

***“Iniciación deportiva y autoconcepto”***

*David Llopis Goig*

Licenciado en Psicología. INFES-Merton  
Calle Alcoy, 1, ptª 3 46004 Valencia  
david-llopis@terra.es

*Ramón Llopis Goig*

Doctor en Sociología. Universidad de Valencia  
Avda. Tarongers s/n 46022 Valencia  
ramon.llopis@uv.es

Área 1. Rendimiento deportivo  
Subárea: Psicología del Deporte

**1. Introducción y objetivos**

Las distintas experiencias por las que pasa una persona a lo largo de su vida y, especialmente durante la infancia y adolescencia, van a influir considerablemente en la formación de su autoconcepto. En este sentido son importantes también las experiencias relacionadas con las actividades físicas y deportivas para la formación del autoconcepto y fundamentalmente para el autoconcepto físico.

En este estudio se analiza la relación existente entre la implicación deportiva de jóvenes estudiante de E.S.O. y su autoconcepto medido a través del cuestionario AFA, elaborado por Musitu, García y Gutiérrez (1994) para medir este constructo. Se analiza la relación del autoconcepto, con sus cinco factores: académico, social, emocional, familiar y total, así como otras variables relacionadas con la practica deportiva. Se discuten los resultados y se establecen orientaciones que, desde la practica deportiva fomenten un autoconcepto positivo en los jóvenes que ayude a disminuir la frecuencia de abandono deportivo.

Inicialmente se mantenía la creencia de que cuando mayor era el autoconcepto los jóvenes debían presentar un estilo de vida más saludable. Sin embargo, los resultados realmente eran contradictorios y no eran concluyentes (Burns, 1979, Fitts, 1972, Wylie, 1974, 1989). Como afirman Pastor, Balaguer y García Merita (1999) los estudios que han analizado la relación entre autoconcepto y la práctica deportiva han ido unidos a los avances en la evaluación y conceptualización del *self*.

A partir de los años 70 se cuestionan los modelos teóricos, los modelos de evaluación y los resultados obtenidos en las investigaciones sobre el autoconcepto (Wylie, 1974; Wells y Marwell, 1976; Shavelson y col., 1976; Marx y Winne, 1978; Burns, 1979).

Posteriormente se formularon modelos jerárquicos y multifacéticos del autoconcepto, que lo definían como la percepción que el individuo tiene de sí mismo. Desde esta perspectiva, este individuo se basa directamente en las experiencias que tiene de su relación con los demás y en las atribuciones que él mismo realiza de su propia conducta.

Entre estos modelos destacó el de Shavelson y colaboradores (1976) que propusieron los siguientes componentes como integrantes del autoconcepto, a saber, emocionales, sociales, físicos y académicos. En su definición lo caracterizaban como: organizado, jerárquico, estable, experimental, valorativo y diferenciable.

A partir del modelo de Shavelson, Hubner y Stanton (1976) se desarrollaron otros modelos diferentes, en la forma aunque no en el contenido, como el de McIntire y Drummond (1976) que defienden un autoconcepto multidimensional que incluye dimensiones tales como un *self* general, familiar, escolar y de motivación.

## **2. Metodología**

### **2.1. Muestra**

El universo al que pertenece la muestra de sujetos está compuesto por personas pertenecientes de ambos sexos, escolarizadas entre 6º de primaria y 1º y 2º de la educación secundaria obligatoria.

Se seleccionó una muestra de 200 sujetos. El 61.1% de los sujetos seleccionados son varones, mientras que el 38.9% restantes son mujeres. Por edades, el 17.8% tenía menos de 12 años y el 31.9% 12 años. El 30.3% de la muestra había cumplido los 13 años, mientras que el 12.4 % se situaba en 14 años. Finalmente, el 5.5% tenía 15 o más años.

Por cursos, el 29.2% era de 6º de primaria, el 35.1% de primero de educación secundaria obligatoria y el 35.7% restante de 2º de este mismo ciclo.

### **2.2. Instrumentos de medición**

En este estudio se han utilizado dos instrumentos:

- El Inventario de Conductas de Salud en Escolares (Wold, 1989, 1995) traducido al castellano (Balaguer, 1999; García Merita y Fuentes, 1998). De este instrumento se han utilizado las variables que hacen referencia a la práctica deportiva, tal como se recogen en el anexo.

- El cuestionario "Autoconcepto Forma A (AFA) (Musitu, G.; García, F. y Gutiérrez, M.; 1994). Este instrumento está basado en la multidimensionalidad del autoconcepto y consta de cinco factores: académico, social, familiar, emocional y general:

1) *Autoconcepto social*. Se refiere fundamentalmente a los sentimientos de uno mismo en relación a la amistad (si los demás niños tienen en cuenta sus opiniones, cuentan con él, si se siente contento con las interacciones y relaciones con sus compañeros...).

2) *Autoconcepto académico*. Hace referencia a la evaluación que uno mismo se hace como estudiante, es decir, a lo que uno piensa y siente. Dos personas con el mismo rendimiento escolar no tienen por que sentirse igual de satisfechos.

3) *Autoconcepto familiar*. En ella se refleja sus propios sentimientos como miembro de la familia. Los niños que se sientan apreciados por la familia, a quienes se le valora sus aportaciones y que se sienten seguros del amor y respeto que recibe de sus padres y hermanos, tendrá una autoestima positiva en esta área.

4) *Autoconcepto emocional*. Recoge la propia evolución y sentimientos del individuo en el terreno afectivo.

5) *Autoconcepto global*. Es, finalmente, el concepto general de uno mismo y se basa en la evaluación de todas las áreas anteriores

### **2.3. Análisis de los datos**

Los resultados de la presente investigación han sido obtenidos utilizando como programa informático el SPSS. Las técnicas realizadas son: análisis descriptivos, análisis de varianza (anova), prueba t de comparación de medias y Test de Tukey.

El objetivo del estudio es analizar el autoconcepto de los jóvenes en función de determinadas variables del cuestionario de prácticas deportivas. Por ello se han utilizado como variables independientes las recogidas en el anexo; y como variables dependientes las puntuaciones obtenidas en cada factor de la escala de autoconcepto.

Para estimar el grado de significación se ha utilizado como técnica estadística el análisis de varianza o la prueba t de comparación de medias. Las puntuaciones obtenidas en cada factor nos indica que a mayor puntuación peor autoconcepto.

## **3. Resultados y discusión**

### **3.1. Participación en actividades físicas y deportivas**

En primer lugar, podemos observar en la tabla que se han encontrado diferencias estadísticamente significativas en la variable "*fuera del colegio, ¿con que frecuencia realizas actividades físicas como caminar, dar largos paseos en bici, jugar a pillar, hacer jogging,*

etc.?” en las puntuaciones de la escala de *autoconcepto familiar* ( $p=0.037$ ). La aplicación del test de Tukey nos indica que estas diferencias encontradas son entre el grupo de jóvenes que las realiza todos los días y los que nunca las realiza ( $p=0.027$ ). Los que realizan actividades de este tipo todos los días poseen un peor autoconcepto familiar que los que no las realizan.

También se han encontrado diferencias estadísticamente significativas en la variable “¿tomas parte en competiciones deportivas?” en la escala de *autoconcepto académico* ( $p = 0.035$ ), *emocional* ( $p = 0.006$ ) y *familiar* ( $p = 0.041$ ). La aplicación del test de Tukey de comparación de medias nos permite llegar a las siguientes conclusiones:

- En la *escala de autoconcepto académico* se encuentran diferencias significativas entre los que sí que participan en competiciones deportivas y los que lo hacían pero ya no lo hacen ( $p = 0.025$ ) y entre los que no participan y los que lo hacían pero lo dejaron ( $p = 0.079$ ). Son los que participaban y lo dejaron los que poseen un peor autoconcepto académico.
- En el *autoconcepto emocional* las diferencias son estadísticamente significativas entre los que sí que participan en competiciones deportivas y los que lo hacían pero ya no lo hacen ( $p = 0.075$ ) y entre los que no participan y los que lo hacían pero lo dejaron ( $p = 0.005$ ). En este caso son los que participaban y lo dejaron los que poseen un mejor autoconcepto emocional.
- Finalmente, en el *autoconcepto familiar* se encuentran diferencias significativas entre los que participan en competiciones y los que participaban y lo dejaron ( $p = 0.031$ ). Son estos últimos los que tiene un mejor autoconcepto familiar.

### **3.2. Participación deportiva de personas significativas**

En la variable “¿generalmente, haces ejercicio solo o con otros?”, se encontraron diferencias significativas en las escalas de *autoconcepto académico* ( $p=0.077$ ), *en el familiar* ( $p = 0.027$ ) y *en el total* ( $p = 0.021$ ). Nuevamente, y tras la aplicación del test de Tukey hemos obtenido las siguientes conclusiones:

- El grupo de jóvenes que generalmente hace ejercicio solo, se diferencia significativamente de los que lo hacen con otros ( $p = 0.079$ ) y de los que a veces lo hacen solos y otras con otros ( $p = 0.086$ ). Los jóvenes que hacen ejercicio solos poseen un peor *autoconcepto académico* en contraste con el resto.
- En relación con el *autoconcepto familiar*, las diferencias encontradas son entre los que hacen ejercicio solos y los que a veces lo hacen solos y otras veces acompañados ( $p = 0.019$ ). También en este caso los solitarios presentan un peor autoconcepto familiar.

- Por último, en el *autoconcepto general* nuevamente se encontraron diferencias estadísticamente significativas entre el grupo de jóvenes que generalmente hace ejercicio solo, y los que lo hacen con otros ( $p = 0.020$ ) y de los que a veces solo y a veces con otros ( $p = 0.028$ ). Los que realizan ejercicios solos son, también, los que poseen un peor autoconcepto general.

Por lo que hace referencia a la variable "*tu padre participa en deportes en su tiempo libre*" y su relación con el autoconcepto, se encontraron diferencias significativas en *todas las escalas de autoconcepto*. Son los que tienen un padre que practica deporte los que presenta un autoconcepto más positivo en todas las escalas.

Respecto a la *práctica deportiva de la madre*, también se encontraron diferencias significativas en dos de las escalas, la de *autoconcepto social* ( $p = 0.021$ ) y la de *autoconcepto general* ( $p = 0.020$ ). Son los jóvenes, cuyas madres practican algún deporte en su tiempo libre, los que manifiestan un mejor autoconcepto social y general más positivo.

La *práctica deportiva del hermano mayor* también se encuentra relacionada con algunas de las escalas del instrumento de evaluación utilizado para medir el autoconcepto. A continuación comentamos los resultados encontrados:

- En la escala que recoge aspectos del *área emocional* ( $p = 0.004$ ) los jóvenes con hermanos mayores que practican algún deporte obtienen mejores puntuaciones, es decir poseen un mejor autoconcepto. De forma similar sucede con el *autoconcepto familiar* ( $p = 0.017$ ) y con el *general* ( $p = 0.046$ ).
- Respecto a la influencia de la *práctica de algún deporte por parte de la hermana mayor*, también se encontraron diferencias significativas en la *escala familiar* y en la misma dirección que las anteriores, es decir, los jóvenes cuyas hermanas mayores practican algún deporte poseen un autoconcepto familiar más positivo que los otros.

Finalmente, cuando analizamos *las actividades del mejor amigo* observamos que se obtienen diferencias próximas a la significación estadística en los *factores social* ( $p = 0.081$ ), *emocional* ( $p = 0.083$ ) y *general* ( $p = 0.082$ ). En los tres casos son los jóvenes que poseen amigos que practican algún deporte los que obtienen mejores puntuaciones en estos factores.

### **3.3. Expectativas futuras de practicar algún deporte o actividad física**

Un aspecto importante es la relación que puede existir entre el deseo de practicar algún deporte en un futuro y el autoconcepto. La variable "*¿crees que cuando tengas 20 años practicarás algún deporte o tomarás parte en actividades físicas?*" se encuentra relacionada con el *autoconcepto social* ( $p = 0.001$ ) y el *autoconcepto general* ( $p = 0.050$ ). El grupo de

jóvenes que piensa que en un futuro practicará algún deporte o realizará alguna actividad física posee un mejor autoconcepto social y general.

### **3.4. Motivación para practicar algún deporte**

Otro aspecto importante era analizar las diferencias en las puntuaciones de las distintas escalas de autoconcepto en función de la motivación para practicar deporte. Los resultados obtenidos (tabla 1) nos permiten llegar a las siguientes conclusiones:

- Los jóvenes que consideran que es muy importante “*divertirse*” a la hora de practicar algún deporte, obtienen puntuaciones más elevadas en el *autoconcepto académico*, frente a los que lo consideran bastante importante.
- También se encontraron diferencias significativas cuando se analiza la respuesta “*hacer nuevos amigos*” como motivación para la práctica deportiva. Se encuentran diferencias significativas en los factores *social*, ( $p = 0.000$ ) *familiar* ( $p = 0.005$ ) y *global* ( $p = 0.002$ ). En los tres casos los que no dan importancia a hacer nuevos amigos presentan un peor autoconcepto frente a los que sí lo hacen.
- Los que consideran que, a la hora de practicar algún deporte, es muy importante “*ver a mis amigos*” se diferencian significativamente de los que lo consideran “bastante importante” ( $p = 0.025$ ) o “nada importante” ( $p = 0.022$ ) en la escala de *autoconcepto familiar*, obteniendo puntuaciones más altas. Es decir, presentarían un mejor autoconcepto familiar.
- También se encuentran diferencias significativas cuando se analiza “*tener buen aspecto*” como motivo de práctica deportiva ( $p = 0.029$ ) en el *autoconcepto emocional*. Estas diferencias existen entre los que lo consideran muy importante y los que lo consideran bastante importante ( $p = 0.035$ ). Son los primeros los que tienen un autoconcepto emocional menos positivo.
- En la variable “*disfrutar del sentimiento de usar mi cuerpo*”, como motivación para la práctica deportiva, también se encontraron diferencias significativas en la escala de *autoconcepto emocional* ( $p = 0.085$ ). Los que consideran poco importante este motivo manifiestan un autoconcepto más positivo en comparación con los que lo consideran como una motivación muy importante ( $p = 0.066$ ).

### **3.5. Forma física y clases de educación física.**

Por otra parte, en la variable “¿cómo te consideras de bueno en el deporte, comparado con otros de tu edad?” tras la aplicación del análisis de varianza se encontraron diferencias en los factores *emocional* ( $p = 0.011$ ), *familiar* ( $p = 0.002$ ) y *global* ( $p = 0.045$ ). La

aplicación del test de Tukey de comparación de medias nos permite llegar a las siguientes conclusiones:

- El grupo de alumnos que considera que posee un nivel elevado, hace gala de un autoconcepto *emocional* más positivo que aquellos que afirman que su nivel es mediano ( $p = 0.011$ ).
- En el *autoconcepto familiar* también se encontraron diferencias estadísticamente significativas en aquellos que se consideran entre los mejores y los buenos ( $p = 0.019$ ) y entre los que se consideran con un nivel mediano ( $p = 0.002$ ). Los que se consideran los mejores poseen un peor autoconcepto familiar.

Finalmente en la variable “¿cómo consideras tu forma física?” también se encontraron diferencias significativas en varias escalas del autoconcepto. En la escala *autoconcepto académico* ( $p = 0.001$ ) las diferencias se dan entre los que consideran su forma física muy buena y el resto, de tal forma que son estos los que poseen mejor autoconcepto familiar.

En el caso de la escala de *autoconcepto social*, las diferencias aparecen entre los que se consideran que poseen un nivel regular y el resto. Son los menos se valoran a sí mismos los que presentan un peor autoconcepto social.

Finalmente, en la *escala global*, también se encontraron diferencias significativas entre los que mejor y los que peor se perciben ( $p = 0.051$ ). Son estos últimos los que peor autoconcepto general tienen.

## **5. Conclusiones**

Esta investigación ha mostrado como la iniciación y la práctica deportiva, por sí mismas, no generan un mejor autoconcepto en niños y adolescentes de 11 a 16 años. Esta influencia sólo se va a revelar como estadísticamente significativa a través de la mediación familiar, así como de diversas personas significativas para el individuo.

De hecho, los resultados de los análisis de varianza aplicados en el estudio muestran que los que practican deporte todos los días tienen un peor autoconcepto familiar. Además, aquellos que anteriormente participaban en la práctica de algún deporte y lo dejaron, tienen mejor autoconcepto familiar y emocional. Cuando la práctica deportiva se realiza en solitario, el autoconcepto académico, el familiar y el general empeoran.

Sin embargo, y estos son los más interesantes hallazgos de la investigación presentada, para aquellos niños y adolescentes cuyo padre realiza actividades deportivas, sus puntuaciones en todas las escalas del autoconcepto son más altas. Cuando la madre también practica deporte, los niños y adolescentes tienen un autoconcepto social y general más elevado, y cuando es el hermano/a mayor aparecen mayores puntuaciones en el

autoconcepto emocional, familiar y general. Por último, si el mejor amigo practica deporte, el joven de referencia va a tener un mejor autoconcepto social, emocional y general.

Del mismo modo, los jóvenes tienen mejor autoconcepto social y general si mantienen la expectativa de practicar algún deporte cuando tengan veinte años.

Diferentes escalas del autoconcepto se ven reforzadas o debilitadas cuando se aducen diversos motivos para la práctica del deporte: divertirse: académico, hacer nuevos amigos: social, familiar y global; ver a los amigos: familiar; tener buen aspecto: emocional; disfrutar del sentimiento de usar el cuerpo: emocional.

## 6. Bibliografía

Balaguer, I. (1999): Estilo de vida en adolescentes de la Comunidad Valenciana: Un estudio de la socialización para estilos de vida saludables. DGICYT (PB94-1555)

Burns, R. B. (1979): The self concept. London: Longman.

Fitts, W. H. (1972): The self-concept and behavior, overview and supplement. Research Monograph No VII. Nashville, Tennessee.

García Merita M. L. y Fuentes, I. (1998): Un estudio de los Estilos de vida de los estudiantes valencianos de BUP, COU y FP. Proyecto de Investigación y Desarrollo Técnico, Generalitat Valenciana (GV94/2424).

Marx, R. W. y Winne, H. P. (1978): "Construct interpretations of three self-concept inventories". American Educational Research Journal, 15, 99-108

McIntire, W. y Drummond (1976) "The structure of the self-concept in second and fourth grade children" Educ. and Psych. Meas., 36, 529-536.

Musitu, G.; García, F. y Gutiérrez, M.; (1994): Autoconcepto Forma – A (AFA). TEA Ediciones. S.A. Madrid.

Pastor, Y., Balaguer, I. y García Merita, M. L. (1999) *"Influencia del Autoconcepto Multidimensional y de la Autoestima sobre la práctica deportiva en la adolescencia media: análisis diferencias por género"* en *Psicología de la Actividad física y del deporte*. Murcia. 1999. Sociedad Murciana de Psicología de la Actividad Física y del Deporte.

Shavelson, J.; Hubner, J. J. y Stanton, G. C. (1976): "Self-concept: validation of construct interpretations". Rev. Of education. Res.,46, 407-442.

Wells, L. E. y Marwell, G. (1976): Self-esteem: Its conceptualization and measurement. Beverly Hills. Sage

Wold, B. (1989). Lifestyles and Physical Activity. Thesis for the degree. Norway: University of Bergen

Wold, B. (1995). Health behavior in school children: A WHO cross-national survey. Resorce Package of Questions 1993-94, Norway: University of Bergen



Wylie, R. C. (1974): The self-concept. Lincoln, NE: Univ. Nebraska. Vol 1.

Wylie, R. C. (1989). Measure of self-concept. Lincoln: University of Nebraska

## 7. Palabras clave

Actividad física, iniciación deportiva, equipos deportivos, competiciones, autoconcepto

## 8. Anexo: Análisis de varianza

		Acad.	Social	Emoc.	Familiar	Gener.
P.10	En horario extra escolar, ¿con qué frecuencia participas en deportes, juegos o gimnasia?	0.101	0.433	0.503	0.386	0.813
P.11	Fuera del colegio, ¿con qué frecuencia realizas actividades físicas como caminar, dar largos paseos en bici, jugar a pillar, hacer jogging, etc.?	0.404	0.616	0.774	<b>0.037</b>	0.875
P.12	¿Eres miembro de algún club deportivo?	0.559	0.502	0.937	0.263	0.965
P.13	¿Eres miembro de algún equipo de deportes de la escuela?	0.306	0.682	0.710	0.978	0.849
P.14	¿Tomas parte en competiciones deportivas?	<b>0.035</b>	0.289	<b>0.006</b>	<b>0.041</b>	0.329
P.15	Fuera del colegio, ¿cuántas veces a la semana generalmente haces ejercicio en tu tiempo libre, de tal forma que llegas a sudar o te quedas extenuado?	0.154	0.569	0.821	0.256	0.696
P.16	Fuera del colegio, ¿Cuántas hrs a la semana haces ejercicio en tiempo libre, de forma que te quedas sin respiración o sudas?	0.665	<b>0.094</b>	0.666	0.225	0.860
P.17	¿generalmente, haces ejercicio solo o con otros?	<b>0.077</b>	0.346	0.184	0.027	<b>0.021</b>
P.19	A continuación, a parece una lista de personas conocidas. ¿Alguna de ellas toma parte en deportes en su tiempo libre:					
	Padre	<b>0.000</b>	<b>0.038</b>	<b>0.058</b>	<b>0.067</b>	<b>0.000</b>
	Madre	0.288	<b>0.021</b>	0.127	0.172	<b>0.020</b>
	Hermano mayor	0.252	0.100	<b>0.004</b>	<b>0.017</b>	<b>0.046</b>
	Hermana mayor	0.259	0.478	0.736	0.090	0.206
	Mejor amigo	0.111	<b>0.081</b>	<b>0.083</b>	0.631	<b>0.082</b>
P.20	¿crees que cuando tengas 20 años practicarás algún deporte o tomarás parte en actividades físicas?	0.118	<b>0.001</b>	0.566	0.659	<b>0.050</b>
P.21	Lista de razones que algunos chicos han dado por las que les gusta el deporte. Indica la importancia que tu le das a					
	Divertirse	<b>0.050</b>	0.720	0.435	0.560	0.514
	Ser bueno en el deporte	0.644	0.257	0.654	0.794	0.992
	Ganar	0.270	0.988	0.430	0.166	0.958
	Hacer nuevos amigos	0.181	<b>0.000</b>	0.684	<b>0.005</b>	<b>0.002</b>
	Mejorar mi salud	0.603	0.448	0.282	0.294	0.975
	Ver a mis amigos	0.425	0.307	0.972	<b>0.004</b>	0.142
	Estar en buena forma	0.908	0.212	0.666	0.571	0.427
	Tener buen aspecto	0.834	0.168	<b>0.029</b>	0.258	0.214
	Disfrutar el sentimiento de usar mi cuerpo	0.537	0.199	<b>0.085</b>	0.417	0.872
	Ser como una estrella del deporte	0.662	0.726	0.189	0.830	0.664
	Agradar a mis padres	0.704	0.814	0.991	0.474	0.952
P.22	¿Cómo te consideras de bueno en el deporte, comparado con otros de tu edad?	0.889	0.112	<b>0.011</b>	<b>0.002</b>	<b>0.045</b>
P.23	¿Cómo consideras tu forma física?	<b>0.001</b>	<b>0.000</b>	0.870	0.531	<b>0.051</b>
P.24	¿Qué piensas de tus clases de E.F. en la escuela?	0.455	0.201	0.159	0.888	0.971