



Universidad
Zaragoza

Trabajo Fin de Grado

Magisterio en Educación Primaria

La relación entre la autoestima y el disfrute en las
clases de Educación Física en el alumnado de
Educación Primaria

The relationship between self-esteem and enjoyment
in Physical Education classes in Primary School
students

Autor/es

Mario Gracia Serrano

Director/es

María Inmaculada Canales Lacruz

FACULTAD DE EDUCACIÓN

2022-2023

Agradecimientos

En primer lugar, quería agradecer a mi familia y amigos por haberme acompañado a lo largo de este camino y haberme apoyado en todo momento.

También quería agradecer a María Inmaculada Canales Lacruz su disposición y ayuda para la realización de este trabajo.

Y por último, al C.E.I.P. Río Ebro, por su colaboración para la realización del trabajo. Haber podido realizar el Trabajo de Fin de Grado y las Prácticas Escolares allí, en el centro donde estudié de pequeño, ha sido una experiencia muy gratificante.

Resumen

El objetivo principal de este estudio es conocer la influencia de la autoestima en el disfrute en las clases de Educación Física del alumnado de Educación Primaria. Para ello se establecen otros objetivos que son: conocer si hay relación entre la autoestima y el disfrute en las clases de Educación Física; comprobar si la edad influye en la autoestima de los/as alumnos/as, y también en su disfrute en las clases de Educación Física; y comprobar si el género influye en la autoestima de los/as alumnos/as, y también en su disfrute en las clases de Educación Física. Los/las participantes de este estudio han sido 155 alumnos/as (71 chicos y 84 chicas) con edades entre los ocho y los trece años, pertenecientes a los cursos de 3º, 4º, 5º y 6º de Primaria del C.E.I.P. Río Ebro de Zaragoza. Se ha utilizado una metodología de trabajo cuantitativa y se han implementado dos instrumentos de recogida de datos: el Test de Autoestima Escolar TAE (Marchant et al., 2016), y la Escala de medida del disfrute en la actividad física (PACES), adaptada al castellano por Moreno et al. (2008). Los resultados de este estudio muestran que 9 de los 23 ítems del cuestionario de autoestima están relacionados con el disfrute en las clases de Educación Física, también mostraron una relación entre la edad, la autoestima y el disfrute, y que conforme esta aumenta, la autoestima y el disfrute disminuyen. Por último no se encontró relación entre el género la autoestima y el disfrute, y tampoco diferencias significativas entre chicos y chicas. Por tanto, las conclusiones del estudio son que sí que existe una relación entre la autoestima del alumnado y su disfrute en las clases de Educación Física, así como entre la edad, la autoestima y el disfrute, pero no se ha encontrado ninguna relación con el género.

Palabras clave: autoestima, disfrute, Educación Física, edad y género.

Abstract

The main objective of this study is to find out the influence of self-esteem on the enjoyment of Primary School students in Physical Education classes. Other objectives are: to find out if there is a relationship between self-esteem and enjoyment in Physical Education classes; to check if age has an influence on students' self-esteem, and therefore also on their enjoyment in Physical Education classes; and to check if gender has an influence on students' self-esteem, and therefore also on their enjoyment in Physical Education classes. The participants in this study were 155 students (71 boys and 84 girls) aged between eight and thirteen years, belonging to the 3rd, 4th, 5th and 6th grades of Primary School at C.E.I.P. Río Ebro in Zaragoza. A quantitative work methodology was used and two data collection instruments were implemented: the TAE School Self-Esteem Test (Marchant et al., 2016), and the Physical Activity Enjoyment Scale (PACES), which is an adaptation to Physical Education of the scale of basic psychological needs in exercise by Motl et al. (2001) by Moreno et al. (2008). The results of this study show that 9 of the 23 items of the self-esteem questionnaire are related to enjoyment in PE classes; they also showed a relationship between age, self-esteem and enjoyment, and that as age increases, self-esteem and enjoyment decrease; and finally, no relationship was found between gender, self-esteem and enjoyment, and no significant differences were found between boys and girls. Therefore, the conclusions of the study are that there is a relationship between pupils' self-esteem and their enjoyment in PE classes, as well as between age, self-esteem and enjoyment, but no relationship was found with gender. Finally, it should be added that social judgement has a strong influence on students' self-esteem and, therefore, also on their lessons' enjoyment.

Keywords: self-esteem, enjoyment, Physical Education, age and gender.

Índice

1. Introducción	1
1.1. Consideraciones preliminares	1
1.2. Justificación.....	2
1.3. Objetivos e hipótesis	3
1.4. Estructura de la memoria.....	5
2. Marco teórico	7
2.1. La autoestima	7
2.2. La autoestima y el disfrute en las clases de Educación Física	10
2.3. La autoestima, el disfrute y la edad.....	12
2.4. La autoestima, el disfrute y el género	14
3. Metodología	16
3.1. Participantes	16
3.2. Instrumentos	17
3.3. Variables.....	18
3.4. Procedimiento.....	18
3.4. Análisis de datos.....	19
4. Resultados	21
4.1. Resultados descriptivos	21
4.1.1. Autoestima.....	21
4.1.2. Disfrute	22

4.2. Resultados inferenciales.....	22
4.2.1. Autoestima y disfrute en las clases de Educación Física.....	22
4.2.2. Relación entre la edad, la autoestima, y el disfrute en las clases de Educación Física.....	26
4.2.3. Relación entre el género, la autoestima, y el disfrute en las clases de Educación Física.....	29
4.2.4. Diferencias entre género y edad en el nivel de autoestima y disfrute en la las clases de Educación Física	31
5. Discusión	35
5.1. Hipótesis 1	35
5.2. Hipótesis 2.....	36
5.3. Hipótesis 3.....	38
6. Conclusiones	40
6.1. Conclusiones del estudio	40
6.2. Conclusiones personales y limitaciones	42
7. Referencias bibliográficas	43
ANEXOS.....	47
Anexo I. Test de Autoestima Escolar (TAE-Alumno).....	48
Anexo II. Escala de medida del disfrute en la actividad física (PACES)	49

Índice de tablas

Tabla 1. Distribución de la muestra por género y edad.....	16
Tabla 2. Resultados del nivel de autoestima.....	21
Tabla 3. Resultados descriptivos de la encuesta de autoestima.....	21
Tabla 4. Resultados descriptivos de la encuesta de disfrute.....	22
Tabla 5. Relación entre autoestima y disfrute.....	23
Tabla 6. Relación entre la edad y la autoestima.....	27
Tabla 7. Relación entre el género y la autoestima.....	30

Índice de figuras

Figura 1. Gráfica de la autoestima por edad y género.....	31
Figura 2. Gráfica del disfrute en las clases de Educación Física por edad y género.....	33

1. Introducción

1.1. Consideraciones preliminares

Los datos con los que se trabaja en este Trabajo de Fin de Grado han sido recogidos durante el desarrollo de las asignaturas “Prácticas escolares III” y “Prácticas de Mención” en el C.E.I.P. Río Ebro. Para realizar la recogida de datos se ha contado con el permiso tanto del personal directivo y docente como el de las familias del alumnado.

Todos los datos en el estudio han sido tratados de forma anónima, por lo que en ningún momento aparece el nombre de ningún/a alumno/a. Todo el alumnado ha mostrado disposición para cumplimentar los instrumentos de recogida de datos, por lo que ninguno/a ha sido obligado/a a hacer nada que no quisiera.

1.2. Justificación

La elección del tema de este Trabajo de Fin de Grado parte del interés personal en la autoestima y su posible relación con la actividad física, ya que comparando las diferentes etapas de mi vida, desde que cursaba Educación Primaria hasta ahora, me di cuenta que cuando más he disfrutado de la actividad física ha sido cuando mejor me he sentido conmigo mismo. Por ello, me surgió la duda de saber cuál sería el nivel de autoestima del alumnado de Educación Primaria actualmente y si tendría influencia en su disfrute en las clases de Educación Física.

Por lo tanto, aprovechando que para la realización de las Prácticas Escolares III y las Prácticas de mención volvía al centro en el que cursé Educación Infantil y Primaria, decidí realizar mi Trabajo de Fin de Grado sobre la relación entre la autoestima del alumnado de Educación Primaria y su disfrute en las clases de Educación Física.

La autoestima es un factor que influye en el rendimiento académico del alumnado, además una de las responsabilidades del profesorado es potenciar las cualidades positivas del alumnado para que desarrollar una autoestima positiva que haga que crezcan como personas completas y felices (Alcaide et al., 2017).

La finalidad de este estudio es comprobar si existe una relación entre la autoestima y el disfrute en las clases de Educación Física, además de comprobar también si existe relación entre estas dos variables con la edad y el género del alumnado, y las posibles diferencias que puedan existir dentro de estas variables.

Para ello se va a trabajar a través de una metodología cuantitativa, utilizando dos instrumentos para la recogida de datos y realizando su análisis para comprobar si las variables a estudiar están relacionadas.

1.3. Objetivos e hipótesis

El objetivo general de este estudio es conocer la influencia de la autoestima en el disfrute en las clases de Educación Física del alumnado de Educación Primaria.

Para ello, se plantean unos objetivos específicos que son:

- Conocer si hay relación entre la autoestima y el disfrute en las clases de Educación Física.
- Comprobar si la edad influye en la autoestima de los alumnos, y por consiguiente también en su disfrute en las clases de Educación Física.
- Comprobar si el género influye en la autoestima de los alumnos, y por consiguiente también en su disfrute en las clases de Educación Física.

Después de plantear los objetivos, se procede a formular tres hipótesis que se pretenden aceptar o refutar mediante el análisis pertinente.

➤ Hipótesis 1

- La autoestima influye en el disfrute del alumnado en las clases de Educación Física y por lo tanto, los alumnos con una autoestima elevada tienen un mayor disfrute en las clases de Educación Física.

➤ Hipótesis 2

- La edad influye en la autoestima de los alumnos, y cuanto mayor es la edad menor es la autoestima de los alumnos, y por consiguiente menor es su disfrute en las clases de Educación Física.

➤ Hipótesis 3

- El género influye en la autoestima de los alumnos y existen diferencias entre el género masculino y femenino en cuanto a su nivel de

autoestima y por consiguiente, a su disfrute en las clases de Educación Física.

1.4. Estructura de la memoria

Este Trabajo de Fin de Grado tiene un total de ocho apartados que se enfocan en las siguientes cuestiones:

El primer apartado es la introducción y en ella se exponen las consideraciones preliminares y la justificación del trabajo, además de los objetivos y las hipótesis que se pretende aceptar o refutar al final del estudio.

En el segundo apartado, se ha elaborado un marco teórico para establecer una base conceptual y teórica sólida para el estudio, además de situar al lector en el foco temático del trabajo. En él se habla sobre las perspectivas de distintos autores sobre la autoestima, su relación con las clases de Educación Física, con la edad y con el género.

En el tercer apartado aparece la metodología utilizada, la descripción del los/las participantes del estudio, los instrumentos utilizados para la recogida de datos, las variables a estudiar, el procedimiento seguido y por último las herramientas que se han utilizado para realizar el análisis de datos.

En el cuarto apartado se exponen los resultados del estudio y su análisis. Esta parte está organizada en dos subapartados, uno de resultados descriptivos y otro de resultados inferenciales, que a su vez también están divididos en varias partes según las variables a estudiar.

En el quinto apartado se realiza una discusión en la que se contrastan los resultados del trabajo con otros estudios similares realizados anteriormente.

En el sexto apartado se exponen las conclusiones del trabajo, en las que se encuentran las ideas más destacadas que se han extraído de la investigación y una pequeña reflexión personal sobre el mismo, así como las limitaciones encontradas durante su realización.

Por último, en el séptimo apartado se encuentran las referencias bibliográficas utilizadas para realizar este trabajo y en el octavo apartado se encuentran los anexos, en los que se incluyen los dos instrumentos utilizados para la recogida de datos.

2. Marco teórico

Para situar teóricamente este trabajo, primero hay que contextualizar los conceptos que se van a tratar a lo largo del mismo. Así que primero se va a hablar del concepto de autoestima para posteriormente hablar sobre su relación con el disfrute en las clases de educación física, la edad y el género.

2.1. La autoestima

Según el *Diccionario de la lengua española* (Real Academia Española, s. f.), la autoestima se define como: “valoración generalmente positiva de sí mismo”. Este término tiene multitud de acepciones ya que ha sido acuñado por gran cantidad de autores a lo largo de la historia.

Roa (2013), afirma lo siguiente sobre la autoestima:

Cuando hablamos de autoestima, nos estamos refiriendo a una actitud hacia uno mismo. Significa aceptar ciertas características determinadas tanto antropológicas como psicológicas, respetando otros modelos. Si la contemplamos como una actitud, nos referimos a la forma habitual de pensar, amar, sentir y comportarse consigo mismo. Se trata así de la disposición permanente para enfrentarnos con nosotros mismos y el sistema fundamental por el cual ordenamos nuestras experiencias. La autoestima conforma nuestra personalidad, la sustenta y le otorga un sentido. Se genera como resultado de la historia de cada persona, no es innata; es el resultado de una larga secuencia de acciones y sentimientos que se van sucediendo en el transcurso de nuestros días. (p. 242).

Para Montoya y Sol (2004), la autoestima es la capacidad o actitud interna con la que nos relacionamos con nosotros mismos y lo que hace que nos percibamos dentro del mundo, de forma positiva o negativa, dependiendo del estado en el que nos encontremos.

Según González-Arratia (2001):

La autoestima es una estructura cognitiva de experiencia evaluativa real e ideal que el individuo hace de sí mismo, condicionada socialmente en su formación y expresión, lo cual implica una evaluación interna y externa del yo. Interna en cuanto al valor que le atribuimos a nuestro yo y externa se refiere al valor que creemos que otros nos dan. (p.20).

Otro término que está muy relacionado con la autoestima es el autoconcepto, que se centra más en aspectos cognitivos, es decir que hace relación a la percepción y la imagen que una persona tiene de sí misma. A menudo se suelen confundir estos dos términos y muchas veces se utilizan como sinónimos, pero aunque los dos conceptos están relacionados, no son iguales. La diferencia entre estos dos conceptos es que en el autoconcepto lo importante es la dimensión cognitiva mientras que en la autoestima lo importante es la dimensión valorativa y afectiva. Estos dos conceptos no son excluyentes, sino que se complementan mutuamente, ya que un autoconcepto positivo lleva a tener también una autoestima positiva, y viceversa (Roa, 2013).

Tras hablar de las distintas definiciones de autoestima y su relación con el autoconcepto, a continuación se hablará de sus componentes y su importancia.

La autoestima tiene tres componentes que están relacionados entre sí, de tal forma que si uno de ellos se modifica, los otros también se ven alterados (Roa, 2013).

Estos tres componentes son (Roa, 2013, pp. 243-244):

- *Componente cognitivo:* Formado por el conjunto de conocimientos sobre uno mismo. Representación que cada uno se forma acerca de su propia persona, y que varía con la madurez psicológica y con la capacidad cognitiva del sujeto. Por tanto, indica ideas, opiniones, creencias, percepción y procesamiento de la información. El autoconcepto ocupa un lugar privilegiado en la génesis, crecimiento y consolidación de la autoestima y las restantes dimensiones caminan bajo la luz que les proyecta el autoconcepto, que a su vez se hace acompañar por la autoimagen o representación mental que la persona tiene de sí misma en el presente y en las aspiraciones y expectativas futuras. Un autoconcepto repleto de autoimágenes ajustadas, ricas e intensas en el espacio y tiempo en que vivimos demostrará su máxima eficacia en nuestros comportamientos. La fuerza del autoconcepto se basa en nuestras creencias entendidas como convicciones, convencimientos propios; sin creencias sólidas no existirá un autoconcepto eficiente.
- *Componente afectivo:* Sentimiento de valor que nos atribuimos y grado en que nos aceptamos. Puede tener un matiz positivo o negativo según nuestra autoestima: “Hay muchas cosas de mí que me gustan” o “no hago nada bien, soy un inútil”. Lleva consigo la valoración de nosotros mismos, de lo que existe de positivo y de aquellas características negativas que poseemos. Implica un sentimiento de lo favorable o desfavorable, de lo agradable o desagradable que vemos en nosotros. Es admiración ante la propia valía y constituye un juicio de valor ante nuestras cualidades personales. Este elemento es la respuesta de nuestra sensibilidad y emotividad ante los valores que percibimos dentro de nosotros; es el corazón de la autoestima, es la valoración, el sentimiento, la admiración, el desprecio, el afecto, el gozo y el dolor en la parte más íntima de nosotros mismos.

- *Componente conductual*: Relacionado con tensión, intención y decisión de actuar, de llevar a la práctica un proceso de manera coherente. Es la autoafirmación dirigida hacia el propio yo y en busca de consideración y reconocimiento por parte de los demás. Constituye el esfuerzo por alcanzar el respeto ante los demás y ante nosotros mismos.

Por último, otra característica importante de la autoestima es la idea de Oñate (1989), compartida también por González-Arratia (2001), y es la importancia del juicio social en cuanto a la construcción de nuestra autoestima, ya que la imagen que tenemos de nosotros mismos viene condicionada por cómo nos ven los demás y lo que dicen de nosotros, y es que la existencia de las personas tiene su origen en la interacción social y por lo tanto, el nivel de autoestima también.

2.2. La autoestima y el disfrute en las clases de Educación Física

Para empezar este apartado, se analizará lo que menciona el nuevo currículo de la Comunidad Autónoma de Aragón sobre la autoestima y la Educación Física. Tal y como establece la Orden ECD/1112/2022, de 18 de julio, por la que se aprueban el currículo y las características de la evaluación de la Educación Primaria y se autoriza su aplicación en los centros docentes de la Comunidad Autónoma de Aragón (Departamento de Educación, Cultura y Deporte, 2022), el área de Educación Física busca el desarrollo de la persona en su globalidad, lo que implica aspectos motores, biológicos, cognitivos, de relación interpersonal y afectivo-emocionales, es decir, que busca el desarrollo integral de los alumnos, y eso incluye el desarrollo de la autoestima y el autoconcepto. Esto se trabaja principalmente a través de la competencia específica 5, centrada en desarrollar un estilo de vida activo y saludable a través de la práctica físico-deportiva y artístico-expresiva, y el Bloque F de

saberes básicos, llamado “vida activa y saludable”, con el que se pretende, entre otras cosas, que el alumno logre una imagen de sí mismo real y global.

Según Torre (1998) los alumnos que presentan una actitud más positiva en las clases de Educación Física son aquellos que están más motivados, satisfechos y que tienen una buena autoestima física, idea compartida también por Franco et al. (2017), que señalan que el alumnado con una autoestima y un autoconcepto positivos muestran una disposición positiva hacia la práctica deportiva tanto en contextos deportivos como en las clases de Educación Física.

Méndez-Giménez et al. (2013) afirman que un nivel escaso de autoconcepto físico implica una baja autoestima, y por lo tanto, una baja motivación del alumnado hacia la práctica de actividad física.

Tras realizar una primera aproximación a la relación que existe entre la autoestima, el autoconcepto y la Educación Física, se va a profundizar más en esta relación a través de diversos estudios que se han realizado sobre el tema.

En el estudio realizado por Navarro et al. (2016), se encontró una fuerte vínculo entre la condición física y el nivel de competencia que perciben los niños y niñas de sí mismos, de tal forma que cuanto más competentes se sienten ellos físicamente, más dispuestos se ven a la hora de realizar actividad física. En este mismo también se llegó a la conclusión de que existe una relación directamente proporcional entre el autoconcepto del alumnado y el disfrute en las clases de Educación Física, es decir, que un autoconcepto positivo conlleva un mayor disfrute en las clases.

Por otra parte, Oliván (2019) afirmó en su estudio que los alumnos con un autoconcepto físico negativo tienen una percepción también negativa sobre las clases de

Educación Física, mientras que por otra parte, los alumnos con un autoconcepto físico positivo perciben las clases de Educación Física de manera más positiva. Por lo tanto, la percepción negativa o positiva que tengan los alumnos de sí mismos y de las clases de Educación Física determinará el grado de implicación y motivación que tengan en ellas.

En el estudio realizado por Zavala et al. (2022) se encontró una relación directa y alta entre la actividad física y la autoestima en alumnos del sexto grado de Educación Primaria, estableciendo además que un mayor nivel de actividad física implica una mayor autoestima, al igual que

Todo lo aportado anteriormente sobre la autoestima, el autoconcepto y la motivación de los alumnos y alumnas puede condicionar su implicación y desempeño en las clases de Educación Física, y por lo tanto, su disfrute durante las mismas.

2.3. La autoestima, el disfrute y la edad

El siguiente punto a tratar estaría centrado en la autoestima y la edad, concretamente, en saber si existe una relación entre autoestima, edad y disfrute, y las diferencias que pueden existir entre las diferentes edades en cuanto a su nivel de autoestima y disfrute en las clases de Educación Física.

En el estudio de Oliván (2019) mencionado anteriormente se analizó la posible relación de la edad con el autoconcepto físico y con la percepción de las clases de Educación Física realizando la prueba de chi cuadrado, y el resultado fue que la edad estaba directamente relacionada tanto con el autoconcepto físico como con la percepción de las clases de Educación Física. Además, en este estudio también se planteó la hipótesis de que el autoconcepto y la percepción de las clases se volvían más negativos conforme aumentaba la

edad, y tras el análisis de los resultados y la posterior discusión, esta hipótesis se acabó aceptando.

En el estudio realizado por Marchant et al. (2017) se analizó la autoestima de niños y niñas desde los 8 hasta los 13 años, y los resultados mostraron un descenso en el nivel de autoestima a medida que aumentaba la edad de los participantes. Este descenso significativo se producía de los 11 a los 13 años, etapa en la que los alumnos empiezan a entrar en la pubertad y la preadolescencia.

Navarro et al. (2016) comparten la idea de que a medida que aumenta la edad, el autoconcepto físico de los alumnos se vuelve más negativo, además observaron que esta bajada empieza en el tramo de los 10 a los 11 años y progresivamente sigue disminuyendo, al igual que en el estudio de Marchant et al. (2017), en el que la bajada en el nivel de autoestima se producía de los 11 a los 13 años. En este estudio también se analizó el disfrute de los alumnos en las clases de Educación Física, llegando a la conclusión de que existe una relación directa entre el autoconcepto y el disfrute, y que existen diferencias en este factor en cuanto a la edad, ya que también disminuye en el tramo de los 10 a los 11 años, aunque luego a los 12 años vuelve a incrementarse de nuevo.

Molero et al. (2013), también coinciden en que el autoconcepto físico experimenta una bajada durante la preadolescencia. Para ir más allá, en un estudio realizado por varios autores comparando el autoconcepto entre alumnos de Educación Primaria y de Educación Secundaria Obligatoria, se comprobó que el autoconcepto de los alumnos de Educación Primaria era superior al de los alumnos de Educación Secundaria Obligatoria (Navarro et al., 2019).

Por todo lo mencionado anteriormente, se puede decir que existe una relación directa entre la edad, la autoestima y el autoconcepto, y la percepción y el disfrute en las clases de

Educación Física, además de que todos los estudios parecen coincidir en que a medida que aumenta la edad, el nivel de autoestima y autoconcepto disminuye (especialmente en la preadolescencia), y por lo tanto, el nivel de disfrute en las clases de Educación Física también.

2.4. La autoestima, el disfrute y el género

En este último punto del marco teórico, existe diversidad de opiniones en cuanto a si el género está relacionado con la autoestima y el disfrute en las clases de Educación Física, y si existen diferencias significativas o no entre géneros. A continuación se va a hablar de varios estudios que respaldan las dos posturas.

En el estudio realizado por Hernández-Martínez et al. (2023) con alumnos del 6º curso de Educación Primaria, no se encontraron diferencias significativas en el nivel de autoconcepto de los participantes en cuanto al género.

En el estudio de Oliván (2019) no se encontró relación entre el género y el autoconcepto y tampoco entre el género y la percepción de las clases de Educación Física, además de que tampoco se encontraron diferencias significativas entre niños y niñas en cuanto a su autoconcepto físico. Lo mismo ocurre con el estudio de Navarro et al. (2016), en el que no se encontraron diferencias significativas en el nivel de autoconcepto en cuanto al género y tampoco en el grado de disfrute.

Serrano et al. (2015) en su estudio sobre la autoestima infantil en función del sexo, sí que encontró diferencias significativas en cuanto a la autoestima global de los niños y las niñas, siendo esta notablemente superior en las niñas. Sin embargo, otro estudio afirma lo contrario, y es que los chicos presentan un nivel de autoestima más alto que las chicas (Marchant et al., 2017).

Lo mismo ocurre con el estudio de Moreno et al. (2008) en el que se afirma que tanto la autoestima como el autoconcepto están relacionados con el género, y que son los chicos los que tienen una mayor autoestima e imagen corporal, y también una mayor competencia y condición física. Esto coincide con el estudio de Inglés et al. (2009) en el que se demostró una relación entre el autoconcepto y el género, además de encontrar diferencias en cuanto al género, ya que los chicos mostraron puntuaciones más altas en aspectos relacionados con la fuerza y la apariencia física, mientras que las chicas mostraron puntuaciones superiores en aspectos sociales. Cabe destacar que esto puede deberse a los estereotipos de género instaurados en nuestra sociedad, que hacen que los chicos tengan que ser fuertes, valientes y duros, mientras que las chicas se ven sensibles, débiles y emocionales.

Por lo tanto, a pesar de los numerosos estudios que se han realizado acerca del género, la autoestima y el autoconcepto y la Educación Física, no se ha llegado a un consenso y existen diferentes ideas sobre si el género está relacionado con la autoestima y la Educación Física, y sobre si existen diferencias entre los diferentes géneros en cuanto a estas dos dimensiones.

3. Metodología

La metodología de trabajo utilizada en este estudio es el análisis cuantitativo, que según Hernández et al. (2010): “Usa la recolección de datos para probar hipótesis, con base en la medición numérica y el análisis estadístico, para establecer patrones de comportamiento y probar teorías” (p.4).

3.1. Participantes

La población seleccionada para este estudio ha sido el alumnado del C.E.I.P. “Río Ebro” de Zaragoza. El centro cuenta con dos vías por curso desde 1º de Infantil hasta 4º de Primaria, y con tres vías en 5º y 6º de Primaria. El número de alumnos por clase en Infantil está en torno a los 18 alumnos y en Primaria en torno a los 22.

Los participantes son un total de 155 alumnos y alumnas con edades desde los ocho hasta los trece años. De los 155 participantes, 71 eran chicos (45,81% de la muestra total) y 84 eran chicas (54,19% de la muestra total). Concretamente, este estudio se realizó en ocho clases, dos de 3º de Primaria, dos de 4º de Primaria, dos de 5º de Primaria y dos de 6º de Primaria durante el curso escolar 2022-2023 (véase tabla 1).

Tabla 1

Distribución de la muestra por género y edad

Género	Edad						Total
	8	9	10	11	12	13	
Masculino	11	23	16	11	8	2	71
Femenino	10	19	14	24	14	3	84
Total	21	42	30	35	22	5	155

En cuanto a los criterios de selección de la muestra, se descartó al alumnado de Educación Infantil por pertenecer a otra etapa educativa, y de Educación Primaria, se tuvo en

cuenta al alumnado a partir del segundo ciclo, quedando descartado el alumnado del primer ciclo debido a las dificultades que pueden presentar a la hora de llenar los cuestionarios, ya que muchos de ellos todavía están aprendiendo a leer y escribir.

3.2. Instrumentos

Para medir la autoestima del alumnado se ha utilizado el *Test de Autoestima Escolar TAE* (Marchant et al., 2016), estandarizado en Chile en el año 1997. Concretamente se ha utilizado el *TAE-alumno*, compuesto por 23 preguntas con respuesta SÍ/NO, que se cumplimenta vía auto-reporte y mide la autoestima del alumno en relación a una norma establecida por curso y por edad. El TAE-alumno permite clasificar a los alumnos en tres categorías según el Puntaje T que hayan obtenido:

- Autoestima normal: Puntaje $T \geq 40$ puntos.
- Baja autoestima: Puntaje T entre 30 y 39 puntos
- Muy baja autoestima: Puntaje $T \leq 29$ puntos.

Esta escala mostró una consistencia interna, Alfa de Cronbach de 0,787.

Para medir el disfrute en las clases de Educación Física se utilizó la *Escala de medida del disfrute en la actividad física (PACES)*, que es una adaptación a la Educación Física de la escala de las necesidades psicológicas básicas en el ejercicio de Motl et al. (2001) por Moreno et al. (2008) al contexto español. Está compuesta por 16 ítems correspondientes con una escala tipo Likert que va desde el 1 (*totalmente en desacuerdo*) hasta el 5 (*totalmente de acuerdo*). El resultado obtenido será la media de todas las preguntas y cuanto más cercano a 5 sea el número, mayor es el disfrute. Esta escala mostró una consistencia interna, Alfa de Cronbach de 0,81.

3.3. Variables

Estas son las variables que se van a tratar en esta investigación:

- Variables independientes: la edad y el género.
- Variables dependientes: la autoestima y el disfrute en las clases de Educación Física.

3.4. Procedimiento

Antes de realizar las encuestas, se comentó la idea con los dos profesores de Educación Física de estos ocho grupos de clase, y ambos dieron su aprobación. Posteriormente, se envió una autorización a las familias para que autorizasen la participación de sus hijos e hijas en el estudio, explicando en qué iba a consistir y dejando muy claro que los datos iban a ser tratados de manera totalmente anónima. Una vez obtenida la autorización de las familias, se procedió a la realización de las encuestas.

Las encuestas fueron cumplimentadas y recogidas durante una semana del mes de marzo. Durante esta semana se realizaban los cuestionarios con cada una de las clases durante una de las sesiones de Educación Física. Los cuestionarios siempre se realizaban al inicio de cada sesión.

La cumplimentación de los cuestionarios duró aproximadamente entre 10 y 15 minutos, y los profesores de Educación Física estuvieron siempre presentes durante la misma. La forma de cumplimentación de los cuestionarios fue distinta con cada uno de los ciclos. En las clases de 3º y 4º, se distribuyeron los cuestionarios, se explicó en qué consistía cada uno de ellos, y se procedió a leer cada pregunta en voz alta, dejando tiempo entre pregunta y pregunta para que el alumnado pudiera contestar y preguntar a los profesores si había algo que no entendía. Con las clases de 5º y 6º, se distribuyeron los cuestionarios, se explicó en

qué consistía cada uno de ellos, y posteriormente se dejó tiempo para que cada alumno rellenes los cuestionarios a su ritmo, y si tenían alguna duda, levantaban la mano y preguntaban.

Antes y durante la cumplimentación de los cuestionarios se dejó claro que esto no era un examen y que no había respuestas correctas ni incorrectas, que cada uno tenía que responder con sinceridad lo que él o ella considerase en cada pregunta, además de que era anónimo y nadie iba a conocer sus respuestas.

3.4. Análisis de datos

Los datos recogidos con los cuestionarios fueron trasladados a una hoja del programa Microsoft Excel 2007 en la que se indicaba la edad y el género de cada participante, además de sus respuestas en cada uno de los cuestionarios. Después, se pasaron estos datos al programa IBM SPSS Statistics. Lo primero que se realizó con este programa, fue un análisis de fiabilidad de los dos estudios, determinando el alfa de Cronbach de cada uno de ellos, que es un coeficiente que sirve para medir la fiabilidad de una escala de medida, y cuanto más se aproxime su valor a 1, mayor será la fiabilidad de esta. Además, se considera que valores superiores a 0,7 son suficientes para garantizar la fiabilidad de la escala.

Posteriormente, se atribuyeron valores a algunos de los datos. En cuanto al género, se otorgó como valor 1 al género masculino y valor 2 al género femenino. En cuanto al cuestionario TAE, se le otorgaron valores de 1 y 0 a cada una de las respuestas (SÍ/NO) dependiendo del enunciado de cada una de las preguntas.

Para analizar la relación entre los ítems del cuestionario de autoestima y el disfrute en las clases de Educación Física, se realizó la prueba estadística de Chi cuadrado.

Después, para analizar la relación entre la edad y el género con la autoestima y con el disfrute en las clases de Educación Física se realizó también la prueba estadística del Chi cuadrado.

4. Resultados

4.1. Resultados descriptivos

4.1.1. Autoestima

De los 155 participantes 135 alumnos tienen un nivel de autoestima normal (87,09% del total), 19 alumnos tienen un nivel de autoestima bajo (12,26% del total), y un alumno tiene una autoestima muy baja (0,65% del total). La media de autoestima es de 55,33 y la desviación estándar es de 13,22. La mediana del conjunto es 54 y la moda es 81, que es el valor máximo de autoestima (véase Tabla 2 y Tabla 3).

Tabla 2

Resultados del nivel de autoestima

Nivel de autoestima	Nº alumnos	Porcentaje
Normal	135	87,09%
Baja	19	12,36%
Muy baja	1	0,65%
TOTAL	155	100%

Tabla 3

Resultados descriptivos de la encuesta de autoestima

Estadísticos descriptivos de la encuesta de autoestima			
Media	Desviación estándar	Mediana	Moda
55,33	13,22	54	81

4.1.2. Disfrute

En cuanto al disfrute, la media de disfrute es de 4,05, que es una media bastante alta, la desviación estándar es de 0,79. La mediana es 4,11 y la moda es 5, que es el grado de disfrute máximo (véase tabla 4).

Tabla 4

Resultados descriptivos de la encuesta de disfrute

Estadísticos descriptivos de la encuesta de disfrute			
Media	Desviación estándar	Mediana	Moda
4,05	0,79	4,11	5

4.2. Resultados inferenciales

4.2.1. Autoestima y disfrute en las clases de Educación Física

Para comprobar si había relación entre la autoestima del alumnado y el disfrute en las clases de Educación Física, se realizó la prueba del Chi cuadrado, relacionando cada una de las 23 preguntas del cuestionario de autoestima (*TAE*) con la media de disfrute de cada alumno obtenida del cuestionario *PACES*. De esta forma se comprueba si los ítems del cuestionario tienen relevancia o no con el disfrute en la actividad física, es decir, se comprueba si son dependientes.

Para ello, se elaborará una tabla de contingencia que relacione las dos variables a analizar. Por ello, todos los resultados cuyo valor p sea <0,05 serán relevantes para el estudio y para aceptar o refutar la hipótesis.

Tabla 5*Relación entre autoestima y disfrute*

Relación entre autoestima y disfrute en las clases de Educación Física		
	Chi Cuadrado de Pearson	
	Valor	Significación asintótica (bilateral)
1. “Mis compañeros se burlan de mí”	32,367 ^a	,219
2. “Soy una persona feliz”	36,584 ^a	,103
3. “Soy astuto(a), soy inteligente”	51,410 ^a	,003*
4. “Me molesta mi aspecto, el cómo me veo”	30,436 ^a	,295
5. “Cuando sea grande voy a ser una persona importante”	29,659 ^a	,330
6. “Soy bueno(a) para hacer mis tareas”	50,820 ^a	,004*
7. “Me gusta ser como soy”	37,714 ^a	,082
8. “Generalmente me meto en problemas”	19,514 ^a	,851
9. “Yo puedo hablar bien delante de mi curso”	37,190 ^a	,092
10. “Yo soy el(la) último(a) que eligen para los juegos”	46,373 ^a	,012*
11. “Soy buen(a) mozo(a)”	28,167 ^a	,402
12. “Yo quiero ser diferente”	38,205 ^a	,075
13. “Me doy por vencido(a) fácilmente”	54,182 ^a	,001*
14. “Tengo muchos amigos”	60,119 ^a	<,001*
15. “Cuando intento hacer algo todo sale mal”	43,842 ^a	,021*
16. “Me siento dejado(a) de lado”	50,064 ^a	,004*
17. Mi familia está desilusionada de mí”	30,082 ^a	,331
18. “Tengo una cara agradable”	32,265 ^a	,222
19. “Soy torpe”	32,393 ^a	,218
20. “En los juegos y en el deporte, yo miro en vez de jugar”	69,584 ^a	<,001*
21. “Se me olvida lo que aprendo”	26,877 ^a	,470
22. “Mis compañeros piensan que tengo buenas ideas”	40,195 ^a	,049*
23. “Soy una buena persona”	17,097 ^a	,929

De los 23 ítems, 9 de ellos presentan un valor p <0,05.

Con respecto al ítem 3 “*Soy astuto(a), soy inteligente*”, 133 alumnos han respondido que sí y 22 alumnos han respondido que no. Como el valor p es menor que 0,05, la variable del ítem 3 y el disfrute en la actividad física son dependientes, por lo tanto, **el ítem “Soy astuto(a), soy inteligente” está directamente relacionado con el disfrute en las clases de Educación Física.**

En el ítem 6 “*Soy bueno(a) para hacer mis tareas*”, 124 alumnos han respondido que sí y 31 alumnos han respondido que no. Como el valor p es menor que 0,05, la variable del ítem 6 y el disfrute en la actividad física son dependientes, por lo tanto, **el ítem “Soy bueno(a) para hacer mis tareas” está directamente relacionado con el disfrute en las clases de Educación Física.**

En el ítem 10 “*Yo soy el último(a) que eligen para los juegos*”, 127 alumnos han respondido que no y 28 alumnos han respondido que sí. Como el valor p es menor que 0,05, la variable del ítem 10 y el disfrute en la actividad física son dependientes, por lo tanto, **el ítem “Yo soy el último(a) que eligen para los juegos” está directamente relacionado con el disfrute en las clases de Educación Física.**

En el ítem 13 “*Me doy por vencido(a) fácilmente*”, 127 alumnos han respondido que no y 28 alumnos han respondido que sí. Como el valor p es menor que 0,05, la variable del ítem 13 y el disfrute en la actividad física son dependientes, por lo tanto, **el ítem “Me doy por vencido(a) fácilmente” está directamente relacionado con el disfrute en las clases de Educación Física.**

En el ítem 14 “*Tengo muchos amigos*”, 145 alumnos han respondido que sí y 10 alumnos han respondido que no. Como el valor p es menor que 0,05, la variable del ítem 14 y

el disfrute en la actividad física son dependientes, por lo tanto, **el ítem “Tengo muchos amigos” está directamente relacionado con el disfrute en las clases de Educación Física.**

Con respecto al ítem 15 “*Cuando intento hacer algo todo sale mal*”, 121 alumnos han respondido que no y 34 alumnos han respondido que sí. Como el valor p es menor que 0,05, la variable del ítem 15 y el disfrute en la actividad física son dependientes, por lo tanto, **el ítem “Cuando intento hacer algo todo sale mal” está directamente relacionado con el disfrute en las clases de Educación Física.**

En el ítem 16 “*Me siento dejado(a) de lado*”, 127 alumnos han respondido que no y 28 alumnos han respondido que sí. Como el valor p es menor que 0,05, la variable del ítem 16 y el disfrute en la actividad física son dependientes, por lo tanto, **el ítem “Me siento dejado(a) de lado” está directamente relacionado con el disfrute en las clases de Educación Física.**

Con respecto al ítem 20 “*En los juegos y en el deporte, yo miro en vez de jugar*”, 126 alumnos han respondido que no y 29 alumnos han respondido que sí. Como el valor p es menor que 0,05, la variable del ítem 20 y el disfrute en la actividad física son dependientes, por lo tanto, **el ítem “En los juegos y en el deporte, yo miro en vez de jugar” está directamente relacionado con el disfrute en las clases de Educación Física.**

Por último, en el ítem 22 “*Mis compañeros piensan que tengo buenas ideas*”, 105 alumnos han respondido que sí y 50 alumnos han respondido que no. Como el valor p es menor que 0,05, la variable del ítem 22 y el disfrute en la actividad física son dependientes, por lo tanto, **el ítem “Mis compañeros piensan que tengo buenas ideas” está directamente relacionado con el disfrute en las clases de Educación Física.**

4.2.2. Relación entre la edad, la autoestima, y el disfrute en las clases de Educación Física

Para comprobar si había relación entre la edad y la autoestima, se realizó la prueba de Chi cuadrado entre la variable edad y todos los ítems del cuestionario de autoestima para ver si eran dependientes entre sí.

Para ello, se elaborará una tabla de contingencia que relacione las dos variables a analizar. Por ello, todos los resultados cuyo valor p sea $<0,05$ serán relevantes para el estudio y para aceptar o refutar la hipótesis.

Tabla 6*Relación entre la edad y la autoestima*

Relación entre la edad y la autoestima		
	Chi Cuadrado de Pearson	
	Valor	Significación asintótica (bilateral)
1. “Mis compañeros se burlan de mí”	1,991 ^a	,850
2. “Soy una persona feliz”	7,009 ^a	,220
3. “Soy astuto(a), soy inteligente”	11,100 ^a	,049*
4. “Me molesta mi aspecto, el cómo me veo”	9,648 ^a	,086
5. “Cuando sea grande voy a ser una persona importante”	10,248 ^a	,069
6. “Soy bueno(a) para hacer mis tareas”	23,831 ^a	<,001*
7. “Me gusta ser como soy”	3,086 ^a	,687
8. “Generalmente me meto en problemas”	3,204 ^a	,669
9. “Yo puedo hablar bien delante de mi curso”	,568 ^a	,989
10. “Yo soy el(la) último(a) que eligen para los juegos”	9,827 ^a	,080
11. “Soy buen(a) mozo(a)”	2,230 ^a	,816
12. “Yo quiero ser diferente”	4,524 ^a	,477
13. “Me doy por vencido(a) fácilmente”	11,117 ^a	,049*
14. “Tengo muchos amigos”	1,267 ^a	,938
15. “Cuando intento hacer algo todo sale mal”	6,520 ^a	,259
16. “Me siento dejado(a) de lado”	13,795 ^a	,017*
17. Mi familia está desilusionada de mí”	6,548 ^a	,256
18. “Tengo una cara agradable”	3,601 ^a	,608
19. “Soy torpe”	13,795 ^a	,017*
20. “En los juegos y en el deporte, yo miro en vez de jugar”	6,548 ^a	,256
21. “Se me olvida lo que aprendo”	14,966 ^a	,011*
22. “Mis compañeros piensan que tengo buenas ideas”	20,700 ^a	<,001*
23. “Soy una buena persona”	3,715 ^a	,591

De los 23 ítems, 7 de ellos presentan un valor p <0,05

Con respecto al ítem 3 “*Soy astuto(a), soy inteligente*”, 133 alumnos han respondido que sí y 22 alumnos han respondido que no. Como el valor p es menor que 0,05, la variable del ítem 3 y la edad son dependientes, por lo tanto, **el ítem “Soy astuto(a), soy inteligente” está directamente relacionado con la edad.**

En el ítem 6 “*Soy bueno(a) para hacer mis tareas*”, 124 alumnos han respondido que sí y 31 alumnos han respondido que no. Como el valor p es menor que 0,05, la variable del ítem 6 y la edad son dependientes, por lo tanto, **el ítem “Soy bueno(a) para hacer mis tareas” está directamente relacionado con la edad.**

En el ítem 13 “*Me doy por vencido(a) fácilmente*”, 127 alumnos han respondido que no y 28 alumnos han respondido que sí. Como el valor p es menor que 0,05, la variable del ítem 13 y la edad son dependientes, por lo tanto, **el ítem “Me doy por vencido(a) fácilmente” está directamente relacionado con la edad.**

En el ítem 16 “*Me siento dejado(a) de lado*”, 127 alumnos han respondido que no y 28 alumnos han respondido que sí. Como el valor p es menor que 0,05, la variable del ítem 16 y la edad son dependientes, por lo tanto, **el ítem “Me siento dejado(a) de lado” está directamente relacionado con la edad.**

En el ítem 19 “*Soy torpe*”, 84 alumnos han respondido que no y 71 alumnos han respondido que sí. Como el valor p es menor que 0,05, la variable del ítem 19 y la edad son dependientes, por lo tanto, **el ítem “Soy torpe” está directamente relacionado con la edad.**

En el ítem 21 “*Mis compañeros piensan que tengo buenas ideas*”, 99 alumnos han respondido que sí y 56 alumnos han respondido que no. Como el valor p es menor que 0,05,

la variable del ítem 21 y la edad son dependientes, por lo tanto, **el ítem “Mis compañeros piensan que tengo buenas ideas” está directamente relacionado con la edad.**

Por último, en el ítem 22 “*Mis compañeros piensan que tengo buenas ideas*”, 105 alumnos han respondido que sí y 50 alumnos han respondido que no. Como el valor p es menor que 0,05, la variable del ítem 22 y la edad son dependientes, por lo tanto, **el ítem “Mis compañeros piensan que tengo buenas ideas” está directamente relacionado con la edad.**

En cuanto a la relación entre la edad y el disfrute en la actividad física, se ha realizado la prueba de chi cuadrado y el valor p es <0,001, por lo tanto, las dos variables son dependientes entre sí, y eso significa que **la edad y el disfrute en las clases de Educación Física están directamente relacionadas.**

4.2.3. Relación entre el género, la autoestima, y el disfrute en las clases de Educación Física

Para comprobar si había relación entre el género y la autoestima, se realizó la prueba de Chi cuadrado entre la variable género y todos los ítems del cuestionario de autoestima para ver si eran dependientes entre sí.

Para ello, se elaborará una tabla de contingencia que relacione las dos variables a analizar. Por ello, todos los resultados cuyo valor p sea <0,05 serán relevantes para el estudio y para aceptar o refutar la hipótesis.

Tabla 7*Relación entre el género y la autoestima*

Relación entre el género y la autoestima		
	Chi Cuadrado de Pearson	
	Valor	Significación asintótica (bilateral)
1. “Mis compañeros se burlan de mí”	,797 ^a	,372
2. “Soy una persona feliz”	,391 ^a	,532
3. “Soy astuto(a), soy inteligente”	,001 ^a	,971
4. “Me molesta mi aspecto, el cómo me veo”	1,080 ^a	,299
5. “Cuando sea grande voy a ser una persona importante”	,116 ^a	,733
6. “Soy bueno(a) para hacer mis tareas”	2,865 ^a	,091
7. “Me gusta ser como soy”	,007 ^a	,933
8. “Generalmente me meto en problemas”	,441 ^a	,507
9. “Yo puedo hablar bien delante de mi curso”	,309 ^a	,579
10. “Yo soy el(la) último(a) que eligen para los juegos”	1,402 ^a	,236
11. “Soy buen(a) mozo(a)”	2,280 ^a	,131
12. “Yo quiero ser diferente”	1,506 ^a	,220
13. “Me doy por vencido(a) fácilmente”	2,570 ^a	,109
14. “Tengo muchos amigos”	,076 ^a	,783
15. “Cuando intento hacer algo todo sale mal”	,893 ^a	,345
16. “Me siento dejado(a) de lado”	,312 ^a	,577
17. Mi familia está desilusionada de mí”	,007 ^a	,933
18. “Tengo una cara agradable”	,005 ^a	,942
19. “Soy torpe”	2,141 ^a	,143
20. “En los juegos y en el deporte, yo miro en vez de jugar”	,891 ^a	,345
21. “Se me olvida lo que aprendo”	2,437 ^a	,119
22. “Mis compañeros piensan que tengo buenas ideas”	,001 ^a	,973
23. “Soy una buena persona”	,192 ^a	,661

En este caso, ninguno de los ítems han mostrado valores $p < 0,05$, por lo tanto, las variables de la autoestima y el sexo no son dependientes entre sí, lo que significa que **la autoestima y el género no están directamente relacionadas.**

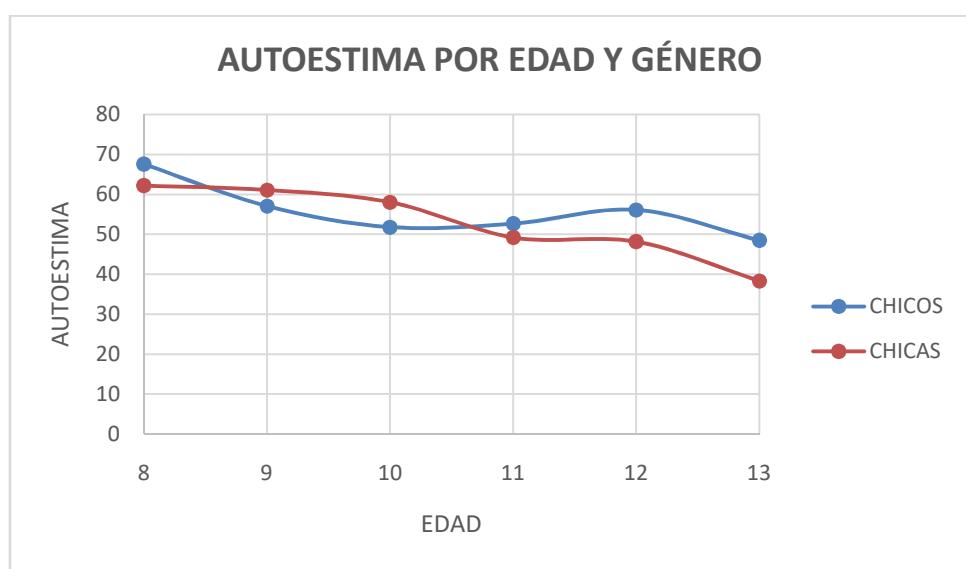
En cuanto a la relación entre el género y el disfrute en la actividad física, se ha realizado la prueba de chi cuadrado y el valor p es ,768, por lo tanto, las dos variables no son dependientes entre sí, y eso significa que **el género y el disfrute en las clases de Educación Física no están directamente relacionadas.**

4.2.4. Diferencias entre género y edad en el nivel de autoestima y disfrute en las clases de Educación Física

A continuación se va a hablar de las diferencias detectadas entre las diferentes edades y el género en cuanto al nivel de autoestima y de disfrute en la actividad física. Para ello, se elaborarán dos gráficas, una para la autoestima y otra para el disfrute, en las que se analizará la media de autoestima y disfrute de cada una de las edades y de los diferentes géneros.

Figura 1

Gráfica de la autoestima por edad y género



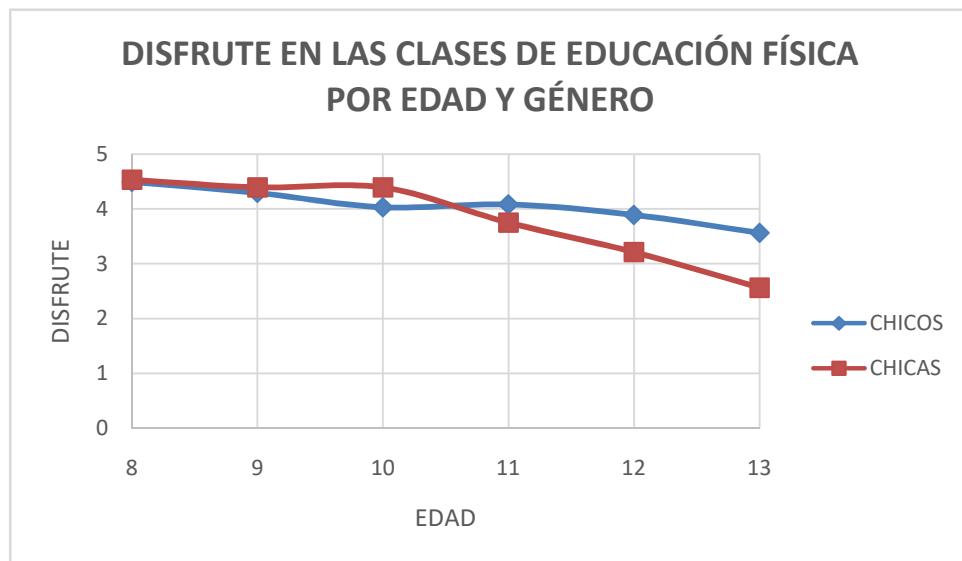
En la gráfica se puede observar que la media de autoestima a los 8 años es de 67,55 para los chicos y 62,2 para las chicas, a los 9 años la media de autoestima de los chicos baja hasta 57,09 mientras que la de las chicas se mantiene algo más estable, ya que es de 61,11. A los 10 años, la media de autoestima de los chicos sigue descendiendo hasta 51,81 y la de las chicas desciende un poco hasta 58,07. A los 11 años, la media de los chicos sube un poco hasta 52,64 y la de las chicas, desciende hasta 49,21. A los 12 años, la media de los chicos sigue subiendo y llega a 56,13 y la de las chicas se desciende un poco hasta 48,14, pero se mantiene más o menos estable. Por último, a los 13 años la media de los chicos desciende hasta 48,5 y la de las chicas hasta 38,33, pasando de ser una media de autoestima normal a ser una media baja.

Por lo tanto, se puede observar que existen ligeras diferencias entre la autoestima de los chicos y las chicas, aunque no son significativas hasta que no llegan a los 13 años, en la que la media de los chicos sigue estando dentro de una media normal de autoestima, mientras que la de las chicas baja por debajo de los 40 puntos y pasa a ser una media de autoestima baja. Por último, aunque existan estas pequeñas diferencias, las dos funciones siguen la misma tendencia, y es que **conforme aumenta la edad, la media de autoestima baja**.

A continuación, se va a proceder a analizar la gráfica del disfrute en la actividad física.

Figura 2

Gráfica del disfrute en las clases de Educación Física por edad y género



En la gráfica, se puede observar que la media de disfrute a los 8 años en los chicos es de 4,49 mientras que en las chicas es de 4,53. A los 9 años, las medias se mantienen más o menos estables, ya que la de los chicos es de 4,29 y la de las chicas es de 4,39. A los 10 años, la media de disfrute de los chicos desciende hasta 4,03 mientras que la de las chicas se mantiene con el mismo valor (4,39). A los 11 años, la media de disfrute de los chicos aumenta ligeramente hasta 4,08 mientras que la de las chicas desciende hasta 3,75. A los 12 años, las dos medias descienden, la de los chicos hasta 3,89 y la de las chicas hasta 3,21. Por último, a los 13 años, las medias siguen descendiendo y la de los chicos es de 3,56 mientras que la de las chicas es de 2,56, siendo un disfrute bastante bajo.

Por lo tanto, se puede observar que existen ligeras diferencias entre la media de disfrute de los chicos y de las chicas aunque no es tan significativa hasta que no llegan a los 13 años, en los que la media de disfrute de las chicas alcanza un valor bastante bajo mientras que la de los chicos tiene un valor medio-alto. A pesar de estas diferencias, se puede observar

que las dos funciones siguen la misma tendencia descendente a medida que aumenta la edad, por lo tanto, **conforme aumenta la edad, la media de disfrute baja.**

5. Discusión

El objetivo planteado en este estudio era conocer si había relación entre la autoestima del alumnado y su disfrute en las clases de Educación Física, y a partir de ahí conocer si la edad y el género del alumnado tenían relación con estos dos aspectos, y si había diferencias entre las diferentes edades y géneros.

Posteriormente se formularon tres hipótesis que se va a proceder a continuación a aceptar o rechazar en base a los resultados obtenidos. También se van a establecer relaciones con otros estudios realizados anteriormente y las conclusiones de sus autores.

5.1. Hipótesis 1

La primera hipótesis buscaba conocer si existía una relación entre la autoestima del alumnado y su disfrute en las clases de Educación Física, y que esta relación entre autoestima y disfrute era directamente proporcional.

Tomando como referencia el estudio de Navarro et al. (2016), el alumnado analizado en su estudio mostraba una relación directamente proporcional entre autoconcepto y disfrute, de tal forma que el alumnado con un autoconcepto positivo mostraba un mayor grado de disfrute en las clases de Educación Física. Al igual que en el estudio de Oliván (2019), en el que el alumnado con un autoconcepto físico positivo tienen también una percepción positiva de las clases de Educación Física, y viceversa. En concordancia con esto, los resultados muestran una relación directamente proporcional entre la autoestima y el disfrute, ya que el alumnado con un nivel de autoestima mayor, tiene una media de disfrute alta, y el alumnado con un nivel de autoestima más bajo, tienen una media de disfrute más baja. Otro de los estudios que mostraba una relación directa y alta entre la autoestima y la actividad física en alumnado de 6º grado de Educación Primaria es el de Zavala et al. (2022).

Además, según el estudio de Méndez-Giménez et al. (2013) tener un nivel escaso de autoconcepto físico implica una baja autoestima, y por lo tanto, una baja motivación del alumnado hacia la práctica de actividad física, al igual que afirman los estudios de Torre (1998) y Franco et al (2017), en el que el alumnado que tiene una buena autoestima física y está más motivado y satisfecho consigo mismo, es el que muestra una actitud más positiva en las clases de Educación Física. En relación con esto, algunos de los ítems de este estudio que han mostrado relación con el disfrute son el ítem 10 “*Yo soy el/la último(a) que eligen para los juegos*”, el ítem 20 “*En los juegos y en el deporte, yo miro en vez de jugar*”, el ítem 13 “*Me doy por vencido(a) fácilmente*”, y el ítem 15 “*Cuando intento hacer algo todo sale mal*”, entre otros, y es que todos estos aspectos están directamente relacionados con las clases de Educación Física, por lo tanto, el alumnado con una respuesta negativa en cualquiera de estos ítems muestra también un nivel de disfrute bajo en las clases de Educación Física.

Algunos de los ítems que también han mostrado relación con el disfrute han sido el ítem 14 “*Tengo muchos amigos*”, el ítem 16 “*Me siento dejado(a) de lado*”, y el ítem 22 “*Mis compañeros piensan que tengo buenas ideas*”, que están directamente relacionados con el juicio social, por lo tanto, la autoestima del alumnado del presente estudio se ve condicionada por el juicio social, al igual que compartían Oñate (1989) y González-Arratia (2001), y por lo tanto, el disfrute también.

Por lo tanto, se acepta la hipótesis.

5.2. Hipótesis 2

La segunda hipótesis planteaba que la edad estaba relacionada con la autoestima, y a medida que avanzaba la edad, menor era la autoestima y por lo tanto, también el disfrute en las clases de Educación Física.

Y tras analizar los resultados se ha demostrado que la edad del alumnado está relacionada tanto con la autoestima como con el disfrute, además de que se va viendo una bajada progresiva en el nivel de ambas conforme aumenta la edad del alumnado. Esto concuerda con el estudio de Oliván (2019), en el que se llegó a la conclusión de que la edad estaba relacionada con el autoconcepto físico y con la percepción de las clases de Educación Física, además de que conforme aumentaba la edad, el autoconcepto y la percepción de las clases se volvían más negativos.

Además de el estudio de Oliván (2019), otros estudios también coinciden en que la autoestima y el autoconcepto disminuyen conforme aumenta la edad, y que concretamente esta bajada coincidía con la pubertad y la preadolescencia, es decir, a partir de los 11 años (Marchant et al., 2017; Molero et al., 2013; Navarro et al., 2016). Estos resultados coinciden con los obtenidos en el presente estudio, ya que el nivel de autoestima del alumnado, tanto de los chicos como de las chicas, va disminuyendo progresivamente hasta alcanzar su valor más bajo a los 13 años (aunque hay un pequeño repunte positivo de los chicos a los 12 años).

Por otra parte, en el estudio de Navarro et al. (2016) también se estudiaron las diferencias en cuanto al grado de disfrute en las clases de Educación Física en función de la edad, y se llegó a la conclusión de que existía una relación directa entre la edad y el disfrute, además de que disminuía en el tramo de edad de los 10 a los 11 años pero luego a los 12 años se volvía a incrementar, y esto coincide con los resultados arrojados por este estudio, en el que también se ha encontrado una relación entre la edad del alumnado y su disfrute, y el nivel de disfrute va disminuyendo hasta alcanzar su valor más bajo a los 13 años. Aunque en este estudio no se produce un repunte positivo a los 12 años, sino que en las chicas se produce un pequeño repunte positivo a los 10 años y en los chicos a los 11 años, pero luego vuelve a descender.

Por último, destacar también que los resultados de este estudio coinciden también con los resultados del estudio de Navarro et al. (2019), en el que se observaba que el alumnado de Educación Primaria tenía un nivel de autoconcepto mayor que el de el alumnado de Educación Secundaria Obligatoria, por lo tanto, se deduce que la percepción del autoconcepto se vuelve más negativa a medida que aumenta la edad.

Por todo lo mencionado anteriormente, se acepta la hipótesis.

5.3. Hipótesis 3

La tercera hipótesis planteaba que el género estaba relacionado con la autoestima, y que existían diferencias entre género masculino y femenino en cuanto al nivel de autoestima, y por consiguiente, también en cuanto a su nivel de disfrute en las clases de Educación Física.

Tras analizar los resultados del estudio, se ha comprobado que el género no tiene relación ni con el nivel de autoestima ni con el disfrute en las clases de Educación Física, al igual que se muestra en el estudio de Oliván (2019), en el que tampoco se encontró relación entre el género y el autoconcepto físico, ni entre el género y la percepción de las clases de Educación Física.

Por otra parte, en el presente estudio tampoco se han encontrado diferencias significativas entre géneros ni en el nivel de autoestima ni en el nivel de disfrute hasta que no llegan a los 13 años, en los que en el nivel de autoestima los chicos se mantienen en un nivel normal y las chicas pasan a tener un nivel de autoestima bajo, y en el nivel de disfrute la diferencia entre la media de disfrute de chicos y chicas es de un punto. Pero como la muestra de alumnos y alumnas de 13 años es únicamente de 5 participantes, no es una muestra lo suficientemente grande como para comprobar si esas diferencias son realmente significativas o no. Estos resultados concuerdan con los de otros estudios como el de Hernández-Martínez

et al. (2023), en el que no se encontraron diferencias significativas en el autoconcepto en cuanto al género con alumnado de 6º de Primaria; el de Navarro et al. (2016), en el que tampoco se encontraron diferencias significativas respecto al género en cuanto al nivel de autoconcepto y el nivel de disfrute; y por último el de Oliván (2019), mencionado ya anteriormente.

En contraposición a los resultados que se muestran en este estudio, se encuentran los estudios que afirman que sí que existe una relación entre el género y la autoestima y el autoconcepto, como el de Moreno et al. (2008), que además afirma que existen diferencias entre géneros, siendo los chicos los que tienen una mayor autoestima e imagen corporal; y el estudio de Inglés et al. (2009), en el que también se encontraron diferencias entre géneros, siendo los chicos los que mostraban puntuaciones más altas en dimensiones relacionadas con la fuerza y la apariencia física, mientras que las chicas lo hacían en dimensiones de carácter social.

Otros estudios que también muestran resultados contrarios a este son el de Serrano et al. (2015), en el que se encontró un nivel de autoestima mayor en las chicas, y el de Marchant et al. (2017), en el que se encontró un nivel de autoestima superior en los chicos.

Por todo lo mencionado anteriormente, se rechaza esta hipótesis.

6. Conclusiones

6.1. Conclusiones del estudio

Con los resultados de este estudio se ha dado respuesta a los objetivos propuestos. A través del análisis de los datos obtenidos, se ha podido saber si existe relación entre la autoestima y el disfrute en las clases de Educación Física, y si la edad y el género del alumnado influyen en la autoestima y en el disfrute.

En el caso del alumnado del C.E.I.P. Río Ebro, sí que existe una relación entre su autoestima y el disfrute en las clases de Educación Física, y la edad sí que influye en ambos pero el género no está relacionado con ninguno de los dos aspectos.

En cuanto a la relación de la autoestima con el disfrute en las clases de Educación Física, 9 de los 23 ítems del cuestionario de autoestima mostraron una relación directa con el disfrute, siendo la gran mayoría de estos ítems aspectos que están muy relacionados con las clases de Educación Física, como por ejemplo el orden en el que eres elegido a la hora de hacer grupos, quedarse mirando en vez de participar en los juegos, darse por vencido fácilmente, la frustración cuando no te salen las cosas, el ser astuto e inteligente, que los compañeros piensen que tienes buenas ideas, el ser bueno para desempeñar tus tareas, el sentirte dejado de lado y el tener muchos o pocos amigos. Se puede ver que muchos de estos aspectos de la autoestima que tienen relación con el disfrute, tienen que ver con el juicio social que los demás emiten de ti, por lo tanto, entre otros aspectos, la opinión que los demás tienen de ti influye mucho en la autoestima y también en el disfrute en las clases de Educación Física.

En lo que respecta al autoestima, el disfrute y la edad, se ha encontrado una relación entre la edad, la autoestima y el disfrute del alumnado, además se han observado diferencias

en estas variables respecto a la edad, ya que conforme la edad aumenta, tanto la autoestima como el disfrute del alumnado disminuye. Esta disminución se va produciendo de forma progresiva, pero se hace más notoria a partir de los 11 y los 12 años, etapa en la que el alumnado empieza a entrar en la pubertad y la preadolescencia.

En cuanto a la autoestima, el disfrute y el género, no se ha encontrado ninguna relación del género ni con la autoestima ni con el disfrute. Además, tampoco se han observado diferencias notables entre chicos y chicas hasta que no se llega a los 13 años, en los que los chicos muestran una mayor autoestima y un mayor grado de disfrute que las chicas, pero al ser la muestra de alumnos y alumnas de 13 años muy reducida, no se puede tomar en cuenta para decir que estas diferencias son significativas.

Por consecuente, a modo de resumen de todo lo mencionado anteriormente, se aceptan dos de las tres hipótesis planteadas debido a que muestran resultados significativos en su análisis, y que en el alumnado del C.E.I.P. Río Ebro:

- La autoestima está relacionada con el disfrute en las clases de Educación Física. El alumnado con una autoestima positiva tiene un grado de disfrute mayor en las clases.
- La edad está relacionada con la autoestima y el disfrute en las clases de Educación Física, y cuanto más mayores son los/as alumnos/as, más bajo es su nivel de autoestima y por lo tanto, su disfrute en las clases.
- El género no está relacionado ni con la autoestima ni con el disfrute en las clases de Educación Física, y tampoco existen diferencias significativas entre los chicos y las chicas.

6.2. Conclusiones personales y limitaciones

Personalmente, creo que tener en cuenta el nivel de autoestima de los alumnos es muy importante, ya que conocer la percepción que los alumnos y alumnas tienen de sí mismos nos va a permitir relacionarlo con la percepción que tienen de las clases de Educación Física. Además, como maestros y maestras debemos trabajar la autoestima de nuestros alumnos y alumnas, ya que cuanto más positiva sea, más van a disfrutar y más van a aprender en nuestras clases, y la Educación Física nos da las herramientas para hacerlo.

En cuanto a las limitaciones que se han encontrado a la hora de realizar este estudio está la poca cantidad de estudios previos que relacionen la autoestima y el disfrute en las clases de Educación Física que se han encontrado para contrastar los datos, ya que la gran mayoría de estudios encontrados solo relacionaban una de las dos variables mencionadas anteriormente con la edad o el género, por lo tanto, sería interesante seguir investigando sobre el tema.

7. Referencias bibliográficas

Alcaide, M., Aguilar, P., y Cantero, N. (2017). Influencia de la autoestima en niños de 6º de Primaria según la variable género. *MLS Educational Research, 1*(1), 85-100.

Departamento de Educación, Cultura y Deporte (2022, 18 de julio) *Orden ECD 1112/2022 por la que se aprueban el currículo y las características de la evaluación de la Educación Primaria y se autoriza su aplicación en los centros docentes de la Comunidad Autónoma de Aragón*. Boletín Oficial de Aragón, 145.

Franco, E., Coterón, J., y Gómez, V. (2017). Promoción de la actividad física en adolescentes: Rol de la motivación y la autoestima. *PSIENCIA: Revista Latinoamericana de Ciencia Psicológica, 9*(2), 1-15.

González-Arratia, N. I. (2001). *La autoestima: Medición y estrategias de intervención a través de una experiencia en la reconstrucción del ser*. Universidad Autónoma del Estado de México.

Hernández, R., Fernández, C., y Baptista, P. (2010). *Metodología de la investigación* (5ª ed). McGraw-Hill.

Hernández-Martínez, A., Sánchez-Matas, Y., y Nieto, C. M. (2023). Autoconcepto y Actividad física en escolares de 6º curso de Educación Primaria. *Retos, 47*, 61-68.

Inglés, C. J., Pastor, Y., Torregosa, M. S., Redondo, J., y García-Fernández, J. M. (2009). Diferencias en función del género y el curso académico en dimensiones del autoconcepto: Estudio con una muestra de adolescentes españoles. *Anuario de Psicología, 40*(2), 271-288.

Marchant, T., Haeussler, I. M., y Torretti, A. (2016). *Test de autoestima del escolar* (3^a ed).

Ediciones Uc.

Marchant, T., Milicic, N., y Pino, M. J. (2017). La Autoestima en Alumnos de 3º a 8º Básico.

Una Mirada por Nivel de Escolaridad y Género. *Revista Iberoamericana de Evaluación Educativa*, 10(2), 111-125.

Méndez-Giménez, A., Fernández-Río, J., y Cecchini, J. A. (2013). Papel importante del alumnado, necesidades psicológicas básicas, regulaciones motivacionales y autoconcepto físico en educación física. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 13(1), 71-82.

Molero, D., Zagalaz, M. L., y Cachón, J. (2013). Estudio comparativo del autoconcepto físico a lo largo del ciclo vital. *Revista de Psicología del Deporte*, 22(1), 135-142.

Montoya, M. Á., y Sol, C. E. (2004). *Autoestima: Estrategias para vivir mejor con PNL y desarrollo humano*. Pax México.

Moreno, J. A., y Cervelló, E. (2003). Pensamiento del alumno hacia la Educación Física: Su relación con la práctica deportiva y el carácter educador. *Enseñanza*, 21, 345-362.

Moreno, J. A., Cervelló, E., y Moreno, R. (2008). Importancia de la práctica físico-deportiva y del género en el autoconcepto físico de los 9 a los 23 años. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 8(1), 171-183.

Moreno, J. A., González-Cutre, D., Martínez, C., Alonso, N., y López, M. (2008).

Propiedades psicométricas de la *Physical Activity Enjoyment Scale* (PACES) en el contexto español. *Estudios de Psicología*, 29(2), 173-180.

- Motl, R. W., Dishman, R. K., Saunders, R., Dowda, M., Felton, G., y Pate, R. R. (2001). Measuring enjoyment of physical activity in adolescent girls. *American Journal of Preventive Medicine*, 21(2), 110-117.
- Navarro, R., Barreal, P., y Basanta, S. (2016). Relación entre el autoconcepto físico y el disfrute en las clases de Educación Física en escolares de Educación Primaria. *Journal of Sport and Health Research*, 8(2), 151-162.
- Navarro, R., Pazos, J. M., Rodríguez, J. E., y Arufe, V. (2019). Measuring physical self-concept of schoolchildren aged 10 to 16 on physical education lessons. *Journal of Human Sport and Exercise*, 15(1), 1-13.
- Oliván, M. (2019). *La influencia del autoconcepto físico y la percepción de la Educación Física en el alumnado de Educación Primaria del C.E.I.P Eugenio López y López* [Trabajo de Fin de Grado]. Universidad de Zaragoza.
- Oñate, M. P. (1989). *El autoconcepto: Formación, medida e implicaciones en la personalidad*. Narcea.
- Real Academia Española. (s. f.). Autoestima. En *Diccionario de la lengua española* (23.^a ed.). <https://dle.rae.es/autoestima?m=form>
- Roa, A. (2013). La educación emocional, el autoconcepto, la autoestima y su importancia en la infancia. *Educativa*, 44, 241-257.
- Serrano, A., Mérida, R., y Tabernero, C. (2015). Estudio de la autoestima infantil en función del sexo. *Revista sobre la infancia y la adolescencia*, 9, 98.

Torre, E. (1998). *La actividad físico-deportiva extraescolar y su interrelación con el área de Educación Física en el alumnado de Enseñanzas Medias* [Tesis Doctoral]. Universidad de Granada.

Zavala, A. J., Soto, J. L., y Laguna, N. S. (2022). *Actividad física y autoestima en estudiantes del sexto grado de Educación Primaria de la IE CRL. José Joaquín Inclán, Chorrillos, 2022* [Tesis para optar por el título profesional de Licenciado en Educación Física]. Universidad Nacional del Callao.

ANEXOS

Anexo I. Test de Autoestima Escolar (TAE-Alumno)

PROTOCOLO TAE-ALUMNO (3º - 8º BÁSICO, 8 -13 AÑOS)

RESULTADO

Puntaje Bruto: _____ Puntaje T: _____

Categoría: _____

Nombre: _____ Curso: _____

Establecimiento: _____ Fecha de Nac.: _____ Fecha de Evaluación: _____

1. Mis compañeros se burlan de mí	Sí <input type="checkbox"/>	No <input type="checkbox"/>
2. Soy una persona feliz	Sí <input type="checkbox"/>	No <input type="checkbox"/>
3. Soy astuto(a), soy inteligente	Sí <input type="checkbox"/>	No <input type="checkbox"/>
4. Me molesta mi aspecto, el cómo me veo	Sí <input type="checkbox"/>	No <input type="checkbox"/>
5. Cuando sea grande voy a ser una persona importante	Sí <input type="checkbox"/>	No <input type="checkbox"/>
6. Soy bueno(a) para hacer mis tareas	Sí <input type="checkbox"/>	No <input type="checkbox"/>
7. Me gusta ser como soy	Sí <input type="checkbox"/>	No <input type="checkbox"/>
8. Generalmente me meto en problemas	Sí <input type="checkbox"/>	No <input type="checkbox"/>
9. Yo puedo hablar bien delante de mi curso	Sí <input type="checkbox"/>	No <input type="checkbox"/>
10. Yo soy el(la) último(a) que eligen para los juegos	Sí <input type="checkbox"/>	No <input type="checkbox"/>
11. Soy buen(a) mozo(a)	Sí <input type="checkbox"/>	No <input type="checkbox"/>
12. Yo quiero ser diferente	Sí <input type="checkbox"/>	No <input type="checkbox"/>
13. Me doy por vencido(a) fácilmente	Sí <input type="checkbox"/>	No <input type="checkbox"/>
14. Tengo muchos amigos	Sí <input type="checkbox"/>	No <input type="checkbox"/>
15. Cuando intento hacer algo todo sale mal	Sí <input type="checkbox"/>	No <input type="checkbox"/>
16. Me siento dejado(a) de lado	Sí <input type="checkbox"/>	No <input type="checkbox"/>
17. Mi familia está desilusionada de mí	Sí <input type="checkbox"/>	No <input type="checkbox"/>
18. Tengo una cara agradable	Sí <input type="checkbox"/>	No <input type="checkbox"/>
19. Soy torpe	Sí <input type="checkbox"/>	No <input type="checkbox"/>
20. En los juegos y en el deporte, yo miro en vez de jugar	Sí <input type="checkbox"/>	No <input type="checkbox"/>
21. Se me olvida lo que aprendo	Sí <input type="checkbox"/>	No <input type="checkbox"/>
22. Mis compañeros piensan que tengo buenas ideas	Sí <input type="checkbox"/>	No <input type="checkbox"/>
23. Soy una buena persona	Sí <input type="checkbox"/>	No <input type="checkbox"/>

Anexo II. Escala de medida del disfrute en la actividad física (PACES)

Cuando estoy activo...	Totalmente en desacuerdo					Totalmente de acuerdo				
	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1. Disfruto	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
2. Me aburro	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
3. No me gusta	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
4. Lo encuentro agradable	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
5. De ninguna manera es divertido	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
6. Me da energía	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
7. Me deprime	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
8. Es muy agradable	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
9. Mi cuerpo se siente bien	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
10. Obtengo algo extra	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
11. Es muy excitante	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
12. Me frustra	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
13. De ninguna manera es interesante	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
14. Me proporciona fuertes sentimientos	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
15. Me siento bien	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
16. Pienso que debería estar haciendo otra cosa	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5