las características evolutivas de la persona en cada momento de su desarrollo (Cazalla-Luna y Molero, 2013).

Así, el Autoconcepto irá variando en las diferentes etapas (Cazalla-Luna y Molero, 2013). La primera es la etapa existencial (del nacimiento a los 2 años), en la que el niño va desarrollándose hasta percibirse a sí mismo como una realidad distinta de los demás. La segunda etapa corresponde a la del sí mismo exterior (desde los dos hasta los doce años) es la etapa más abierta a la entrada de información y la forma en que se perciba el niño dependerá casi totalmente de lo que los otros perciben y le comunican.

La tercera etapa, denominada del sí mismo interior, se sitúa en la adolescencia. El adolescente busca describirse en términos de identidad, de una forma cada vez más diferenciada y menos global. Aunque gran parte de la base de su Autoconcepto ya se encuentra construida, esta es la etapa decisiva para definirse en términos de autovaloración social (Haeussler y Milicic, 1994).

3.2. Autoconcepto en la etapa adolescente.

Nos vamos a centrar ahora en definir y explicar el Autoconcepto en la etapa que concierne a este estudio, ya que es en la que se encuentra la muestra poblacional: la adolescencia.

La adolescencia es un periodo importante en el ciclo vital de la persona, en la que se dan múltiples cambios físicos y psíquicos que afectan notablemente a la configuración del Autoconcepto y sus dimensiones (Núñez y González- Pineda, 1994.), especialmente la física (Pastor, Balaguer y Benavides, 2002; Harter, 1999). El Autoconcepto es uno de los constructos más relevantes cuando nos referimos a la conducta y al desarrollo de una personalidad equilibrada en el adolescente (Esnaola, 2005; Garaigordobil & Berueco, 2007).

En el estudio de Goñi et al. (2006), se destaca, la tendencia a la mejora del Autoconcepto general una vez alcanzado el punto más bajo de inflexión durante el segundo ciclo de la ESO y a medida que aumenta la edad de los grupos.

En este mismo trabajo, se constata que el Autoconcepto físico general presenta mayores fluctuaciones en las mujeres que en los hombres a lo largo de la adolescencia y juventud. Sin embargo, no siguen este mismo patrón las cuatro dimensiones dentro del Autoconcepto físico de Fox y Corbin (1989): la habilidad física no presenta diferencias

significativas entre los diversos grupos de edad; la percepción de condición física, desciende en las mujeres entre 12 y 26 años; y el atractivo físico y la fuerza presentan un punto de inflexión para los dos géneros en la adolescencia, de manera que en los últimos años de Universidad el sujeto alcanza unas puntuaciones similares a las de la preadolescencia.

Así pues, el Autoconcepto, en general, se considera determinante en el desarrollo del adolescente. Este tipo de autovaloraciones, proyecta al exterior el conjunto de cambios físicos que se van produciendo, manifestando el nivel de adaptación hacia ellos (Cardenal, 1999). Además, no incide solo de forma específica, sino que su influencia puede trasladarse hacia otros ámbitos como el académico, deportivo o social.

De igual forma, la percepción del concepto físico puede reflejarse en la adquisición de diferentes hábitos de salud en el adolescente, como la práctica de actividad física, la correcta alimentación o la evitación de conductas nocivas (Esnaola, Rodríguez & Goñi, 2011; Guillén & Ramírez, 2011).

3.3. Autoconcepto físico y práctica de actividad física.

Aunque como hemos visto, el Autoconcepto físico puede relacionarse con diversas variables de nuestra vida, nos vamos a centrar en su relación con la práctica de actividad física en este apartado.

En primer lugar, han sido numerosos los estudios donde se ha intentado mostrar cómo la práctica deportiva mantiene relaciones positivas con el Autoconcepto general de la persona (Sonstroem y Morgan, 1989; Zulaika y Goñi, 2002).

Centrándonos exclusivamente en la relación entre el Autoconcepto físico y la práctica deportiva en adolescentes, diversos autores (Esnaola, 2005; Fox y Corbin, 1989) encontraron en sus estudios que la práctica deportiva habitual se relacionaba positivamente con las subdimensiones de habilidad física y condición física.

Moreno y Cervelló (2005), comprobaron que los adolescentes que practicaban actividad física más de tres veces a la semana obtenían puntuaciones más altas en habilidad física, condición física, fuerza y atractivo físico que el resto. En esta misma línea, Goñi, Ruiz de Azúa y Rodríguez (2004) en un estudio con adolescentes en el que aplicaron el Cuestionario de Autoconcepto Físico (CAF), encontraron que aquellos que realizaban deporte tenían puntuaciones más altas en todos los subdominios del

Autoconcepto físico (especialmente en los de habilidad deportiva y condición física) y que estas puntuaciones eran más altas cuanto más deporte realizaban los adolescentes.

En cuanto al dominio de atractivo físico, es el que más controversia genera. Algunos autores (González y Alvariñas, 2004), lo vinculan positivamente con la práctica deportiva, especialmente en deportistas de competición. Sin embargo, muchos son los autores que coinciden en señalar que el Atractivo es el subdominio físico menos relacionado con la práctica de actividad físico-deportiva (Esnaola, 2005; Fox y Corbin, 1989; Goñi,Ruiz de Azúa y Rodríguez, 2004; Hayes et al.,1995)

Otros aspectos relacionados con la práctica de actividad físico-deportiva como la cantidad, frecuencia, adherencia, satisfacción y gusto por la misma, también se relacionan con mejores percepciones físicas (Contreras et al., 2010).

Como puede observarse, la mayoría de estudios relacionan el Autoconcepto físico del adolescente con la práctica de actividad físico-deportiva que está realizando en ese mismo momento. Sin embargo, a nosotros nos interesa conocer, a través de este estudio, si el Autoconcepto físico del adolescente, se relaciona con la actividad físico-deportiva practicada a lo largo de su vida, no solo en el momento actual.

Así, introducimos el concepto de “Huella Deportiva” (Bächler y Poblete, 2012) que hace referencia al conjunto de experiencias de práctica de actividad física continuadas en el tiempo, es decir, al historial físico-deportivo. Utilizaremos este término a lo largo del presente estudio.

Finalmente, también es importante incluir en este apartado el concepto de “Dominio de Acción Motriz”, ya que lo usaremos más adelante. Los Dominios de Acción surgen como una forma de organizar los diferentes tipos de acciones motrices existentes, dentro de la disciplina científica llamada “Praxiología Motriz” (Parlebas ,2001).

Existen 6 dominios de acción motriz diferentes: Acciones en un entorno físico estable (1), acciones de oposición interindividual (2), acciones de cooperación (3), acciones de cooperación y oposición (4), acciones en un entorno físico con incertidumbre (5) y acciones con intenciones artísticas y/o expresivas (6). Esta es la clasificación que vamos a utilizar para ordenar los diferentes tipos de actividades físico-deportivas practicadas por la muestra de este estudio.

4. OBJETIVOS

Con este trabajo se pretende:

Objetivo general:

- + Conocer las percepciones de Autoconcepto físico en la población adolescente a la que nos referimos y su relación con la huella deportiva de los mismos.

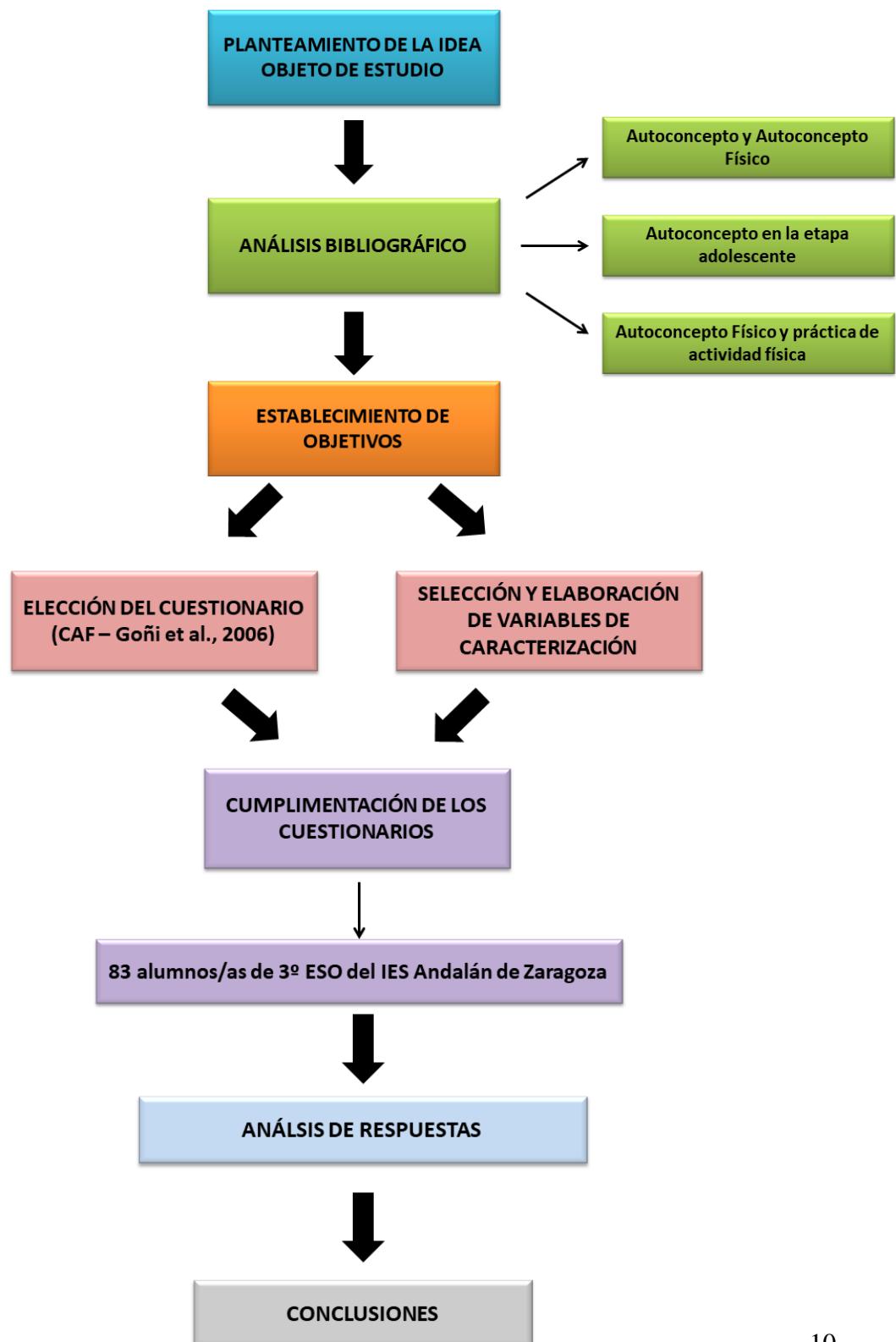
Objetivos específicos:

- + Valorar si existen diferencias significativas en el Autoconcepto físico entre hombre y mujeres, en el contexto de este estudio.
- + Descubrir si existen diferencias significativas en el Autoconcepto físico entre los individuos de la muestra actualmente activos y los actualmente inactivos.
- + Comprobar si aquellos individuos con una huella deportiva más alta tendrán un mejor Autoconcepto físico en el momento actual.
- + Observar cómo se relacionan:
 - Los años de práctica físico-deportiva y el Autoconcepto físico.
 - Las horas de práctica semanales y el Autoconcepto físico.
 - El nivel de práctica físico-deportiva y el Autoconcepto físico.
- + Averiguar si las percepciones de Autoconcepto físico dependen del tipo de actividad físico-deportiva practicada (dominio de acción motriz).

5. METODOLOGÍA

5.1. Procedimiento

El procedimiento que hemos seguido en este estudio, se resume de forma gráfica en el siguiente diagrama de flujo.



En primer lugar, teniendo clara tanto la idea objeto del estudio, como el cuestionario a utilizar para la recogida de datos del mismo, mantuve una reunión con el director del IES Andalán y con mi tutora de las prácticas del máster, la cual es, a su vez, profesora de Educación Física de los alumnos que nos han servido como población de estudio.

En esta reunión les expliqué mi idea de estudio y les pedí permiso para realizarlo en el centro. Tras su visto bueno y la consecución de todos los permisos pertinentes, acordamos con la profesora el curso en el que se iba a realizar, así como los días y horas en los que se iba a pasar el cuestionario a las diferentes clases. Decidimos utilizar las horas de Educación Física, empleando finalmente unos 25 minutos por cada clase.

Los días y horas acordados, acudí personalmente a cada una de las aulas de 3º de la ESO (4 en total) y entregué a cada alumno un conjunto de dos folios grapados que incluían tanto el apartado con los datos demográficos requeridos como el CAF (ANEXO). Así, pues, estuve presente mientras cada uno de los miembros de la muestra llenaba el cuestionario, para cerciorarme de que todos entendían por completo el funcionamiento del mismo y estar disponible si alguno tenía dudas al respecto.

Como indica el manual del cuestionario diseñado por Goñi et al (2006), a la hora de explicarles el procedimiento para cumplimentar el formulario de manera correcta, utilicé las siguientes instrucciones que aparecen en dicho instrumento:

"En las siguientes páginas encontrareis afirmaciones sobre sentimientos e ideas que las personas solemos tener. Recuerda que este cuestionario no tiene respuestas malas ni buenas por lo que es mejor que contestes la respuesta que más se acerque a tu forma de ser o de pensar. No es necesario pensar mucho acerca de las frases sino que es mejor contestar lo primero que te venga a la mente. Es muy importante que no dejes preguntas sin contestar y que no contestes dos veces a la misma pregunta, por eso es conveniente, una vez finalizada la cumplimentación, repasarlo".

En cuanto a la explicación para llenar la primera parte demográfica, venía escrita con detalle al principio del primer cuestionario. Además, la leí en voz alta en el aula con el fin de que ningún alumno/a la pasara por alto.

5.2. Participantes del estudio

Los participantes elegidos para el estudio fueron los alumnos de tercer curso de Educación Secundaria Obligatoria del IES Andalán de Zaragoza, centro donde realicé el prácticum del Máster en Profesorado de Educación Física.

Junto a mi tutora del prácticum, decidimos escoger el curso de 3º de la ESO, puesto que fue el curso donde llevé a cabo mi Unidad Didáctica, teniendo así tiempo disponible dentro de las horas de Educación Física para la realización de este estudio. Por tanto, se trata de una muestra no aleatorizada sino elegida por conveniencia, por accesibilidad a la misma.

El curso de 3º de la ESO del IES Andalán, lo forman cuatro clases: A, B, C y D+PMAR, con 22, 22, 21 y 23 alumnos respectivamente, haciendo un total de 88 alumnos. No obstante, fueron varios los que faltaron los días de la recogida de datos, pudiendo conseguir finalmente 83 sujetos para el presente estudio.

De los 83 sujetos, 37 (45%) son chicos y 46 (55%) son chicas. Todos se encuentran dentro de una franja de edad reducida, con edades comprendidas entre los 14 y 16 años, dando una media de edad de 14,78 años.

5.3. Materiales

Para la recogida de datos del presente trabajo, se ha utilizado el Cuestionario de Autoconcepto Físico (CAF), diseñado por Goñi et al (2006), el cual puede aplicarse a sujetos desde los 12 años a la edad adulta y es anónimo. Elegimos este cuestionario ya que es el que se ajustaba más a nuestros objetivos tras realizar la revisión bibliográfica.

Como se explica en Goñi et al. (2003), anteriormente al CAF y como precursor del mismo, se utilizaba el Physical Self - Perception Profile (PSPP), realizado por Fox y Corbin en 1989 y considerado como el primer instrumento de medida más relevante para evaluar la percepción del Autoconcepto. Dicho test, fue aplicado en España por primera vez por Moreno en el año 1997.

El PSPP, se formuló inicialmente para ser aplicado solamente en población adulta por lo que, en 1995, Whitehead adaptó el cuestionario para que también pudiera ser aplicado a jóvenes y adolescentes, pasando a ser llamado: CY- PSPP (Children and Youth Physical Self - Perception).

El CY-PSPP, fue traducido al euskera (Goñi y Zulaika, 2000 y 2001) y al castellano (Goñi, Palacios, Zulaika, Madariaga y Ruiz de Azúa, 2002) dando lugar,

finalmente, al Cuestionario de Autoconcepto Físico, conocido como CAF (Goñi et al., 2006), el cual ha sido utilizado como instrumento de medida y valoración en este trabajo.

El CAF lo conforman 36 ítems, correspondientes a seis escalas o dimensiones, incluyendo seis ítems cada una. Las seis dimensiones específicas del Autoconcepto que conforman este cuestionario son:

1. **Habilidad física (H)**: Percepción de las cualidades para la práctica de los deportes; capacidad de aprender deportes; seguridad personal y predisposición ante los deportes. Ítems: 1, 6, 17, 23, 28, 33.
2. **Condición física (C)**: Condición y forma física; resistencia y energía física; confianza en el estado físico. Ítems: 2, 7, 11, 18, 24, 29.
3. **Atractivo físico (A)**: Percepción de la apariencia física propia; seguridad y satisfacción por la imagen propia. Ítems: 8, 12, 19, 25, 30, 34.
4. **Fuerza (F)**: Verse y/o sentirse fuerte, con capacidad para levantar peso, con seguridad ante ejercicios que exigen fuerza y predisposición a realizar dichos ejercicios. Ítems: 3, 9, 13, 20, 31,35.
5. **Autoconcepto físico general (AFG)**: Opinión y sensaciones positivas (felicidad, satisfacción, orgullo y confianza) en lo físico. Ítems: 4, 14, 16, 21, 26, 36.
6. **Autoconcepto general (AG)**: Grado de satisfacción con uno mismo y con la vida en general. Ítems: 5, 10, 15, 22, 27, 32.

La posibilidad de respuesta a cada ítem se ofrece en una escala Likert de cinco grados: *Falso*, *Casi siempre falso*, *A veces verdadero/A veces falso*, *Casi siempre verdadero*, *Verdadero*.

La fiabilidad de las cuatro escalas específicas del CAF (H, C, A y F), en su conjunto, es de 0,9238; valor muy elevado. La eliminación de cualquiera de los ítems supondría una disminución de la fiabilidad por lo que se puede concluir que todos los ítems contribuyen a la fiabilidad del cuestionario.

La fiabilidad global de todo el cuestionario (incluyendo ya AFG y AG) es de 0,9357 en el alfa de Cronbach, valor muy elevado que sobrepasa el 0,7 comúnmente

admitido. Así, refleja una sólida consistencia interna por lo que puede concluirse que, el CAF, ofrece unas buenas cualidades como instrumento de medida (Goñi et al., 2006).

En cuanto a las variables dependientes y con el fin de conocer y poder relacionar los resultados del CAF con otras variables de tipo demográfico que nos interesan en el estudio, se incluye, previamente al inicio del cuestionario, un pequeño apartado destinado a la recogida de algunos datos demográficos: (1) edad; (2) género; (3) práctica/no práctica actual de AF. En cuanto al historial de práctica de actividad físico-deportiva de los participantes se tuvieron en cuenta, por un lado, un dato cualitativo (4) el dominio de acción de la AF practicada, además de tres cuantitativos: (5) años de práctica; (6) nº de horas de práctica a la semana fuera del horario escolar, incluidas las competiciones; y (7) nivel de competición, de haberlo, (escolar, autonómico o nacional) o práctica de ocio-recreación, todo ello de las dos actividades que consideraran más relevantes de toda su vida.

5.4. Tratamiento de los resultados

Una vez recogidos los datos necesarios para el estudio de la forma expuesta anteriormente, se tuvo que trasladar toda esta información al programa informático *Microsoft Excel*.

Atendiendo a las características del manual del cuestionario, a la hora de traspasar la información de los formularios al soporte digital, debe tenerse en cuenta que las 36 preguntas no están cuestionadas de igual forma. Algunas están formuladas de forma directa, por lo cual se puntuán del 1 al 5 (1 punto para "falso" y a 5 para "verdadero"), el resto están redactadas de manera indirecta, puntuadas del 5 al 1 (dando un valor de 5 a la opción de "falso" y 1 a la opción de "verdadero"), ya que han sido formuladas de forma negativa. Se trata de una escala impar, por lo que el valor central o mediana de los valores es 4.

A continuación, se detalla un cuadro que explica la escala a seguir para una correcta traducción del mismo. Los asteriscos señalan que el ítem es indirecto y que, por lo tanto, se puntúa de manera inversa a los ítems directos.

DIMENSIONES	ÍTEMES EN CADA DIMENSIÓN
Habilidad Deportiva (H)	1, 6*, 17, 23*, 28, 33*
Condición Física (C)	2, 7*, 11, 18, 24*, 29
Atractivo Físico (A)	8*, 12, 19, 25*, 30, 34*
Fuerza (F)	3, 9*, 13, 20, 31, 35*
Autoconcepto Físico General (AFG)	4, 14, 16*, 21, 26*, 36*
Autoconcepto General (AG)	5*, 10, 15*, 22*, 27, 32*

Las respuestas obtenidas se organizaron a través del software *Microsoft Excel* en forma de tablas. Posteriormente, se tuvieron que trasladar los datos al paquete estadístico *SPSS versión 20.0* para poder analizarlos.

Al tratarse, en mayor parte, de variables de tipo cualitativo se tuvieron que sustituir los valores originales por variables numéricas para facilitar el tratamiento estadístico de los resultados, tomando como referencia a Gutiérrez, Pérez, Pérez & Palacios (2011), para quienes una variable ordinal puede tratarse como métrica cuando tenga cinco o más categorías. Se realizaron dos tipos de análisis:

- **Análisis descriptivo:** obteniendo frecuencias, porcentajes, medias y desviaciones típicas, en función de la naturaleza de los datos, y dividiendo la muestra en subgrupos para poder realizar comparaciones.
- **Análisis comparativo:** prueba T-Student para muestras independientes y correlación de Spearman para muestras no paramétricas. El cálculo del coeficiente de Spearman (“*rho*”) sirve para conocer con qué intensidad se relacionan unos datos con otros. Así, siempre que haya una significación $p<0,05$, existirá una correlación que será más fuerte cuanto más se acerque la *rho* a 1 (negativo o positivo) y más débil cuanto más cerca esté de 0. De esta forma, el intervalo de confianza en los distintos parámetros fue fijado en el 95%, estableciéndose como nivel de significación una $p<0,05$.

Finalmente, para organizar los resultados obtenidos de una manera más visual y fácil de comprender, se pasaron a forma gráfica mediante *Microsoft Excel*, utilizando diferentes tipos de gráficos.

Todos los datos referidos a las preguntas iniciales del cuestionario se exponen de manera gráfica en el capítulo posterior. En cuanto al tratamiento de las preguntas referidas al historial deportivo, se elaboró un índice resultante de la multiplicación de los valores de las tres variables numéricas del historial deportivo (años de práctica, nº de horas/semana y nivel) tal como se muestra a continuación.

Este índice surge a partir de la multiplicación de los años por las horas/semana y por el nivel de práctica. Para conseguir dar el mismo peso a los tres factores, se otorgó una puntuación del 1 al 4 a cada una de las respuestas siguiendo el siguiente esquema:

PUNTUACIÓN	AÑOS	HORAS/SEMANA	NIVEL
1	1-2 años	1-2 horas	Ocio y recreación
2	3-5 años	3-5 horas	Competición escolar
3	6-8 años	6-8 horas	Competición autonómica
4	9 años o más	9 horas o más	Competición nacional

Tabla 1. Generación del coeficiente

Así, el máximo índice que un sujeto puede obtener en cada actividad físico-deportiva es 64 (4x4x4) y el mínimo 1 (1x1x1).

6. RESULTADOS Y DISCUSIÓN

6.1. Caracterización de la muestra

Como paso previo a mostrar los resultados de los ítems del cuestionario, describimos las características de nuestra muestra en lo que se refiere a las variables dependientes a excepción de género y edad que se han expuesto en el apartado de participantes.

6.1.1. Actividad/inactividad actual

De los 83 sujetos participantes en el estudio, 47 practican una actividad físico-deportiva en el momento actual y 36 se encuentran inactivos.

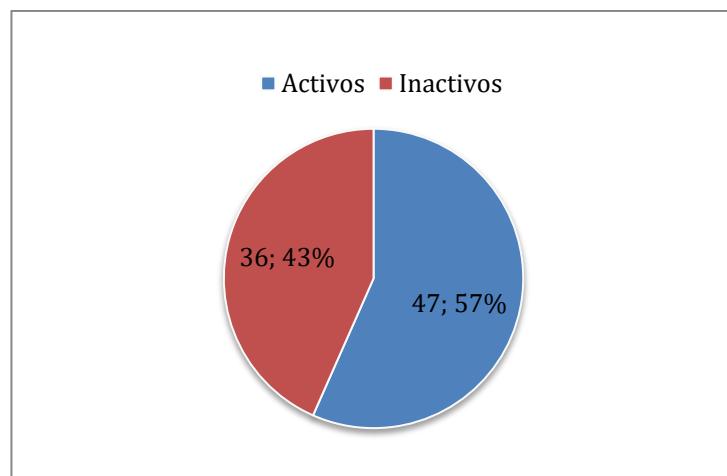


Figura 1. Participantes activos/inactivos

6.1.2. Historial deportivo

Por un lado se expone el historial deportivo desde un punto de vista cuantitativo y posteriormente a nivel más cualitativo, es decir, qué dominio de acción era el predominante.

En primer lugar, el cálculo de los índices explicado en el apartado anterior, nos permitió elaborar unos “perfiles” para poder operar y cruzar esa variable con otras en el estudio. En el siguiente esquema, aparecen los 3 grupos que conforman estos perfiles, con el número de sujetos por grupo.

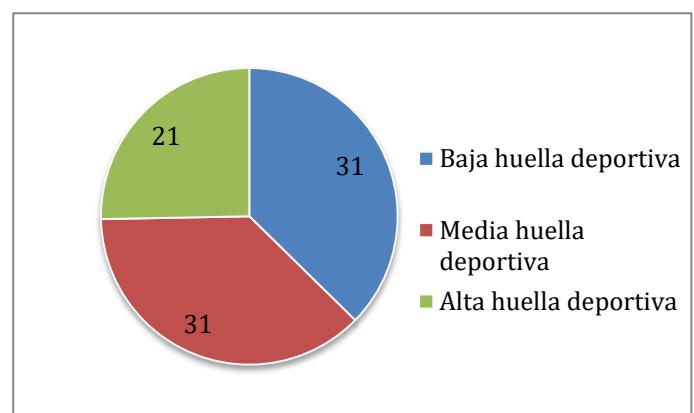


Figura 2. División de la muestra según índice.

Siguiendo con la descripción según el historial deportivo, se expone un gráfico que señala como se divide la muestra según el dominio de acción motriz de la práctica principal.

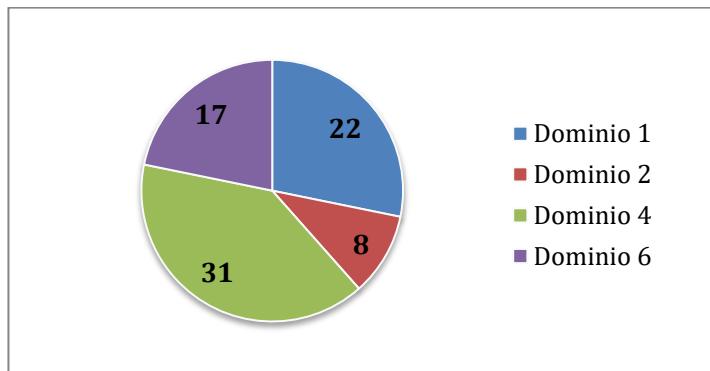


Figura 3. División de la muestra según dominio motriz

Dentro del Dominio motriz 4 (“acciones de cooperación y oposición”) se puede incluir la práctica principal de 31 participantes del estudio, siendo el dominio predominante. Despues va el Dominio 1 (“acciones en entorno físico estable”) con 22 sujetos, seguido del Dominio 6 (“acciones con intenciones artísticas y /o expresivas”) con 17. Finalmente, encontramos al Dominio 2 (“acciones de oposición interindividual”) que agrupa la práctica principal de 17 participantes.

No existe ningún participante que tenga como práctica físico-deportiva principal, actividades que pudieran englobarse dentro de los dominios 3 y 5, “acciones de cooperación” y “acciones en un entorno físico con incertidumbre”, respectivamente.

Además, sumando todos los participantes que aparecen en el gráfico, nos da un total de 78. Así pues, al ser la muestra poblacional total de 83 sujetos, son 5 los que no refieren ninguna práctica de actividad físico-deportiva relevante a lo largo de su vida y, por tanto, no se les puede incluir dentro de ningún dominio.

6.1.3. Número de años de práctica de la actividad principal

De los 78 participantes que refieren actividad físico-deportiva, 17 sujetos practicaron la actividad principal durante 1 o 2 años, 25 lo hicieron entre 3 y 5 (siendo el grupo más numeroso), otros 17 lo practicaron entre 6 y 8 años y fueron 19 los que se mantuvieron en la misma práctica físico-deportiva durante 9 años o más.

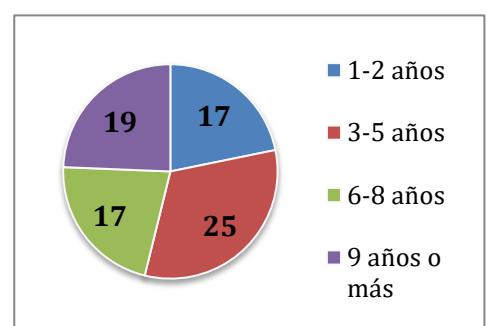


Figura 4. División de la muestra según años de práctica.

6.1.4. Número de horas de práctica semanales de la actividad principal

De los 78 participantes que refieren actividad físico-deportiva, 25 sujetos practicaban la actividad principal durante 1 o 2 horas semanales, 40 lo hacían entre 3 y 5 horas (siendo el grupo más numeroso), otros 11 entrenaban entre 6 y 8 horas/semana y son tan solo 2 los que practicaban actividad físico-deportiva 9 horas o más a la semana (un sujeto 15 y el otro 20).

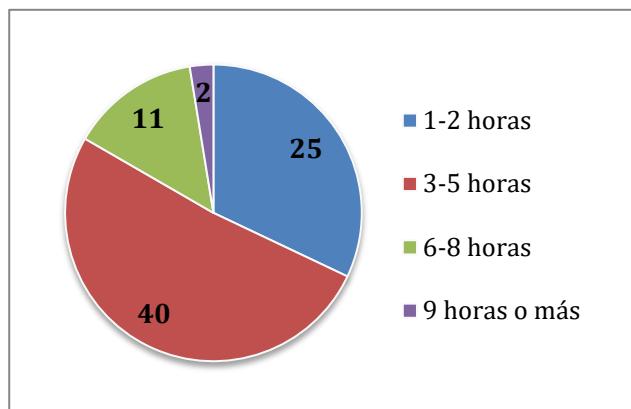


Figura 5. División de la muestra según horas/semana.

6.1.5. Nivel de práctica de la actividad principal

Se establecieron 4 niveles posibles de práctica de actividad físico-deportiva: con fines de ocio y recreación, competición escolar, competición autonómica y competición nacional. El siguiente gráfico detalla cómo se divide la muestra según el nivel de práctica de su actividad considerada como principal, dejando apartados a aquellos 5 participantes que no refieren ninguna práctica.

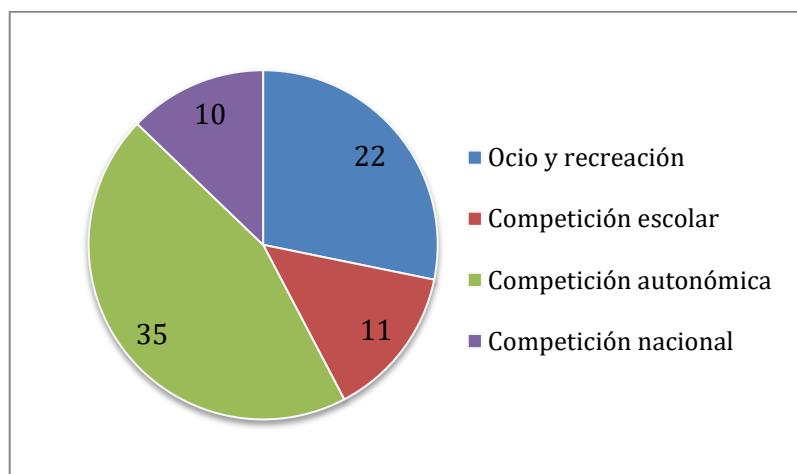


Figura 6. División de la muestra según nivel de práctica.

Como puede observarse, el nivel de práctica de actividad físico-deportiva con más representación dentro de la muestra es el autonómico (35 sujetos), seguido del ocio y recreación (22 sujetos), posteriormente de la competición escolar (11 sujetos) y, finalmente, de la competición nacional (10 sujetos).

6.2. Resultados

6.2.1. Medias y diferencias de la muestra en las diferentes dimensiones del CAF.

Una vez descrita la muestra, se presentan, en primer lugar, los resultados del conjunto de la muestra para cada una de las seis dimensiones específicas del Autoconcepto del CAF. Se detallan en la siguiente tabla:

DIMENSIONES	Mínimo	Máximo	Media	Desv. típica
Habilidad Física (H)	1,3	5	3,5	0,801
Condición Física (C)	1,3	5	3,4	1,031
Atractivo Físico (A)	1	5	3,6	0,999
Fuerza (F)	1,5	4,8	3,2	0,882
Autoconcepto Físico General (AFG)	1,1	5	3,8	0,911
Autoconcepto General (AG)	1,5	5	4,1	0,798

Tabla 2. Datos generales: medias y desviación típica.

Con el fin de que quede representado de una forma más visual, se incluye a continuación un gráfico con las medias de la muestra total para cada una de las seis dimensiones.

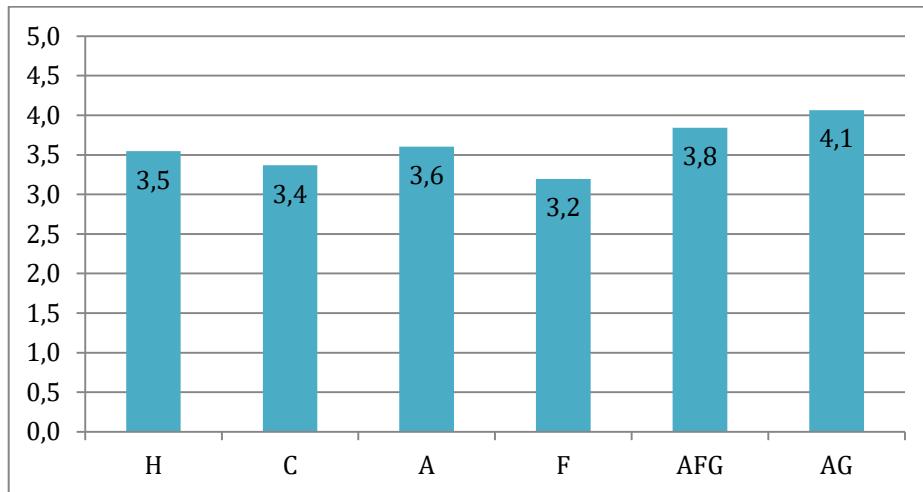


Figura 7. Datos generales: medias.

El conjunto de la muestra ha obtenido la mayor media en la dimensión de Autoconcepto general, seguido de Autoconcepto físico general, atractivo físico, habilidad física, condición física y, finalmente, fuerza.

A continuación, realizamos el mismo análisis pero dividiendo a la muestra en chicos y chicas.

DIMENSIONES	Media chicos	Desv. típica	Media chicas	Desv. típica
Habilidad Física (H)	3,8	0,811	3,4	0,756
Condición Física (C)	3,8	0,756	3,0	1,027
Atractivo Físico (A)	3,8	0,845	3,4	1,092
Fuerza (F)	3,6	0,755	2,8	0,830
Autoconcepto Físico General (AFG)	4,0	0,751	3,7	0,999
Autoconcepto General (AG)	4,2	0,716	3,9	0,848

Tabla 3. Datos por género: medias y desviación típica.

Si nos fijamos en el siguiente gráfico, donde se representan las medias de cada una de las 6 dimensiones del CAF para chicos y para chicas por separado, podemos comparar de una forma muy visual que, en los seis casos, los chicos tienen una media superior a las chicas.

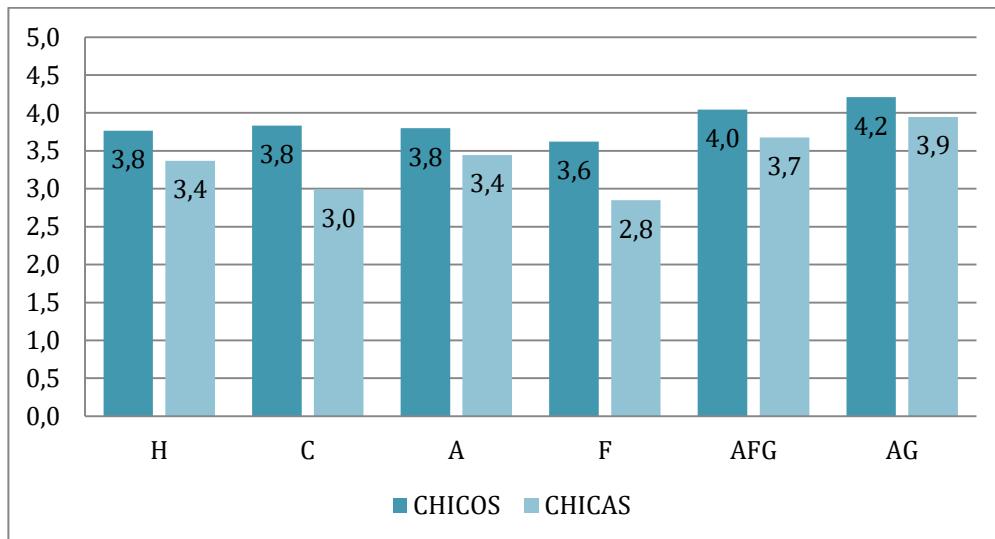


Figura 8. Datos por género: medias.

Así, para saber si estas diferencias que existen entre chicos y chicas en cada una de las dimensiones son significativas, se realiza la prueba T-Student para muestras independientes. Se consideran diferencias significativas cuando Sig. <0,05. Los resultados son los siguientes:

DIMENSIONES	PRUEBA T-STUDENT	
	Sig. (bilateral)	Diferencias significativas entre chicos y chicas
Habilidad Física (H)	0,024	Sí
Condición Física (C)	0,000	Sí
Atractivo Físico (A)	0,112	No
Fuerza (F)	0,000	Sí
Autoconcepto Físico General (AFG)	0,059	No
Autoconcepto General (AG)	0,137	No

Tabla 4. Significación de las diferencias de género para la prueba T-Student.

Se ha contrastado que existen diferencias significativas en función del género, siendo las medias superiores a favor de los chicos, en cuanto a la percepción que tienen de su **habilidad física**. Estos datos confirman lo observado en investigaciones previas según las cuales las mujeres se perciben como menos habilidosas (Salguero, González-Boto, Tuero y Márquez, 2003; Goñi, Ruiz de Azúa y Rodríguez, 2004).

También existen diferencias significativas en función del género en la percepción de la **condición física** a favor de los chicos, al igual que muestra el estudio de Goñi et al (2006) donde se encuentran diferencias significativas para esta dimensión en todos los grupos de edad, salvo en el grupo que estudia Módulos Formativos.

Para la dimensión de **atractivo físico** no se encuentran diferencias significativas entre chicos y chicas en este estudio. En cambio, en Goñi et al. (2006) los datos obtenidos reflejan que la percepción del atractivo físico propio es significativamente más alta en los hombres que en las mujeres en la adolescencia (mientras se cursa la ESO).

En cuanto a la **fuerza**, como era de esperar, sí encontramos diferencias significativas en función del género. Al igual que en Goñi et al. (2006) existe una mejor percepción en cuanto a la fuerza propia en el caso de los hombres que en el de las mujeres.

Finalmente, en las dos dimensiones generales, **Autoconcepto físico general** y **Autoconcepto general** no encontramos diferencias significativas en función del género.

En el primer caso (AFG) se obtiene el resultado contrario al obtenido por Goñi et al. (2006) donde sí encontraban diferencias significativas, pero en el segundo (AG) se obtiene el mismo resultado que en el estudio mencionado: existen diferencias entre hombre y mujeres pero estas no son significativas.

6.2.2. Historial de práctica de actividad físico-deportiva de la muestra y dimensiones del CAF.

Como se explica en el apartado 5.4 de este mismo estudio, se generó un índice multiplicando los años por las horas/semana y por el nivel de práctica, para elegir cuál de las dos prácticas de actividad físico-deportiva íbamos a considerar la principal y organizar la muestra en tres grupos.

La división se hizo de la siguiente forma: al generar los coeficientes, resultaron 15 valores distintos (0, 1, 2, 3, 4, 6, 8, 9, 12, 18, 24, 32, 36, 48 y 64) que se agruparon de cinco en cinco para formar tres grupos (0 1 2 3 4 / 6 8 9 12 18 / 24 32 36 48 64). Así, a los sujetos que tenían un coeficiente entre 0 y 4 se les asignó el código 1, a los que tenían un coeficiente entre 6 y 18 se les asignó el código 2 y a los que tenían un coeficiente entre 24 y 64, se les asignó el código 3.

- Grupo código 1: baja huella deportiva.
- Grupo código 2: media huella deportiva.
- Grupo código 3: alta huella deportiva.

El número de sujetos por grupo y la media de cada grupo para cada una de las seis dimensiones del CAF se detallan en la siguiente tabla:

GRUPO	Nº DE SUJETOS	H	C	A	F	AFG	AG
1	31	3,0	2,7	3,3	2,8	3,6	3,8
2	31	3,8	3,5	3,6	3,2	3,8	4,1
3	21	4,0	4,1	4,1	3,7	4,2	4,4

Tabla 5. Medias por grupo y dimensión.

Como se puede observar, la media se va incrementando conforme aumenta la práctica de actividad físico-deportiva del grupo y esto ocurre en las seis dimensiones del Autoconcepto del CAF. Es decir, observando estos datos podemos concluir que los que

más actividad físico-deportiva han realizado, obtienen una mejor puntuación en las seis dimensiones y los que menos, una menor. Pero, ¿serán estas correlaciones, entre práctica de actividad físico-deportiva y las diferentes dimensiones, significativas?

Para dar respuesta a esta pregunta, se utilizó la prueba de Spearman para muestras no paramétricas. Los resultados son los siguientes:

- Existe una correlación positiva estadísticamente significativa de $p=0,000$ entre el coeficiente de **práctica físico-deportiva** generado y los resultados de **habilidad física (H)** del CAF, siendo $\rho=0,572$.
- Existe una correlación positiva estadísticamente significativa de $p=0,000$ entre el coeficiente de **práctica físico-deportiva** generado y los resultados de **condición física (C)** del CAF, siendo $\rho=0,573$.
- Existe una correlación positiva estadísticamente significativa de $p=0,021$ entre el coeficiente de **práctica físico-deportiva** generado y los resultados de **atractivo físico (A)** del CAF, siendo $\rho=0,254$.
- Existe una correlación positiva estadísticamente significativa de $p=0,000$ entre el coeficiente de **práctica físico-deportiva** generado y los resultados de **fuerza (F)** del CAF, siendo $\rho=0,382$.
- Existe una correlación positiva estadísticamente significativa de $p=0,026$ entre el coeficiente de **práctica físico-deportiva** generado y los resultados de **Autoconcepto físico general (AFG)** del CAF, siendo $\rho=0,244$.
- Existe una correlación positiva estadísticamente significativa de $p=0,003$ entre el coeficiente de **práctica físico-deportiva** generado y los resultados de **Autoconcepto general (AG)** del CAF, siendo $\rho=0,318$.

Así pues, según los resultados de las pruebas realizadas, podemos afirmar que cuanto mayor es la huella deportiva, mejor es Autoconcepto físico de los sujetos en las seis dimensiones que se estudian del mismo. Si bien, en algunos casos, es más fuerte esta correlación que en otros.

Vamos a comparar también en este apartado la media de puntuación que obtienen, para cada uno de los seis dominios, los individuos actualmente activos respecto a los actualmente inactivos. Los resultados son los siguientes:

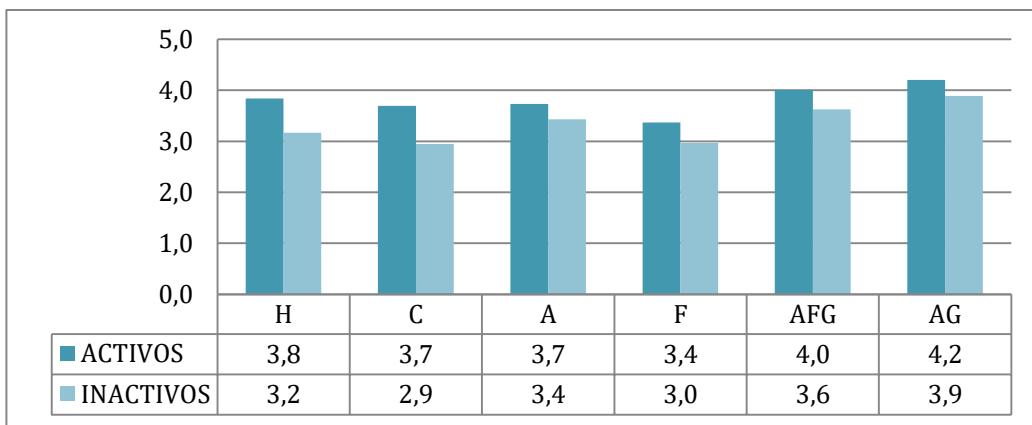


Figura 9. Datos por perfil de actividad/inactividad: medias.

Como podemos observar, los individuos actualmente activos, obtienen una media superior en cada una de las seis dimensiones del CAF, respecto a los actualmente inactivos.

¿Será porque los activos actuales son los mismos chicos y chicas que tienen un historial de práctica de actividad físico-deportiva mayor a lo largo de la vida? Analizamos si existe una correlación positiva entre estos dos factores mediante la prueba de Spearman en el SPSS:

- Sí existe una correlación positiva estadísticamente significativa de $p=0,000$ entre la **actividad/inactividad actual** y el coeficiente generado de **práctica físico-deportiva a lo largo de la vida**, siendo $\rho=0,526$.

Así, podemos concluir que los individuos que tienen un historial de práctica de actividad físico-deportiva a lo largo de la vida son los mismos que se siguen manteniendo activos en el momento actual y, por lo tanto, aquellos sujetos activos en el momento actual (al igual que pasaba con los más activos a lo largo de su vida) tendrán un mejor Autoconcepto físico en las seis dimensiones que se estudian del mismo.

Los resultados obtenidos en este apartado, van en concordancia con otros como el de Goñi, Ruiz de Azúa y Rodríguez (2004), donde se pone de manifiesto que aquellos adolescentes que realizan deporte tenían puntuaciones más altas en todos los subdominios del Autoconcepto físico, pero especialmente en los de Habilidad Deportiva y Condición Física, y estas puntuaciones fueron más altas cuanto más deporte realizaban los adolescentes. Estos son los dos dominios en los que, precisamente, encontramos en este estudio una correlación más fuerte (ρ está más cerca de 1) respecto a los demás.

A partir de aquí, resulta lógico pensar que la influencia o mejora del Autoconcepto General con la práctica de actividad físico-deportiva no es tan importante como en el resto de escalas del cuestionario, ya que el Autoconcepto General es un concepto más amplio en el que no sólo influyen aspectos de valoración física. Sin embargo, este estudio demuestra que el Autoconcepto general también está positivamente correlacionado con la práctica de actividad físico-deportiva. Esto nos hace pensar, tal y como afirmaba Harter (1990), que las percepciones de Autoconcepto físico de los adolescentes influyen de manera importante en la formación del Autoconcepto general.

Estudios como los de Pastor, Balaguer y Benavides (2002) establecen que el atractivo físico es un factor determinante y que influye notablemente en la formación del Autoconcepto de los adolescentes. En cambio en nuestro estudio, el atractivo físico es la dimensión específica del Autoconcepto físico que presenta la correlación más débil, respecto a las otras tres. Respecto a esto último, hay que tener en cuenta, que en algunos casos, la baja estimación del aspecto físico, es el motor para realizar actividades deportivas (Contreras et al., 2010).

6.2.3. Años de práctica, horas a la semana y nivel de práctica de actividad físico-deportiva de la muestra y dimensiones del CAF.

Una vez estudiada la huella deportiva y su relación con las diferentes dimensiones del CAF, queremos ver cómo se relacionan los tres factores sobre los que hemos preguntado para conocer el historial de práctica de actividad físico-deportivo de la muestra (años de práctica, horas semanales y nivel) con las diferentes dimensiones del CAF.

		H	C	A	F	AFG	AG
AÑOS DE PRÁCTICA	Coeficiente de correlación (<i>rho</i>)	0,456*	0,433*	0,229*	0,192	0,187	0,250*
	Significación (<i>p</i>)	0,000	0,000	0,037	0,082	0,090	0,023
HORAS/SEMANA	Coeficiente de correlación (<i>rho</i>)	0,415*	0,478*	0,144	0,366*	0,183	0,203
	Significación (<i>p</i>)	0,000	0,000	0,193	0,001	0,098	0,066
NIVEL DE PRÁCTICA	Coeficiente de correlación (<i>rho</i>)	0,522*	0,485*	0,173	0,332*	0,191	0,253*
	Significación (<i>p</i>)	0,000	0,000	0,118	0,002	0,084	0,021

Tabla 6. Años, horas/semana y nivel: correlaciones.

Así, se han estudiado las posibles correlaciones entre años de práctica, horas de práctica semanales y nivel de práctica con las seis dimensiones del Cuestionario de Autoconcepto Físico. En la tabla anterior, se marcan con un asterisco las correlaciones positivas estadísticamente significativas.

Las dimensiones de habilidad física (H) y condición física (C) se correlacionan positivamente con los tres factores a estudiar en este apartado. Por otra parte, el atractivo físico (A) solo se correlaciona (y más débilmente) con los años de práctica. La fuerza (F), mantiene una correlación con las horas semanales de práctica y con el nivel de práctica.

En cuanto a las dimensiones generales, el Autoconcepto general (AG) se correlaciona con los años y el nivel de práctica. El Autoconcepto físico general (AFG), no se correlaciona con ninguno de los tres factores.

Contreras et al. (2010), exponen al respecto que a medida que aumenta la regularidad de la práctica deportiva, las percepciones son superiores en todas las escalas. En cambio, no hay diferencias significativas en atractivo y Autoconcepto general entre aquellos que practican más de dos horas por sesión y los que lo hacen menos de una.

En el mismo estudio, encuentran que los grupos con más adherencia deportiva (aquellos sujetos que más años llevan practicando) presentan medias algo superiores en el CAF, en cambio, sólo es el grupo con una práctica de más de 4 años, el que obtiene puntuaciones significativamente superiores en todas las escalas.

Fox (1988) también observó que las personas que hacían deporte más frecuentemente obtenían mejores puntuaciones en habilidad física que los que no lo practicaban o lo hacían menos asiduamente. Sobre la percepción subjetiva de la condición física y la fuerza, Goñi, Ruiz de Azúa y Rodríguez, (2004) concluyen que mejora cuanto mayor es la frecuencia de ésta, información consistente con la obtenida a través de otros cuestionarios de Autoconcepto físico (Fox, 1988; Hayes, Crocker y Kowalski, 1995).

La práctica frecuente de cualquier actividad física está relacionada con altas puntuaciones en Autoconcepto físico general (Goñi, Ruiz de Azúa y Rodríguez, 2004). Así, también se observan mejores puntuaciones en el Autoconcepto físico general en los sujetos que realizan deporte de manera organizada en federaciones.

En este mismo estudio, diferenciando el deporte practicado en función de su organización (deporte federado, libre...), se aprecian diferencias en todas las escalas del CAF, siendo las mayores las que se producen entre el grupo que hace deporte federado y el resto de los grupos.

6.2.4. Dominio motriz del deporte practicado y dimensiones del CAF.

Después de analizar en el apartado 7.1.2 la distribución de la muestra según el dominio motriz de la práctica físico-deportiva principal, se analizan las medias para cada una de las seis dimensiones del Autoconcepto físico en los diferentes dominios. Los resultados son los siguientes:

DOMINIO MOTRIZ	H	C	A	F	AFG	AG
1: Acciones en entorno físico estable	3,4	3,1	3,4	3,1	3,6	3,8
2: Acciones de oposición interindividual	3,6	3,5	4,1	3,3	4,2	4,6
4: Acciones de cooperación y oposición	3,9	3,9	3,8	3,7	4,1	4,2
6: Acciones con intenciones artísticas y/o expresivas	3,3	3,0	3,3	2,6	3,5	3,8

Tabla 7. Medias por dominio motriz principal y dimensión.

Con el fin de que se aprecien los resultados de una manera más visual, incluimos el siguiente gráfico:

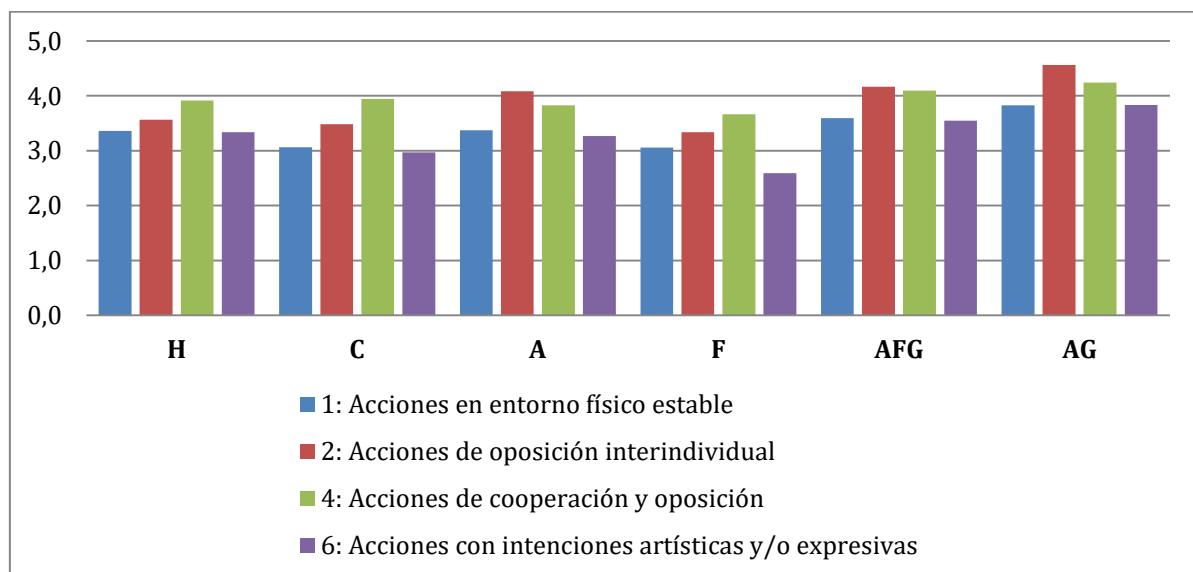


Figura 10. Medias por dominio motriz principal y dimensión.

Aquellos sujetos que tienen como dominio en la práctica físico-deportiva principal el 2, obtienen las mejores medias en percepción de atractivo físico (A), Autoconcepto físico general (AFG) y Autoconcepto general (AG). El grupo de la muestra cuyo dominio principal es el 4, tienen mejores medias en percepción de habilidad física (H), condición física (C) y fuerza (F). Finalmente, son los participantes que tienen como actividad principal el dominio 6, aquellos que tienen peores medias en todas las dimensiones.

Una vez, analizado cuáles son los dominios de actividad físico-deportiva que parecen generar un mejor Autoconcepto físico, vamos a centrarnos en analizar más profundamente a la parte de la muestra que tiene como principal el dominio motriz 4, acciones de cooperación y oposición, por dos motivos: en primer lugar, es uno de los dominios que mejores medias obtiene en el apartado anterior y, en segundo lugar, tenemos una cantidad suficientemente grande de sujetos en comparación con los demás dominios (N=31), que nos permite subdividirlo.

Así, vamos a dividir la parte de la muestra que tiene como dominio principal el 4, según cual sea el dominio motriz de su práctica físico-deportiva secundaria. A continuación, se detallan las medias para cada subgrupo:

DOMINIO PRINCIPAL	DOMINIO SECUNDARIO	Nº sujetos	H	C	A	F	AFG	AG
4	1	11	3,9	4,0	3,7	3,5	3,9	4,1
	2	5	<u>4,2</u>	<u>4,5</u>	<u>4,4</u>	<u>4,1</u>	<u>4,7</u>	<u>4,8</u>
	6	5	3,6	3,4	3,5	2,8	3,8	4,3
	4 o no hay secundario	10	4,0	3,9	3,8	4,0	4,2	4,1

Tabla 8. Medias por dominio motriz principal + secundario y dimensión.

Las mayores medias para todas las dimensiones del Autoconcepto físico (subrayadas) se dan en aquellos individuos en los que su actividad físico-deportiva secundaria se puede englobar dentro del dominio 2 (acciones de oposición interindividual).

Las medias inferiores, son para aquellos participantes que su actividad físico-deportiva secundaria se puede situar en el dominio 6 (acciones con intenciones artísticas y/o expresivas), salvo en el Autoconcepto general (AG), que es para el dominio 1 (acciones en un entorno físico estable).

Así, podemos concluir que en este estudio, los participantes que tienen su actividad físico-deportiva principal dentro del domino 4 y la secundaria, dentro del dominio 2, son los que presentan una mejor percepción de su Autoconcepto físico. No obstante, considero que la muestra, en este caso, es demasiado pequeña como para asumir que esto es lo que ocurre como norma general.

En cuanto a la relación entre el tipo de deporte practicado y el Autoconcepto físico, los estudios son escasos y la mayoría se centra en el colectivo femenino, además no se ha encontrado ningún estudio que utilice los dominios motrices como forma de agrupación para el tipo de deporte.

Bakker (1988) comprobó que las adolescentes que practicaban baile tenían el Autoconcepto físico más bajo que las que no, principalmente, en las dimensiones de atractivo físico y habilidad física. En nuestro estudio son las dimensiones de condición física y fuerza las que tienen una puntuación más baja dentro del dominio 6 (acciones con intenciones artísticas y/o expresivas).

En esta misma línea, Esnaola (2005) en un estudio con alumnas adolescentes, mostró que las practicantes de aerobic eran las que obtenían puntuaciones más bajas en Autoconcepto físico entre las practicantes de seis deportes (natación, aeróbics, ballet, fútbol, gimnasia rítmica y baloncesto). El deporte con mejores puntuaciones fue la natación (obtuvo las puntuaciones máximas en atractivo, Autoconcepto general y Autoconcepto físico general), aunque curiosamente la gimnasia rítmica y el ballet también obtuvieron resultados bastante satisfactorios.

En Fernández et al. (2010), los varones tuvieron más estabilidad en sus percepciones físicas en los distintos tipos de actividad físico-deportiva. Entre los deportistas con mejores autopercepciones físicas destacaron los practicantes de deportes de alta exigencia física, como el atletismo y triatlón, sobre todo en la autovaloración de su condición física. En este estudio no tenemos clasificada a la muestra según la exigencia física de la actividad practicada, sin embargo, sí que podemos clasificar el

atletismo dentro del dominio 1, donde encontramos las puntuaciones más altas en las dos dimensiones generales del Autoconcepto.

En estudios donde relacionan el tipo de deporte con la imagen corporal (Camacho, Fernández y Rodríguez, 2006), se pone de manifiesto que las actividades de fitness (aeróbic, bailes, musculación...) se relacionan con una imagen corporal más devaluada, lo que podría corresponderse con una peor percepción del atractivo físico y un menor Autoconcepto. Por otro lado, la mayoría de deportes colectivos (fútbol, baloncesto, balonmano...), se asocian a una imagen corporal más saludable, lo que va en concordancia con los resultados de nuestro estudio, donde se obtienen muy buenas puntuaciones de Autoconcepto físico en los sujetos del dominio 4 (acciones de cooperación y oposición).

7. CONCLUSIONES

- La población a la que nos referimos, obtiene la mayor puntuación en la dimensión de Autoconcepto general, seguido de Autoconcepto físico general, atractivo físico, habilidad física, condición física y, finalmente, fuerza.
- En el contexto de este estudio, los hombres tienen un Autoconcepto físico superior a las mujeres en las seis dimensiones, existiendo diferencias significativas en las de habilidad física, condición física y fuerza.
- Existen correlaciones positivas entre la huella deportiva y el Autoconcepto físico de los sujetos en las seis dimensiones que se estudian del mismo. Si bien, en algunos casos, es más fuerte esta correlación que en otros.
- Los individuos actualmente activos, obtienen una media superior en cada una de las seis dimensiones del Autoconcepto físico, respecto a los actualmente inactivos. Siendo los activos actuales, precisamente, los que tienen una mayor huella deportiva.
- Los años de práctica de actividad físico-deportiva se correlacionan positivamente con las dimensiones de habilidad física, condición física, atractivo físico y Autoconcepto general.
- Las horas de práctica de actividad físico-deportiva semanales se correlacionan positivamente con las dimensiones de habilidad física, condición física y fuerza.
- El nivel de práctica de actividad físico-deportiva se correlaciona positivamente con las dimensiones de habilidad física, condición física, fuerza y Autoconcepto general.
- Los sujetos cuya práctica principal es de oposición interindividual, obtienen las mejores puntuaciones en percepción de atractivo físico, Autoconcepto físico general y Autoconcepto general.
- Los sujetos cuya práctica principal es de cooperación-oposición, tienen mejores las puntuaciones en percepción de habilidad física, condición física y fuerza.
- Los sujetos cuya práctica principal es de índole artística y/o expresiva, tienen peores puntuaciones en todas las dimensiones del Autoconcepto físico.

- Los sujetos cuya práctica principal es de cooperación-oposición y la secundaria de oposición interindividual, tienen una mejor percepción de su Autoconcepto físico respecto a los que presentan la combinación de otros dominios motrices en sus prácticas físico-deportivas.

8. LIMITACIONES DEL ESTUDIO Y PROSPECTIVA

En primer lugar, puede ser una limitación del estudio el número de sujetos de la muestra poblacional. Es cierto, que para el análisis general de la muestra, 83 sujetos es un buen número y que incluso sigue siendo suficiente cuando lo dividimos en 2 grupos (por género) o incluso en tres (por huella deportiva). Sin embargo, cuando dividimos a la muestra según el dominio de acción motriz de su práctica físico-deportiva, los grupos empiezan a ser quizá demasiado pequeños como para asumir que esto es lo que ocurre como norma general.

Así, creo que sería interesante realizar un estudio similar a este pero con una muestra poblacional más significativa, para verdaderamente conocer las posibles relaciones existentes entre la práctica físico-deportiva en los diferentes dominios de acción motriz (y las combinaciones entre ellos) con el Autoconcepto físico de los sujetos. Otra idea en esta línea podría ser la de estudiar el Autoconcepto físico en personas en las que toda su huella deportiva pertenezca al mismo dominio de acción motriz, aunque hayan participado en diferentes actividades físico-deportivas.

Por otro lado, creo que también habría sido interesante que existiera un rango mayor de edad entre los participantes, aunque siempre dentro de la adolescencia que es la población que nos interesa. Esto fue una limitación desde el primer momento, ya que sólo tuve accesibilidad a uno de los cursos de la ESO, donde todos tenían prácticamente la misma edad.

Finalmente, considero que sería muy interesante para futuros estudios que se creara una forma validada para calcular la huella deportiva de los sujetos. Es decir, que existiera una forma estructurada de puntuar los años de práctica, las horas/semana y el nivel de práctica que permitiera a todos los estudios de esta índole seguir un mismo patrón para poder clasificar a los sujetos según la actividad físico-deportiva practicada a lo largo de su vida. Creo que esto facilitaría ampliamente el estudio en este campo y ahorraría tiempo a los investigadores.

9. REFLEXIÓN Y APRENDIZAJES

Una vez finalizado, el trabajo, aun siendo una pequeña investigación, ha supuesto para mí un crecimiento tanto académico, como profesional. Además, demuestra parte de los aprendizajes y competencias adquiridas a lo largo de estos años de estudio en el Grado de CCAFD y, más concretamente, en el posterior Máster de Profesorado de Secundaria en la especialidad de Educación Física.

Tener la oportunidad de realizar las prácticas del Máster en el mismo instituto donde cursé mi Educación Secundaría, y dada la cercanía que mantengo con el centro y con el profesorado del mismo, me animó a vincular mi TFM con el alumnado que allí acude, puesto que sabía que iba a tener buena acogida y ningún impedimento.

Personalmente, me hubiera gustado tener la posibilidad de pasar el cuestionario a un grupo de alumnado más amplio, no solo a los alumnos de 3º de la ESO, para que las conclusiones de mi trabajo hubieran tenido más peso. No obstante, soy consciente de que, dada la situación temporal del Prácticum II y III del Máster a final de curso, no es fácil que los profesores acepten “perder” una clase de su asignatura.

Este trabajo me ha facilitado conocer más profundamente un tema que siempre ha llamado mi atención y con el que me siento muy vinculada debido a mi condición de mujer y exgimnasta. Practiqué gimnasia rítmica desde los 3 hasta los 17 años, los últimos 9 compitiendo a nivel nacional y, he de confesar, que es posible que mi pubertad fuera una etapa algo crítica en cuanto a mi Autoconcepto físico, ya que es el momento en el que pasas de tener un cuerpo de niña (el prototipo para la gimnasia) a un cuerpo de mujer. Sin embargo, creo que al final de mi adolescencia (una vez superado el cambio y adaptada al mismo) fue la gimnasia rítmica, precisamente, la que me hizo tener un buen Autoconcepto físico, ya que tenía un cuerpo más atlético y estaba más en forma que otras chicas de mi edad.

Por toda esta experiencia, me interesaba mucho saber cómo se relacionaba la práctica físico-deportiva a lo largo de la vida con el Autoconcepto físico de los adolescentes, no solo de las gimnastas, sino de los practicantes de cualquier actividad físico-deportiva, y este trabajo ha permitido conocerlo.

En esta línea, me ha dado mucha lástima descubrir que, tanto en los estudios consultados como en este mismo trabajo, siempre existe un resultado común: las

mujeres tienen Autoconcepto físico inferior que los hombres. En mi opinión, la culpa la tiene el contexto social en el que vivimos tan “exigente” con la apariencia física de las mujeres.

Considero que para que esta situación cambie, es fundamental trabajar sobre el Autoconcepto desde edades tempranas y que, un buen ámbito para hacerlo, es el de la Educación Física debido a la amplia relación que tiene nuestra asignatura con el cuerpo.

Trabajando la mejora del Autoconcepto con nuestros alumnos, tanto mujeres como hombres, generaremos en ellos un mayor bienestar psicológico que influirá positivamente en otras facetas de su vida.

Finalmente, creo que el Trabajo Fin de Máster es una forma muy adecuada de finalizar nuestra formación. Tener libertad para elegir el tema que más te gusta, provoca una implicación mucho mayor que en cualquier otro trabajo, te hace darte cuenta de que eres capaz de sacar una investigación adelante y que, además, puedes disfrutar haciéndolo.

Te obliga a sacar partido a muchos de los conocimientos, datos, estrategias o habilidades aprendidas durante los años anteriores, generando un sentimiento de capacidad y de autoconfianza de cara al futuro profesional.

10. AGRADECIMIENTOS

Me gustaría agradecer su colaboración a todos los alumnos y alumnas del IES Andalán que han participado en este estudio respondiendo el cuestionario, así como a mi tutora del prácticum, Asun Barragán, por ayudarme con lo necesario para llevarlo a cabo dentro del centro.

También quiero agradecer a mi tutora del TFM, Charo Romero, su atención, ayuda y apoyo a lo largo de todo el proceso de elaboración de este estudio.

11. BIBLIOGRAFÍA

- Bächler, R. y Poblete, O. (2012). Interacción, emoción y cognición: Una aproximación integrada a la comprensión del comportamiento humano. *Anales de Psicología*, 28(2), 490-504.
- Bakker, F. C. (1988). Personality differences between Young dancers and nondancers. *Personality and Individual Differences*, 9, 121-131.
- Camacho, M. J., Fernández, E. & Rodríguez M.I. (2006). Imagen corporal y práctica de actividad física en las chicas adolescentes: Incidencia de la modalidad deportiva. *International Journal of Sport Science*, 2 (3), 1-19.
- Cardenal, V. (1999). El autoconcepto y la autoestima en el desarrollo de la madurez personal. Málaga: Aljibe. (En Reigal Garrido, R.. et al. (2012). Actividad física deportiva, autoconcepto físico y bienestar psicológico en la adolescencia. *RETOS. Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 22, 19-23.
- Cazalla-Luna, N. y Molero, D. (2013). Revisión teórica sobre el autoconcepto y su importancia en la adolescencia. *Revista Electrónica de Investigación y Docencia*, 10, 43-64.
- Contreras et al. (2010). El Autoconcepto físico y su relación con la práctica deportiva en estudiantes adolescentes. *Revista de Psicología del Deporte*, 19(1), 23-39.
- Esnaola, I. (2005). Autoconcepto físico y satisfacción corporal en mujeres adolescentes según el tipo de deporte practicado. *Apunts: Educación Física y Deportes*, 80, 5-12.
- Esnaola, I., Rodríguez, A., & Goñi, E. (2011). Propiedades psicométricas del cuestionario de Autoconcepto AF5. *Anales de Psicología*, 27(1), 109-117.
- Fernández, J.G. et al. (2010). Autoconcepto físico según la actividad física deportiva realizada y la motivación hacia ésta. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 4(2), 251-263.

- Fox, K. R. y Corbin, C. B. (1989). The Physical Self-Perception Profile: development and preliminary validation. *Journal of Sports & Exercise Psychology*, 11, 408-430
- Garaigordobil, M., & Berueco, L. (2007). Autoconcepto en niños y niñas de 5 años: relaciones con inteligencia, madurez neuropsicológica, creatividad, altruismo y empatía. *Infancia y Aprendizaje*, 30(4), 551-564.
- González, M. y Alvariñas, M. (2004). Relación entre la práctica físico-deportiva extraescolar y elautoconcepto físico en la adolescencia. *Revista de Educación Física: Renovar la Teoría y Práctica*, 94, 5-8
- Goñi, A. (2008). El autoconcepto físico: Psicología y educación. Madrid: Pirámide.
- Goñi, A., Ruiz de Azúa, S., y Rodríguez, A. (2004). Deporte y autoconcepto físico en la preadolescencia. *APUNTS. Educación Física y Deportes*, 77, 18-24.
- Goñi, A., Rodriguez, A., & Ruiz de Azua, S. (2004). Bienestar psicológico y autoconcepto fisico en la adolescencia y juventud. *Psiquis*, 24(4), 17-27
- Goñi, A., Ruiz de Azúa, S., Rodríguez, A. (2006). Validación del Manual del Cuestionario de Autoconcepto Físico, CAF. *Editorial EOS*.
- Goñi et al. (2003). Autoconcepto físico y desarrollo personal: perspectivas de investigación. *Revista de Psicodidáctica*, 15, 7-29.
- Guillén, F., & Ramírez, M. (2011). Relación entre el autoconcepto y la condición física en alumnos del Tercer Ciclo de Primaria. *Revista de Psicología del Deporte*, 20(1), 45-59
- Gutiérrez-García, C., Pérez-Pueyo, A., Pérez-Gutiérrez, M., & Palacios-Picos, A. (2011). Percepciones de profesores y alumnos sobre la enseñanza, evaluación y desarrollo de competencias en estudios universitarios de formación de profesorado. *Cultura y Educación: Revista de Teoría, Investigación y Práctica*, 23, 499-514.

- Hayes, S. D., Crocker, P. R., y Kowalski, K. (1995). Gender differences in physical self-perceptions, global self-esteem and physical activity: evaluation of Physical Self-Perception Profile model. *Journal of Sport Behavior*, 22(1), 1-14.
- Harter, S. (1999). The construction of the self. A developmental perspective. New York: The Guilford Press. (En Fernández, J.G. et al. (2010). Autoconcepto físico según la actividad físicodeportiva realizada y la motivación hacia ésta. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 4(2), 251-263.)
- Haussler, I. y Milicic, N. (1994). Confiar en uno mismo. *Dollmen*. (En Cazalla-Luna, N. y Molero, D. (2013). Revisión teórica sobre el autoconcepto y su importancia en la adolescencia. *Revista Electrónica de Investigación y Docencia*, 10, 43-64.
- Infante, G., & Goñi, E. (2009). Actividad físico-deportiva y autoconcepto físico en la edad adulta. *Revista de Psicodidáctica*, 14(1), 49-61
- Marsh, H. W. y Shavelson, R. J. (1985). Self-concept: Its multifaceted, hierarchical structure. *Educational Psychologist*, 20(3), 107-123.
- Moreno, J. A. y Cervelló, A. (2005). Physical self-perception in spanish adolescents: effects of gender and involvent in physical activity. *Journal of Human Movement Studies*, 48, 291-311.
- Núñez, J. y González, J. (1994). Determinantes del rendimiento académico. Variables cognitivo-motivacionales, atribucionales, uso de estrategias y autoconcepto. *Servicio de Publicaciones Universidad de Oviedo*.
- Pastor, Y. Balaguer, I. y Benavides, G. (2002). Influencia de los dominios del Autoconcepto en la Autoestima de los adolescentes. *Revista de Psicología Social Aplicada*, 12 (3), 97-112.
- Salguero, A., González-Boto, R., Tuero, C., y Márquez, S. (2003). La habilidad física percibida en la natación de competición. *Revista de Motricidad/European Journal of Human Movement*, 10, 53-69.

Shavelson, R. J., Hubner, J. J., y Stanton, J. C. (1976). Self concept: validation of construct interpretations. *Review of Educational Research*, 46, 407-441.

Slutzky, C. B., & 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.

Sonstroem, R. J., y Morgan, W. P. (1989). Exercise and self-esteem: Rationale and model. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 21, 329-337.

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

12. ANEXOS

A continuación, se expone un cuestionario para medir el Autoconcepto físico. Antes del mismo, encontrarás unas preguntas de tipo demográfico relacionadas con la práctica de actividad física-deportiva a lo largo de tu vida.

Por favor, contesta a todas las preguntas con sinceridad, puesto que ES ANÓNIMO y tus resultados únicamente serán utilizados para mi Trabajo de Fin de Máster de la Universidad de Zaragoza. Si tienes alguna duda o cuestión al respecto, no dudes en preguntarme.

¡Muchas gracias por tu colaboración!

- Edad:
- Género: masculino femenino
- ¿Practicas algún tipo de actividad física o deporte actualmente? Sí No
- Rellena la tabla que se expone a continuación con las DOS prácticas físicas-deportivas que consideres MÁS RELEVANTES (ya sea por nivel, por horas de entrenamiento, por años de práctica...) de toda tu vida.
 - No es necesario que sean actividades o deportes reglados, como “fútbol” o “natación”, puedes incluir otro tipo de actividades como “yoga” o “running”, siempre que puedas llenar toda la información sobre la misma.
 - Las sesiones de Educación Física no cuentan.

TIPO DE ACTIVIDAD FÍSICA O DEPORTE PRACTICADO	HISTORIAL DE PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICO-DEPORTIVA			
	Años de práctica	Fecha de inicio y finalización (si aún sigues practicándola, pon solo la de inicio)	Nº de horas/semana (incluido partidos)	Nivel: -Ocio y recreación -Competición (escolar, autonómica, nacional)
1				
2				

CUESTIONARIO DE AUTOCONCEPTO FÍSICO (CAF) Goñi, Ruiz de Azúa y Rodríguez (2006)

Lee atentamente y marca la casilla que consideres que más se adapta a ti para cada enunciado.

		FALSO	CASI SIEMPRE FALSO	A VECES VERDADERO/ FALSO	CASI SIEMPRE VERDADERO	VERDADERO
1	Soy bueno/a en los deportes					
2	Tengo mucha resistencia física					
3	Tengo más fuerza que la mayoría de la gente de mi edad					
4	Físicamente me siento bien					
5	Me siento a disgusto conmigo mismo/a					
6	No tengo cualidades para los deportes					
7	Me quedo pronto sin aliento y tengo que bajar el ritmo o abandonar en los ejercicios físicos intensos					
8	Me cuesta tener un buen aspecto físico					
9	Me cuesta levantar tanto peso como los demás					
10	Me siento feliz					
11	Estoy en buena forma física					
12	Me siento contento/a con mi imagen corporal					
13	Soy capaz de realizar actividades que exigen fuerza					
14	En lo físico me siento satisfecho/a conmigo mismo/a					
15	No me gusta lo que estoy haciendo					
16	Soy de las personas que están descontentas de cómo son físicamente					
17	Tengo más habilidad que la gente de mi edad practicando deportes					
18	Puedo correr y hacer ejercicio durante mucho tiempo sin cansarme					
19	Siento confianza en cuanto a la imagen física que transmito					

		FALSO	CASI SIEMPRE FALSO	A VECES VERDADERO/ FALSO	CASI SIEMPRE VERDADERO	VERDADERO
20	Destaco en actividades en las que se precisa fuerza física					
21	Mi cuerpo me transmite sensaciones positivas					
22	Desearía ser diferente					
23	Soy de las personas que les cuesta aprender un deporte nuevo					
24	En actividades como la de correr, tengo que tomar pronto un descanso					
25	No me gusta mi imagen corporal					
26	No me siento a gusto conmigo mismo/a en lo físico					
27	Estoy haciendo bien las cosas					
28	Practicando deportes soy una persona hábil					
29	Tengo mucha energía física					
30	Soy guapo/a					
31	Soy fuerte					
32	No tengo demasiadas cualidades como persona					
33	Me veo torpe en las actividades deportivas					
34	Me gusta mi cara y mi cuerpo					
35	No me veo en el grupo de quienes tienen mucha fuerza física					
36	Físicamente me siento peor que los demás					