

Universidad Nacional de Río Negro
Licenciatura en Educación Física y Deporte
Sede Atlántica



“Autoconcepto Físico según la actividad deportiva realizada en
adolescentes de la Ciudad de General Roca”

Autor: Larroulet Julián Omar

Director: Lic. Miguel Sergio

Tesis presentada para cumplir con los requisitos de la obtención del título de Licenciado en
Educación Física y Deporte.

Agradecimientos

En primero lugar quisiera expresar mi profundo agradecimiento a la Universidad Nacional de Rio Negro, por brindarme los recursos y espacios necesarios, que me permitieron a lo largo de estos años el desarrollo de este trabajo de investigación. Asimismo, quiero agradecer a todo el equipo docente de la carrera, por su constante interés y profesionalismo.

Quiero expresar mi sincero agradecimiento a mi tutor de tesis, el Lic. Miguel Sergio, quien cuya guía, colaboración y paciencia fueron fundamentales para llevar adelante esta investigación. Sus consejos y conocimientos han sido una motivación y un respaldo muy grande para llevar este proceso de trabajo con confianza.

A todos mis colegas, Federico Gomenzoro, Marianela Rodríguez, Latino Marín, Florencia Larroulet, Daiana Romero, Ulises Fernández, Nicolas Miguelez, Claudio Torres, Daniel Yunes y Joaquín Pérez, que han colaborado de manera responsable y desinteresada, permitiendo realizar todas las evaluaciones con total libertad. Sus aportes han sido esenciales para esta investigación.

Al Msc. Maximiliano Saez, quien, con su dedicación y profesionalismo, brindó generosamente sus conocimientos y estuvo siempre dispuesto a colaborar. Su valiosa contribución fue fundamental para el desarrollo de este trabajo.

Mi profundo agradecimiento a mi novia Bárbara, quien ha estado conmigo en todo momento, alentándome de principio a fin. Gracias por tu paciencia, comprensión y por cada palabra de aliento en los momentos difíciles.

A mi familia, en especial a mis padres, Omar y Gabriela, y a mis hermanos Florencia y Juan Pedro, por ser pilares fundamentales, por enseñarme el valor del esfuerzo, la perseverancia y el compromiso.

Finalmente, quiero expresar mi agradecimiento a todos aquellos que, de una u otra forma, hicieron posible a la realización de este trabajo. Espero que esta investigación inspire el interés por el conocimiento y contribuya a futuras investigaciones.

Resumen

La presente investigación tiene como objetivo indagar sobre las dimensiones habilidad física, condición física, fuerza física, atractivo físico, autoconcepto físico general y autoconcepto general de deportistas adolescentes y su relación con el tipo de práctica deportiva realizada. La población seleccionada para el siguiente trabajo corresponde a deportistas varones y mujeres de 12 a 16 años de edad de la ciudad de General Roca, provincia de Río Negro. Los sujetos que componen la muestra conforman y participan como atletas en deportes tanto psicomotrices como sociomotrices, tales como, Vóley, Fútbol, Natación, Tenis, Triatlón, Handball, Gimnasia deportiva y Básquet. El siguiente trabajo permite conocer sobre la concepción del Autoconcepto físico de los y las adolescentes de la ciudad de General Roca y que relación guarda con la práctica deportiva realizada, mediante el análisis de las dimensiones habilidad física, condición física, fuerza física, atractivo físico, autoconcepto físico general y autoconcepto general de los/as adolescentes. El concepto que el deportista tiene de sí mismo y la valoración que hace de sus capacidades son de gran interés para el deporte tanto en su vertiente competitiva, como también en su vertiente educativa. En consiguiente brindara información que consideramos valiosa para entrenadores, padres e instituciones, debido a que pueden utilizarla enriquecer planificaciones o diseños de entrenamientos con una especificidad mayor, una mirada integral y equitativa. La metodología de investigación corresponde a un estudio de carácter mixto, utilizando un método descriptivo. Se evalúa el Autoconcepto Físico mediante un cuestionario estandarizado y validado científicamente, perteneciente a los autores Goñi, Ruiz de Azua y Rodríguez (2006), ya que brinda la posibilidad de conocer percepción de cada deportista en las dimensiones anteriormente descriptas. En consiguiente, para un análisis más profundo y enriquecedor el estudio indaga en cada participante, sobre la frecuencia de entrenamientos, nivel de competencia, cantidad y nombre de deportes y/o

actividades físicas realizadas, genero, edad y años de práctica, además de entrevistas personales con el fin de conocer más sobre las percepciones de los deportistas sobre su autoconcepto físico y contrastar los resultados del cuestionario (CAF).

Palabras claves: Autoconcepto físico, Deporte socio-psicomotriz, CAF, Adolescentes.

Índice

Resumen..... pág. 3

Índice.....pág. 5

Capítulo I- Plan de Investigación

1. Problema de investigación.....pág. 7

2. Preguntas de investigación..... pág. 7

3. Justificación pág.8

4. Objetivos Generales.....pág. 10

5. Objetivos específicos.....pág. 10

Capitulo II - Estado del Arte..... pág. 11

Capitulo III - Marco Teórico:pág. 20

1. Autoconcepto..... pág. 20

2. Modificabilidad del Autoconcepto Físico pág.28

3. Enfoques Teóricos – Ejercicio y Autoconcepto pág.30

4. Deporte pág. 34

5. Clasificación praxeológica del Deporte pag.35

6. Adolescencia pag.38

Capitulo IV - Marco Metodológico pág.41

Capitulo V – Análisis de los Resultados pág.43

Capítulo VI - Conclusiones pág.80

Capítulo VI – Recomendaciones y Limitaciones..... pág.88

Bibliografía pág.89

Anexos pág.92

1. Entrevista.....pag. 92
2. Cuestionario perfil del Entrevistado.....pag.93
3. Cuestionario de Autoconcepto Físico.....pag.94
4. Base de datos Cuestionario del autoconcepto Físico.....pág.95

Capítulo I - Plan de Investigación

Problema de Investigación.

La presente investigación mixta tiene como objetivo analizar el autoconcepto físico en adolescentes que participan en deportes socio motrices y psicomotrices. Para ello se plantea el siguiente problema de investigación ¿Cuál es el nivel de Autoconcepto físico que tienen los adolescentes de 12 a 16 años y su relación con los deportes socio motrices y psicomotrices de la ciudad de General Roca?

En consiguiente, se desprenden otros interrogantes que orientan el presente trabajo: ¿Qué relación existe entre los diferentes deportes y el autoconcepto? ¿Qué diferencias o similitudes puede llegar a existir entre deportes? ¿Existe una variable que predomine en todos los deportistas? ¿Qué diferencias puede llegar a existir entre géneros? ¿Influyen la frecuencia o años de entrenamiento en el Autoconcepto Físico? ¿Mayor nivel de competencia mejor el Autoconcepto físico?

A partir de lo expuesto, se pretende conocer la percepción de los y las deportistas sobre su habilidad física, condición física, fuerza física, atractivo físico, autoconcepto físico general y autoconcepto general y su relación con la práctica deportiva realizada.

Preguntas de Investigación.

- ¿Cuál es la relación que existe entre los distintos dominios Autoconcepto físico y los deportes Sociomotrices?
- ¿Cuál es la relación que existe entre los distintos dominios Autoconcepto físico Autoconcepto físico y los deportes psicomotrices?

- ¿Qué dominios del autoconcepto físico predominan en los practicantes de deportes socio y psico motrices?
- ¿Qué tipo de variables son las que predominan según el cuestionario de autoconcepto físico en las distintas prácticas deportivas?
- ¿Qué tipo de variables según el cuestionario de autoconcepto físico es la que menos se destacó?
- ¿Qué dimensión del cuestionario de autoconcepto físico puede presentar mayor diversidad de respuestas?
- ¿ Existe una relación entre las variables que predominan en el cuestionario de auto concepto físico y las entrevistas personales?
- ¿Cuál es el nivel de percepción física en relación al género y su práctica deportiva?
- ¿ Que dimensión es la más valorada por los y las deportistas según su género?
- ¿Cuál es el género que mayor puntaje obtuvo dentro de los deportes socio motrices?
- ¿Qué similitudes y diferencias existen en relación al género y los deportes socio y psicomotrices?
- ¿Qué diferencias se encuentran en la percepción del Autoconcepto Físico entre deportistas con la misma frecuencia semanal de entrenamientos?

Justificación

La adolescencia es un periodo de crecimiento y maduración, de intensos cambios físicos, emocionales, psicológicos y sociales, no siendo un proceso continuo, sincrónico y uniforme, con avances, retrocesos y estancamientos. El deporte ocupa un lugar importante en la vida de los adolescentes ya que contribuye al desarrollo integral y equilibrada de la personalidad, aportando

grandes beneficios al desarrollo biológico, cognitivo, afectivo y relacional (Urdangarin, 1992: Azemar, 1991).

El autoconcepto y el deporte juega un papel decisivo y central en el desarrollo de la personalidad, tal como lo destacan las principales teorías psicológicas. Un autoconcepto positivo está en la base del buen funcionamiento personal, social y profesional. Goñi y Zulaika, (2000), establecen que entre la actividad física y el autoconcepto existe una relación positiva bidireccional, pero también afirman que no toda actividad física deriva automáticamente efectos beneficiosos para el desarrollo personal.

A partir del modelo teórico que plantea Shavelson, Hubner y Stanton, (1976) sobre el Autoconcepto Físico entendida como una concepción multidimensional y jerárquica, y siguiendo con la propuesta de Fox y Corbin (1989) los cuales diferencia cuatro dimensiones: la condición, la habilidad, el atractivo y la fuerza, se pretende indagar sobre estas dimensiones y además sobre el autoconcepto físico general y autoconcepto general de los/as adolescentes de 12 a 16 años y su relación con el tipo de práctica deportiva realizada.

Se buscará conocer y registrar el nivel de percepción de cada deportista, analizando similitudes y diferencias entre los diferentes deportes socio y psico motrices. En consiguiente se analizará, los resultados obtenidos, y se intentará determinar si existe alguna tendencia entre los deportistas del mismo género, edad, equipo que pertenecen o deportes de las mismas características.

Consideramos, que es de suma importancia indagar sobre concepción física de los o las adolescentes de la ciudad de General Roca y que relación guarda con la práctica deportiva realizada. Información que consideramos valiosa para entrenadores, padres e instituciones que

pueden utilizarla para mejorar las planificaciones o diseños de entrenamientos con una especificidad mayor, con una mirada integral y equitativa, conociendo a la población de trabajo más allá de sus condiciones físico-técnicas.

Objetivos Generales

1. Conocer sobre las dimensiones habilidad física, condición física, fuerza física, atractivo físico, autoconcepto físico general y autoconcepto general de deportistas adolescentes de 12 a 16 años de edad y su relación con el tipo de práctica deportiva realizada.

Objetivos específicos

1. Evaluar los diferentes dominios del Autoconcepto físico de los adolescentes de 12 a 16 años de la Ciudad de General Roca.
2. Determinar la relación que existe entre los diferentes dominios del Autoconcepto físico y las prácticas deportivas socio motrices.
3. Determinar la relación que existe entre los diferentes dominios del Autoconcepto físico y las prácticas deportivas psicomotrices.
4. Identificar las diferencias en el autoconcepto físico entre varones y mujeres.
5. Identificar que variables predominan entre los deportes.
6. Analizar si existe relación entre la percepción del autoconcepto físico de cada deportista y el nivel de competencia que desarrolla.

Capítulo II - Estado del Arte

Considerando los objetivos previamente plateados, se estableció una búsqueda exhaustiva de investigaciones que profundicen sobre la relación del autoconcepto físico , adolescencia y los distintos deportes a estudiar. En consiguiente se hallaron diferentes estudios sobre la relación de las dimensiones del autoconcepto físico y diferentes variables de estudio, tales como práctica deportiva, genero, edad, motivación, entre otras. En la mayoría de las investigaciones el autoconcepto físico fue el eje principal, utilizando el cuestionario propuesto por Goñi, Ruiz de Azua y Rodríguez (2006). No obstante no se encontraron investigación que tomen en primer lugar la clasificación praxeológica de Parlebas (1981), y en segundo lugar que incluyan todos los deportes y las variables de estudio de la presente investigación.

Goñi, A; Ruiz de Azua, S; Rodríguez, A. (2004) buscaron indagar hasta qué punto una y otras dimensiones del autoconcepto físico pudieran aparecer asociadas con diversas variables tales como la práctica deportiva (frecuencia y tipo de deporte), el género, la edad, el índice de masa corporal y el grado de satisfacción corporal. Para ello utilizaron el Cuestionario de Autoconcepto Físico (CAF), que consta de 36 ítems distribuidos en las siguientes subescalas: Habilidad Física, Condición Física, Atractivo Físico, Fuerza, Autoconcepto Físico General y Autoconcepto General. Además, recogieron diversos datos sobre la práctica deportiva, frecuencia de práctica y del tipo de deporte (libre, escolar o federado) y el IMC. También utilizaron el cuestionario de inventario de Trastornos de la Conducta Alimentaria (Garner, 1990; TEA, 1998) con el fin de conocer el nivel de insatisfacción corporal y el grado de padecer trastornos alimentarios.

Como conclusiones establecieron que los chicos obtuvieron puntuaciones superiores estadísticamente significativas por sobre las chicas en todas las escalas del cuestionario (CAF).

Por otro lado, no encontraron diferencias significativas asociadas a la edad, afirmando que las puntuaciones no siguen una tendencia evolutiva que responden a un patrón determinado.

Además, en cuatro dimensiones del autoconcepto físico (habilidad física, condición física, fuerza y autoconcepto físico general) las percepciones de quienes practicaban deporte en forma habitual (tres o más días por semana) son superiores a las de quienes lo practican esporádicamente (casa nunca o alguna vez por semana). También, encontraron que las puntuaciones más bajas en el autoconcepto físico, las ofrece el grupo que no practica deporte y las más altas el grupo que practica deporte federado. En relación al IMC, el grupo de personas delgadas se muestra con puntajes elevados en el autoconcepto, no así las personas con sobrepeso. Sin embargo, estos últimos en el dominio de la fuerza, son los que se auto perciben como lo más fuertes.

En otro estudio Fernández Bustos, Juan Gregorio Contreras Jordán, Onofre Ricardo García López, Luis Miguel González Villora, Sixto (2010), buscaron examinar las diferencias en los distintos dominios del autoconcepto físico en función del tipo de practica físico deportiva y la motivación hacia esta. Para ello utilizaron el Cuestionario de Autoconcepto Físico (CAF) de Goñi, Ruiz de Azua y Liberal (2004) y el Cuestionario de Motivos de Práctica Deportiva (Cecchini-Estrada, Méndez y Muñiz, 2002) en 894 adolescentes de 12 a 17 años, de los cuales 418 eran varones y 476 mujeres. Además, se recogieron datos sobre la práctica habitual (extraescolar) en orden de agrupar la muestra en practicantes y no practicantes.

Como resultados, en primer lugar, identificaron 574 practicantes y 320 no practicantes, diferenciando por genero al grupo de practicantes. A partir de ello, en los varones los practicantes de actividad físico deportiva, independientemente de las características de esta, recogieron mejores autopercepciones en todas las escalas, especialmente en condición física y habilidad deportiva. Exceptuando el jogging, las autopercepciones físicas no se diferenciaron

significativamente según el tipo de deporte practicado en los varones. Entre los que se sintieron mejor físicamente encontramos a los atletas y triatletas, quienes consiguieron las puntuaciones más altas en todas las escalas del CAF, siendo significativamente en condición física, por lo que se podría relacionar los deportes de mayor exigencia física con un mejor autoconcepto físico. En lo que respecta a las mujeres, tuvieron mejores percepciones las que practican algún tipo de deporte de las que no lo hacían, pero solamente en las escalas de habilidad y condición física. En algunas actividades físico deportivas como en aeróbicos, musculación, jogging, recogieron las peores percepciones de las practicantes en escalas como atractivo, autoconcepto general y autoconcepto físico general con respecto a las no practicantes. Los deportes más comunes como el fútbol, baloncesto, natación, ciclismo o tenis, mantienen puntuaciones medias altas en todas las escalas (especialmente en ciclismo). En cualquier caso, independientemente de las características de la actividad física realizada, las practicantes tuvieron mejores percepciones en habilidad y condición física, lo que pone de manifiesto la influencia de la práctica en la mejora de estos subdominios del autoconcepto físico. Las practicantes de actividades físico deportivas donde el factor estético o expresivo es importante, presentaron puntuaciones más bajas en muchas de las escalas.

Molero, D; Ortega, F; Martínez, I; Zagalaz, M. (2010). Evaluaron el autoconcepto físico en la adolescencia con el objetivo de conocer los resultados obtenidos en la valoración de las distintas dimensiones consideradas en el Autoconcepto físico, y además comprobar si existen diferencias significativas a nivel estadístico en los resultados obtenidos en función de variables como el género y el nivel de práctica deportiva de los encuestados. Para ello la muestra está comprendida en 81 adolescentes de 12 a 18 años, los cuales se los clasifico en dos grupos. El primero, compuesto por 59 sujetos (25 hombres y 34 mujeres) pertenecientes al grupo de

Educación Secundaria con vida sedentaria y por otro lado el grupo de nadadores (11 hombres y 11 mujeres). Para obtener la información, los autores utilizaron el Cuestionario de Autoconcepto Físico -CAF- (Goñi, Ruiz de Azúa y Liberal, 2004; Goñi, Ruiz de Azúa y Rodríguez, 2006).

Como resultados, obtuvieron que el grupo de adolescentes nadadores valoró en mayor medida el Autoconcepto General y en Habilidad Física. Por otro lado, la dimensión menos valorada para toda la muestra fue la Fuerza. Además, aparecieron diferencias estadísticamente significativas en 4 de las 6 subescalas del CAF en el análisis de la varianza (ANOVA) realizado en función del género de los encuestados: Habilidad Física, Condición Física, Fuerza y Autoconcepto Físico General.

Partiendo desde la concepción multidimensional del Autoconcepto Físico, Contreras, Fernández, García, Palou y Ponseti buscaron en una muestra de 400 adolescentes (189 varones y 211 mujeres) de una edad comprendida entre los 12 y 17 años, comprobar en primer lugar en qué medida la práctica deportiva guarda relación con el autoconcepto físico y sus subdimensiones, especialmente en el Atractivo Físico, así como también en el Autoconcepto General. En segundo lugar, buscaron profundizar el papel del Autoconcepto Físico General como mediador en las mejoras producidas por la práctica en las percepciones físicas y el Autoconcepto General, y el lugar que ocupa el Atractivo Físico en todas estas relaciones. Y en tercer lugar buscaron establecer la vinculación del autoconcepto físico y sus subdominios, con el tipo de participación deportiva, la frecuencia, la duración, años de práctica, satisfacción y gusto por la práctica. Para valorar el autoconcepto físico utilizaron el Cuestionario de Autoconcepto Físico (CAF) de Goñi, Ruiz de Azúa y Liberal (2004), y para determinar los diversos aspectos relacionados con la práctica deportiva se utilizó el Cuestionario sobre Intensidad de la Motivación hacia el Deporte (Cecchini, Echevarría, Méndez, 2003).

Como resultados de la investigación obtuvieron que, los practicantes sean de uno o varios deportes, siempre obtienen puntuaciones superiores en todas las escalas que los que no practican, sean no practicantes o ex practicantes. Las diferencias en las medias son más relevantes entre practicantes y no practicantes, son las de Habilidad Deportiva y Condición Física. Destacar también, que los ex practicantes presentan puntuaciones aun menores que el grupo de los no practicantes en todas las escalas del CAF. Por otro lado, demostraron que a medida que aumenta la regularidad de la práctica deportiva las percepciones en todas las escalas son superiores. Con respecto al Autoconcepto Físico y duración de la práctica deportiva, obtuvieron que los grupos que dicen realizar más de una hora por sesión, obtienen puntuaciones notablemente superiores a los demás grupos (nunca, hasta treinta y de treinta a sesenta minutos) en todas las escalas. A pesar que el grupo “más de dos horas” obtuvieron puntuaciones medias superiores al grupo de “una a dos horas”. En conclusión, los resultados de esta investigación muestran como la práctica deportiva se relaciona positivamente con las percepciones físicas de los adolescentes, así pues, los practicantes de nuestro estudio tienen un autoconcepto físico y autoconcepto general superior a los que no practican. Por otro lado, los resultados de la presente investigación avalan la idea que el Autoconcepto Físico General sirve de puente entre las mejoras producidas por la práctica deportiva regular en los subdimensiones del autoconcepto físico (habilidad, condición, atractivo y fuerza) y el Autoconcepto General.

En otra investigación, Sonia Ruiz de Azúa y Oscar González, partiendo desde la concepción de que el autoconcepto ha variado notablemente y, más en concreto, que se han desarrollado modelos mucho más precisos sobre la estructura interna del autoconcepto físico, y que los beneficios de la práctica deportiva sobre el autoconcepto físico han sido comprobados en numerosos estudios, intentaron comprobar los siguientes interrogantes: ¿Son todos los deportes

igual de beneficiosos para el autoconcepto físico? ¿No sería posible que los efectos beneficiosos en una u otras dimensiones del autoconcepto físico puedan diferir dependiendo de la modalidad practicada? Para ellos utilizaron como instrumentos el Cuestionario de Autoconcepto Físico (CAF) de Goñi, Ruiz de Azua y Liberal, 2004 y un Cuestionario de información sobre la práctica deportiva (frecuencia, grupal o individual, tipo de organización en el que realiza el deporte y nombre del deporte) sobre una muestra de 1518 sujetos, siendo 46% hombres (n=598) y el 54% mujeres (n=820), los cuales la mayor parte se encontraban en edad escolar.

Como resultados en función del deporte realizado (grupal o individual), encontraron que los sujetos que realizan deportes grupalmente son significativamente superiores a las de los individuos que lo practican de manera individual en todas las escalas; es decir, los sujetos en equipo tienden a percibirse como más fuertes, más atractivos, con mayor habilidad y en mejor condición física que los que practican deportes individuales. En cuanto al tipo de organización en el que los sujetos realizan deporte también obtuvieron diferencias significativas a favor de los sujetos que practican deporte federado frente a los que practican deporte mediante cualquier otra modalidad. Los que practican deporte libre o extraescolar se diferencian de los que no practican deporte de forma significativa en todas las escalas específicas del CAF. Por otro lado, en relación al tipo de deporte realizado, existe una mayor proporción de mujeres frente a hombres que no realizan ningún tipo de deporte. Los hombres suelen elegir la práctica de deportes de equipo, deportes de stick, ciclismo y artes marciales; mientras que las mujeres se decantan por la práctica de aeróbic y danza, deportes de equipo (baloncesto), natación y artes marciales. Los sujetos que realizan deportes de equipo obtienen puntuaciones mayores que el resto. Las personas que practican aeróbic o natación, en su mayoría mujeres, obtienen puntuaciones

cercanas a las personas que no realizan deporte excepto en las dimensiones de habilidad, condición y autoconcepto general.

Extaniz Igor Esnaola, analizo las diferencias que pueden existir en el autoconcepto físico y la satisfacción corporal en función del tipo de deporte practicado por mujeres adolescentes. Para ello utilizó una muestra de 276 adolescentes de 12 a 18 años y los deportes que selecciono fueron: aerobico, ballet, futbol, natación, gimnasia rítmica y baloncesto. Por otro lado, utilizo un grupo que no practicaba ningún tipo de deporte, para analizar si la práctica de algún tipo de deporte tiene efectos positivos. Como instrumento se utilizaron tres cuestionarios, el primero denominado AFI, utilizado para medir el autoconcepto físico en lengua vasca, el segundo el AF5, del cual se utilizó sola la subescala del autoconcepto físico y el tercero el EDI-2 (eating disorder inventory) del cual se evaluó la obsesión por la delgadez, insatisfacción corporal, bulimia y sentimientos de ineficacia.

Como resultados, concluyeron que la práctica deportiva tiene efectos positivos sobre el autoconcepto físico. El grupo que no practica ningún tipo de deporte ha obtenido resultados significativamente menos positivos que todos los demás tipos de deporte analizados en las subescalas de habilidad deportiva, condición física y autoconcepto físico del AF5. Estos resultados concuerdan con los hallados por otros autores (Fox y Corbin, 1989; Marhs, 1997) en los que se enfatiza que las subescalas de habilidad deportiva y condición física son las que más se benefician de la práctica deportiva. Este grupo también ha obtenido resultados significativamente peores en las subescalas fuerza y autoconcepto físico general comparándolo con cuatro deportes. En cuanto a las subescalas de atractivo físico e insatisfacción corporal, los resultados confirman que no existen diferencias significativas entre las practicantes de deporte y las que no practican ningún tipo de deporte. Este resultado concuerda con los hallados en algunas

investigaciones (Fox y Corbin, 1989; Hayes et. Al. 1995; Marsh, 1997), en la que se afirma que la práctica deportiva ni suele tener excesivos beneficios en la percepción del atractivo físico y la satisfacción corporal. En líneas generales el deporte que perores resultados no obtiene es el aerobio. En cuando a las tendencias positivas, podemos afirmar que los deportes con mejores resultados han sido la natación; gimnasia rítmica, y las practicantes de ballet y futbol. Todos los resultados llevan a concluir que, en este nivel de la adolescencia, deportes estéticos, como pueden ser el ballet o la gimnasia rítmica, y que en algunas investigaciones encuentran resultados negativos, no implican mayores problemas en cuanto a la percepción del autoconcepto físico. Sin embargo, el aerobio si obtiene resultados negativos en varias de las subescalas analizadas.

Revuelta, L.; Esnaola, I.y Goñi, A. buscaron someter a prueba dos modelos contrapuestos sobre las relaciones entre las auto percepciones físicas y la actividad físico-deportiva en la adolescencia: mientras que un modelo postula la influencia de la actividad física sobre el autoconcepto físico, el modelo alternativo propone al autoconcepto físico como factor influyente en la actividad físico deportiva. Participaron de este estudio 704 adolescentes, 394 hombres y 310 mujeres, con edades comprendidas entre los 11 y los 19 años. Como instrumentos utilizaron el Cuestionario de Autoconcepto Físico de Goñi, Ruiz de Azua y Rodríguez (2006) y la medición de la actividad físico-deportiva percibida de los adolescentes por su parte, se realizó a través de un breve cuestionario donde se registraba la frecuencia de práctica, la duración de las sesiones o el tiempo dedicado y la intensidad auto percibida de la práctica. Los resultados indican que, la relación entre el autoconcepto físico y la actividad físico-deportiva tiene un carácter bidireccional: las auto percepciones físicas determinan la frecuencia, la duración y la intensidad de la actividad físico-deportiva y, al mismo tiempo, esta incide en el autoconcepto físico. Por otro lado, en cada una de las dimensiones del autoconcepto físico en la

determinación de la actividad físico-deportiva. Los resultados muestran, una relación de influencia de carácter positivo de la habilidad física, de la condición física y de la fuerza física sobre la frecuencia, la duración y la intensidad de la actividad físico-deportiva. Por el contrario, indican también que la relación de influencia que ejerce el atractivo físico es de signo negativo. tiene sentido interpretar que una percepción negativa del atractivo físico propio conduce a una mayor frecuencia, duración e intensidad de la actividad físico-deportiva. En este sentido, Los resultados del estudio muestran que, mientras que en el caso de las mujeres, las cuatro dimensiones del autoconcepto físico manifiestan influencia sobre la actividad físico-deportiva, en el caso de los hombres ese influjo deriva tan sólo desde las dimensiones de condición física y de atractivo. En cuanto a la influencia de la actividad físico-deportiva en las autopercepciones físicas, la frecuencia y la intensidad de práctica, pero no la duración, se revelan como determinantes tanto en el caso de los hombres como en el de las mujeres. Otro aspecto diferencial verificado es que, en la muestra de mujeres, las relaciones directa e inversa entre el autoconcepto físico y la actividad físico deportiva son equivalentes mientras que, en el caso de los hombres, es más fuerte la dirección desde el autoconcepto hacia la actividad que la que se establece entre esta última y las autopercepciones. Una posible explicación al respecto podría ser el hecho de que los hombres encuentren, habitualmente, un contexto socio-cultural más favorable que las mujeres para desarrollar su autoconcepto físico y su autoconfianza en el desempeño deportivo (Jacobs, Lanza, Osgood, Eccles, y Wigfield, 2002), en tanto que la mujer obtendría un mayor provecho de la actividad físico-deportiva para la mejora de sus autopercepciones físicas.

En consiguiente, Cristiana D'Anna; Laura Rio; Filippo Gómez Paloma, pertenecientes a la Universidad de Salerno, Italia, buscaron evaluar el nivel de autoestima comparando deportistas que practican deporte individual con deportistas que practican deportes de equipo, en una

muestra confirmada por setenta y ocho adolescentes, atletas de baloncesto (M= 20, F= 14) y gimnastas (M=19, F=25). Como instrumento de evaluación se utilizaron la Escala Multidimensional del Autoconcepto (MSCS, Bracken, 1992) llamada TMA (Erickson, 2003). El TMA mide el autoconcepto global y seis dominios específicos del autoconcepto: relación interpersonal, competencia, emocionalidad, escuela, familia, imagen corporal.

Los resultados mostraron que tanto las mujeres como los hombres que estaban involucrados físicamente en la práctica de deportes en nivel competitivo (indiferentemente si se trata de un deporte individual o de equipo) tienen un nivel de autoestima considerablemente más alto. Además los jóvenes que tienen una autoestima alta son más susceptibles a las actividades deportivas de nivel competitivo y son más competitivos y están listos para entrenar con esfuerzo y determinación. Y por último quien practica deporte a nivel competitivo refuerza la autoestima, debido a los constantes refuerzos, que tienen los resultados deportivos en todas las dimensiones de la autoestima.

Capítulo III

Marco Teórico

Autoconcepto

El autoconcepto ha ocupado constantemente una posición central en la explicación del comportamiento humano. Su aceptación como índice de ajuste emocional y su función como mediador conductual han estimulado volúmenes de investigación. El papel de la autopercepción evaluativa también se ha reflejado en la educación física y en la investigación en psicología del deporte y el ejercicio. La mejora del autoconcepto ha sido un objetivo común de los programas de Educación Física y ejercicio.

De acuerdo con Harter (1990), el autoconcepto se refiere a las percepciones que tiene el individuo sobre sí mismo.

Kalish (1983) considera que el autoconcepto se puede definir como la imagen que cada sujeto tiene de su persona, reflejando sus experiencias y los modos en que estas experiencias se interpretan.

Hamachek (1981) definió el autoconcepto como el conjunto de percepciones o referencias que el sujeto tiene de sí mismo.

Strein (1996) decía que era la percepción que tienen los sujetos sobre sus habilidades físicas y apariencia física.

García-Sánchez, Burgueño Menjibar, López-Blanco y Ortega, 2013 se refieren al Autoconcepto como las etiquetas que una persona se atribuye, generalmente relacionado con parámetros físicos, comportamentales y emocionales.

Fox (1997, como se citó en Bowker, 2006). establece el yo físico es el yo público. Nuestro cuerpo nos pone en exhibición, dada la importancia que la sociedad otorga a cuestiones relacionadas con la apariencia, el nivel de condición física y la participación deportiva.

Un gran avance en la teoría del Autoconcepto ha sido la aceptación generalizada de la multidimensionalidad. (Fig. 1) A mediados de los años setenta se acepta una concepción multidimensional y jerárquica. El autoconcepto global vendría a ser el resultado de un conjunto de percepciones parciales del propio yo (multidimensionalidad), que se estructuran en una organización jerárquica: el autoconcepto general se compondría del autoconcepto académico y del no académico y este último, a su vez, incluiría tanto el autoconcepto social como el personal y el físico. (Igor, Goñi, Madariaga 2008).

Shavelson, Hubner y Stanton (1976) han presentado un modelo jerárquico orientado a la educación que presenta una construcción general de autoconcepto en la cúspide, que está compuesta por representaciones evaluativas y descriptivas del yo en cada uno de los aspectos académicos, sociales, emocionales y dominios físicos. Cada uno de estos se alimenta de autopercepciones de subdominios, como la capacidad matemática o de lectura percibida en el dominio académico o la capacidad física percibida y la apariencia en el dominio físico. También se postulan niveles más bajos de especificidad creciente de la situación.

Este modelo es atractivo porque infiere un camino por el cual la interacción regular con diferentes aspectos de la vida podría modificar los elementos más duraderos y globales de la autoestima. La satisfacción de haber jugado bien en un partido de fútbol, por ejemplo, puede eventualmente generalizarse, si se repite con suficiente frecuencia, a la autoestima física y global. La estructura del modelo también se ha probado empíricamente (Fleming y Courtney, 1984; Fleming y Watts, 1980; Marsh y Shavelson, 1985), y la dimensionalidad está fuertemente respaldada.

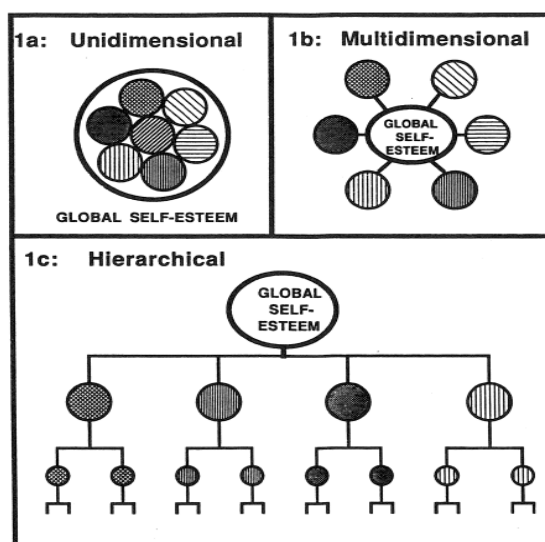


Fig. 1. The physical self-perception profile Development and preliminary validation. por Fox, K, Corbin, C. 1989 *Journal of Sport & Exercise Psychology*. Vol. 11, pp 408-430.

Modelo planteado por Shavelson, Hubner y Stanton.

En términos muy generales, el autoconcepto es la percepción que una persona tiene de sí misma. Estas percepciones se forman a través de su experiencia con su entorno, y están influenciadas especialmente por refuerzos ambientales y otras personas significativas. Se cree que las percepciones que uno tiene de sí mismo influyen en la forma en que actúa, y sus actos, a su vez, influyen en la forma en que se percibe a sí mismo. La naturaleza exacta y la dirección de la influencia de las percepciones y el comportamiento son partes importantes de la definición, pero aún no están claras y, en consecuencia, son un foco importante de los estudios actuales de autoconcepto.

Se pueden identificar siete características como críticas para la definición del Autoconcepto. Este puede describirse como: organizado, multifacético, jerárquico, estable, evolutivo, evaluativo, diferenciable. Cada una de estas características se considera a continuación:

- Las experiencias de un individuo, en toda su gran diversidad, constituyen los datos sobre los que basa sus percepciones de sí mismo. Para reducir la complejidad de estas experiencias, una persona las recodifica en formas o categorías más simples (Bruner, 1958). Los sistemas de categorías particulares adoptados por un individuo son, hasta cierto punto, un reflejo de su cultura particular. Por ejemplo, la experiencia de un niño puede girar en torno a su familia, amigos y escuela. Esto puede explicar estas categorías en las declaraciones descriptivas de los niños sobre sí mismos (Jersild, 1952; Sears, 1963). Las categorías representan una forma de organizar las experiencias y darles significado. Una característica del autoconcepto, entonces, es que está organizado o estructurado.

- Una segunda característica del autoconcepto es que es multifacético; las facetas particulares reflejan el sistema de categorías adoptado por un individuo particular y/o compartido por grupos. el sistema de categorías parece incluir áreas tales como la escuela, la aceptación social, el atractivo físico y la capacidad.
- Una tercera característica es que la estructura multifacética del autoconcepto puede ser jerárquica. Es decir, las facetas del autoconcepto pueden formar una jerarquía desde las experiencias individuales en situaciones particulares en la base de la jerarquía hasta el autoconcepto general en la cúspide (Figura 2). En el vértice de la jerarquía se encuentra el autoconcepto general. El autoconcepto general se puede dividir en dos componentes: autoconcepto académico y autoconcepto no académico. El autoconcepto académico puede dividirse en áreas temáticas y luego en áreas específicas dentro de una materia. El autoconcepto no académico puede dividirse en autoconcepto social y físico y luego dividirse en facetas más específicas de manera similar al autoconcepto académico.

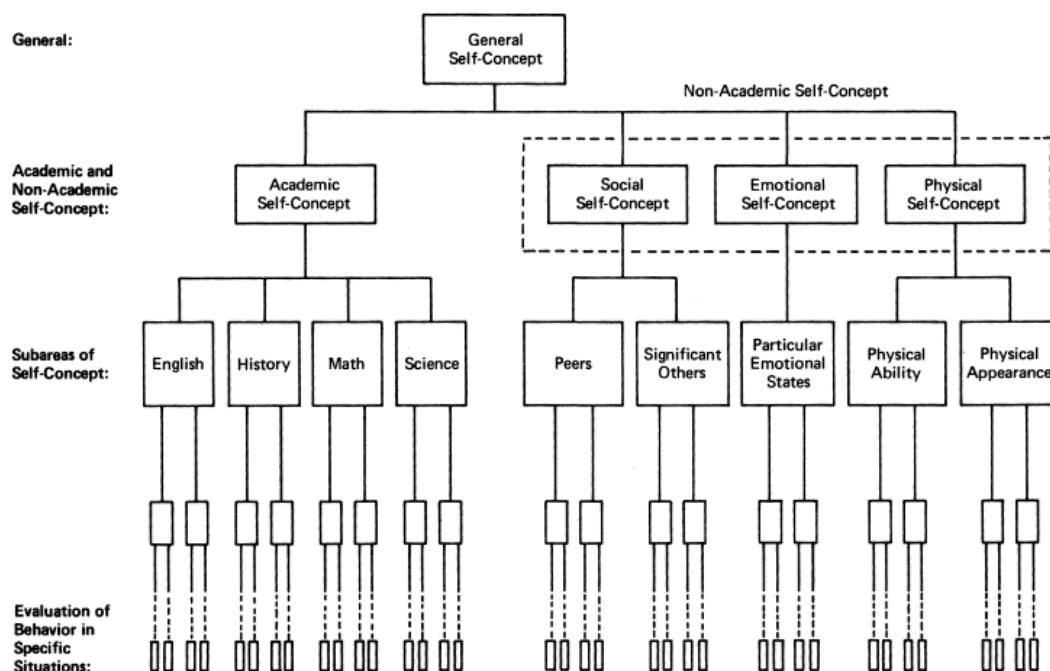


Figure 1
One possible representation of the hierarchic organization of self-concept.

Fig. 2. Validation of Construct Interpretations. Stanford University. review of educational research por Shavelson, J; Hubner, J; Staton, G. 1976 PP 413.

- Una cuarta característica del autoconcepto es que el autoconcepto general es estable. Sin embargo, a medida que uno desciende en la jerarquía del autoconcepto (Figura 1), el autoconcepto depende cada vez más de situaciones específicas. En la base de la jerarquía, el autoconcepto varía mucho con la variación de las situaciones. Además, los cambios en los niveles inferiores de la jerarquía probablemente se vean atenuados por las conceptualizaciones en los niveles superiores, lo que hace que el autoconcepto sea resistente al cambio. Para cambiar el autoconcepto general, se requerirían muchas instancias específicas, por ejemplo, Ludwig y Maehr (1967) demostraron que el éxito

y el fracaso en una tarea atlética cambiaban los autoconceptos de las habilidades físicas específicas de los sujetos, pero no cambiaban sus autoconceptos generales.

- Una quinta característica del autoconcepto es su aspecto evolutivo. (Engle, 1959; Long, Henderson y Ziller, 1967; Long et al., 1968; Sears, 1964). Los bebés tienden a no diferenciarse de su entorno. A medida que maduran y aprenden de su creciente reserva de experiencias, comienza la diferenciación del yo del entorno. Los autoconceptos de los niños pequeños son globales, indiferenciados y específicos de la situación. Con el aumento de la edad y la experiencia, el autoconcepto se vuelve cada vez más diferenciado. A medida que el niño coordina e integra las partes de su autoconcepto, podemos hablar de un autoconcepto estructurado y multifacético.
- Una sexta característica del autoconcepto es su carácter evaluativo. El individuo no sólo desarrolla una descripción de sí mismo en una situación particular o varias situaciones, sino que también forma evaluaciones de sí mismo en estas situaciones. Las evaluaciones se pueden hacer contra estándares absolutos, como el "ideal", y se pueden hacer contra estándares relativos como "compañeros" o evaluaciones percibidas de "otros significativos". La dimensión evaluativa puede variar en importancia para diferentes individuos y también para diferentes situaciones. Esta ponderación diferencial de la importancia de las diversas dimensiones evaluativas probablemente depende de la experiencia pasada del individuo en una cultura particular, en una sociedad particular.
- Una séptima característica del autoconcepto es que es diferenciable de los demás constructos con los que se relaciona teóricamente. No obstante, es posible indicar la dirección que se podría tomar al especificar cómo el autoconcepto es diferenciable y

relacionado con otros constructos. Por ejemplo, el autoconcepto está influenciado por experiencias específicas. Por lo tanto, cuanto más estrechamente se vincula el autoconcepto con situaciones específicas, más estrecha es la relación entre el autoconcepto y el comportamiento en la situación.

Modelo Fox y Corbin, 1989

A partir de los años noventa se empieza a prestar particular atención al autoconcepto físico. Y una de las propuestas más convincentes (Fox y Corbin, 1989) diferencia cuatro dimensiones: la condición, la habilidad, el atractivo y la fuerza, que se sitúan a un nivel de menor concreción que el auto concepto físico general, el cual, a su vez, aparece en un rango jerárquico inferior al del auto concepto general

- La *Habilidad Física* hace referencia a la percepción de la competencia atlética y deportiva en tendiendo por tal las cualidades (“soy bue no/a”; “tengo cualidades”) y habilidades (“me veo hábil”; “me veo de sen vuelto”) para la práctica de los deportes, la capacidad de aprender deportes, la seguridad y pre disposición personal ante los deportes.
- La percepción de la *Condición Física*, o forma física, incluye la evaluación de la resistencia y energía, así como de la confianza en el estado físico propio.
- Por *Atractivo Físico* se entiende la percepción de la apariencia física propia, la seguridad y satisfacción con la imagen corporal.
- *Fuerza* es la dimensión del auto concepto físico consiste en verse y/o sentir se fuerte, con capacidad para levantar peso, con seguridad ante ejercicios que exigen fuerza y con predisposición a realizar dichos ejercicios.

- Por *Autoconcepto físico general* se entiende la opinión y sensación es positivas (felicidad, satisfacción, orgullo y con fianza) en lo físico.
- El *Autoconcepto general* se pone de manifiesto en el grado de satisfacción con uno/a mismo/a y con la vida en general.

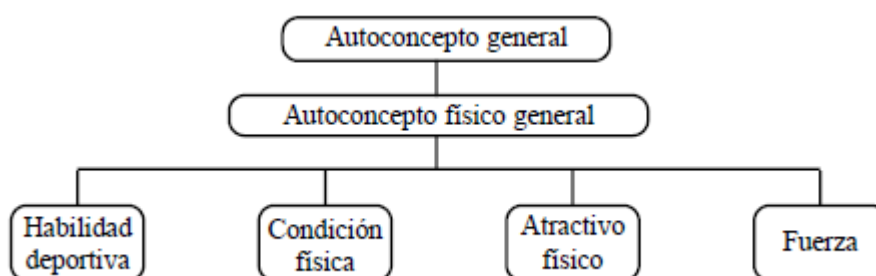


Fig 3. Gonzales, O. (2005). Estructura multidimensional del autoconcepto físico. *Revista de Psico didáctica*. Vol. 10, nº1. Pp121-130

Modificabilidad del Autoconcepto Físico

Según Axpe, I.; Infante, G. y Goñi, E. (2016) “El autoconcepto ha sido siempre considerado una variable clave en el desarrollo y ajuste psicosocial del individuo, aceptándose de forma mayoritaria su naturaleza multidimensional. Así, la percepción que las personas construimos y mantenemos de nosotras mismos se encuentra estructurada y organizada: la información se relaciona y categoriza y las diversas categorías específicas se estructuran en dominios o facetas que a su vez se ordenan jerárquicamente “. El autoconcepto general es más firme y estable; sin embargo, los dominios y en particular las dimensiones de cada dominio resultan más influidas por las experiencias concretas, más moldeables y flexibles, y más propensas a la modificabilidad. En este punto la edad es uno de los factores claves que modula la estabilidad del autoconcepto, por ello que la intervención educativa, reclamando incidir ante todo

en los aspectos más específicos del autoconcepto en edades tempranas, como la adolescencia, es fundamental para tener un impacto mucho mayor

La adolescencia es una época de transición, en la que los individuos luchan por lidiar con los problemas físicos, cognitivos y cambios sociales. Los adolescentes pueden experimentar una disminución en la satisfacción general con ellos mismos y/o pueden experimentar una disminución en subdominios específicos del yo, como la apariencia física, la competencia atlética o la competencia académica (Harter, 1985, 1990; Marsh, 1987, 1990).

(Burns 1982 y Gurney 1987, como cita Sonia Ruiz de Azua) presentan evidencias de que el autoconcepto es modificable siendo la época más vulnerable para ello la adolescencia. Este periodo se caracteriza por cambios intensos (tanto corporales, como emocionales y cognitivos) en los que el sujeto está continuamente comparándose con el grupo de iguales. Será de estas comparaciones de las que surgirá el autoconcepto el cual, en función del tipo de comparaciones y de resultados, ser negativo o positivo.

La realización de deporte es un hábito muy sano, y se recomienda su práctica a sujetos de todas las edades. La práctica deportiva, generalmente, se relaciona de forma positiva con el autoconcepto de manera que cuanto mayor sea la frecuencia con la que se practica deporte, las puntuaciones en autoconcepto físico suelen ser más altas.

En consiguiente las investigaciones sugieren que los niños y adolescentes que participan en deportes reportan niveles más altos de autoestima, particularmente en el ámbito físico (Bowker y Findlay, 2005; Koivula, 1999; Taylor, 1995). Sin embargo, si bien la participación deportiva puede mejorar las distintas dimensiones del autoconcepto físico, puede tener una relación más indirecta o negativa con los sentimientos generales de bienestar o autoestima

general. No obstante, no toda práctica deportiva deriva de exclusivamente efectos físicos y psicológicos beneficiosos. En consiguiente, en ausencia de una mayor autoestima física (es decir, si practicar deportes te hace sentir más negativo acerca de tu cuerpo), la participación deportiva puede tener una influencia negativa con la autoestima general (Richman y Shaffer, 2000). Dadas las diferentes tasas de participación de niños y niñas, y dado que muchos todavía consideran que los deportes son un “ámbito masculino”, el impacto de la participación deportiva en la autoestima general puede variar.

El autoconcepto, una vez estructurado, presenta una tendencia a la estabilidad y muestra resistencia al cambio. Aquellas experiencias no consistentes y contradictoras con la imagen ya formada presentan serias dificultades para poder ser aceptadas. Por lo tanto, las modificaciones serán más factibles durante la infancia y la adolescencia, cuando todavía se busca la identidad, coherencia, permanencia y seguridad del mismo. Se ha demostrado que es posible lograr la mejora de facetas específicas del autoconcepto, sin que el cambio afecte necesariamente al resto de los ámbitos o de modo decisivo al autoconcepto general. Es en este punto debemos considerar dos tipos de modelos, ya que existe una relación de causalidad bidireccional. Quienes consideran que el autoconcepto es causa del rendimiento, tratarán de mejorar directamente el autoconcepto, como el medio adecuado para lograr buenos resultados. En cambio, los que sostienen que el autoconcepto es consecuencia del rendimiento intentarán que el individuo obtenga primeramente unos buenos resultados, de los cuales dependerá el concepto que se forme de sí mismo

Enfoques Teóricos – Ejercicio y Autoconcepto -

Las aportaciones teóricas que relacionan el ejercicio y al autoconcepto pueden agruparse en el marco de dos modelos diferentes. Por un lado el modelo de selección, que postula que aquellas personas que posean una alta percepción de sus habilidades físicas es más probable que se comprometan en la práctica de ejercicio y por otro el modelo de cambio (Bakker, Whitting y Brug 1990; Cratty, 1989; Limtunen) plantea que como consecuencia de la práctica de ejercicio se producen cambios en el autoconcepto e incluso en la autoestima de las personas.

Las primeras formulaciones acerca de la influencia del autoconcepto físico en la conducta de ejercicio se enmarcan dentro del modelo de selección parten de la hipótesis de la automejora, la cual sostiene que la gente este motivada a actuar en las áreas en las que es probable que experimenten sentimientos positivos de competencia y estima. Por otra parte, Biddle (1997) establece que la percepción de baja competencia en algún dominio del autoconcepto reducirá la motivación hacia las actividades relacionadas con el mismo.

A partir de lo expuesto se postulan diferentes teorías relacionadas al ejercicio físico y autoconcepto físico:

- Teoría de la Motivación hacia la Competencia de Harter (1978), sugiere que los individuos están motivados hacia la realización de conductas relacionadas con los dominios de logro en los cuales pueden demostrar que son competentes, especialmente si también se sienten intrínsecamente orientados hacia esa tarea y tienen un locus de control percibido interno.

- Teoría de la Inversión Personal de Maerh y Braskman (1986), propone que el significado subjetivo de una situación dada es el principal determinante de la inversión de tiempo, talento y energía de un individuo. Este significado subjetivo consta de tres facetas interrelacionadas: Los incentivos personales que hacen referencia a los motivos o razones que el individuo tiene para participar en una actividad específica. La segunda faceta refiere a las opciones personales que describe las alternativas y oportunidades disponibles para el individuo para participar en una actividad concreta, y por último la tercera faceta refiere al sentido del self, el cual engloba los pensamientos, percepciones, creencias y sentimientos del individuo relacionadas con el mismo. Estas percepciones incluyen el sentido de competencia, el cual es el juicio subjetivo de la habilidad del individuo para hacer algo.
- Modelo Psicológico para la Actividad Física de Sonstroem (1978), postula que la actividad física conduce a mejoras en la habilidad física, lo cual produce beneficios psicológicos que se reflejan sobre la autoestima. La actividad física y la habilidad física influyen sobre la autoestima a través de la competencia física percibida. La mejora de esta también lleva a un mayor interés por la actividad física, por tanto, este modelo hace referencia a la hipótesis de la automejora, según la cual las personas participan en actividades que mantienen o mejoran su autoestima.
- Modelo de Ejercicio y Autoestima de Sonstroem y Morgan (1989), describe que la participación en deportes puede inicialmente aumentar los sentimientos de autoeficacia específicos de la tarea, el cual puede generalizarse a las percepciones de competencia física y aceptación física, lo que puede aumentar el autoconcepto

general. En este modelo, la competencia física percibida está definida como la autoevaluación global del nivel de habilidad física.

- Modelo Ampliado de Ejercicio y Autoestima de Sostroem (1994) desde la percepción de multidimensionalidad del autoconcepto físico remplazan la competencia deportiva unidimensional por múltiples componentes (condición física, atractivo corporal, fuerza y autovaloración física global) los cuales son más susceptibles de ser influidas por el ambiente o en este caso el ejercicio físico.

Condiciones necesarias para la mejora con éxito del Autoconcepto

Marsh (1986) establece las siguientes condiciones como propias de un programa de intervención externa para lograr la mejora del autoconcepto: duración, intensidad, planificación, objetivos, contenido.

Marchargo (1991) propone los siguientes requisitos para el éxito de un programa: Un plan cuidadosamente programado y realizado, que se adapte y adecue a las circunstancias específicas de cada caso., con una duración y frecuencia de las sesiones (de 30 a 60 minutos en 1 ó 2 sesiones a la semana, por ejemplo). Y por último que se respete el orden de secuenciación previsto, no pasando al siguiente tipo de ejercicios hasta haber dominado el anterior.

Fox (1988) plantea tres directrices a los programas para la mejora del autoconcepto por medio de actividades físicas:

1. Proveer un sentido de competencia en forma física y habilidad deportiva; enseñar a valorar las propias posibilidades.

2. Lograr prestigiar y revalorar el sentido de la condición física; potencias su importancia social.

3. Adaptar el programa de modo individualizado en función de las capacidades de cada alumno.

Deporte

La selección de deportes para la actual investigación se basa en la clasificación que establece Parlebas (1981) sobre deportes Socio motrices y Psico Motrices. Antes de continuar establecemos diferentes definiciones del concepto.

Castejón (2001) define al deporte como “una actividad física donde la persona elabora y manifiesta un conjunto de movimientos o un control voluntario de los movimientos, aprovechando sus características individuales y/o en cooperación con otro(s), de manera que pueda competir consigo mismo, con el medio o contra otro(s) tratando de superar sus propios límites, asumiendo que existen unas normas que deben respetarse en todo momento y que también, en determinadas circunstancias, puede valerse de algún tipo de material para practicarlo”

Paredes (2002) establece que el deporte es, “un fenómeno complejo, abierto que expresa una idea en constante evolución acorde a los tiempos y que constituye un componente significativo de la experiencia vital del ser humano como individuo y del colectivo social”

Según el Diccionario de la Real Academia de Española (2014) Deporte viene de “Deportar”. En su primera acepción: “Actividad física, ejercida como juego o competición, cuya práctica supone entrenamiento y sujeción a normas”. Siendo su segunda acepción: “Recreación, pasatiempo, placer, diversión o ejercicio físico, por lo común al aire libre.

Hernández Moreno (1994) define deporte como aquellas “situaciones motrices de competencia con carácter lúdico, reglamentada e institucionalizada”. En consiguiente plantea que

el deporte nació como ejercicio físico con una finalidad de recreación y pasatiempo, a lo largo de su devenir histórico ha ido incorporando nuevos elementos a su realidad que lo van configurando y caracterizando. Los rasgos que nos permiten aproximarnos al concepto deporte se sitúan en los siguientes aspectos:

- Situación motriz, realización de una actividad en la que la acción motriz, no sólo mecánica, sino también decisional, debe necesariamente estar presente y constituir parte insustituible de la tarea.
- Juego, participación voluntaria, libre y con propósitos de recreación y con finalidad en sí misma.
- Competición, deseo de superación de progreso, de rendimiento elevado, de vencerse a sí mismo en cuanto conseguir una meta superior con relación al tiempo, la distancia..., o vencer al adversario.
- Reglas, para que exista deporte deben existir reglas que definan las características de la actividad y de su desarrollo.
- Institucionalización, se requiere conocimiento y control por parte de una instancia o institución generalmente denominada federación que rige su desarrollo y fija los reglamentos del juego.

Clasificaciones Praxeológica del Deporte

Desde una perspectiva praxiología, P. Parlebas (1981) elabora ocho categorías distintas de prácticas motrices, los cuales son portadores de tendencias específicas en la lógica interna, en donde exige que los protagonistas se adapten a condiciones y estructuras específicas de cada categoría, aunque los deportes que forman parte de una misma clasificación compartan rasgos

estructurales similares, o que sus lógicas tienen una organización y propiedades internas que tienden a proyectarse hacia un mismo sentido, lo que les hace aparecer como dominios de acción homogéneos. Estos dominios de acción homogéneos constituyen un tema primordial para saber diferenciar las prácticas atendiendo a criterios de la lógica interna de las propias actividades. Esta manera de clasificar los juegos y los deportes nos permite encontrar las principales exigencias que solicitan nuestras prácticas.

La lógica interna de cada una de estas familias de prácticas motrices o dominios de acción motriz, traslada a sus protagonistas a adaptaciones o a exigencias bien distintas, lo que tiene consecuencias desiguales en sus conductas motrices, las cuales activan de forma unitaria el plano motor, cognitivo, afectivo y social de la persona.

En consiguiente, P. Parlebas aporta una clasificación de las prácticas motrices (juegos deportivos) elaborada a partir de concebir cualquier situación motriz como un sistema en el cual el participante se relaciona globalmente con el entorno físico y con otros posibles protagonistas.

Para construirla tiene en cuenta dos componentes estructurales de cualquier situación motriz, los protagonistas de la acción, que el autor considera atendiendo al criterio de interacción en cuanto a presencia o ausencia de compañeros (C) y/o adversarios (A), y el espacio de acción, incorporado bajo el criterio de presencia o ausencia de incertidumbre debido al entorno físico (I). La combinación de estos tres criterios (CAI) posibilita caracterizar cualquier situación motriz. Así, la combinación binaria de los tres factores indicados distribuye las prácticas motrices en ocho categorías o dominios diferentes, en las que se fundamenta la estructura motriz del deporte. Estas categorías se pueden distinguir en varios subconjuntos:

Según el criterio de Interacción:

- Situaciones Psicomotrices: La tarea motriz o el objetivo motor, no requiere la presencia de interacción motriz con otros, por lo que el participante interviene en solitario, sin interactuar con compañeros o adversarios.
- Situaciones Sociomotrices: La tarea motriz o el objetivo motor exige la interacción con otro u otros participantes. Estas pueden ser de tres tipos:
 - Cooperación o comunicación motriz: La interacción se produce al menos con un compañero, tratando de cooperar para conseguir conjuntamente el objetivo.
 - Oposición o contra comunicación motriz: La interacción se realiza ante al menos un adversario que se opone al objetivo propuesto.
 - Cooperación - oposición: Los protagonistas intervienen con la colaboración de compañeros y la oposición de adversarios.

Según el criterio de Incertidumbre con el entorno físico:

- Situación en un medio estable: Las practicas se realizan en un medio regular, previsible, sin incertidumbre, por el cual los protagonistas no deben preocuparse por la toma de decisiones en relación con el entorno físico.
- Situación en un medio inestable: El entorno es fuente de incertidumbre, lo cual obliga la necesidad de leer constantemente el espacio de acción, buscando indicios, recibiendo información, procesándola y tomando decisiones para adaptarse de modo optimo a ese entorno que se presenta irregular y fluctuante.

Lagardera, F; Lavega, P. establecen que “ la lógica interna de cada una de estas familias de prácticas motrices o dominios de acción motriz, traslada a sus protagonistas a adaptaciones o a exigencias bien distintas, lo que tiene como consecuencias desiguales en sus conductas

motrices, los cuales activan de forma unitaria el plano motor, afectivo, cognitivo y social de la persona”.

Adolescencia.

Enfoques y Conceptualizaciones

La adolescencia se sitúa aproximadamente en la segunda década de la vida. Es la etapa que transcurre entre la infancia y la edad adulta, presentando unas características y necesidades propias.

Adolescencia procede de la palabra latina “adoleceré”, del verbo adolecer, y en castellano tiene dos significados: tener cierta imperfección o defecto y, también, crecimiento y maduración. Esta etapa se acompaña de intensos cambios físicos, psicológicos, emocionales y sociales; se inicia con la pubertad, aspecto puramente orgánico, y termina alrededor de la segunda década de la vida, cuando se completa el crecimiento y desarrollo físico y la maduración psicosocial.

La SAHM (Sociedad Americana de Salud y Medicina de la Adolescencia) la sitúa entre los 10-21 años. Distinguiendo 3 fases que se solapan entre sí: adolescencia inicial (10-14 años), media (15-17 años) y tardía (18-21 años). La OMS considera adolescencia entre los 10 y 19 años y juventud al periodo entre los 19 y 25 años de edad.

Bourdieu, (2002), la define como un emergente que surge en el siglo XVIII de las prácticas sociales; producto de un nuevo orden y representaciones sociales, mecanismos que se ponen en práctica a través de instituciones como la familia, el Estado, y centros de enseñanza. En consiguiente establece que la concepción de adolescencia varía en base a distintos factores, tales como: condiciones de vida, inserción o no en el mercado laboral, tiempo disponible para el ocio, acceso al sistema educativo, entre otros. Es a partir del análisis de estos factores que argumenta

la existencia de distintas juventudes, pertenecientes a universos sociales disímiles. En su planteo, Bourdieu (2002) da cuenta claramente de la calidad de construcción social que tiene la adolescencia, ya que, lo primordial en el devenir adolescente es su aspecto socio-histórico, el valor y el sentido que la sociedad otorga y ha otorgado a lo largo de la historia, a esa etapa del desarrollo.

Asimismo los autores Amorín, (2010).; Silva, (2013) establecen que la adolescencia no es un camino recto que va de la infancia a la adultez, sino que es una fase de transición que atraviesan dimensiones psicosociales específicas, conflictivas, cambiantes, confusas y con derecho propio

Desde el aspecto biológico es una etapa de desarrollo, durante la cual el cuerpo sufre notables transformaciones, maduran las funciones reproductivas y la sexualidad ocupa un rol importante. Estando el psiquismo en esta etapa del sujeto en movimiento, y es afectado tanto por la influencia de lo social, la familia y las instituciones, como por las transformaciones corporales mencionadas. El sujeto vive cambios constantes a nivel identitarios, sexuales, físicos y emocionales. Enfrentándose a nuevas situaciones que pueden resultar potencialmente estresantes ya que tienen modificaciones corporales, ampliaciones de las redes sociales de interacción, elección de pareja y/o profesión, pasaje de la endogamia a la exogamia, desarrollo de nuevas formas de pensamientos, entre otros (Amorín, 2010)

Quiroga (1999) plantea que en esta etapa el aparato psíquico; está en dinámico movimiento y es capaz de transformaciones importantes, donde en el crecimiento constante cambian sus cuerpos, se van transformando ellos y las relaciones con los otros según las exigencias y expectativas que se tengan sobre los adolescentes, sobre qué sentido y valor social

se les da. Ya que no es solo un cambio biológico sino también una construcción social de esta etapa vital.

Existe una amplia variabilidad en cuanto al desarrollo biológico y psicosocial, donde los aspectos biológicos pueden influir en el desarrollo psicológico. Cuando el proceso de desarrollo está muy adelantado o retrasado respecto a sus compañeros, el adolescente tiene a menudo dificultades de adaptación y baja autoestima; por ejemplo, una chica de 11 años cuyo cuerpo está desarrollado como una de 15, o el chico de 14 años con un cuerpo como otro de 10 años. Cada adolescente responde a las situaciones de la vida de una forma personal y única.

Durante esta época de la vida, se logra un importante crecimiento y desarrollo físico y se alcanzan los objetivos psicosociales necesarios en la evolución del joven a la edad adulta como son: lograr la independencia, aceptar su imagen corporal, establecer relaciones con los amigos y lograr su identidad. Esta etapa se caracteriza: por un desarrollo emocional progresivo, por la inestabilidad emocional y por la formación gradual de la identidad.

Capítulo IV - Marco Metodológico

Tipo de Investigación.

La presente investigación de tipo descriptiva en la que se pretende examinar las dimensiones habilidad física, condición física, fuerza física, atractivo físico, autoconcepto físico general y autoconcepto general deportistas adolescentes de 12 a 16 años de edad y su relación con el tipo de práctica deportiva realizada.

Diseño de investigación.

El diseño de investigación es de tipo mixto secuencial, recolectando datos cuantitativos y cualitativos a través de cuestionarios ya estandarizados y validados científicamente y mediante entrevistas una recopilación de datos y opiniones de los sujetos a evaluar. Se pretende que los sujetos participantes del estudio desconozcan el propósito de la investigación con el fin de conseguir sinceridad en las respuestas y reducir el efecto de deseabilidad social. Una vez obtenidas las respuestas se procederá al análisis estadístico respectivo.

Población.

Adolescentes de 12 a 16 años de la ciudad de General Roca, participantes de deportes socio y psico motrices.

Muestra

La muestra del estudio responde a un muestreo no probabilística, de tipo voluntaria compuesta por 108 adolescentes varones y mujeres de 12 a 16 años de edad de la ciudad de General Roca, provincia de Río Negro. Los sujetos que componen la muestra conforman y

participan como atletas de los deportes Vóley, Rugby, Fútbol, Natación, Tenis, Triatlón, Handball, Gimnasia Deportiva y Básquet.

Instrumentos de medición.

Para obtener la información necesaria en esta investigación se utilizará el Cuestionario de Autoconcepto Físico -CAF- de los autores Goñi, Ruiz de Azua y Rodríguez (2006) ya que fue utilizado en la mayoría de las investigaciones que se desarrollaron en el estado de arte y que se derivan del cuestionario PSPP (Physical Self-Perception Profile), de Fox y Corbin (1989). El instrumento está compuesto por 36 ítems divididos en 6 dimensiones y a su vez compuesta por 6 ítems: [Habilidad Física (fiabilidad=0.80), Condición Física (fiabilidad α =0.84), Atractivo Físico (fiabilidad α =0.88), Fuerza (fiabilidad α =0.83), Autoconcepto Físico General (fiabilidad α =0.88) y Autoconcepto General (fiabilidad α =0.79). Imagen 1

Por otro lado, se realizará un cuestionario de elaboración propia, donde el sujeto deberá responder una serie de preguntas relacionadas a la frecuencia de entrenamientos, nivel de competencia, cantidad y nombre de deportes y/o actividades físicas realizadas, genero, edad y años de práctica. Imagen 2.

Por último, se implementó una entrevista estructurada de elaboración propia, que indaga sobre las distintas dimensiones del Autoconcepto Físico. Ver anexo.

Procedimiento de análisis de datos

Para el análisis de datos, se exportaron los resultados obtenidos a través de formularios de Google forms y de los cuestionarios resueltos en formato papel a Excel y posteriormente a una matriz en el software IBM SPSS Statistics²⁶. En primer lugar se realizó un análisis descriptivo de la población estudiada, para luego realizar diferentes análisis estadísticos sobre el

autoconcepto físico y el género, edad, frecuencia de entrenamiento, nivel de competencia. En consiguiente se realizaron estadísticos descriptivos de las diferentes dimensiones del autoconcepto físico, diferenciado los deportes socio y psicomotrices. Por último, se utilizó el reproductor de Windows media para la reproducción y transcripción de las entrevistas.

Capítulo V – Análisis y Resultados

Datos descriptivos de la población:

La muestra estuvo compuesta por 112 adolescentes de 12 a 16 años, de los cuales se descartaron 5 de ellos por no cumplir con los criterios de inclusión, dando así un total de 108 deportistas adolescentes evaluados. El 52,78% corresponden al género Masculino y el 47, 22% al femenino (Ver Gráfico 1). En relación a la distribución de genero por deporte, se encontraron diferentes resultados, dando así una mayor participación del género masculino en los deportes como Futbol, Tenis , Básquet y Natación. Por otro lado, en las disciplinas como Vóley y Gimnasia Deportiva predomino el género femenino, y por último en Rugby, Handball y Triatlón hubo una participación equitativa (Ver Gráfico 2).

Según el rango etario, el 27,78 % eran deportistas de 13 años, el 25% de 14 años, 23,15% de 15 años, siendo estos tres la mayor proporción de la muestra evaluada, seguidos por las edades de 12 años (15,74%) y 16 años (8,33%). Ver Gráfico 3.

Con respecto a la frecuencia de entrenamientos, se indago sobre la cantidad de días que practican su deporte durante una semana, de la cuales el 7,41 % de la muestra entrena de 1 a 2 días, el 31,48% de 2 a 3 días siendo el segundo mayor porcentaje obtenido, siendo de 3 a 4 días

con el 48,15% el mayor valor encontrado, y por último solo el 12,96% entrena más de 5 días a la semana (Ver Gráfico 4).

En consiguiente también se les pregunto el tiempo en años y meses, en que los participantes practicaban su disciplina. En este punto, no se encontraron grandes resultados en comunes, siendo muy diversa la cantidad de respuestas (Ver gráfico 5). El mayor porcentaje con 26,85% se obtuvo con aquellas personas que entrenan hace más de dos años, seguido con un 13,86% los que practican hace 3 años y los de 4 años con un 12,04%. En los extremos se encontró deportistas que realizan su actividad hace 13 años (0,93%) y otros que habían iniciado solo hace 2 meses (2,78%).

Por otro lado, se indago sobre que otras actividades físicas realizaban (Grafico 6),siendo el gimnasio con el 42,45% como la actividad más elegida, mientras el 52,83% respondió no realizar ninguna actividad por fuera de su deporte principal.

Por último, se les pregunto por el nivel de competencia que competían (Grafico 7), dando como resultado que el 58,33% de la muestra participa en instancias federadas, el 28,70% son amateur y solo 12,96 lo hace de manera recreativa.

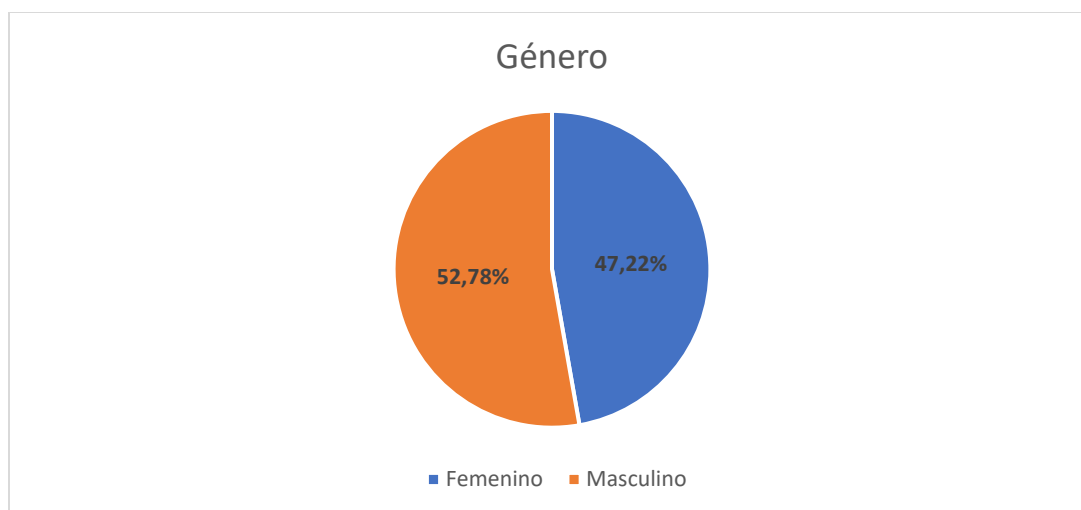
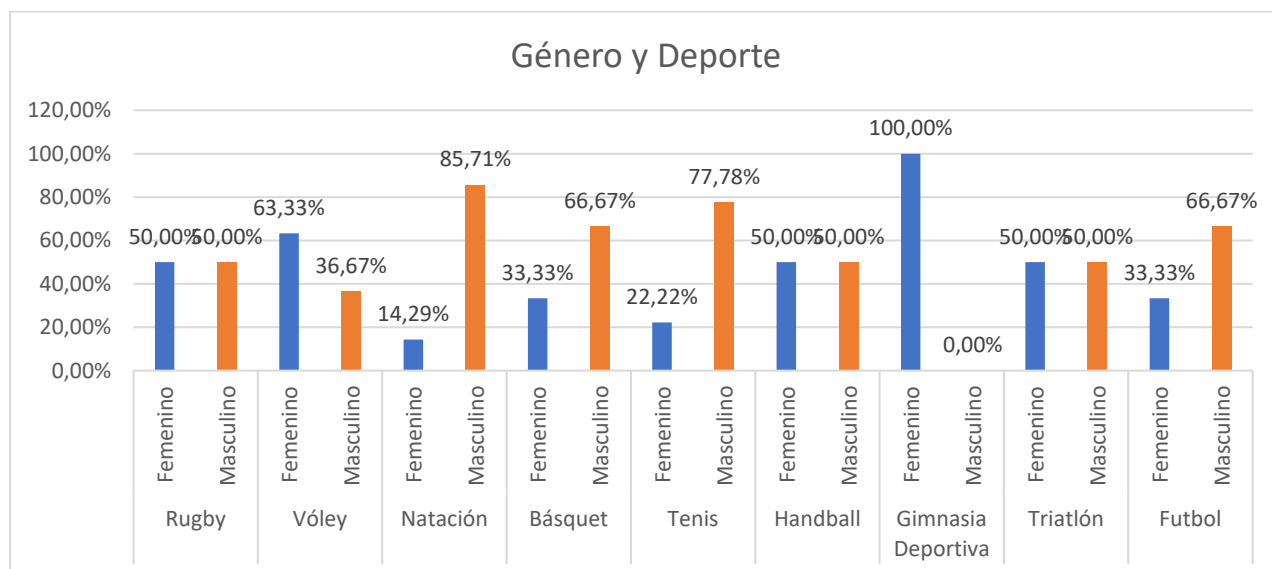
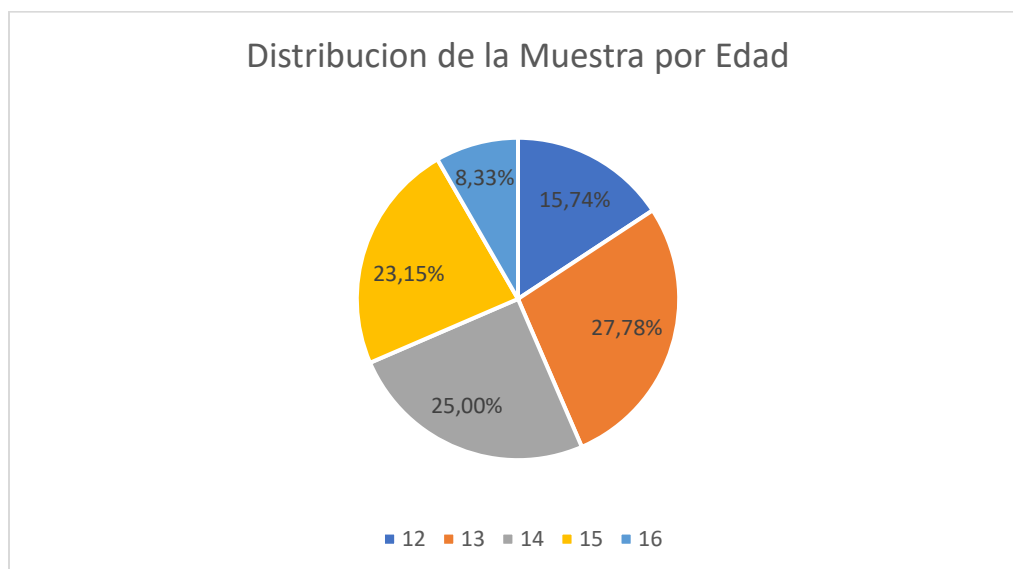
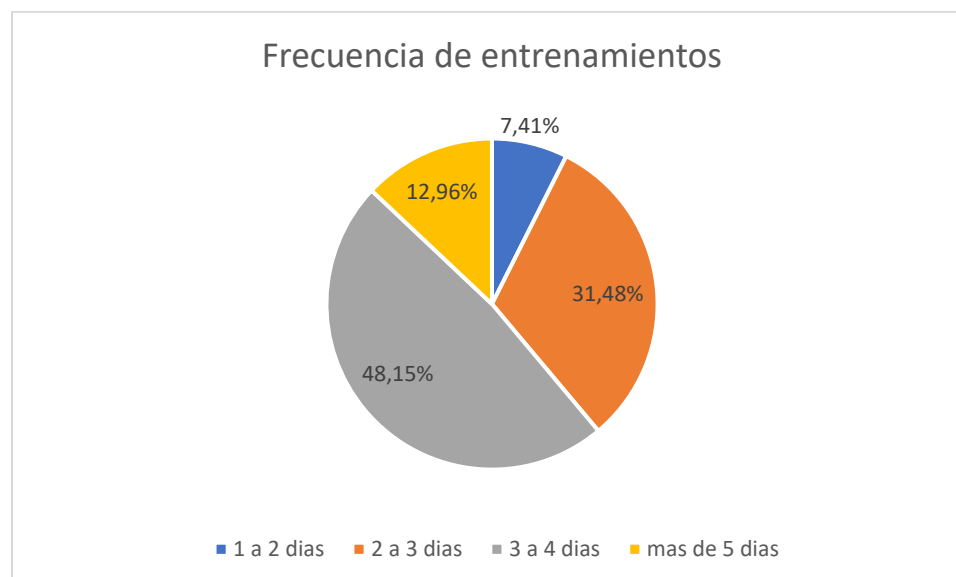
Gráfico 1*Distribución de la muestra según género***Gráfico 2***Distribución de la muestra según género y deporte*

Gráfico 3

Distribución de la muestra por edad

**Gráfico 4**

Distribución de la muestra por frecuencia de entrenamientos

**Gráfico 5**

Autoconcepto Físico según la actividad deportiva realizada en adolescentes de la Ciudad de General Roca

Distribución de la muestra según los años de práctica del deporte.



Gráfico 6

Distribución de la muestra según otras actividades realizadas

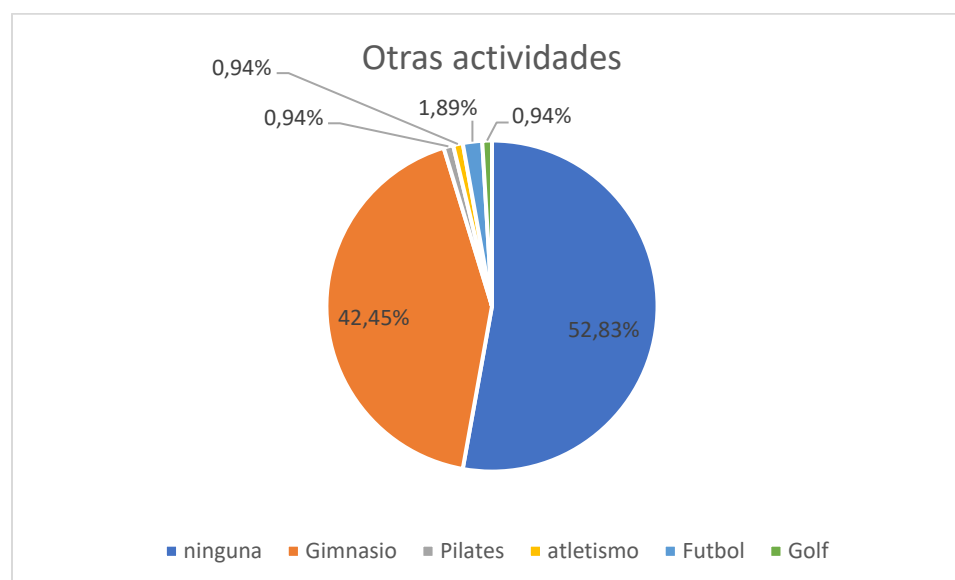
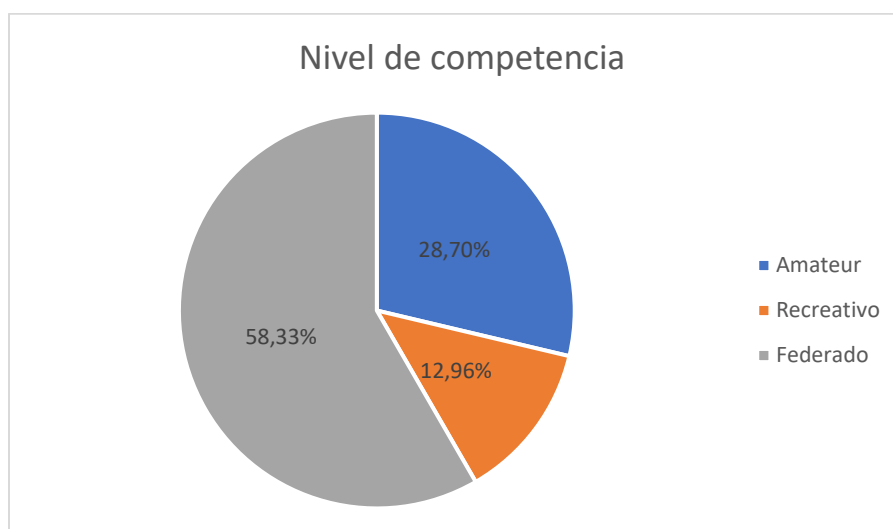


Gráfico 7

Distribución de la muestra según el nivel de competencia.



Datos descriptivos por deportes.

Tabla 1. Distribución de la muestra según el deporte Socio motrices y Psico motriz.

	Genero		Edad (años)					Frecuencia de entrenamientos					Nivel competencia			Otras actividades		
	Deporte	Masculino	Femenino	12	13	14	15	16	1 a 2	2 a 3	3 a 4	más 5	Amateur	Recreativo	Federado	Gimnasio	Ninguna	Deportes
Deportes Socio motrices	Vóley	36,70%	63,30%	13,30%	16,70%	20,00%	40,00%	10,00%	3,30%	46,70%	46,70%	3,30%	10,00%	0,00%	90,00%	27,70%	70,00%	3,30%
	Rugby	50,00%	50,00%	0,00%	10,00%	50,00%	30,00%	10,00%	10,00%	20,00%	60,00%	10,00%	60,00%	10,00%	30,00%	80,00%	20,00%	0,00%
	Básquet	66,70%	33,30%	28,60%	42,90%	19%	9,50%	0%	0%	28,60%	42,90%	28,60%	28,60%	9,50%	61,90%	57,10%	42,90%	0,00%
	Handball	50,00%	50,00%	0,00%	10,00%	40,00%	40,00%	10,00%	30,00%	10,00%	50,00%	10,00%	20,00%	20,00%	60,00%	60,00%	40,00%	0,00%
	Futbol	66,70%	33,30%	33,30%	46,70%	20%	0,00%	0,00%	0,00%	0,00%	100,00%	0,00%	53,30%	0,00%	46,70%	6,70%	86,70%	6,70%
Deportes Psico motrices	Natación	83,30%	16,70%	33,30%	50,00%	16,70%	0,00%	0,00%	0,00%	66,70%	16,70%	16,70%	16,70%	66,70%	16,70%	33,30%	33,30%	33,30%
	Tenis	75%	25%	0,00%	12,50%	25%	12,50%	50,00%	12,50%	62,50%	12,50%	12,50%	25,00%	37,50%	37,50%	75,00%	12,50%	12,50%
	Gim.Dep.	0,00%	100,00%	0,00%	50,00%	33,30%	16,70%	0,00%	33,30%	33,30%	16,70%	16,70%	50,00%	33,30%	16,70%	50,00%	50,00%	0,00%
	Triatlón	50,00%	50,00%	0,00%	0,00%	0%	100,00%	0,00%	0,00%	0,00%	0,00%	100,00%	0,00%	0,00%	100,00%	50,00%	50,00%	0,00%

Tabla 2. *Distribución de medias el deporte Socio motrices y Pisco motriz.*

Genero			Edad (años)					Frecuencia de entrenamientos				Nivel competencia			Otras actividades		
Media	Masculino	Femenino	12	13	14	15	16	1 a 2	2 a 3	3 a 4	más 5	Amateur	Recreativo	Federado	Gimnasio	Ninguna	Deportes
Dep. S.M	50,00%	50,00%	13,30%	16,70%	20,00%	30,00%	10,00%	3,30%	20,00%	50,00%	10,00%	28,60%	9,50%	60,00%	57,10%	42,90%	0,00%
Dep. PM	62,50%	37,50%	0,00%	31,25%	20,85%	14,60%	0,00%	6,25%	47,90%	14,60%	16,70%	20,85%	35,40%	27,10%	50,00%	41,65%	6,25%

Datos descriptivos población de deportes Socio motrices

Como se puede apreciar en la tabla n° 1 se analizaron las diferentes variables del cuestionario personal clasificándolos en dos grandes grupos, por un lado los deportes socio motrices y psico motrices. En el primer grupo podemos encontrar a Vóley, Básquet, Fútbol, Rugby y Handball. Y en el segundo grupo a Tenis, Natación, Gimnasia deportiva y Triatlón.

Con respecto a los deportes Socio motrices, se observó una mayor participación del género masculino, a excepción de Vóley en donde la mayoría de los encuestados fueron deportistas femeninos con un 63,30%. Los valores más bajos de participación femenina los encontramos en Fútbol y Básquet ambos con el 33,30% y en los deportes Rugby y Handball la distribución fue equitativa.

En relación al rango etario de los sujetos, en Vóley y Handball predominaron con el 40% los deportistas de 15 años. En Rugby con el 50% los participantes de 14 años y en Básquet (42,9%) y fútbol (46,60%) los deportistas de 13 años. En todos los casos los sujetos de 16 años fueron los que menor participación tuvieron $m=10\%$ seguidos por los participantes de 12 años con una $m=13,30\%$. (ver tabla 2)

Según la frecuencia de entrenamientos por semana, se establecieron 4 tipo de rangos. En todos los casos la frecuencia de 3 a 4 días de entrenamiento por semana fue el más seleccionado con una $m=50\%$ (ver tabla 2), en Rugby, Fútbol y Handball superaron el 50%. En el caso de vóley el rango de 2 a 3 días y 3 a 4 días fueron con el 46,70% los más seleccionados. El rango de 1 a 2 días con una $m=3,30\%$ (ver tabla 2) fue la frecuencia que menor porcentaje obtuvo.

De acuerdo al nivel de competencia, en los deportes Vóley (90%), Básquet (61,90%) y Handball (60%) la muestra evaluada compite a un nivel federado. En el caso de fútbol ningún sujeto lo practica de manera recreativa, y la muestra se reparte con el 53,30% de forma Amateur

y 46,70% de manera federada. El deporte Rugby fue la disciplina con mayor número de participantes de manera Amateur con un 60%, por otro parte Handball obtuvo el mayor número de participantes de manera recreativa con el 20%.

Por último, se indagó sobre que otras actividades realizan por fuera de su deporte. En este sentido, la asistencia a gimnasios se repite en todos los casos, encontrando los valores más altos en Rugby (80%), luego Handball (60%), seguido por Básquet (57,10%), y en los dos últimos lugares vóley con el 27,70% y Fútbol con solo el 6,70%. En consiguiente estos dos últimos deportes presentaron los valores más altos de sujetos que no realizan ninguna otra actividad.

Datos descriptivos población de deportes Psico motrices

Los deportes psicomotrices analizados en la presente investigación, tales como Natación, Triatlón, gimnasia deportiva y Tenis, presentaron en primer lugar una participación media (Ver tabla 2) del género femenino $m=37,50\%$ frente a los deportes socio motrices la cual fue del $m=50\%$. En consiguiente Gimnasia Deportiva (ver tabla 1) obtuvo una participación del 100% del género femenino, mientras en Natación y Tenis predominó el género masculino con el 83,3% y 75% respectivamente.

En segundo lugar, con relación al rango etario, en Natación y Gimnasia deportiva predominaron las edades de 13 años, mientras que en Tenis los de 14 años y en Triatlón con el 100% los de 15 años. Solo en Tenis participaron sujetos de 16 años y en Natación de 12 años. A diferencia de los deportes socio motrices, las edades medias que predominaron fueron las de 13 años ($m=31,25\%$).

En tercer lugar, los deportistas de Natación, Tenis y Gimnasia deportiva seleccionaron el rango de 2 a 3 días de frecuencias de entrenamientos, mientras Triatlón fue el único deporte que obtuvo un 100% en la frecuencia de más de 5 días.

Según el nivel de competencia, la mayoría de los deportistas de natación se desempeñan en un nivel recreativo (66,70%). En Tenis la muestra fue repartida, dando como resultado que un 37,50 lo hace de manera federada y un porcentaje similar de manera recreativa. En consonancia a los días de entrenamiento de más de 5 días a la semana los deportistas de triatlón realizan su actividad de manera Federada, y por último el 50% de la muestra evaluada de Gimnasia deportiva lo hace de forma amateur.

Por ultimo y al igual que en los deportes Sociomotrices la práctica de ejercicios en gimnasios fue la modalidad más elegida con una media del 50% de los deportistas psicomotrices. Tenis y Triatlón presentaron la mayor cantidad de sujetos que asisten a gimnasios con un 75% y 50% respectivamente, mientras que Natación presentaron los valores más bajos (33,33%), repartiéndose en otras actividades deportivas, gimnasio o en ninguna practica por fuera de la actividad principal.

Análisis cuantitativo del Cuestionario de Autoconcepto Físico

En función al presente trabajo se analizaron los resultados obtenidos a través del cuestionario de autoconcepto físico propuesto por Goñi, Ruiz de Azua y Rodríguez (2006), sobre las dimensiones de habilidad física, condición física, fuerza, atractivo físico, autoconcepto físico general y autoconcepto general y los deportes socio y psico motrices de adolescentes de 12 a 16 años.

Se realizó un análisis estadístico descriptivo para estudiar el autoconcepto percibido por los 108 adolescentes practicantes de deportes Sociomotrices y psicomotrices (Ver Tabla 3). Se analizó los 36 ítems distribuidos en cuatro escalas físicas y dos escalas generales las cuales puntuaron más alto. La dimensión que predominó fue el autoconcepto general con una media de 24,61 y un desvío estándar de 4,19 seguido de la dimensión de autoconcepto físico general con una media de 24,21 y un desvío estándar de 5 puntos.

Asimismo se analizaron las cuatro escalas físicas, en primer lugar con mayor puntaje fue la dimensión de Habilidad Física con una media de 23,08 y un desvío estándar de 3,44, seguida por Condición Física ($m=22,77$ y $dv=4,16$) y Atractivo Físico ($m=22,33$ y $dv=5,44$) las cuales no obtuvieron mucha diferencia, y en último lugar la dimensión de Fuerza fue la que menor puntaje obtuvo con un valor de media de 21,46 y un desvío estándar de 4,80. Ver tabla 3

Tabla 3.

Estadísticos descriptivos de la población total para las dimensiones del Cuestionario de Autoconcepto Físico .

	N	Mínimo	Máximo	Media	DV
CAF (total)	108	90	177	138,47	20,55
Habilidad Física	108	15	30	23,08	3,44
Condición Física	108	11	30	22,77	4,16
Atractivo físico	108	8	30	22,33	5,44
Fuerza	108	11	30	21,46	4,80
AF General	108	7	30	24,21	5,00
AC General	108	12	30	24,61	4,19

En cuanto a los deportes Sociomotrices evaluados en la presente investigación , con una población total de 85 deportistas adolescentes, obtuvieron los mayores puntajes las dimensiones de autoconcepto general con una media de 24,66 ($dv=4,19$) y luego con valores muy cercanos en el autoconcepto físico general ($m=24,13$ y $dv=5,00$). En consiguiente en las dimensiones físicas, la que respecta a la habilidad física que la que mayor puntaje obtuvo con un valor de media de 23,08; seguidas por las dimensiones de condición física ($m=22,55$) y atractivo físico ($m=22,12$). La dimensión que menor puntaje obtuvo fue la de fuerza con un valor de media de 21,41. Ver tabla 4.

Tabla 4.

Estadísticos descriptivos de los deportistas Sociomotrices para las dimensiones del Cuestionario de Autoconcepto Físico .

	N°	Mínimo	Máximo	Media	DV
CAF (total)	85	90	177	137,91	20,59
Habilidad Físico	85	15	30	23,04	3,54
Condición Física	85	11	30	22,55	4,02
Atractivo físico	85	8	30	22,12	5,40
Fuerza	85	11	30	21,41	4,72
AF General	85	7	30	24,13	5,00
AC General	85	12	30	24,66	4,19

Con lo respecta a los deportes psicomotrices (Ver tabla 5), con una muestra de 35 deportistas adolescentes, al igual que en los deportes Sociomotrices las dimensiones de autoconcepto general y físico general obtuvieron los mayores puntajes, pero en este caso ambos con una media de 24,66. En consiguiente las dimensiones de habilidad física ($m=23,38$), condición física($m=23,16$) y atractivo físico($m=23,03$) obtuvieron puntajes similares y no se diferenciaron tantos entre sí, como si sucedió en los deportes Sociomotrices. Con respecto a la dimensión de Fuerza, se mantuvo la misma tendencia y fue la que menor puntaje obtuve con una media de 21,53 con un desvió estándar de 5,38 puntos. Ver resultados en Tabla 5.

Tabla 5.

Estadísticos descriptivos de los deportistas Psicomotrices para las dimensiones del Cuestionario de Autoconcepto Físico .

	N°	Mínimo	Máximo	Media	DV
CAF (total)	32	96	171	140,41	21,53
Habilidad Físico	32	17	30	23,38	3,22
Condición Física	32	15	30	23,16	4,42
Atractivo físico	32	13	30	23,03	5,59
Fuerza	32	11	30	21,53	5,38
AF General	32	14	30	24,66	4,89
AC General	32	12	30	24,66	4,29

Por otro lado se realizó una tabla cruzada entre las dimensiones del CAF y las variables cualitativas género, frecuencia de entrenamientos y nivel de competencia.

Con respecto al género, hubo una notable diferencias en casi todas las dimensiones del CAF a favor del género masculino. Estos últimos obtuvieron puntajes de medias mucho mayor que el género femenino, por ejemplo en Habilidad física lograron una puntuación media de 24,11 contra 21,94 del femenino (Ver Tabla 6). En condición física ($m=23,60$) y Atractivo Físico ($m=23,33$) fueron notablemente superiores al género femenino, aunque en la dimensión de Fuerza se encontraron valores similares para ambos géneros, dando valores de media para femenino de 21,14 y para el género masculino de 21,75. Por otro parte, en las dimensiones generales, la tendencia a favor del género masculino se mantuvo de igual forma, obteniendo puntajes mayores que el femenino, dando como resultados un puntaje medio de 25,46 en autoconcepto físico general contra un 22, 82 del femenino y en el autoconcepto general el

masculino obtuvo 25,88 puntos de media y el femenino una media de 23,20. De esta forma el género masculino obtuvo mayores valores de media en todas las dimensiones del CAF (Ver tabla 6).

La frecuencia de entrenamientos fue categorizada en 4 rangos según la cantidad de días que la persona entrenaba por semana. En líneas generales, aquellos sujetos que entrenaban de 3 a 4 días obtuvieron valores superiores en las dimensiones de habilidad física ($m=23,87$) y autoconcepto general ($m=25,33$). Los deportistas que entrenaban más de 5 días a la semana, consiguieron los valores medios más altos en las dimensiones de condición física ($m=25,71$), atractivo físico ($m=23,29$) y autoconcepto físico general ($m=25,00$). Por otro parte, y en consonancia a los resultados encontrados anteriormente, los valores en la dimensión de fuerza no se diferenciaron significativamente entre las distintas categorías de frecuencia, sin embargo los adolescentes que entrenaban de 1 a 2 días por semana lograron valores medios más altos con un 22,75. Ver tabla 6

Por último, se les consulto por el nivel de competencia que desempeñaban, clasificándolos en tres categorías, recreativo, amateur y federado. El nivel amateur obtuvo los valores más bajos en todas las dimensiones. En consiguiente aquellos que declararon realizar su deporte de manera federada obtuvieron los mayores puntajes de media en habilidad física, condición física y fuerza. Por otro lado las dimensiones restantes tales como atractivo físico, autoconcepto físico general y autoconcepto general prevalecieron los deportistas recreativos, sin embargo en estas dos últimas las diferencias de puntaje con los deportistas federados no fueron de gran significancia. (Ver tabla 6).

Tabla 6.

Comparación de las medias entre las distintas dimensiones del CAF y las variables género, Frecuencia de entrenamiento y nivel de competencia.

		Habilidad	Condición	Atractivo	Fuerza	Autoconcepto	Autoconcepto
		Física	Física	Físico		físico general	general
		<i>Media</i>	<i>Media</i>	<i>Media</i>	<i>Media</i>	<i>Media</i>	<i>Media</i>
Genero	Femenino	21,94	21,84	21,33	21,14	22,82	23,2
	Masculino	24,11	23,6	23,23	21,75	25,46	25,88
F°. de entrenamientos	1 a 2 días	21,25	20,5	22,88	22,75	23,63	24,25
	2 a 3 días	22,38	21,35	22,03	20,85	23,59	23,38
	3 a 4 días	23,83	23,25	22,19	21,6	24,5	25,33
	+ 5 días	23,07	25,71	23,29	21,71	25	25,14
Nivel de competencia	Amateur	22,68	22,45	21,19	21,26	22,87	23,74
	Federado	23,68	23,33	22,48	22,08	24,7	24,89
	Recreativo	21,29	20,93	24,21	19,14	25	25,29

Deporte y Autoconcepto Físico: Procesamiento de datos y análisis.

Siguiendo con el análisis de datos, a partir de los resultados obtenidos a través del cuestionario de autoconcepto físico de Goñi, Ruiz de Azua y Rodríguez (2006), se establecieron determinadas relaciones entre las dimensiones del cuestionario y las variables cualitativas recolectadas relacionadas a cada deportista adolescente. (Ver Tabla 7 y 8).

En primer lugar se compararon las medias entre los deferentes deportes Sociomotrices y la variable género. En la dimensión de habilidad física, que hace referencia a la percepción de la competencia atlética y deportiva, el género masculino fue superior en puntuaciones medias en

casi todos los deportes a excepción de Básquet la cual se encontraron resultados similares entre ambos géneros ($m=22,57$) Ver Tabla 7. En consiguiente, en la dimensión de Condición Física, el género femenino en todos los deportes Sociomotrices obtuvo puntuaciones medias de menor valor comparándolos con los masculino. En contraposición en los deportes Psicomotrices, específicamente en natación, los valores obtenidos por el género femenino fueron los únicos superiores que al masculino con un valor de media de 30,00 puntos. Ver tabla 8.

En la dimensión de Fuerza, en los deportes Sociomotrices solo hubo grandes diferencias entre ambos géneros en el deporte rugby (*fem: 19,20; masc: 26,25*) mientras que en los demás las diferencias no superaron un punto entre sí. En relación a las escalas generales, las deportistas de Básquet obtuvieron mayores puntajes que los masculinos en ambas dimensiones. En consiguiente en todos los demás deportes Sociomotrices el género masculino predominó, siendo en Rugby la actividad con mayor diferencia entre géneros.

Tabla 7.

Comparación de las medias entre las distintas dimensiones del CAF y las variables género según los deportes Sociomotrices.

		Habilidad	Condición	Atractivo	Fuerza	Autoconcepto	Autoconcepto
		Física	Física	Físico		Físico general	general
	Genero	Media	Media	Media	Media	Media	Media
Básquet	Femenino	22,57	22,00	23,14	21,57	25,43	25,29
	Masculino	22,57	23,79	22,50	21,00	24,14	24,93
Futbol	Femenino	22,60	23,20	18,80	20,60	21,8	22,80
	Masculino	24,80	23,90	23,30	19,60	25,4	26,90
Handball	Femenino	22,00	22,00	22,20	21,40	24,8	23,00
	Masculino	25,20	22,40	22,80	21,40	25,2	27,00
Rugby	Femenino	21,40	19,60	19,80	19,20	20,6	21,00
	Masculino	24,00	21,00	23,50	26,25	27	27,00
Vóley	Femenino	21,26	21,74	21,21	21,53	22,79	22,84
	Masculino	25,45	23,45	23,18	22,91	25,27	26,36

Con respecto a los deportes Psicomotrices (Ver tabla 8), En primer lugar Gimnasia deportiva obtuvo los valores más bajos en todas las dimensiones del CAF comparándolos con los deportes psicomotrices, y en comparación con el género femenino y los deportes Sociomotrices solo fue superada por la dimensión Atractivo físico del deporte futbol con un puntaje de media de 18,80 y la dimensión de Condición Física de Rugby con un valor de 19,60. Ver tabla 7.

En segundo lugar, en el deporte psicomotrices Natación, el género masculino obtuvo menor puntaje en todas las dimensiones del CAF, en donde la mínima diferencia se dio en la dimensión de autoconcepto Físico General, con un puntaje de 26 para el femenino y 25,4 para masculino. Ver Tabla 8.

En tercer lugar, los valores obtenidos en tenis y triatlón se asemejan más a los deportes Sociométricos, los cuales se reparten según la dimensión, pero con una tendencia con mayor puntaje al género masculino. En el caso específico de Triatlón, el género masculino, obtuvo los mayores puntajes de todos los deportes con un 30,00 punto en las dimensiones de Condición Física, Atractivo y AF. General. En consiguiente el género femenino de natación obtuvo en la dimensión de autoconcepto general similar puntaje, siendo el único género de todos los deportes con el puntaje más alto ($m=30,00$).

Por último, de los nueve deportes evaluados, solo en tres de ellos (Básquet, gimnasia deportiva y natación) el género femenino logro mayoría de puntaje en varias dimensiones del CAF. En contraposición en los demás deportes, el género masculino obtuvo mayores puntajes, y particularmente en Rugby y Vóley obtuvo un predominio total de las seis dimensiones.

Tabla 8.

Comparación de las medias entre las distintas dimensiones del CAF y las variables género según los deportes Psicomotrices.

		Habilidad Física	Condición Física	Atractivo Físico	Fuerza	Autoconcepto Físico general	Autoconcepto general
Genero		Media	Media	Media	Media	Media	Media
Gimnasia							
Deportiva	Femenino	20,67	20,83	19,00	19,00	18,67	20,67
Natación	Femenino	24,00	30,00	29,00	27,00	26	30,00
	Masculino	22,20	21,60	21,40	19,20	25,4	25,00
Tenis	Femenino	25,50	20,00	25,00	23,00	26,5	27,00
	Masculino	25,33	26,33	26,00	23,33	27,5	24,50
Triatlón	Femenino	28,00	28,00	26,00	25,00	26	30,00
	Masculino	22,00	30,00	30,00	27,00	30,00	29,00

Análisis de la distribución de los datos del CAF en relación a cada deporte.

A continuación se realizó un análisis estadístico mediante la obtención de la moda, con el objetivo de identificar los valores que predominan en cada deporte según los resultados del cuestionario de autoconcepto físico. Para todos los casos se tuvieron en cuenta las puntuaciones con una frecuencia igual o superior a dos.

En la Tabla 9 correspondiente al deporte Básquet, en todas las dimensiones los puntajes que predominaron se encontraron entre los 20 a 24 puntos y extendiéndose un poco más en la dimensión de Autoconcepto general a 30 puntos (valor máximo posible de alcanzar). En todos los casos los valores obtenidos representaron más del 50 por ciento de la población estudiada. En

este sentido se puede afirmar que los deportistas que practican Básquet obtuvieron grandes resultados positivos en todas las dimensiones ya que como dijimos anteriormente más de la mitad de la población percibe sus habilidades físicas de manera positiva. Las dos dimensiones que mayor porcentaje obtuvieron fueron Atractivo Físico y Autoconcepto físico general con 76,19% de los sujetos, seguido con el 61,90% de por la dimensión de Fuerza.

Tabla 9. Frecuencia de datos (moda) de los resultados del CAF del deporte Básquet

Deporte	Habilidad Física		Condición Física		Atractivo Físico		Fuerza		Autoconcepto físico general		Autoconcepto general	
	Puntaje	Porcentaje	Puntaje	Porcentaje	Puntaje	Porcentaje	Puntaje	Porcentaje	Puntaje	Porcentaje	Puntaje	Porcentaje
Básquet	20,00	9,52	21,00	14,29	17,00	9,52	18,00	14,29	20,00	9,52	21,00	9,52
	21,00	9,52	22,00	14,29	20,00	9,52	19,00	9,52	22,00	19,05	23,00	9,52
	22,00	9,52	24,00	9,52	21,00	23,81	20,00	14,29	24,00	14,29	24,00	9,52
	23,00	9,52	26,00	28,57	27,00	19,05	22,00	9,52	28,00	9,52	25,00	9,52
	24,00	19,05	28,00	9,52	29,00	9,52	24,00	14,29	30,00	19,05	26,00	14,29
											29,00	9,52
											30,00	14,29
Total	57,14		76,19		71,43		61,90		71,43		76,19	

Siguiendo con el deporte Fútbol, en la Tabla 10 se muestran los resultados, en donde en comparación al básquet, los valores obtenidos por los jugadores de fútbol son de menor puntuación. En las dimensiones de Atractivo Físico y Autoconcepto general, la puntuación obtenida no supero ni alcanzo el 50 por ciento de la población estudiada. En el caso de la dimensión de Habilidad Física el 73,33% de los participantes perciben buenos niveles de

competencia atlética y deportiva. En contraposición la dimensión de Atractivo Físico fue la que menor porcentaje obtuvo con un 26,60% (Ver tabla 10).

Tabla 10. Frecuencia de datos (moda) de los resultados del CAF del deporte Futbol

Deporte	Habilidad Física		Condición Física		Atractivo Físico		Fuerza		Autoconcepto físico general		Autoconcepto general	
	Puntaje	Porcentaje	Puntaje	Porcentaje	Puntaje	Porcentaje	Puntaje	Porcentaje	Puntaje	Porcentaje	Puntaje	Porcentaje
	22,00	20,00	20,00	13,33	18,00	13,30	18,00	20,00	22,00	13,33	26,00	20,00
Futbol	24,00	40,00	24,00	13,33	21,00	13,30	19,00	13,33	23,00	13,33	30,00	20,00
	28,00	13,33	26,00	20,00			20,00	13,33	27,00	20,00		
			29,00	13,33			25,00	13,33	30,00	20,00		
Total		73,33		60,00		26,60		59,99		66,66		40,00

En relación al deporte Vóley, la mayor frecuencia de puntajes obtenidos se encontraron dentro del rango de 18 a 30 puntos. En todas las dimensiones, la puntuación obtenida representó valores del setenta por ciento de la muestra estudiada, resultados superiores al deporte Básquet. En este sentido, y al igual que en este último deporte, la dimensión de Condición Física junto con la de Habilidad Física fueron una de las que mayores porcentajes obtuvo, en el que un 83,40% por ciento de la población se percibe con altos nivel de condición y forma física, resistencia y energía física. Por otro lado, varios de los deportistas obtuvieron el puntaje máximo posible en las dimensiones de Atractivo Físico, Fuerza, Autoconcepto físico general y Autoconcepto General, siendo así uno de los deportes que mayores calificaciones alcanzaron.

Tabla 11. Frecuencia de datos (moda) de los resultados del CAF del deporte Vóley

Deporte	Habilidad Física		Condición Física		Atractivo Físico		Fuerza		Autoconcepto físico general		Autoconcepto general	
	Puntaje	Porcentaje	Puntaje	Porcentaje	Puntaje	Porcentaje	Puntaje	Porcentaje	Puntaje	Porcentaje	Puntaje	Porcentaje
Vóley	18,00	10,00	18,00	10,00	17,00	10,00	18,00	10,00	20,00	6,70	19,00	6,70
	20,00	10,00	20,00	10,00	19,00	6,70	19,00	10,00	22,00	10,00	21,00	6,70
	21,00	10,00	21,00	13,30	23,00	10,00	20,00	10,00	24,00	10,00	22,00	6,70
	22,00	6,70	22,00	16,70	24,00	10,00	21,00	10,00	25,00	6,70	25,00	16,70
	23,00	6,70	23,00	13,30	25,00	10,00	25,00	16,70	28,00	10,00	26,00	10,00
	24,00	13,30	24,00	6,70	26,00	13,30	26,00	6,70	29,00	13,30	28,00	13,30
	25,00	13,30	25,00	6,70	29,00	6,70	29,00	6,70	30,00	13,30	29,00	10,00
	26,00	13,30	26,00	6,70	30,00	10,00	30,00	6,70			30,00	6,70
Total		86,30		83,40		76,70		76,80		70,00		76,80

En la tabla número 12, se puede visualizar los resultados del deporte Handball, en donde solo en dos dimensiones (Fuerza y Atractivo Físico) los resultados puntuaron por debajo de 40 por ciento de la muestra total. En consiguiente los valores obtenidos en todas las dimensiones no se distribuyeron en un gran rango de números, centrándose solo en dos o tres valores. El autoconcepto físico general fue una de las dimensiones que más porcentaje obtuvo (70%), en donde junto con el autoconcepto general, superaron a las dimensiones específicas del autoconcepto físico.

Tabla 12. Frecuencia de datos (moda) de los resultados del CAF del deporte Handball

Deporte	Habilidad Física		Condición Física		Atractivo Físico		Fuerza		Autoconcepto físico general		Autoconcepto general	
	Puntaje	Porcentaje	Puntaje	Porcentaje	Puntaje	Porcentaje	Puntaje	Porcentaje	Puntaje	Porcentaje	Puntaje	Porcentaje
Handball	18,00	10,00	19,00	20,00	13,00	10,00	23,00	20,00	18,00	20,00	27,00	20,00
	20,00	20,00	24,00	20,00	27,00	10,00	27,00	10,00	28,00	30,00	28,00	20,00
	27,00	20,00	27,00	10,00	28,00	20,00	29,00	10,00	29,00	20,00	29,00	20,00
Total	50,00		50,00		40,00		40,00		70,00		60,00	

Al igual que en el deporte Handball, la distribución de los resultados en los jugadores de rugby no se reflejó en varios puntajes y en algunos casos no se agrupó en los valores más altos (ver Tabla 13). En lo que respecta a los deportes Sociomotrices la dimensión de Atractivo Físico predominó en el deporte rugby, con el 70 por ciento de la muestra con valores por arriba de 19 y 20 puntos. Por otro lado lograron el máximo puntaje en varias dimensiones, siendo fuerza una de las dimensiones con mayor percepción positiva. En consiguiente y como bien se aclaró que la distribución de los puntajes no varió, los puntajes logrados por los jugadores son de los más altos de los deportes Sociomotrices.

Tabla 13. Frecuencia de datos (moda) de los resultados del CAF del deporte Rugby

Deporte	Habilidad Física		Condición Física		Atractivo Físico		Fuerza		Autoconcepto físico general		Autoconcepto general	
	Puntaje	Porcentaje	Puntaje	Porcentaje	Puntaje	Porcentaje	Puntaje	Porcentaje	Puntaje	Porcentaje	Puntaje	Porcentaje
Rugby	19,00	20,00	17,00	20,00	19,00	20,00	19,00	40,00	22,00	20,00	23,00	30,00
	25,00	20,00	23,00	40,00	20,00	30,00	30,00	10,00	30,00	20,00	30,00	10,00
					25,00	20,00						
Total	40,00		60,00		70,00		50,00		40,00		40,00	

Con lo respecta a los deportes Psicomotrices, en la Tabla 14 podemos observar los resultados del deporte Tenis, en donde en todas las dimensiones se hallaron puntajes por encima de los 20 puntos. En la dimensión de Atractivo físico el 25 por ciento de los jugadores alcanzaron el máximo puntaje posible. Los valores más bajos se dieron en las escalaras de autoconcepto general, sin embargo fueron uno de los más alto en comparación con los demás deportes. A diferencia de los deportes Sociomotrices, un porcentaje menor (12,5%) de los jugadores de Tenis alcanzaron el máximo puntaje en Habilidad Física.

Tabla 14. Frecuencia de datos (moda) de los resultados del CAF del deporte Tenis

Deporte	Habilidad Física		Condición Física		Atractivo Físico		Fuerza		Autoconcepto físico general		Autoconcepto general	
	Puntaje	Porcentaje	Puntaje	Porcentaje	Puntaje	Porcentaje	Puntaje	Porcentaje	Puntaje	Porcentaje	Puntaje	Porcentaje
Tenis	25,00	25,00	27,00	37,50	20,00	25,00	21,00	25,00	26,00	25,00	24,00	25,00
	27,00	25,00	29,00	12,50	25,00	25,00	23,00	25,00	27,00	25,00	26,00	25,00
	30,00	12,50			28,00	25,00	24,00	25,00	29,00	25,00		
					30,00	25,00						
Total	62,50		50,00		100,00		75,00		75,00		50,00	

En los deportes Triatlón (Tabla 15), Gimnasia deportiva y Natación (tabla 16) al ser una muestra relativamente pequeña los demás deportes, la probabilidad de que se repita un valor es menor, no habiendo dos valores exactamente iguales. En tal caso, en las tablas 15 y 16 se muestran los resultados de menor valor, con una frecuencia igual a uno.

En Triatlón, en todas las dimensiones se obtuvieron resultados con puntajes altos, solo en la dimensión de Habilidad Física el menor valor fue de 22 puntos. En consiguiente, en cinco de las seis dimensiones alcanzaron el puntaje máximo permitido, siendo el único deporte en hacerlo. Ver tabla n°15.

Tabla 15. Frecuencia de datos (moda) de los resultados del CAF del deporte Triatlón

Deporte	Habilidad Física		Condición Física		Atractivo Físico		Fuerza		Autoconcepto físico general		Autoconcepto general	
	Puntaje	Porcentaje	Puntaje	Porcentaje	Puntaje	Porcentaje	Puntaje	Porcentaje	Puntaje	Porcentaje	Puntaje	Porcentaje
Triatlón	22,00	50,00	28,00	50,00	26,00	50,00	25,00	50,00	26,00	50,00	29,00	50,00
	28,00	50,00	30,00	50,00	30,00	50,00	27,00	50,00	30,00	50,00	30,00	50,00
Total	100,00		100,00		100,00		100,00		100,00		100,00	

En la tabla n° 16 se muestran los resultados de los deportes psicomotrices de Gimnasia deportiva y Natación. En el caso de Gimnasia, solo en la dimensión de Habilidad deportiva se encontró un solo valor con mayor frecuencia, representando con 23 puntos el valor más bajo de todos los deportes estudiados. En las demás dimensiones no se encontraron una frecuencia mayor a dos, por lo que se publicó el valor más pequeño

En Natación, al igual que en gimnasia deportiva, solo en la dimensión de Habilidad Deportiva se encontraron resultados con una frecuencia superior a dos. En dicho caso, con 22 y 24 puntos, representado más de la mitad de la muestra estudiada, se posicionan con gimnasia deportiva con los valores más bajos de todos los deportes

Tabla 16. Frecuencia de datos (moda) de los resultados del CAF del deporte Gim. Deportiva y Natación.

Deporte	Habilidad Física		Condición Física		Atractivo Físico		Fuerza		Autoconcepto físico general		Autoconcepto general	
	Puntaje	Porcentaje	Puntaje	Porcentaje	Puntaje	Porcentaje	Puntaje	Porcentaje	Puntaje	Porcentaje	Puntaje	Porcentaje
Gimnasia Deportiva	22,00*	16,70	21,00	33,30	13,00*	16,70	11,00*	16,70	21,00	33,30	12,00*	16,70
	23,00	33,30										
Total		50,00		50,00		33,40		33,40		50,00		33,40

Deporte	Habilidad Física		Condición Física		Atractivo Físico		Fuerza		Autoconcepto físico general		Autoconcepto general	
	Puntaje	Porcentaje	Puntaje	Porcentaje	Puntaje	Porcentaje	Puntaje	Porcentaje	Puntaje	Porcentaje	Puntaje	Porcentaje
Notación	20,00	33,30	15,00*	16,70	15,00*	16,70	12,00*	16,70	29,00	33,30	25,00	33,30
	24,00	33,30										
Total		66,60		16,70		16,70		16,70		33,30		33,30

*Se muestra el valor más pequeño de la muestra. No hay

Análisis Cualitativo

Se realizaron diferentes entrevistas con el fin de obtener información de forma oral y personalizada sobre los diferentes aspectos del autoconcepto físico para comprender y analizar con mayor detenimiento los fenómenos estudiados. Tomando como punto de partida el cuestionario de Autoconcepto Físico de Goñi, et. Al (2006), se seleccionaron de estas 14 preguntas de los 36 ítems (ver Anexo), abarcando de esta manera las cuatro dimensiones específicas del autoconcepto físico (habilidad física, fuerza, condición física y atractivo físico).

Matriz de la entrevista

Las entrevistas se realizaron en algunos casos automáticamente después de los cuestionarios y en otros se acordó una cita previa con el profesor a cargo del grupo. En total se entrevistaron 21 adolescentes con el fin de profundizar los datos cuantitativos.

Se le informo previamente al entrevistado sobre el motivo, aceptando su participación de manera voluntaria y anónima. Se utilizo una app de celular para grabar la entrevista para transcribir lo expresado.

Entrevistado	Habilidad Física	Condición Física	Atractivo Físico	Fuerza
Sujeto 1 Edad: 13 años Deporte Socio motriz: Básquet	“muchas veces tengo las habilidades para jugar al básquet y otras veces no” “cambiaría mi forma de correr y mi tiro, porque corro muy lento para la altura que tengo”. “mis cualidades físicas son mejores que las de mis rivales”	“confió en mi estado físico para jugar los partidos” “No cambiaría nada de mi estado”	“no cambiaría nada de mi aspecto, creo que trasmito seguridad”	“la fuerza es importante para el básquet, me siento bien físicamente”. “a veces si y otras no estoy dentro de los fuertes”
Sujeto 2 Edad: 13 años Deporte Socio motriz: Básquet	“siento que tengo las condiciones” “ lo más importante es el físico y la cabeza”	“confió en mi estado físico”	“me siento medio flaco, cambiaría eso de mi aspecto físico,	“la fuerza es lo más importante junto con la

			me gustaría tener más musculo” “siento que trasmito confianza”	cabeza para no volverse loco”
Sujeto 3 Edad: 13 años Deporte Socio motriz: Básquet	“considero que si tengo las habilidades para jugar al básquet, cambiaria mi manera de correr” “técnica y tácticamente a veces ms habilidades son mejores y otras veces no, depende del rival”	“ confió en mi estado físico, cambiaria mi manera de alimentarme y mejoraría mi resistencia”	“estoy satisfecho con mi imagen corporal, me siento muy confiado”	“la fuerza es importante, me considero fuerte depende con quien me compare”
Sujeto 4 Edad: 13 años Deporte Socio motriz: Futbol	“yo creo que si tengo las habilidades para jugar al futbol” “ la resistencia y la velocidad son las más importantes” “ mis habilidades físicas son mejores que la de los demás”	“confió en mi estado fisico, no cambiaría nada”.	“ cambiaria mis dientes, después estoy satisfecho con mi imagen”.	“la fuerza es importante, más o menos me considero fuerte”. “ enfrento las situaciones de fuerza con lo que puedo”
Sujeto 5 Edad: 13 años Deporte Socio motriz: Futbol	“algunas veces si tengo las habilidades para jugar al futbol, pero otras no porque no	“me gustaría tener más resistencia, me canso muy rápido”	“estoy satisfecho con mi imagen”	“la fuerza es importante, pero tengo poca fuerza”.

	me salen las cosas” “juego con lo que puedo”.			
Sujeto 6 Edad: 13 años Deporte Socio motriz: Handball	“sí creo que tengo las habilidades para jugar al handball” “ lo más importante es moverse rápido y hacer buenos pases”. “ mis habilidades son iguales a las de mis compañeros”.	“ la velocidad y la técnica es lo más importante, me gustaría ser más rápido” “ confió en mi estado, pero me gustaría ser más fuerte”	“ cambiaría mi altura, me gustaría ser más alto para jugar al handball”. “ siento que transmito buena onda, pero por ahí me re bajo porque siento que no funciona bien mi cuerpo”	“la fuerza no es importante, no soy fuerte, pero me gustaría serlo”.
Sujeto 7 Edad: 15 años Deporte Socio motriz: Handball	“sí tengo las habilidades para jugar al handball, pero me gustaría mejorar el pase, la técnica”	“tengo poca resistencia, pero confió en mi estado físico”	“ me gusta mi imagen corporal, siempre trato de parecer amable, también hago teatro, me gusta expresarme.”	“la fuerza y los reflejos son lo más importante, pero me gustaría tener más fuerza, de los arqueros creo que soy de los mejores.”
Sujeto 8 Edad: 14 años	“ sí considero que tengo las habilidades	“confió en mi estado físico,	“estoy satisfecho con mi apariencia, a	“ la fuerza es lo más

Deporte Socio motriz: Vóley	necesarias para jugar al vóley” “me gustaría saltar más alto, me considero mejor que mis compañeros”	me siento regular/normal”	veces siento que transmito alegría”	importante, me considero fuerte, pero en las situaciones más decisivas siento que me falta un poco”.
Sujeto 9 Edad: 15 años Deporte Socio motriz: Vóley	“sí tengo todas las habilidades, algo muy importante es el salto y los reflejos. Con mis habilidades estoy bien, en lo físico soy mejor que mis compañeros y a veces no tanto en lo técnico”	“re confió en mi estado físico, sería un poco más rápido pero no cambiaría nada”	“no cambiaría nada de mi aspecto físico”. “me siento a veces poco tímido, pero cuando entro en confianza va todo más rápido”.	“ hay que tener fuerza, pero no es tan necesario” “ me considero fuerte, no tengo problema con eso”.
Sujeto 10 Edad: 16 años Deporte Socio motriz: Vóley	“ ya hace muchos años que juego, siento que tengo todo lo necesario para jugar, todas las habilidades son importantes” “ me considero mejor que mis rivales” “ la actitud es lo más importante”	“ confió plenamente en mi estado físico, seguiría mejorando”	“ me siento cómodo con mi aspecto, transmito seguridad y confianza”	“ me considero fuerte, no tengo problemas con los trabajos de fuerza” “
Sujeto 11 Edad: 16 años	“creo que tengo las habilidades	“confió en mi estado físico	“ a veces estoy satisfecha	“sí Tenes buena

Deporte Socio motriz: Vóley	para jugar al vóley” “no me canso mucho, la resistencia es muy importante, no sabría que más mejorar”	pero me gustaría mejorar más mi técnica, la recepción y el ataque”	con mi imagen, si cambiaria cosas”	técnica, la fuerza no es tan importante” “ la cabeza es lo más importante”.
Sujeto 12 Edad: 16 años Deporte Socio motriz: Rugby	“ Siento que tengo las habilidades para jugar al rugby” “ la fuerza y la resistencia es lo más importante”	“confió en mi estado físico, me gustaría seguir mejorando la fuerza y la velocidad”	“ me siento contento con mi imagen corporal, creo que transmito mucho seguridad “	“La fuerza es super importante, no me considero de los más fuertes, pero en las situaciones de juego generalmente no suelo tener problemas con la fuerza”
Sujeto 13 Edad: 16 años Deporte Socio motriz: Rugby	“ depende las situaciones y el rival, pero generalmente que mis habilidades físicas están a la altura”	“confió plenamente en mi estado, la clave está en entrenar todos los días” “ me gustaría mejorar mi resistencia”	“Estoy satisfecho con mi imagen corporal, por el momento no cambiaría nada”	“creo que la fuerza es una de las condiciones más importante”” me considero uno de los más fuertes del plantel”

<p>Sujeto 14 Edad: 14 años Deporte Psicomotriz: Tenis</p>	<p>“Actualmente se bastante, pero me falta mejorar la técnica. En cuanto a la parte física me siento bien” “ no mejoraría nada de lo físico”</p>	<p>“confió bastante en mi estado, porque se cómo estoy” “ siento que todo lleva su tiempo, y sé que lo estoy haciendo bien”.</p>	<p>“me siento cómodo, vengo de un cambio físico, antes era bastante rellenito. Estoy satisfecho” “ me siento más libre, son estereotipos que tengas malos pensamientos”</p>	<p>“La fuerza es importante, pero no de las mejores” me considero en un punto medio si me comparo con mis compañeros”.</p>
<p>Sujeto 15 Edad: 14 años Deporte Psicomotriz: Tenis</p>	<p>“ yo creo que si tengo las habilidades, es más si cualquiera se esfuerza por entrenar puede tenerlas” “ la velocidad es lo más importante para jugar al tenis, me gustaría tener un poco más de fuerza”</p>	<p>“ no dudo de mi estado físico, me siento bien” “ la cabeza es lo más importante, si no te juega en contra”.</p>	<p>“ hay que ser uno mismo, no tengo problema con mi aspecto, trato de transmitir confianza”.</p>	<p>“ sí me considero fuerte, pero me gustaría tener un poco más”</p>
<p>Sujeto 16 Edad: 15 años Deporte Psicomotriz: Triatlón</p>	<p>“ Considero que si tengo las habilidades, la resistencia y la velocidad es lo más importante, me gustaría cansarme menos” “ no me</p>	<p>“ confió en mi estado, pero cambiara capaz en el aspecto psicológico, mental”</p>	<p>“estoy satisfecho con mi imagen”</p>	<p>“la fuerza es importante, me siento una persona fuerte, me siento bien”</p>

	considero mejor que mis rivales”			
Sujeto 17 Edad: 15 años Deporte Psicomotriz: Triatlón	“sí considero que tengo las habilidades para hacer tria, la resistencia es clave” “me gustaría correr más rápido”	“ confié en mi estado, pero depende como me sienta el día de la competencia”	“no tengo problemas con mi imagen” “ a veces transmito confianza y a veces no	“la fuerza es importante, me considero fuerte, en el gimnasio no tengo problema”
Sujeto 18 Edad: 15 años Deporte: Psicomotriz Gimnasia deportiva	“ Considero que si tengo las habilidades, tener ritmo y equilibrio es lo más importante” “ me gustaría poder saltarme un poco más” “ me siento igual que mis compañeros”	“ a veces si confié pero en las presentaciones me da muchos nervios” “ trataría de pensar menos en la gente que está presente”	“ no cambiaría nada de mi aspecto físico”	“ la fuerza es importante, si me considero fuerte”
Sujeto 19 Edad: 16 años Deporte: Psicomotriz Gimnasia deportiva	“ sí creo que tengo las cualidades, es algo que hago de muy chica y me encanta” “ que ser muy empático, para mí todos somos bastantes buenos, es subjetivo ser mejor o peor”	“ siempre se puede mejorar el estado, me agito bastante”	“ siento que transmito buenas energías”	“ la fuerza es super importante, voy a gimnasio”

<p>Sujeto 20</p> <p>Edad: 13 años</p> <p>Deporte: Psicomotriz Natación</p>	<p>“ sí siento que tengo algunas habilidades, pero también sé que me faltan un motón” “ creo que la resistencia es lo más importante” “ no me siento mejor que mis compañeros”</p>	<p>“a veces si y otras no confié tanto en mi estado físico, me gustaría mejorar la velocidad y resistencia”</p>	<p>“ sí, estoy contento con mi imagen, me gustaría tener un poco más de musculo”</p>	<p>“ creo que la fuerza es importante, no me considero una persona fuerte”</p>
<p>Sujeto 21</p> <p>Edad: 14 años</p> <p>Deporte: Psicomotriz Natación</p>	<p>“ sí creo que para algunos estilos tengo las habilidades necesarias” “ me gustaría tener más resistencia y coordinación”</p>	<p>“ Si confié en mi estado, pero me suelo cansar mucho, me gustaría cambiar eso de mi”</p>	<p>“no cambiaría nada de mi cuerpo, creo que por el momento me siento bien así, no creo transmitir ninguna sensación”</p>	<p>“ si la fuerza es importante, no me considero de los más fuertes. Cuando los profes ponen ejercicios de fuerza me siento cómodo”</p>

Capítulo VI – Conclusión

En el presente trabajo de investigación, se propuso conocer sobre las dimensiones habilidad física, condición física, fuerza física, atractivo físico, autoconcepto físico general y autoconcepto general de deportistas adolescentes de 12 a 16 años de edad y su relación con el tipo de práctica deportiva realizada.

A continuación se desarrollarán, en primero lugar las conclusiones de aquellos objetivos específicos obtenidos mediante la implementación del Cuestionario de autoconcepto físico de Goñi et.al (2006) y en segundo lugar, a través del análisis cualitativo, de las entrevistas realizadas de manera personal a los distintos deportistas adolescentes.

- De los 108 adolescentes practicantes de los deportes socio y psico motrices, la media del cuestionario de autoconcepto físico es de 138,47 puntos con una desviación estándar de 20,55, lo que revela un autoconcepto físico moderado, con cierta variabilidad en las respuestas.
- En términos generales de los 108 participantes, la dimensión Habilidad Física, que mide la percepción de las cualidades y habilidades para la práctica deportiva, fue la que en promedio mayor valor obtuvo con 23,08 puntos con una desviación estándar de 3,44, lo que indica que los participantes se evalúan a sí mismos de manera bastante similar sin tanta dispersión.
- Resulta la dimensión de Fuerza, la que menor valor obtuvo una media promedio de 21,46 puntos con una desviación estándar de 4,80, indicando que en general los encuestados no se perciben fuertes, con capacidad de levantar peso y/o con seguridad antes ejercicios que exigen fuerza.

- En términos de variabilidad de las respuestas, dentro de los 108 adolescentes evaluados, resulta la dimensión de Atractivo Físico la que mayor desviación estándar obtuvo con un 5,44, lo que sugiere que las percepciones de la apariencia física propia, la seguridad con respecto a dicha apariencia así como la satisfacción del sujeto con la imagen que creen reflejar, son más subjetivas entre los adolescentes.
- Con respecto a los deportes socio motrices, resulta que de los 85 adolescentes evaluados la escala de Autoconcepto general obtuvo la mejor media con 24,66 indicando un nivel alto de satisfacción con uno mismo y con la vida en general.
- Resulta la dimensión de fuerza dentro de los deportes socio motrices como la escala con los valores más bajos dentro de las evaluadas, sugiriendo que los adolescentes de estos deportes no perciben altos niveles de fuerza.
- Con respecto a las escalas específicas, se concluye que la dimensión de Habilidad Física y Condición Física guarda una relación similar en términos de promedio, lo que nos indica que los adolescentes para la práctica de deportes Sociomotrices perciben en primer lugar sus cualidades y habilidades de manera positiva, acompañadas en segundo lugar con una confianza a sus resistencia, estado físico y energía física.
- En relación a los deportes psicomotrices, resultan similares los resultados a los obtenidos en los deportes Sociomotrices, donde en términos de globalidad las dimensiones de Autoconcepto Físico General y Autoconcepto general tienen medias más altas que Habilidad Física, lo que indica que los deportistas se

perciben con sensaciones y opiniones positivas en lo físico y con un alto grado de satisfacción con uno mismo y con la vida en general.

- Resulta la dimensión de Fuerza en los deportes psicomotrices como la escala con menor media (21,53), replicando la misma tendencia que en los deportes Sociomotrices, con cierta disparidad de resultados dentro de los encuestados en ambas clasificaciones.
- De las dimensiones específicas obtenidas de los y las deportistas adolescentes de deportes psicomotrices, se infiere que las dimensiones de Habilidad Física, Condición Física y Atractivo Físico guardan una relación similar en términos de promedio, lo que nos sugiere que los deportistas psicomotrices presentan una buena percepción y seguridad de su apariencia física y lo que creen reflejar, acompañada de sensaciones y opiniones positivas en lo físico y con un alto grado de satisfacción con uno mismo y con la vida en general.
- Con respecto al género y el autoconcepto físico, se concluye que en todas las dimensiones del CAF, los hombres presentan puntuaciones promedio más altas que las mujeres. Esto podría reflejar una percepción diferente entre géneros sobre sus habilidades físicas, fuerza y atractivo físico, así como en la forma en que se ven a sí mismos en términos generales.
- La dimensión de Autoconcepto físico general es la más valorada por ambos géneros. Sin embargo, se observan diferencias en la dimensión menos valorada, los adolescentes varones de 12 a 16 años consideran la Habilidad Física como la menos significativa, mientras que las mujeres muestran los niveles más bajos en la dimensión de Fuerza.

- En relación a la frecuencia de entrenamiento y el autoconcepto físico, se concluye que en todas las dimensiones aquellos que entrenan más de 5 días a la semana tiene las puntuaciones más altas. En consiguiente las y los adolescentes que entrenan menos días tienen puntuaciones menores, lo que sugiere que una mayor frecuencia de entrenamiento se asocia con una mejor percepción de las distintas dimensiones del autoconcepto físico.
- Resulta la Fuerza como la dimensión más débil en todas las frecuencias de entrenamiento. Sin embargo, la dimensión mejor valorada varía según la frecuencia de entrenamiento. Para quienes entrenan 1 o 2 días a la semana, la mejor puntuada es el Atractivo Físico. Aquellos que entrenan 3 a 4 días destacan más en la Habilidad Física, mientras que quienes entrenan más de 5 días a la semana valoran más su Condición Física. Esta variabilidad en los resultados nos indica que distintas frecuencias de entrenamiento pueden influir de manera diversa en la percepción del autoconcepto físico.
- De acuerdo con el nivel de competencia de los encuestados, se concluye que los deportistas federados sobresalen en la mayoría de las dimensiones del Cuestionario de Autoconcepto Físico (CAF), excepto en la dimensión de Atractivo Físico, donde los recreativos obtuvieron una puntuación superior, junto con las dimensiones generales del CAF. Los deportistas amateurs, por su parte, no destacaron en ninguna dimensión específica, manteniéndose en un nivel intermedio en todas las categorías.

- Con respecto a los deportes Sociomotrices y género, se concluye que en líneas generales los hombres obtuvieron mayor puntaje en la mayoría de las categorías del cuestionario de autoconcepto físico.
- Se concluye que los hombres practicantes de deportes Sociomotrices, perciben sus habilidades y cualidades físicas mejor que el género femenino, excepto en fútbol donde las mujeres presentaron una puntuación ligeramente superior.
- En cuanto a la dimensión de condición física, los hombres perciben su forma física, resistencia y energía mejor que las mujeres, con excepción del Básquet. En consiguiente las mayores diferencias se observan en Rugby y Vóley.
- Resulta la dimensión de Atractivo físico, como la categoría que más equilibrada entre géneros. Solo en Básquet y Vóley, lo hombres obtuvieron puntuaciones más altas que las mujeres.
- Resulta la dimensión de Fuerza, la categoría en donde predomino el género masculino en todos los deportes Sociomotrices, siendo el Rugby la que mayor disparidad mostro en los puntajes con respecto al género femenino.
- Resulta el rugby femenino como el deporte socio motriz, que presentó consistentemente los valores más bajos en la mayoría de las dimensiones evaluadas, excepto en el autoconcepto general, donde el fútbol femenino tuvo el valor más bajo. Por el contrario, Vóley masculino fue el deporte que registró los puntajes más altos en la mayoría de las dimensiones evaluadas, destacándose especialmente en Habilidad Física, Atractivo Físico, Autoconcepto Físico General y Autoconcepto General.

- Con respecto a los deportes psicomotrices, los valores más bajos se obtuvieron en la Gimnasia Deportiva femenina. En contraposición, el Triatlón tanto masculino como femenino lograron altos valores, sobre todo en las dimensiones de Condición Física, Fuerza y Autoconcepto general.
- Para la categoría de Atractivo Físico en los deportes psicomotrices, se concluye que existe una tendencia a que las mujeres en casi todos los deportes perciban niveles más altos que los varones, siendo las deportistas de natación, triatlón y tenis fueron los que mayor puntaje obtuvieron
- En cuanto al género y deportes psicomotrices, en resumen los hombres tienden a percibir mayores niveles de fuerza y autoconcepto general, mientras que las mujeres tienen puntuaciones más altas en atractivo físico y, en algunos casos, en condición física. En términos generales la percepción de las distintas dimensiones está dividida entre ambos géneros, sin embargo en los deportes Sociomotrices existe una tendencia marcada al predominio del género masculino.
- En el deporte Básquet las dimensiones con mayor frecuencia según los datos obtenidos del cuestionario de autoconcepto físico, son Condición Físico y Autoconcepto físico General ambos con el 76,19% de los puntos.
- Resulta la dimensión de Habilidad Física como la categoría que mayor predomina en el deporte Fútbol con el 73,33%
- De los datos obtenidos del deporte Vóley, la dimensión que prevalece es la de Habilidad Física (86,50%), seguida por la de Condición Física con el 83,40 %.
- Con respecto al deporte Handball, la dimensión que mayor predomina es la del Autoconcepto Físico General (70%).

- Las dimensiones destacadas en el deporte Rugby fueron Atractivo Físico (70%) y Condición Física (60%).
- Se concluye que la dimensión de Atractivo físico es la dimensión que más destaco entre los adolescentes practicantes del deporte psicomotriz Tenis.
- Resulta la categoría de Autoconcepto Físico General una de la más destacada para los deportistas de Triatlón.
- Para los deportes Natación y Gimnasia deportiva la categoría que predomino fue la de Habilidad Física.

A continuación, a través del análisis cualitativo de las entrevistas realizadas a los adolescentes practicantes de los distintos deportes socio y psico motrices, se exponen las siguientes conclusiones:

- En relación a la percepción de las Habilidades Físicas, la mayoría de los encuestados sienten que tienen las habilidades y cualidades necesarias para realizar su deporte, percibiéndose igual o mejor que sus compañeros o rivales, aunque hubo algunos encuestados que consideran que tienen áreas específicas que mejorar, en el caso de los deportes Sociomotrices destacaron la técnica y la táctica, y en los psicomotrices se refirieron más a la coordinación, resistencia y velocidad. En líneas generales, las respuestas de los adolescentes se alinean con los datos obtenidos del cuestionario de autoconcepto físico, donde la dimensión de Habilidad Física fue la que en promedio mayor puntaje obtuvo.
- Con respecto a las preguntas sobre la dimensión de Condición Física, la mayoría de los entrevistados respondió de manera afirmativa confiar en estado

físico para enfrentar los distintos escenarios deportivos. Muchos de ellos afirmaron querer mejorar la resistencia, velocidad y la fuerza. En consiguiente, en ambas clasificaciones deportivas destacaron el rol del aspecto psicológico para mantener un equilibrio emocional y mental.

- En relación a la categoría de Atractivo Físico, se concluye que la mayoría de los entrevistados están satisfechos con su imagen corporal, aunque algunos declaran el deseo de ser más altos o de aumentar su fuerza. En algunos casos también expresaron querer cambiar algo de su apariencia física pero no especificaron que de ello. En consiguiente se reafirma lo obtenido en el Cuestionario de Autoconcepto Físico en relación a la variabilidad de las percepciones de la apariencia física propia, la seguridad con respecto a dicha apariencia así como la satisfacción del sujeto con la imagen que creen reflejar.
- En cuanto a la dimensión de Fuerza, los entrevistados en su mayoría consideran importante contar con buenos niveles de fuerza, sin embargo algunos solo algunos se sienten fuertes y preparados para los distintos eventos deportivos, afirmando los datos cuantitativos arrojados en el cuestionario de autoconcepto físico. En consiguiente muchos sienten el deseo de mejorar esta dimensión o no la consideran como la capacidad más relevante dentro de su deporte. Tal es el caso que en el Handbol, Tenis y Vóley consideran que la técnica o las habilidades físicas podrían suplir a falta de fuerza.

Limitaciones del estudio

La presente investigación tuvo determinadas limitaciones, en primer lugar la falta de acceso por parte del autor a distintos deportes socio y psicomotrices restringió que no haya más diversidad de disciplinas. En consiguiente, el número de sujetos a estudiados dependió de la disponibilidad de cada club o centro recreativos al momento de la evaluación. En este punto, si bien el estudio se centró sobre un grupo homogéneo y con una muestra interesante (n=108), algunos deportes presentaron un número reducido de participantes. Por otro lado, en relación a la recolección y procesamiento de datos, no todos los sujetos contaban con herramientas informáticas, por lo que la evaluación de los cuestionarios tomó más tiempo de lo previsto.

Recomendación Futuras

- Aumentar el número de deportes socio y psicomotrices
- Profundizar sobre las mismas variables de estudios, pero incluyendo grupos que no realizan ninguna actividad deportiva.
- Realizar mayor estudios longitudinales y experimentales sobre el autoconcepto físico para observar los efectos en los distintos grupos de edad y otros criterios sociodemográficos
- Ampliar la línea de investigación hacia zonas regionales o provinciales, aunando criterios de nivel de competencia, edad y género.
- Incluir la valoración de los participantes respecto a la satisfacción percibida acerca de su práctica deportiva.

Bibliografía

- Amorín, D. (2010). Cuadernos de Psicología Evolutiva. Montevideo: Psicolibros Waslala
- Axpe, I.; Infante, G. y Goñi, E. (2016). Mejora del autoconcepto físico. Eficacia de una intervención cognitiva breve con alumnado universitaria de Educación Primaria. *Educación XX1*, 19(1)
- Axpe, I; Uralde, E.(2208). Dos formatos (papel y on line) de un programa educativo para la mejora del autoconcepto físico. *Revista de Psicodidáctica, Universidad del País Vasco/Euskal Herriko Unibertsitatea Vitoria-Gazteis, España* vol. 13, núm. 2, pp. 53-69.
- Bourdieu, P. (2002). *Sociología y cultura*. México: Grijalbo.
- Brum, Stella M. (2015) *Exclusión social en adolescentes: una mirada desde las emociones positivas y resiliencia*. Instituto de Psicología de la Salud, Universidad de la Republica Uruguay. C.I.: 4.021.544-1
- Bowker, A. (2006). The relationship between sports participation and self-esteem during early adolescence. *Canadian Journal of Behavioural Science / Revue canadienne des sciences du comportement*, 38(3), 214–229.
- Candel, N., Olmedilla, A., y Blas, A. (1008). Relaciones entre la práctica de actividad física y el autoconcepto, la ansiedad y la depresión en chicas adolescentes. Universidad de Murcia. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, Vol. 8, Pp.61-78.
- Castarlenas, J. LL., Durán, C., Lagardera , F., Lasierra, G., Lavega, P., Mateu, M., & Ruiz, P. (1993). Estudio praxiológico de las prácticas deportivas, expresivas, lúdico-recreativas y aprehensivas. *Apuntes. Educación Física y Deportes*, 32, 27-36.
- Contreras, O; Fernández, J; García, L; Palou, P; Ponseti, J. (2010) El Autoconcepto Físico y su relación con la práctica deportiva en estudiantes adolescentes. *Revista de Psicología del Deporte*. Vol.19, nº1, pp. 23-39.
- D'Anna, C., Rio, L., & Paloma, F. (2015). Competitive sport and self-concept in adolescent. *J. Hum. Sport Exerc.*, 9(Proc1), pp.S425-S429.

Esnaola Etxaniz, Igor. (2005) “Autoconcepto físico y satisfacción corporal en mujeres adolescentes según el tipo de deporte practicado” Apunts Educación Física y Deportes. N° 80, pp. 5-12

Fernández, o Contreras, García, Villora. (2010) “Autoconcepto físico según la actividad físico deportiva realizada y la motivación hacia ésta” Revista Latinoamericana de Psicología 2010, 42 (2)

Fox, K, Corbin, C. (1989). The physical self-perception profile Development and preliminary validation. Journal of Sport & Exercise Psychology. Vol. 11, pp 408-430.

Gonzales, O. (2005). Estructura multidimensional del autoconcepto físico. Revista de Psico didáctica. Vol. 10, n°1. Pp121-130

Goñi, A; Ruiz de Azua, S; Rodríguez, A. (2004) Deporte y autoconcepto físico en la preadolescencia. Revista Apunts, Educación Física y Deportes, Vol. 3, n.º 77, pp. 18-24,

Hernández Moreno, J y Jiménez, J. Los contenidos deportivos en la educación escolar desde la praxiología motriz (II) <http://www.efdeportes.com/> revista digital | Buenos Aires | Año 5 - N.º 20

Hidalgo Vicario, M; Ceña González-Fierro M. (2014). Adolescencia. Aspectos físicos, psicológicos y sociales. Anales de Pediatría Continuada, Elsevier. Vol. 12 Pp. 42-46.

Igor, E, Goñi, A., Madariaga J. (2008) . El autoconcepto: Perspectivas de investigación. Universidad del País Vasco, Revista de Psico didáctica, vol. 13, n° 1, pp. 69-96

Jiménez (2012). Análisis estructural funcional de los juegos deportivos

Kenneth R. Fox (1988) The Self-Esteem Complex and Youth Fitness, Quest, Vol. N° 40. Pp. 230-246

Lagarde Otero, F; Lavega Burgues P. (2003) Introducción a la Praxiología Motriz. Editorial Paidotribo.

M. Güemes-Hidalgo, M.J. Ceñal González-Fierro, M.I. Hidalgo Vicario (2017) Desarrollo durante la adolescencia. Aspectos físicos, psicológicos y sociales. Pediatría integral. XXI (4), pp 233-244.

Molero, D; Ortega, F; Martínez, I; Zagalaz, M. (2010). Estudio comparativo del autoconcepto físico en adolescentes en función del género y del nivel de actividad físico-deportiva. Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación 2010, nº 17, pp. 38-41

Ortega, Z.; Castro Sánchez, M; Álvaro González, J; Rodríguez Fernández, S; Pérez Cortés, A. (2016). Autoconcepto, Actividad física y Familia: Análisis de un modelo de ecuaciones estructurales Revista de Psicología del Deporte, Universitat de les Illes Balears Palma de Mallorca, España. vol. 25, nº 1, pp. 97-104

Quiroga, Susana E. (1999) “Adolescencia: del goce orgánico al hallazgo de objeto”. Buenos Aires: Ed. Eudeba.

Ruiz de Azua, S; González, O. (2005) Autoconcepto Físico y Modalidad Deportiva Practicada. Internacional Journal of Developmental and Educational Psychology, vol. 2, nº 1, pp 513-529

Ruiz de Azua (2005). Los efectos ambiguos de la practica deportiva sobre el autoconcepto. Revista psicodidactica. Vol. 10, nº. 1 ; p. 139-148

Revuelta, L.; Esnaola, I. y Goñi, A. (2016). Relaciones entre el autoconcepto físico y la actividad físico-deportiva adolescente. Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte. Vol. 16 (62) pp.561-581

Shavelson, J; Hubner, J; Staton, G. (1976). Self-Concept: Validation of Construct Interpretations. Standford University. review of educational research. Vol. 46 nº 3. Pp. 407-441

Zulaika , L (1999). Educación física y mejora del autoconcepto. Revisión de la investigación. Revista de Psicodidáctica, Universidad del País Vasco/Euskal Herriko Unibertsitatea Vitoria-Gazteis, España. nº 8. P. 0

Anexo

Instrumentos de medición

Entrevista

Datos:

- Edad:

- Genero:

- Menciona el deporte en el que actualmente te desempeñas:

Preguntas:

1. ¿Consideras que tenés las habilidades necesarias para practicar tu deporte? ¿ Que cualidad física consideras que es la más importante? ¿Te gustaría tener otras habilidades físicas?¿Por qué y cuáles? ¿Pensas que tus cualidades físicas son buenas o mejores que las de tus compañeros o rivales?

 2. ¿Sentís que tu estado físico es el que te demanda tu deporte? ¿ Confías en tu estado físico para enfrentar los distintos eventos deportivos? ¿Sentís que deberías cambiarías algo de tu estado físico? ¿ Por qué?

 3. ¿Estás satisfecho con tu imagen corporal? ¿Podrías explicar que sensaciones crees que transmitís con tu aspecto físico? ¿ Cambiarías algún aspecto físico de tu cuerpo? ¿Por qué?

 4. ¿ Consideras que la fuerza es una condición física importante para vos? ¿Te consideras una persona fuerte?¿ Como te sentís en las situaciones de juego donde se precisa fuerza?
-

Cuestionario Perfil del entrevistado

Edad:

Genero:

- ¿A qué edad iniciaste la práctica deportiva y cuánto tiempo llevas realizándola?

- ¿Cuántos deportes has realizado a lo largo de tu vida? ¿Cómo se llaman?

- Teniendo en cuenta tu actual deporte:

- ¿Cuántos Practicas?¿Como se llaman?

- ¿Realizas alguna otra actividad física por fuera de tu deporte (ej.: gimnasio, pilates, yoga, etc.)?

- ¿Con que frecuencia semanal entrenas?

- ¿A qué nivel competís? Ej. Federado, Recreativo, Amateur.

- ¿Hace cuánto tiempo (años/meses/días) practicas tu actual deporte?

		FALSO	CASI SIEMPRE FALSO	A VECES VERDADERO / FALSO	CASI SIEMPRE VERDADERO	VERDADERO
1	Soy bueno/a en los deportes					
2	Tengo mucha resistencia física					
3	Tengo más fuerza que la mayoría de la gente de mi edad					
4	Físicamente me siento bien					
5	Me siento a disgusto conmigo mismo/a					
6	No tengo cualidades para los deportes					
7	Me quedo pronto sin aliento y tengo que bajar el ritmo o abandonar en los ejercicios físicos intensos					
8	Me cuesta tener un buen aspecto físico					
9	Me cuesta levantar tanto peso como los demás					
10	Me siento feliz					
11	Estoy en buena forma física					
12	Me siento contento/a con mi imagen corporal					
13	Soy capaz de realizar actividades que exigen fuerza					
14	En lo físico me siento satisfecho/a conmigo mismo/a					
15	No me gusta lo que estoy haciendo con mi vida					
16	Soy de las personas que están descontentas de como son físicamente					
17	Tengo más habilidad que la gente de mi edad practicando deportes					
18	Puedo correr y hacer ejercicio durante mucho tiempo sin cansarme					
19	Siento confianza en cuanto a la imagen física que transmito					
20	Destaco en actividades en las que se precisa fuerza física					
21	Mi cuerpo me transmite sensaciones positivas					
22	Desearía ser diferente					
23	Soy de las personas que les cuesta aprender un deporte nuevo					
24	En actividades como la de correr tengo que tomar pronto un descanso					
25	No me gusta mi imagen corporal					
26	No me siento a gusto conmigo mismo/a en lo físico					
27	Estoy haciendo bien las cosas					
28	Practicando deportes soy una persona hábil					
29	Tengo mucha energía física					
30	Soy guapo/a					
31	Soy fuerte					
32	No tengo demasiadas cualidades como persona					
33	Me veo torpe en las actividades deportivas					
34	Me gusta mi cara y mi cuerpo					
35	No me veo en el grupo de quienes tienen mucha fuerza física					
36	Físicamente me siento peor que los demás					

Figura 4. Cuestionario de autoconcepto físico (CAF) de Goñi et al. (2006)

Figura 5. Base de datos Cuestionario de Autoconcepto Físico

DEPORTES	Genero	Edad	Frecuencia de entrenamientos	Nivel competencia	Tiempo de practica deporte	Otras actividades	Total	HABILIDAD DEPORTIVA	CONDICIÓN FÍSICA	ATRACTIVO FÍSICO	FUERZA	AUTOCONCEPTO FÍSICO GENERAL	AUTOCONCEPTO GENERAL
Rugby	Masculino	14	3 a 4 días	Federado	3 meses	Gimnasio	137	23	23	20	23	25	23
Rugby	Femenino	14	2 a 3 días	Amateur	8 años	Gimnasio	110	22	17	19	19	18	15
Rugby	Femenino	14	3 a 4 días	Amateur	2 años	Gimnasio	118	19	17	18	19	22	23
Rugby	Femenino	14	3 a 4 días	Amateur	1 año	Gimnasio	117	21	23	20	20	15	18
Rugby	Femenino	16	2 a 3 días	Federado	7 años	ninguna	146	26	23	25	19	27	26
Rugby	Masculino	15	mas de 5 días	Federado	8 años	Gimnasio	168	28	30	25	26	30	29
Rugby	Masculino	15	3 a 4 días	Amateur	4 años	Gimnasio	147	25	23	20	25	26	28
Rugby	Masculino	13	1 a 2 días	Recreativo	2 años	ninguna	150	18	12	30	30	30	30
Rugby	Masculino	15	3 a 4 días	Amateur	1 año	Gimnasio	130	25	19	19	24	22	21
Rugby	Femenino	14	3 a 4 días	Amateur	2 años	Gimnasio	117	19	18	17	19	21	23
Voley	Masculino	15	3 a 4 días	Federado	5 años	ninguna	158	27	25	25	21	30	30
Voley	Masculino	14	3 a 4 días	Federado	6 años	ninguna	154	27	28	25	18	30	26
Voley	Femenino	16	2 a 3 días	Federado	2 años	ninguna	148	24	23	30	19	29	23
Voley	Masculino	13	3 a 4 días	Federado	6 años	ninguna	165	27	27	26	29	30	26
Voley	Masculino	15	3 a 4 días	Federado	1 año	Gimnasio	119	29	18	17	14	16	25
Voley	Femenino	14	3 a 4 días	Amateur	3 años	ninguna	128	21	22	21	20	20	24
Voley	Masculino	15	3 a 4 días	Federado	6 años	ninguna	129	24	21	19	15	22	28
Voley	Femenino	12	3 a 4 días	Amateur	2 años	ninguna	151	26	25	26	19	28	27
Voley	Femenino	16	2 a 3 días	Federado	3 años	Gimnasio	108	15	22	12	25	15	19
Voley	Femenino	15	2 a 3 días	Amateur	1 año	ninguna	117	18	20	17	20	20	22
Voley	Masculino	15	2 a 3 días	Federado	4 años	ninguna	96	21	18	13	19	13	12
Voley	Femenino	12	3 a 4 días	Federado	2 años	ninguna	154	27	26	23	29	24	25
Voley	Femenino	15	2 a 3 días	Federado	2 años	ninguna	135	23	18	22	23	24	25
Voley	Masculino	15	3 a 4 días	Federado	4 años	Gimnasio	177	30	30	29	30	29	29
Voley	Femenino	16	1 a 2 días	Federado	2 años	ninguna	108	24	17	9	24	16	18
Voley	Masculino	15	3 a 4 días	Federado	5 años	ninguna	153	26	20	26	25	28	28
Voley	Masculino	15	3 a 4 días	Federado	6 años	ninguna	150	20	22	26	26	28	28
Voley	Femenino	14	2 a 3 días	Federado	1 año	Gimnasio	120	21	24	17	12	21	25
Voley	Masculino	12	3 a 4 días	Federado	5 años	ninguna	153	26	23	24	25	25	30
Voley	Masculino	14	3 a 4 días	Federado	4 años	Pilates	159	23	26	25	30	27	28
Voley	Femenino	15	2 a 3 días	Federado	1 año	Gimnasio	90	16	20	8	18	14	14
Voley	Femenino	15	2 a 3 días	Federado	3 años	Gimnasio	134	22	24	23	21	22	22
Voley	Femenino	14	2 a 3 días	Federado	3 años	Gimnasio	161	26	22	29	26	29	29
Voley	Femenino	14	2 a 3 días	Federado	3 años	ninguna	152	18	21	30	27	30	26
Voley	Femenino	15	2 a 3 días	Federado	2 años	Gimnasio	114	19	21	19	17	18	20
Voley	Femenino	13	2 a 3 días	Federado	1 año	ninguna	119	20	21	16	21	22	19
Voley	Femenino	13	3 a 4 días	Federado	2 años	ninguna	138	18	22	23	25	25	25
Voley	Femenino	13	mas de 5 días	Federado	2 años	ninguna	134	22	23	24	20	24	21
Voley	Femenino	13	2 a 3 días	Federado	2 años	ninguna	160	24	23	30	25	29	29
Voley	Femenino	12	2 a 3 días	Federado	1 año	ninguna	125	20	19	24	18	23	21

Figura 6. Base de datos Cuestionario de Autoconcepto Físico

Natación	Femenino	13	3 a 4 días	Federado	2 años	ninguna	166	24	30	29	27	26	30
Natación	Masculino	12	2 a 3 días	Recreativo	2 meses	ninguna	119	20	18	16	14	23	28
Natación	Masculino	14	mas de 5 días	Amateur	2 años	Futbol	147	20	28	23	21	30	25
Natación	Masculino	13	2 a 3 días	Recreativo	4 años	Gimnasio	104	26	15	14	12	16	21
Natación	Masculino	13	2 a 3 días	Recreativo	2 meses	Gimnasio	165	24	26	30	30	29	26
Natación	Masculino	12	2 a 3 días	Recreativo	2 años	Futbol	139	21	21	24	19	29	25
Basquet	Masculino	15	3 a 4 días	Federado	3 años	Gimnasio	130	19	26	21	18	22	24
Basquet	Masculino	12	2 a 3 días	Recreativo	2 años	ninguna	119	20	17	21	11	24	26
Basquet	Masculino	13	mas de 5 días	Federado	5 años	Gimnasio	173	30	26	29	30	28	30
Basquet	Masculino	12	3 a 4 días	Federado	5 años	ninguna	115	18	18	20	12	22	25
Basquet	Masculino	15	3 a 4 días	Federado	3 años	Gimnasio	132	23	24	18	20	23	24
Basquet	Masculino	13	mas de 5 días	Federado	5 meses	Gimnasio	127	24	26	17	20	20	20
Basquet	Masculino	13	mas de 5 días	Amateur	3 meses	ninguna	135	24	26	20	20	22	23
Basquet	Masculino	14	2 a 3 días	Amateur	2 años	Gimnasio	163	24	24	29	29	28	29
Basquet	Masculino	13	2 a 3 días	Amateur	2 años	Gimnasio	162	25	26	30	22	29	30
Basquet	Masculino	12	mas de 5 días	Amateur	2 años	ninguna	94	16	15	13	18	15	17
Basquet	Masculino	12	3 a 4 días	Federado	3 años	Gimnasio	156	30	26	21	28	24	27
Basquet	Masculino	13	3 a 4 días	Federado	5 años	ninguna	122	20	22	22	16	21	21
Basquet	Masculino	12	3 a 4 días	Amateur	2 años	ninguna	164	22	29	27	26	30	30
Basquet	Masculino	14	3 a 4 días	Federado	10 años	Gimnasio	153	21	28	27	24	30	23
Basquet	Femenino	14	2 a 3 días	Federado	4 años	Gimnasio	129	26	21	17	24	20	21
Basquet	Femenino	13	3 a 4 días	Federado	2 años	ninguna	127	22	19	24	18	22	22
Basquet	Femenino	13	2 a 3 días	Federado	1 año	Gimnasio	143	24	21	21	24	27	26
Basquet	Femenino	13	mas de 5 días	Amateur	1 año	Gimnasio	142	23	22	27	19	25	26
Basquet	Femenino	14	2 a 3 días	Recreativo	2 años	Gimnasio	132	21	22	21	19	24	25
Basquet	Femenino	13	mas de 5 días	Federado	4 años	ninguna	148	15	28	25	22	30	28
Basquet	Femenino	12	3 a 4 días	Federado	6 años	ninguna	159	27	21	27	25	30	29
Tenis	Masculino	16	2 a 3 días	Recreativo	3 años	Gimnasio	144	25	23	25	21	26	24
Tenis	Masculino	16	mas de 5 días	Federado	8 meses	Gimnasio	145	22	27	25	21	26	24
Tenis	Femenino	14	2 a 3 días	Amateur	3 años	Gimnasio	154	24	19	30	23	29	29
Tenis	Femenino	16	2 a 3 días	Amateur	6 años	Gimnasio	140	27	21	20	23	24	25
Tenis	Masculino	14	3 a 4 días	Federado	4 años	Gimnasio	171	30	27	28	30	30	26
Tenis	Masculino	16	1 a 2 días	Recreativo	2 meses	Golf	151	23	27	28	20	27	26
Tenis	Masculino	13	2 a 3 días	Recreativo	1 año	ninguna	161	25	25	30	24	29	28
Tenis	Masculino	15	2 a 3 días	Federado	7 años	Gimnasio	146	27	29	20	24	27	19

Figura 7. Base de datos Cuestionario de Autoconcepto Físico

Handball	Masculino	13	1 a 2 dias	Amateur	3 años	ninguna	166	28	25	28	29	28	28
Handball	Femenino	14	1 a 2 dias	Recreativo	3 años	ninguna	141	18	23	24	23	28	25
Handball	Femenino	14	1 a 2 dias	Recreativo	2 años	ninguna	128	20	19	27	20	23	19
Handball	Masculino	15	mas de 5 dias	Federado	4 años	Gimnasio	151	26	24	26	17	29	29
Handball	Masculino	16	3 a 4 dias	Federado	2 años	Gimnasio	130	22	18	17	23	22	28
Handball	Masculino	14	3 a 4 dias	Amateur	4 meses	Gimnasio	110	23	19	15	14	18	21
Handball	Masculino	14	2 a 3 dias	Federado	4 años	Gimnasio	163	27	26	28	24	29	29
Handball	Femenino	15	3 a 4 dias	Federado	2 años	Gimnasio	154	25	27	22	26	27	27
Handball	Femenino	15	3 a 4 dias	Federado	2 años	Gimnasio	158	27	24	25	27	28	27
Handball	Femenino	15	3 a 4 dias	Federado	2 años	ninguna	96	20	17	13	11	18	17
Gimnasia D	Femenino	14	1 a 2 dias	Amateur	3 años	Gimnasio	110	19	17	14	22	16	22
Gimnasia D	Femenino	13	2 a 3 dias	Amateur	2 años	Gimnasio	103	23	15	13	26	14	12
Gimnasia D	Femenino	15	mas de 5 dias	Amateur	13 años	ninguna	120	23	27	16	18	15	21
Gimnasia D	Femenino	13	3 a 4 dias	Federado	6 años	ninguna	131	22	21	22	23	25	18
Gimnasia D	Femenino	14	2 a 3 dias	Recreativo	3 años	Gimnasio	121	17	21	26	11	21	25
Gimnasia D	Femenino	13	1 a 2 dias	Recreativo	1 año	ninguna	128	20	24	23	14	21	26
Triatlon	Masculino	15	mas de 5 dias	Federado	9 años	ninguna	168	22	30	30	27	30	29
Triatlon	Femenino	15	mas de 5 dias	Federado	7 años	Gimnasio	163	28	28	26	25	26	30
Futbol	Femenino	13	3 a 4 dias	Amateur	5 años	ninguna	126	20	24	22	19	22	19
Futbol	Femenino	14	3 a 4 dias	Amateur	2 años	ninguna	147	22	26	24	26	27	22
Futbol	Femenino	12	3 a 4 dias	Federado	7 años	ninguna	135	22	23	21	16	27	26
Futbol	Femenino	13	3 a 4 dias	Federado	7 años	atletismo	139	25	26	19	17	26	26
Futbol	Femenino	13	3 a 4 dias	Federado	8 años	ninguna	102	24	17	8	25	7	21
Futbol	Masculino	13	3 a 4 dias	Federado	4 años	ninguna	121	24	11	21	18	22	25
Futbol	Masculino	13	3 a 4 dias	Federado	4 años	ninguna	157	24	24	29	20	30	30
Futbol	Masculino	13	3 a 4 dias	Amateur	9 años	ninguna	165	27	30	27	22	29	30
Futbol	Masculino	12	3 a 4 dias	Amateur	3 años	ninguna	123	22	20	18	12	24	27
Futbol	Masculino	13	3 a 4 dias	Federado	9 años	Gimnasio	164	28	29	28	19	30	30
Futbol	Masculino	12	3 a 4 dias	Amateur	3 años	ninguna	166	24	28	30	25	30	29
Futbol	Masculino	14	3 a 4 dias	Federado	7 años	ninguna	155	28	26	26	20	27	28
Futbol	Masculino	12	3 a 4 dias	Amateur	4 años	ninguna	140	24	20	23	24	23	26
Futbol	Masculino	14	3 a 4 dias	Amateur	6 años	ninguna	112	23	22	13	18	16	20
Futbol	Masculino	12	3 a 4 dias	Amateur	2 años	ninguna	136	24	29	18	18	23	24