

Recibido: 1-4-2010

Aceptado: 6-6-2010

EL AUTOCONCEPTO Y LA PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICA EN PRIMARIA

THE SELF-CONCEPT AND PHYSICAL-SPORT PRACTICE IN PRIMARY

Autor:

García Cantó, E.; García López, A.

Institución:

⁽¹⁾ Diplomado en Magisterio de Educación Física, Licenciado en Periodismo, Licenciado en Publicidad y Relaciones Públicas por la Universidad de Murcia y Diplomado en Magisterio de Inglés por la Universidad Pontificia de Salamanca. Doctorando en E.F por la Universidad de Murcia. eligar61@hotmail.com

⁽²⁾ Diplomado en Educación Física por la Universidad de Murcia.

Resumen:

El presente artículo presenta una investigación donde se ha pretendido analizar el grado de autoconcepto de los niños de tercer ciclo de Primaria y la influencia del género y la práctica de actividad física sobre este autoconcepto general de los alumnos.

Palabras Clave:

Autoconcepto; Deporte; Contexto educativo; Rendimiento académico;

Abstract:

The present article presents an research where one has tried to analyze the degree of autoconcept of the children of the third cycle of Primary and the influence to the gender and the practice of physical activity on this general autoconcept of pupils.

Key Words:

Self-concept; Sport; Academic performance; Educational context.

1. INTRODUCCIÓN

El autoconcepto lo podemos definir como el conjunto de imágenes, pensamientos y sentimientos que el individuo tiene de sí mismo. Pensamientos y sentimientos que permiten diferenciar dos componentes o dimensiones de los mismos: los cognitivos y los evaluativos (Rosenberg, 1979). La dimensión cognitiva hace referencia a las creencias sobre varios aspectos de sí mismo, tales como la imagen corporal, la identidad social, los valores, las habilidades o los rasgos que el individuo considera que posee. Los aspectos evaluativos del autoconcepto, a los que también se suelen denominar autoestima, están constituidos por el conjunto de sentimientos positivos y negativos que el individuo experimenta sobre sí mismo.

Uno de los orígenes del auto-concepto está en las reacciones de los otros. Nuestro autoconcepto se forma sobre lo que pensamos que los demás piensan de nosotros. También se forma a través de la comparación con otras personas. Esto explica que la auto-imagen de un alumno pueda cambiar con el traslado de escuela o de ciudad. También influyen otros factores como la edad, el sexo, el status social o profesional y, en general, el papel que uno desempeña en la sociedad.

Los resultados de las numerosas investigaciones sobre la influencia del autoconcepto en el rendimiento académico muestran la existencia de una persistente y significativa relación entre ambas variables. Una cuestión polémica dentro de la relación entre estas dos variables es si la prioridad corresponde al autoconcepto o al rendimiento. La respuesta es difícil, aunque todos los autores parecen estar de acuerdo en que la relación es claramente bidireccional, lo que implica que el rendimiento también actúa sobre el autoconcepto. La conclusión generalmente aceptada es que los estudiantes que rinden mal académicamente sufren pérdidas notables en su autoestima personal y tienen un autoconcepto más pobre que los que rinden bien, al margen incluso de su disposición hacia el rendimiento.

En el ámbito escolar, la realización de cualquier tarea relacionada con la actividad físico-deportiva, exigirá un mínimo de condición física y de habilidades o destrezas. Cuando se llega a estos mínimos, será más el éxito en la tarea. Sin embargo, si el alumno no posee dichas condiciones o capacidades no podrá disfrutar con la práctica motriz, pudiendo aparecer la sensación de incompetencia motriz y abandono (Ruiz Pérez, 2000).

Tercedor (2001) afirma que la práctica correcta de actividades físico-deportivas va a producir beneficios psicológicos, disminuyendo estados de ansiedad y depresión, mientras que presenta una relación positiva con la autoestima, bienestar mental y percepción de la propia capacidad.

Por este motivo, numerosas investigaciones se han centrado en el estudio del autoconcepto, con la intención de comprobar la influencia que tiene el poseer un determinado nivel de autoconcepto con la mayor o menor adherencia al ejercicio físico y en las actitudes hacia la práctica física y deportiva (Torre, 1998; Moreno et al. 2007).

La importancia de la práctica físico-deportiva para la formación integral del sujeto, nos hace plantearnos el papel fundamental que debe desempeñar el docente en conseguir que sus alumnos sigan siendo activos en la vida adulta, pues en sus manos está la tarea de introducir al alumno en esa práctica por medio de las clases de Educación Física creando el ambiente y la motivación adecuados en los escolares.

En este sentido, los resultados obtenidos por Cervelló (1999) sobre la motivación en la Educación Física y su relación con la competencia personal del alumno, indican que los alumnos más motivados en Educación Física encuentran las clases satisfactorias, se implican más en las tareas y se sienten más competentes. Por el contrario, los menos motivados en Educación Física, manifiestan menor interés por la práctica de actividades físico-deportivas, y la percepción de competencia es inferior a la media.

Por este motivo, podemos considerar la percepción de la condición física como el predictor más fiable de la práctica de actividad física durante la vida

adulta, de tal manera que sería importante desarrollar programas que fomenten la adquisición y el afianzamiento de los hábitos de vida saludables como un factor para potenciar efectos positivos sobre numerosos valores, entre ellos el autoconcepto físico (Moreno, Cervello y Moreno, 2007).

2. METODOLOGÍA

Objetivos

La presente investigación se sustenta en los siguientes objetivos:

- A- Estudiar el grado de autoconcepto de los niños y niñas de tercer ciclo de Educación Primaria de un colegio de la Región de Murcia.
- B- Comparar el grado de autoconcepto en función del género en Educación Primaria.
- C- Averiguar si los niños federados o que hacen deporte tienen un autoconcepto más elevado que los que no lo practican.

Población y muestra

Para la presente investigación, hemos trabajado con una población de 84 alumnos del colegio Nuestra Señora de Fátima en Molina de Segura (Murcia). Los alumnos presentan una edad comprendida entre los 10-12 años, por lo que se encuentra cursando 5º y 6º de Primaria. Hemos utilizado un procedimiento de muestreo no aleatorio con carácter accidental ya que el número de participantes de la muestra ha superado el número mínimo para que los datos resulten significativos.

Instrumento

El instrumento utilizado para esta investigación sobre el autoconcepto ha sido un cuestionario llamado Escala de Autoconcepto (TAGA) de Julio Machargo Salvador. Previamente los hemos revisado y lo hemos adaptado al contexto escolar al que va dirigida nuestra investigación. El test TAGA tiene un coeficiente de fiabilidad de 0,907 (Machargo, 1992)

El cuestionario consta de 42 preguntas acompañadas de una escala tipo Likert con 5 alternativas de respuesta que oscilan desde el 1 (muy en desacuerdo) hasta el 5 (muy de acuerdo). En la primera página se explica en qué consiste el cuestionario y la manera correcta de responder a las frases. En esta primera parte se especifican los datos de identificación del estudiante, donde tiene que indicar el sexo, el país de procedencia y si actualmente está practicando algún deporte federado o no.

En la siguiente hoja cada niño tiene que indicar el grado de acuerdo con respecto a los enunciados que se proponen. Estos enunciados se han tratado de adaptar al contexto social y escolar en que se encuentra el colegio.

Procedimiento

En ambos momentos de la investigación, el procedimiento seguido en la misma reúne las características de los trabajos tipo encuesta o survey. El cuestionario se aplicó durante una hora de clase previo permiso a los maestros de las clases de 5º y 6º y también del equipo directivo del centro. Se opta por la aplicación a todos los alumnos que se encontraban en el aula en las dos clases seleccionadas para llevar a cabo la investigación sobre el autoconcepto.

El tiempo asignado fue ilimitado, siendo la media de respuesta por curso de unos 45 minutos con un intervalo de 40 a 50 minutos. Una vez finalizada la aplicación de las pruebas se procedió a informatizar las respuestas en la hoja de datos del Paquete informático MYSTAT y en Microsoft Excel. Tras depurar todos los ficheros, procedimos al análisis correspondiente de acuerdo con los programas estadísticos mencionados.

3. ANÁLISIS Y RESULTADOS

A- Estudiar el grado de autoconcepto de los niños y niñas de tercer ciclo de Educación Primaria de un colegio de la Región de Murcia.

El análisis estadístico nos arroja un resultado total de autoconcepto de 3.950 para todos los estudiantes en conjunto, lo cual indica que todos estos

alumnos tienen un concepto de sí mismos bastante positivo. Así mismo, es de destacar que todas las medias de cada pregunta se mueven desde el 2.2 al 4.45 con una desviación típica (SD) de 0.462 y una varianza de 0.199, lo que nos lleva a señalar que los resultados han sido bastante homogéneos en todos los encuestados. Pensamos que, tomando como referencia la mencionada escala de 1 a 5, estos alumnos se encuentran en la zona media-alta. A la vista de este resultado, consideramos que la gran mayoría de los niños de tercer ciclo de Primaria se caracterizarán por:

- Ser niños que han tenido experiencias educativas, sociales y afectivas bastante buenas a lo largo de toda su vida, ya que el autoconcepto empieza a fraguarse en los primeros años de vida.
- Ser estudiantes que verán favorecidas el desarrollo de sus capacidades potenciales a la vez que tenderán a la autorregulación.
- Ser niños que han sido reforzados positivamente a lo largo de su vida ya que el autoconcepto se desarrolla en función cómo hayan sido esos refuerzos o ayudas.
- Ser niños tendentes a presentar buena autoestima, autocontrol de sentimientos y a ser autónomos a la hora de tomar sus propias decisiones.

A continuación, vamos a realizar un análisis más detallado y pormenorizado de las preguntas que obtuvieron mejor y peor calificación. Con respecto a las que obtuvieron mejor calificación, destacan las del cuadro:

| Número de pregunta | Media |
|--|--------------|
| 1. Los profesores me consideran un alumno trabajador. | 4.256 |
| 32. Los compañeros de clase no se burla de mí. | 4.056 |
| 35. Me encanta venir al colegio. | 4.499 |
| 37. Me gusta estar en clase. | 4.007 |

Tabla 1. Cuestiones con mayor puntuación y media obtenida

Estos resultados nos indican que los alumnos están bastante integrados en el aula y que hay una muy buena relación con los profesores y profesoras que tienen en el colegio. Los alumnos se sienten contentos con las asignaturas que tienen y con los maestros que imparten cada asignatura porque si los profesores no contribuyeran a hacer las clases llevaderas y agradables para los chicos, la media habría salido mucho menor. Parece que todos los chicos han establecido estrechos lazos de amistad. La media elevada de las preguntas 35 y 37 nos lleva a pensar que los niños no tienen problemas con otros alumnos de su clase (e incluso del colegio) y que todos los del curso se llevan bien, ya que de lo contrario la media sería mucho más baja.

De entre las cuestiones peor valoradas destaca la 5 (Tengo miedo a hacer el ridículo, cuando pregunto en clase...) que obtiene una media de 2.201, por lo que podemos deducir que la gran mayoría de los escolares están acostumbrados a hablar en clase y dar sus opiniones y no están cohibidos ni con miedo a decir lo que piensan sobre cada tema ni a preguntar las dudas que tienen.

En definitiva, nos encontramos ante un grupo de niños con bastante autonomía, que se conocen lo suficiente como para solventar con eficacia los problemas que se les puedan plantear y que, en general, su rendimiento académico oscilará de medio a alto. La media nos demuestra que son niños con un buen autoconcepto, mientras que la varianza y desviación típica, que son clases muy homogéneas en cuanto al modo de pensar y actuar.

B- Comparar el grado de autoconcepto en función del género en Educación Primaria.

Con este objetivo pretendemos comprobar si el autoconcepto va en función del género o si, por el contrario, son dos atributos que no tienen nada que ver.

Para establecer esta relación hemos procedido a calcular las medias totales para cada pregunta y luego calcular la media total de autoconcepto según las contestaciones al cuestionario de los chicos y las chicas por

separado. Para este análisis comparativo se ha utilizado el módulo Stats del paquete estadístico Mystal

Tras proceder a dicho análisis estadístico de la media de autoconcepto total en función del género, se establece que, por norma genera los niños tienen un concepto de sí mismos mayor que las niñas, aunque las diferencias son mínimas y después de utilizar el módulo t-test del citado programa estadístico para determinar si hay o no diferencias significativas entre uno u otro grupo, podemos determinar que las diferencias no son significativas. Como prueba de ello adjuntamos la siguiente tabla.

| Género | Media |
|---------------|--------------|
| Niños | 3.886 |
| Niñas | 3.756 |

Tabla 2. Media de autoconcepto general por género

Sin embargo, encontramos diferencias entre los niños y las niñas en las medias de los enunciados más valorados. El siguiente cuadro muestra las preguntas mejor valoradas por chicos y chicas.

| Niños | | Niñas | |
|--|--------------|--|--------------|
| 24. Saco buenas notas en Educación Física. | 4.446 | 22. Mis padres están contentos con las notas que saco | 4.378 |
| 26. La mayoría de mis compañeros vale menos que yo | 4.356 | 31. Soy limpio y ordenado en todos mis trabajos | 4.432 |
| 42. Soy rápido para terminar los trabajos del colegio | 4.422 | 40. Es fácil hacer los trabajos del colegio | 4.442 |

Tabla 3. Cuestiones mejor valoradas en función del género

Los resultados muestran que chicos y chicas tienen diferentes preferencias u opiniones. Los chicos obtienen puntuaciones mayores en aspectos de relaciones sociales o entre compañeros y en lo relativo al deporte. Las chicas, de forma global, destacan en preguntas más de tipo académico.

C- Averiguar si los niños federados o que hacen deporte tienen un autoconcepto más elevado que los que no lo practican.

Por último, analizamos si la práctica de deporte lleva a tener un concepto de sí mismo más positivo que la vida más o menos sedentaria.

Tras proceder a dicho análisis estadístico de la media de autoconcepto total en función de la práctica deportiva, se establece que existen diferencias significativas en el autoconcepto general entre los escolares que realizan alguna actividad física fuera del colegio y los que no hacen ningún tipo de actividad.

En el cuadro siguiente mostramos las medias obtenidas para cada grupo.

| Variable deportiva | Media de autoconcepto |
|---|-----------------------|
| Practican actividades físico-deportivas fuera del colegio. | 4.291 |
| No Practican actividades físico-deportivas fuera del colegio. | 3.556 |

Tabla 4. Medias obtenidas en función de la practica deportiva

Para conocer mejor la relación entre el autoconcepto general de nuestros alumnos y la práctica de actividad física fuera del horario escolar debemos analizar las respuestas a la pregunta 24 (Saco buenas notas en Educación Física). Como podemos observar en la **gráfica 1**, el 96% de los alumnos que están federados o realizan deporte contestan estar bastante o muy de acuerdo con este ítem frente al 71% de los que no realizan deporte fuera del horario lectivo (**gráfica 2**).

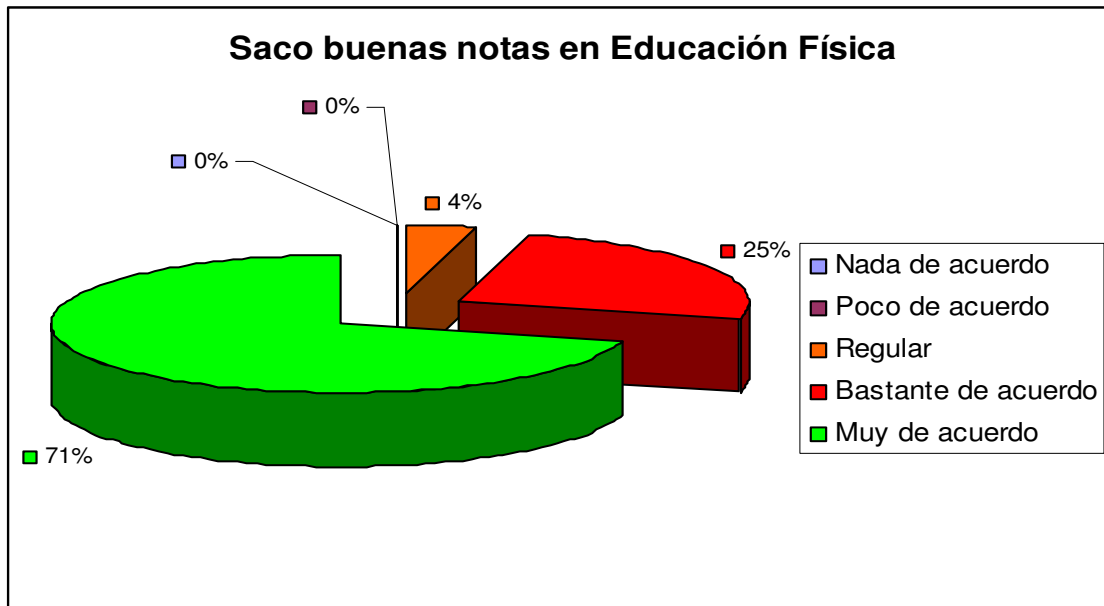


Gráfico 1. Respuesta al ítem 24 por los alumnos que realizan deporte

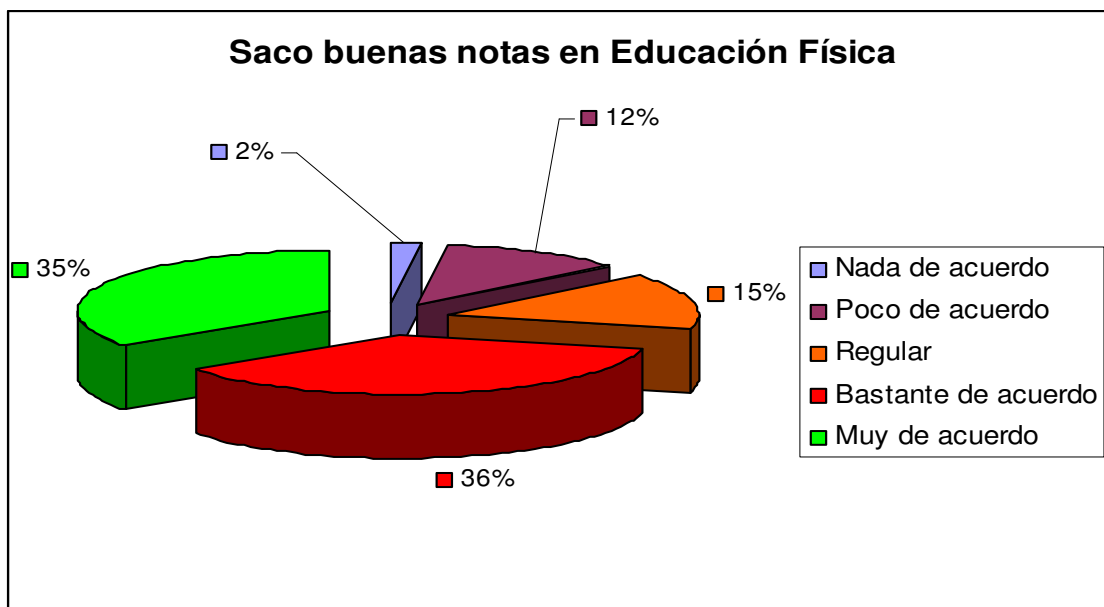


Gráfico 2. Respuesta al ítem 24 por los alumnos que no realizan deporte

Por último y para terminar este apartado, debemos señalar que analizando esta pregunta 24 por género, las niñas presentan una media notablemente menor que los niños (3,121 frente a 4,446), resultados acordes

con la menor participación de las mujeres en la práctica de actividad física fuera del horario lectivo.

4. DISCUSIÓN

Los resultados de la investigación realizada han permitido dar respuesta al problema planteado, así como a los objetivos formulados. A su vez, los datos obtenidos podrán ser de utilidad para futuras investigaciones y trabajos que aborden la misma temática.

Los resultados obtenidos revelan una relación entre el autoconcepto de los alumnos y la práctica de actividades físico-deportivas. Aquellos alumnos que realizan deporte, se van a percibir más competentes que los demás a la hora de realizar cualquier tarea motriz que se le plantee en clase. Estos datos están en consonancia con los obtenidos por Hellín (2003), quien encontró que los adolescentes que eran activos físicamente mostraban un autoconcepto más elevado.

Respecto al género, los varones se sienten más competentes para la práctica físico-deportiva que las mujeres. Nuestros resultados coinciden con numerosos estudios que señalan que la percepción de competencia motriz es mayor en chicos que en chicas (Yuste, 2005).

Por otra parte, también observamos en nuestros resultados como aquellos que mejores notas sacan en Educación Física son los que les gusta el deporte hasta el punto de practicarlo fuera de su horario lectivo. Cervelló (1999) indica que, los alumnos más motivados en Educación Física encuentran las clases satisfactorias, les gusta practicar, se implican más en las tareas, aprecian que el profesor les proponga tareas difíciles y se sienten más competentes. Por el contrario, los menos motivados en Educación Física, manifiestan menor interés por la práctica de actividades físico-deportivas.

En la misma línea a lo anterior, Moreno y cols., 1996; Sánchez Bañuelos, 1996; Torre 1997; mencionados por Moreno y Cervello, 2003, manifiestan que las actitudes hacia la actividad física, son más positivas a

medida que se practican con mayor frecuencia tanto en horario escolar como extraescolar. Los alumnos que practican de manera asidua algún tipo de actividad físico-deportiva valoran mejor la asignatura y la encuentran más fácil que los practicantes esporádicos. De esta manera, los alumnos que practican algún deporte extraescolar sienten un mayor gusto por las clases de Educación Física y no cambiarían la Educación Física por otra cosa.

5. CONCLUSIONES

A la hora de presentar las conclusiones optamos por intentar responder, a partir de la información obtenida en el análisis de los datos, las hipótesis que nos formulamos inicialmente en el planteamiento del trabajo. Todos los comentarios aquí expuestos se refieren exclusivamente a los estudiantes del tercer ciclo de Educación Primaria de este colegio, pudiendo extrapolarse únicamente a otros colectivos semejantes a la muestra utilizada en este estudio. Así pues, hemos llegado a las siguientes conclusiones:

- 1- Los niños del tercer ciclo de este colegio tienen un concepto muy bueno de sí mismos, lo que hace pensar que las experiencias a nivel educativo son muy positivas para la gran mayoría de los alumnos. De la misma manera nos aventuramos a decir que el rendimiento académico escolar de estos niños será bastante aceptable y que los profesores utilizan una metodología adecuada a las características psicoevolutivas del alumnado.
- 2- Los alumnos que realizan actividades físico deportivas fuera del horario lectivo presentan mejores resultados en el test de autoconcepto.
- 3- Los alumnos que consideran que sacan buenas notas en Educación Física son los que practican deporte fuera del horario lectivo.
- 4- No hay diferencias significativas en el test de autoconcepto entre los chicos y las chicas.

6. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Cervelló, E. (1999): Variables psicológicas relacionadas con la elección de tareas con diferente nivel de dificultad: implicaciones para el desarrollo de programas de entrenamiento psicológico motivacional en deporte, *Motricidad*, 5: 35-52.
2. Hellín, P. (2003). Hábitos físico-deportivos en la Región de Murcia: implicaciones para la elaboración del vitae en el ciclo formativo de Actividades Físico-Deportivas. Tesis doctoral. Murcia: Universidad de Murcia.
3. Machargo, J. (1992). Eficacia del feedback en la modificación del autoconcepto académico. *Revista de psicología general y aplicada*, 45 (1): 63-72.
4. Machargo, J. (1990). El profesor y el autoconcepto de sus alumnos. Teoría y práctica. Madrid: Escuela española.
5. Moreno, J. A.; y Cervello, E. (2003). Pensamiento del alumno hacia la Educación Física: su relación con la práctica deportiva y el carácter del educador. *Enseñanza*, 21: 345-362
6. Moreno, J. A.; Cervello, E.; y Moreno, R. (2007). El autoconcepto físico como predictor de la intención de ser físicamente activo. *Psicología y salud*, 17 (2): 261-267.
7. Rosenberg, M. (1979): *Conceiving the self*. New York: Basic Books.
8. Ruiz Pérez, L. M. (2000). Aprender a ser incompetente en educación física: un enfoque psicosocial. *Apunts, Educación física y Deportiva*, 60: 20-25.
9. Tercedor, P. (2001). Actividad física, condición física y salud. Sevilla: Wanceulen.
10. 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. Granada: Universidad de Granada.

11. Yuste, J. L. (2005). Influencia de la condición de estar federado, autopercepción de la competencia motriz y valoración de las clases de Educación Física sobre los niveles de Actividad Física Habitual en adolescentes escolarizados. Tesis doctoral. Murcia: Universidad de Murcia.