

VALORACIÓN DEL AUTOCONCEPTO FÍSICO EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS Y SU RELACIÓN CON LA PRÁCTICA DEPORTIVA VALUATION OF PHYSICAL AUTOCONCEPT IN UNIVERSITY STUDENTS AND RELATION WITH SPORTS PRACTICE

Espinoza Oteiza, Luis; Rodríguez Rodríguez, Fernando; Gálvez Carvajal, Jorge; Vargas Carvajal, Pamela & Yáñez Sepúlveda, Rodrigo

Escuela de Educación Física, Facultad de Filosofía y Educación, Pontificia Universidad Católica de Valparaíso.

ESPINOZA O.L.; RODRÍGUEZ R.F.; GÁLVEZ C.J.; VARGAS C.P. & YÁÑEZ S.R. Valoración del Autoconcepto Físico en Estudiantes Universitarios y su Relación con la Práctica Deportiva. *Mot. Hum.*, 12(1): 22-26, 2011.

RESUMEN

El Autoconcepto Físico (ACF), se constituye en la base del Autoconcepto general y del fortalecimiento de la autoestima, factor modelador del carácter, la personalidad y de la conducta humana y que puede influir en el estado de salud.

Para su determinación se encuestaron un total de 337 estudiantes universitarios de la Pontificia Universidad Católica de Valparaíso, utilizando el Test de Autovaloración PSDQ-s en su versión corta.

Los resultados obtenidos demostraron que los varones que practican deporte tienen un ACF más positivo que los varones que no practican deporte. La valoración negativa de las mujeres está condicionada por la poca participación deportiva de ellas.

Las diferencias establecidas en este grupo, nos ayudan a crear planes de valoración de los estudiantes que nos permita establecer qué planes de intervención motriz son capaces de mejorar el ACF, considerando las diferencias en varios ítems y que pueden disminuir en frecuencia y diversidad según la estrategia de intervención.

Palabras clave: Autoconcepto Físico, Deporte, Educación Física, Vida Activa, Autocuidado.

INTRODUCCIÓN

La percepción física que tiene cada uno de sí mismo, influye directamente en el autoconcepto. Existen diversos factores que inciden de manera significativa en las concepciones que se tiene de uno mismo, entre esos están “consideraciones respecto al cuerpo, tales como atracción, salud, habilidades y funcionamiento” (1), mencionados como elementos que influyen y condicionan al sujeto al autoevaluar las capacidades físicas.

Uno de los atributos que más se relaciona con el autoconcepto es la percepción de la imagen corporal que se expresa al ambiente exterior. Dado que el concepto de sí mismo se correlaciona con el autoestima, es decir con la valoración que el sujeto tiene respecto a su imagen corporal, se ha observado que la mayoría de las personas que tienen una autoestima elevada tienden a cuidar su organismo ya sea alimentándose adecuadamente o practicando deporte. Con relación a lo mencionado, es posible afirmar que “los jóvenes con baja autoestima, realizan comportamientos de riesgo para su salud, mientras que aquellos con alta autoestima llevan a cabo conductas saludables” (2).

El Autoconcepto Físico (ACF), en el modelo de multidimensional de Shavelson (3), se constituye en la base del Autoconcepto general y del fortalecimiento de la autoestima, factor modelador del carácter, la personalidad y de la conducta humana. En la literatura especializada, se informa pródigamente de la correlación positiva bidireccional entre deporte, actividad físico recreativa y autoconcepto. Algunos autores confirman que las personas que se recrean practicando ejercicio de manera regular, se sienten más seguras de sí mismas y del aspecto que tienen, del mismo modo presentan un aumento de las sensaciones de autoestima y autoconfianza. (4,5,6).

El estilo de vida saludable, tal como recrearse de manera asociativa; alimentarse adecuadamente, evitar el consumo de alcohol, tabaco, uso sustancias adictivas y las conductas de riesgo, así como realizar actividad física deportiva de manera habitual, son indicadores de bienestar personal. Al respecto, como se ha expresado en párrafos anteriores estas variables correlacionan con un buen nivel de autoconcepto y autoestima, ambas dimensiones consideradas por distintos autores como mediadores de la conducta, (2).

ESPINOZA O.L.; RODRÍGUEZ R.F.; GÁLVEZ C.J.; VARGAS C.P. & YÁÑEZ S.R. Valoración del Autoconcepto Físico en Estudiantes Universitarios y su Relación con la Práctica Deportiva. *Mot. Hum.*, 12(1): 22-26, 2011.

A partir de lo mencionado y teniendo en cuenta las implicancias que la Educación Física tiene sobre la autoestima, el autoconcepto y aún más en la salud de las personas, la presente investigación nos permite comparar la valoración del autoconcepto físico y sus características, entre los sujetos estudiados.

MATERIAL Y METODOS

Participaron en esta investigación un total de 337 estudiantes universitarios de la Pontificia Universidad Católica de Valparaíso, realizándose un muestreo no probabilístico accidental o casual en una muestra representativa de sujetos que corresponde al 16% de una población total de 2100 estudiantes de las 7 carreras pertenecientes a la Facultad de Filosofía y Educación. Del total de sujetos testeados, 182 pertenecían al sexo femenino y 155 al sexo masculino. Después de estimar la totalidad poblacional se calculó el número total de la muestra, para un error máximo del 5%, con la aplicación de la siguiente fórmula matemática.

$$n = \frac{Z^2 p q N}{E^2 + Z^2 p q}$$

Donde:

n= el tamaño de la muestra necesaria (mínima).

Z= es el nivel de confianza.

p= es la variabilidad positiva.

q=es la variabilidad negativa.

N= es el tamaño total de la población.

E= Es la precisión o el error.

Resultado.

$$n = \frac{(1.96^2)(0.5)(0.5)(2100)}{(0.05)^2 + (1.96^2)(0.5)(0.5)} = 324,75 = 325$$

individuos, con 95% de confianza.

$$(2100)(0.05^2) + (1.96^2)(0.5)(0.5)$$

El resultado nos indicó que para que la investigación fuese válida y presentara un porcentaje de confianza del 95% con un porcentaje de error del 5% debíamos encuestar como mínimo a 325 individuos.

Para la determinación del Autoconcepto Físico se utilizó el Test de Autovaloración PSDQ-s (versión corta). Este test permite medir el nivel del autoconcepto físico de manera rápida y confiable. El test está compuesto por 47 preguntas cortas, es de fácil aplicación y sólo se necesita un lápiz y una superficie para escribir. Entrega evidencias en once categorías internas del ACF (Vida activa, Apariencia, Obesidad, Coordinación, Resistencia, Flexibilidad, Salud, Deporte, Fuerza, Físico Global y Estima Global), cada una de las categorías o sub-variables, presentan de 4 a 5 reactivos. Por otra parte, el cuestionario presenta un diseño, que induce la contrastación de las

respuestas a preguntas que se encuentran redactadas en positivo frente a otras que están en sentido negativo, lo que exige un buen nivel de atención del sujeto frente al instrumento, incrementando el nivel de fiabilidad de las respuestas.

El procedimiento para evaluar el autoconcepto físico en este caso es, primeramente sumar todos los valores en donde las preguntas están en afirmativo y seguidamente agregar a la suma los valores en negativo invirtiendo previamente su valor. Es decir, si el encuestado contestó 1, es 5 (o viceversa), si contestó 2, es 4 (o viceversa) y si contestó 3 se deja igual. Eso nos entrega el rango o valor personal de cada individuo respecto a su nivel de autoconcepto físico. El menor valor es 47 (mínimo nivel de autoconcepto físico) y el mayor nivel de autoconcepto físico es 235 (máximo nivel de autoconcepto físico).

RESULTADOS

El puntaje medio del total de los 11 ítems, indica estadísticamente un nivel de significancia alto (valor $p < 0,0001$) a favor de los varones, y se evidencia que las damas tienen un ACF menos positivo que los hombres, confirmando en este último caso lo demostrado en diferentes estudios que reportan sobre las diferencias de género en el ACF (7,8,9,10). En este mismo sentido, se informa que “numerosos estudios demuestran que las mujeres tienen mayor preocupación por su cuerpo y su imagen, mostrando que éstas son más críticas con sus cuerpos y están más involucradas en la apariencia física que los hombres” (11).

Las diferencias se obtuvieron en siete de las once categorías de análisis, las que fueron: Vida activa, Obesidad, Resistencia, Salud, Deporte, Fuerza y Físico Global. En las categorías: Apariencia, Coordinación, Flexibilidad y Estima global no se evidenciaron diferencias significativas entre damas y varones (Tabla I).

ESPINOZA O.L.; RODRÍGUEZ R.F.; GÁLVEZ C.J.; VARGAS C.P. & YÁÑEZ S.R. Valoración del Autoconcepto Físico en Estudiantes Universitarios y su Relación con la Práctica Deportiva. *Mot. Hum.*, 12(1): 22-26, 2011.

Género	Número de encuestados	Media PSDQ-s	D. Estándar	Significancia
Varones	155	4	0,679	0,0000
Damas	182	3	0,571	0,0001

Tabla I: Número de encuestados, diferencia en el puntaje del test PSDQ-s entre varones y damas, desvío estándar y Significancia para $p < 0,0001$.

Al observar los resultados por género, se aprecian diferencias estadísticas para $P < 0,05$ en cinco categorías a favor de las damas que realizan deporte, en comparación con las damas que no realizan deporte. Estas categorías

son Vida Activa, Resistencia, Flexibilidad, Deporte y Fuerza. En el resto de las once categorías no existen diferencias y los resultados son estadísticamente similares (Tabla II).

Damas	CATEGORIA	Media	D. Estándar	Signifi.
Deportistas No Deportistas	VIDA ACTIVA	3 2	1,0 0,8	0,0001
Deportistas No Deportistas	RESISTENCIA	3 3	0,8 0,9	0,0001
Deportistas No deportistas	FLEXIBILIDAD	4 3	1,0 0,9	0,0005
Deportistas No Deportistas	DEPORTE	3 3	0,9 0,9	0,0001
Deportistas No deportistas	FUERZA	3 3	0,9 0,9	0,007

Tabla II: Diferencia en el puntaje del test PSDQ-s entre damas deportistas y no deportistas, desvío estándar y significancia para $p < 0,05$.

En varones, a pesar de tener un ACF más elevado que los las damas, solo presenta diferencias estadísticas que pone de manifiesto un mayor ACF en deportistas, solo

en 3 de las 11 categorías del test. Estas son Vida Activa, Resistencia y Deporte (Tabla III).

Varones	CATEGORIA	Media	D. Estándar	Signifi.
Deportistas No Deportistas	VIDA ACTIVA	4 2	1,2 0,8	0,0001
Deportistas No Deportistas	RESISTENCIA	4 3	0,9 1,1	0,0001
Deportistas No deportistas	DEPORTE	4 3	1,0 0,9	0,0250

Tabla III: Diferencia en el puntaje del test PSDQ-s entre varones deportistas y no deportistas, desvío estándar y significancia para $p < 0,05$.

ESPINOZA O.L.; RODRÍGUEZ R.F.; GÁLVEZ C.J.; VARGAS C.P. & YÁÑEZ S.R. Valoración del Autoconcepto Físico en Estudiantes Universitarios y su Relación con la Práctica Deportiva. *Mot. Hum.*, 12(1): 22-26, 2011.

DISCUSIÓN

Las mujeres que realizan actividades deportivas en términos generales mostraron un autoconcepto más positivo en comparación con las mujeres que no practican ningún tipo de deporte. “Tanto el autoestima como el autoconcepto físico están influenciados por la edad, el género y la práctica físico-deportiva, destacando como principal aportación que la práctica de alguna actividad física o deportiva es la que más predice la autoestima en particular y el autoconcepto físico, en general”(12).

Esto corrobora que las personas que hacen deporte tienen un ACF más positivo que las personas que no practican deporte. Las damas en esta investigación mostraron un autoconcepto menor que los varones.

Los resultados obtenidos demostraron que los varones que practican deporte tienen un ACF más positivo que los varones que no practican deporte, estas categorías fueron: Vida activa, Resistencia y Deporte. En las categorías: Apariencia, Obesidad, Coordinación, Flexibilidad, Salud, Fuerza y Estima global no se evidenciaron diferencias significativas entre ambos grupos. Podemos señalar que tanto hombres como mujeres deportistas mostraron diferencias significativas a su favor en las categorías Vida Activa, Resistencia y Deporte.

La valoración negativa de las mujeres está condicionada por la poca participación deportiva de ellas. Los varones tienden a interesarse más en realizar actividades deportivas o físicas en comparación con las damas. A partir de esto podemos decir que las prácticas deportivas y físicas inciden positivamente en la valoración del autoconcepto físico. Por ende es menester señalar que en general los varones tienen un ACF más positivo que las mujeres. También podemos señalar que las personas que practican deporte valoran más positivamente sus capacidades físicas que las que no practican deporte. Los resultados permiten señalar que el deporte y la actividad física son agentes protectores de la salud mental de los jóvenes universitarios.

Las diferencias establecidas en este grupo, nos ayudan a crear planes de valoración de los estudiantes que nos permita establecer qué planes de intervención motriz son capaces de mejorar el ACF, considerando que se han obtenido diferencias en varios de ítems y que pueden aumentar de acuerdo a la frecuencia y diversidad de la estrategia de intervención.

Estas estrategias de intervención educativa y deportiva contribuirían a la construcción de la cultura del deporte, teniendo en cuenta todas las implicancias y beneficios a la salud y el bienestar general de las personas.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

1. La Rosa, Jorge y Díaz Loving, Rolando. Evaluación del autoconcepto: Una escala multidimensional. *Revista Latinoamericana de Psicología*. 1991. 23 (001):15-33.
2. Pastor Yolanda y Balaguer Isabel. (2001) Relaciones entre autoconcepto, deporte y competición deportiva en los adolescentes valencianos. Unidad de Investigación de Psicología del deporte. España.
3. Shavelson, R.J., Hubner, J.J. & Stanton, G.C. Self-concept: Validation of construct interpretations. *Review of Educational Research*, 1976; 46: 407-441.
4. Moreno, Juan Antonio; Moreno, Remedios y Cervello, Eduardo. El autoconcepto físico como predictor de la intención de ser físicamente activo. *Revista Psicología y Salud*, 2005; 17(2): 261-267.
5. Raich, R.M., Torras, J. y Figueras, M. Estudio de la imagen corporal y su relación con el deporte en una muestra de estudiantes universitarios. *Análisis y Modificación de Conducta*, 1996; 22: 604-624.
6. Weinberg Robert y Gould Daniel. (1996). *Fundamentos de Psicología del deporte y el ejercicio físico*. Barcelona: Ariel, S.A.
7. Crain, M. (1996). The influence of age, race and gender on child and adolescent self-concept. En B. A. Bracken (Ed.), *Handbook of self-concept*. (pp.395-420). New York: Wiley.
8. Amezcua, J. & Pichardo, M. Diferencias de género en autoconcepto en sujetos adolescentes. *Anales de psicología*. 2000; 16, (2): 207-214.
9. Espinoza, L. Efecto de una estrategia de intervención educativa basada en el desarrollo de competencias saludables en estudiantes universitarios. Tesis Doctoral U. de Granada, España, abril 2010.
10. Marsh, H. (2001). A multidimensional physical self-concept a construct validity approach to theory, measurement and research. Document present at 10th World Congress of Sport Psychology, May Greece.
11. Moreno, Juan Antonio; Moreno, Remedios; Cervello, Eduard. Relación del autoconcepto físico con las conductas de consumo de alcohol y tabaco en adolescentes. *Adicciones*, 2009; 21 (2): 147-154.
12. Moreno, Juan Antonio; Cervello, Eduardo y Moreno, Remedios. Importancia de la práctica físico-deportiva y del género en el autoconcepto físico de los 9 a los 23 años. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 2008; 8(1):171-183.

ABSTRACT

The Physical Autoconcept (ACF), patternmaker of the character is constituted in the base of the general Autoconcept and of the strengthening of the autoesteem, factor, the personality and of the human conduct and that can influence the bill of health.

For his determination there were polled a total of 337 university students of the Pontificia Universidad Católica de Valparaíso, using the Test of Autovaluation PSDQ-s in his short version.

The obtained results demonstrated that the males who practise sport have an ACF more positive that the males than not practise sport. The negative valuation of the women is determined for small sports participation of them.

The differences established in this group, help us to create plans of valuation of the students that allows us to establish what plans of motive intervention are capable of improving the ACF, considering the differences in several articles and that can diminish in frequency and diversity according to the intervention strategy.

Key Words: *Physical autoconcept, Sport, Physical Education, Active life, Autocare.*

Dirigir Correspondencia a:

Espinoza Oteíza, Luis
Avda. El Bosque 1290, Santa Inés, Viña del Mar
CHILE
Fono: (32) 2274381
Email: lespinoz@ucv.cl

RECIBIDO: 12-05-2011

ACEPTADO: 29-05-2011