

AUTOPERCEPCIÓN DE COMPETENCIA MOTRIZ Y PRÁCTICA FÍSICO-DEPORTIVA EN ALUMNOS DE 10 A 12 AÑOS DE MOLINA DE SEGURA (MURCIA-ESPAÑA).

SELF PERCEPTION OF MOTOR COMPETENCE AND PHYSICAL AND SPORTS PRACTICE IN STUDENTS FROM 10 TO 12 YEARS FROM MOLINA DE SEGURA (MURCIA-SPAIN)

Eliseo García Cantó. Profesor asociado de la Universidad de Murcia. Facultad de Educación. Departamento de Educación física. (España)

Pedro Luís Rodríguez García. Profesor titular de la Universidad de Murcia. Facultad de Educación. Departamento de Educación Física. (España)

Juan José Pérez Soto. Doctorando en Educación física por la Universidad de Murcia. Facultad de Educación. Departamento de Educación física. (España)

José Enrique Moral García. Profesor asociado de la Universidad Pontificia de Salamanca. Facultad de Ciencias del Deporte. Universidad Pontificia de Salamanca, Facultad de Ciencias Humanas y Sociales, Grado de Ciencias de la Actividad Física y Deporte.

Pedro Ángel López Miñarro. Profesor titular interino de la Universidad de Murcia. Facultad de Educación. Departamento de Educación Física. (España)

Francisco José López Villalba. Profesor asociado de la Universidad de Murcia. Facultad de Educación. Departamento de Educación Física. (España)

Fecha de recepción 07.01.2013
Fecha de Aceptación: 05.06.2013

RESUMEN

El objetivo de esta investigación fue conocer la relación que posee la autopercepción de la competencia motriz con el nivel de actividad físico-deportiva habitual de los alumnos de Molina de Segura (Murcia-España). Para ello fue validada una escala denominada IAFHE que se aplicó a una muestra definitiva de 213 escolares de edades comprendidas entre los 10 y los 12 años del municipio. La autopercepción de competencia motriz es una variable que se relaciona positivamente con los niveles globales de actividad física habitual. Esta circunstancia es debida, probablemente, a que los sujetos que poseen mayores niveles de coordinación motriz y se sienten competentes en la práctica deportiva se incorporan con mayor decisión a reproducir sus modelos de práctica físico-deportiva de forma repetida. Como conclusión más relevante del estudio, se apuntó la necesidad de orientar la promoción de la práctica físico-deportiva hacia modelos de desarrollo de la competencia motriz, que faciliten la participación de los escolares en actividades deportivas fuera del entorno escolar.

PALABRAS CLAVE: Autocompetencia, actividad física, escolares, Molina de Segura.

ABSTRACT

The aim of this research was to find out the relationship of self perception of motor competence with the level of regular physical and sport activity in students from the region of Murcia. In order to achieve this, a scale called IAFHE was validated and it was applied to a definite sample of 213 school children with ages between 10 and 12. Self perception of motor competence is a variable that relates positively with global levels of regular physical activity. This circumstance is caused, probably, as the subjects that have higher levels of motor coordination and feel competent in the practice of sport, are keener to reproduce their models of physical and sport practice more repeatedly. As conclusion, the study said the need to guide the promotion of physical and sport practice toward models of motor competence development, to facilitate to students the participation in sport outside school.

KEY WORDS: Self-competence, physical activity, schoolchildren, Molina de Segura.

INTRODUCCIÓN

En la sociedad actual, los hábitos de vida de los escolares son cada vez más sedentarios, reduciéndose en gran medida la práctica físico-deportiva durante el tiempo de ocio (Vílchez, 2007). Este sedentarismo, junto a los numerosos estudios donde se demuestra la relación positiva entre llevar un estilo de vida activo y conseguir un buen estado de salud y bienestar, van a constituir el punto de inicio en el interés por conocer y comprender qué factores influyen en el mantenimiento por parte de los individuos de estilos de vida activos (Gutiérrez, 2000).

Este creciente desarrollo de los hábitos sedentarios ha generado que la promoción de la práctica de actividad físico-deportiva se convierta en uno de los objetivos esenciales en la política educativa de la mayoría de países desarrollados. En la actualidad, la sociedad ha conferido al ejercicio físico y al deporte una función primordial en la preservación y desarrollo de la salud en el ser humano, de tal manera, que son universalmente conocidas las aportaciones beneficiosas que una práctica de actividad físico-deportiva realizada bajo unos determinados parámetros de frecuencia, intensidad y duración provoca sobre la salud, situando la misma dentro de los modelos o estilos de vida saludables (American College of Sports Medicine, 1999; Gutiérrez, 2000; Ferrières, 2004).

Sin embargo, estos efectos positivos de la práctica de actividades físico-deportivas, no se corresponden con la frecuencia de práctica por parte de la población escolar. Numerosas investigaciones señalan un descenso progresivo de la práctica físico-deportiva a medida que se va pasando de la infancia a la adolescencia (Castillo y Balaguer, 1998; Perula de Torres y cols. 1998; Nuviala, Ruiz y García, 2003; Román y cols., 2006; Moreno, Cervelló y Moreno, 2007).

Este sedentarismo progresivo, junto a los numerosos estudios que demuestran una relación positiva entre un estilo de vida activo y la consecución de un buen estado de salud y bienestar, van a constituir el punto de inicio en el interés por conocer y comprender qué variables influyen en el mantenimiento por parte de los individuos de estilos de vida activos (Blasco y cols., 1996; Gutiérrez, 2000).

A la hora de considerar los distintos elementos que influyen en la práctica de actividad física de los niños, debemos tener en cuenta, no sólo las actitudes de éstos hacia la práctica o el conocimiento que tengan sobre los beneficios de la misma sobre la salud, sino también debemos considerar todas aquellas variables que puedan producir un cambio cualitativo en las conductas de los escolares hacia la práctica deportiva. Entre estos factores, vamos a centrarnos en la influencia de la actividad física sobre el plano psicológico y social de los escolares (Casimiro, 1999; Castillo y Balaguer, 2001; Sleep y Wormald, 2001).

La competencia motriz se va a convertir en un elemento fundamental a tener en cuenta a la hora de producir un cambio cualitativo en las conductas de los escolares hacia la práctica deportiva. Así, en el ámbito escolar, la realización de cualquier actividad físico-deportiva, exige unos mínimos de coordinación motriz, de condición física y de habilidades y destrezas. Cuando se alcanza este nivel mínimo, el éxito en la tarea está prácticamente garantizado. Sin embargo, si el sujeto no ha llegado a alcanzar estas condiciones, no podrá disfrutar con la práctica motriz, provocando en el alumno la sensación de incompetencia motriz y por ende de abandono de dicha práctica (Sánchez, 1996; Ruiz Pérez, 2000).

Moreno, Cervelló, Vera y Ruiz Pérez (2007), en un estudio realizado con escolares de 10 y 11 años, señalan que los alumnos que tenían un mejor concepto de sí mismos, tendían a tener una actitud más positiva, favorable y mayor motivación hacia la actividad física.

En esta misma línea García Cantó (2011) en un estudio realizado con escolares de 10 a 12 años de la Región de Murcia, viene a corroborar lo indicado anteriormente, relacionando de manera significativa la competencia motriz con la práctica de actividades físico-deportivas fuera del entorno escolar.

Por su parte, Casimiro (1999), en un estudio realizado con los alumnos de entre 12 y 16 años, determina 3 predictores, como principales determinantes causales del hábito deportivo:

- 1) Hábitos deportivos de los padres, especialmente de la madre.
- 2) Importancia de la Educación Física en el colegio y la influencia del profesor a la hora de motivarlo hacia el deporte.
- 3) La propia percepción de competencia por parte del alumno. Tal y como indica Torre (1998), la propia percepción de la habilidad motriz va a incidir en la elección, práctica y hábito de determinadas actividades físico-deportivas.

En dicho estudio, Casimiro señala que la percepción de la competencia motriz influye de manera determinante para que un individuo continúe con la práctica de actividad física.

Goñi y Zulaika (2000) en su estudio sobre la participación en el deporte escolar y el autoconcepto en escolares de 10 y 11 años de Guipúzcoa, plantean que el interés por el deporte y la percepción de competencia se relacionan de manera directa. Así, los que se perciben competentes afirman tener más interés y realizar más práctica deportiva que los que no lo hacen. Además, aquellos que son titulares en el deporte que practican van a tener mayor motivación hacia la práctica de actividad física que los que no lo son. Por tanto, para evitar el sentimiento de marginación sufrido por los suplentes, algunas disciplinas deportivas han adaptado los reglamentos para establecer una participación mínima, de modo aleatorio y con independencia del nivel de rendimiento de los participantes. En esta línea, Sander (1981) señala que el autoconcepto de los suplentes es inferior al de los no participantes como consecuencia de la percepción de su escaso rendimiento deportivo en la práctica.

Coincidiendo con las investigaciones anteriores, Carroll y Loumidis (2001), en un estudio realizado con alumnos de 6º año de escuela de Primaria, afirman que los niños que tenían mayor competencia motriz percibida, participaban en mayor porcentaje en actividades físicas fuera del colegio. Los niños se percibían con mayor competencia que las niñas, y por tanto el nivel de práctica y placer por las actividades deportivas en el tiempo de ocio era mayor.

La percepción de competencia motriz va disminuyendo con la edad, principalmente por la disminución de las capacidades físicas que permiten afrontar las tareas motrices. Este hecho iría parejo con la disminución de práctica de actividad física habitual en el tiempo de ocio. De esta manera, en el estudio realizado con población de más de 15 años de Almería, Murcia y Granada, se señala que los que declaran realizar una práctica regular tienen mayor percepción de competencia que los sedentarios o los que ya no realizan actividad física (Pieron, Ruiz y García, 2009).

Por su parte Gálvez, Rodríguez y Velandrino (2009), en un estudio realizado con adolescentes de 14 a 17 años de la Región de Murcia, concluyen que la percepción de la propia competencia motriz, mejora los niveles globales de actividad física habitual en adolescentes de ambos sexos, debido al refuerzo del bienestar que la propia sensación de competencia genera. Además, esta obtención de buenas sensaciones hace que los adolescentes de ambos sexos mejoren sus niveles globales de actividad física habitual.

Por último, Moreno Murcia, Cervelló y Moreno (2007), en un estudio realizado con adolescentes de entre 15 y 17 años, revelan la relación entre el autoconcepto físico y la intención del alumnado de seguir siendo activo físicamente tras finalizar la etapa educativa.

Por consiguiente, el objetivo de la presente investigación se centró en analizar la relación que la competencia motriz autopercibida posee con las variaciones de dichos niveles de actividad física. Un análisis exhaustivo de esa relación, nos permitirá desarrollar estrategias de actuación tendentes a realizar investigaciones de corte experimental, que sean susceptibles de elevar los niveles de actividad física habitual en los escolares. No obstante, destacamos que el eje principal del presente estudio no se centró solamente en la práctica deportiva, sino en la actividad física habitual que desarrolla el alumno en tres momentos fundamentales de su vida cotidiana, como son: la actividad desarrollada en el entorno escolar, la actividad desarrollada durante el tiempo de ocio y la actividad deportiva elegida voluntariamente.

MÉTODO

MUESTRA

En función del objetivo propuesto y el diseño establecido, seleccionamos la metodología de investigación de encuestas por muestreo para conocer la posible relación que la autopercepción de competencia motriz posee sobre los niveles de actividad física habitual de los escolares de la Región de Murcia.

La muestra estudiada fueron 213 alumnos de 5º y 6º de Primaria, de los cuales el 54,5% son varones (n=116) y el 45,5% restante mujeres (n=97), de edades comprendidas entre los 10 y los 12 años (Tabla 1). El alumnado seleccionado pertenece a cinco colegios públicos seleccionados aleatoriamente y distribuidos geográficamente en el municipio de Molina de Segura (Murcia-España).

- C.E.I.P. Nuestra Señora de Fátima (70 alumnos). Situado en la zona noreste del centro urbano.
- C.E.I.P. Nuestra Señora de la Consolación (80 alumnos). Situado en el enclave más céntrico del casco urbano.
- C.E.I.P. Gregorio Miñano (30 alumnos). Situado en el noroeste del casco urbano.
- C.E.I.P. Nuestra Señora de Los Remedios (13 alumnos). Situado en el sureste del municipio y fuera del enclave urbano.
- C.E.I.P. El Romeral (20 alumnos). Situado en la zona noreste del centro urbano.

Tabla 1. Características de la muestra.

		Edad			Total	
		10	11	12		
Sexo	Niño	Recuento	32	42	42	116
		% de Sexo	27,6%	36,2%	36,2%	100,0%
	Niña	Recuento	26	37	34	97
		% de Sexo	26,8%	38,1%	35,1%	100,0%
Total		Recuento	58	79	76	213
		% de Sexo	27,8%	39,7%	32,5%	100,0%

INSTRUMENTO

En la presente investigación se valoró el nivel de actividad física habitual de los escolares y la autopercepción de competencia motriz. Para llevar a cabo esta valoración, se desarrollaron dos instrumentos de evaluación y registro de la información relativos a cada una de las dos dimensiones mencionadas.

Para la evaluación del nivel de actividad física habitual de los escolares se utilizó el Inventario de Actividad Física Habitual para Escolares (IAFHE), validado por García Cantó (2011). Este inventario ofrece un nivel de fiabilidad de $r = 0,8634$, siendo estadísticamente significativa. Además, los coeficientes de fiabilidad para cada una de las subescalas fueron los siguientes: para la subescala de actividad física durante la práctica deportiva fue de $r = 0,78435$, para la escala de actividad física durante la permanencia en el centro escolar fue de $r = 0,8237$ y para la subescala de actividad física durante el tiempo libre fue de $r = 0,8453$. Todos estos valores también resultaron significativos con un nivel de confianza del 95%. Por lo tanto, la fiabilidad de la prueba global resultó aceptablemente alta y significativa desde un punto de vista estadístico.

El IAFHE, ofrece una aproximación al grado de actividad física habitual que realizan los escolares de 10 a 12 años durante su vida cotidiana distinguiendo tres momentos fundamentales:

1. Práctica de actividad físico-deportiva voluntaria.
2. Práctica físico-deportiva en el contexto escolar.
3. Práctica físico-deportiva en el tiempo de ocio.

Todo el proceso de adaptación del Inventario de actividad física habitual de los adolescentes (IAFHA) se llevó a cabo siguiendo las recomendaciones que la International Tests Comisión (ITC) desarrolló para la construcción y adaptación de tests (Muñiz, 1996; Colegio Oficial de Psicólogos-International Tests Comisión, 2000).

El análisis factorial fue realizado mediante extracción de componentes principales y rotación varimax. El resultado de nuestro análisis se presenta en la tabla 2. Dicha prueba reproduce la concepción de la actividad física en las tres dimensiones propuestas (la deportiva, la escolar y la de ocio). Los ítems se agrupan en tres factores principales y estadísticamente independientes. El factor I recibe las principales cargas de los ítems referidos a la actividad física durante el tiempo de permanencia en el centro escolar y, por lo tanto, representa esa dimensión. En el factor II cargan mayoritariamente los ítems referidos a la actividad deportiva, y esa sería la dimensión que representa; y en el factor III se obtienen las cargas más elevadas de los ítems de la actividad física durante el tiempo de ocio. Los tres factores explican una varianza del 68,6% del total, situándose en niveles aceptables para este tipo de pruebas.

Tabla 2. Análisis factorial con rotación varimax.

Matriz de componentes principales		
Factor 1 (AF escolar)	Factor 2 (Act. Dep.)	Factor 3 (AF ocio)
0.776	0.153	0.100
0.755	0.228	0.162
0.852	0.093	0.125
0.687	0.232	0.173
0.671	0.101	0.399
0.738	0.099	0.175
0.609	0.256	0.361
0.705	0.143	0.103
0.103	0.741	0.096
0.142	0.658	0.193
0.197	0.601	0.234
0.133	0.112	0.772
0.055	0.243	0.776
0.178	0.049	0.656
0.046	0.132	0.749
0.193	0.205	0.636

En resumen, el análisis factorial que aparece en la tabla 3 nos revela que puede aceptarse para nuestro inventario la siguiente estructura factorial:

Tabla 3. Análisis factorial exploratorio.

Factor	% varianza	Interpretación
I	34.6	Actividad física durante el tiempo de permanencia en el centro escolar.
II	21.2	Actividad física durante la práctica deportiva.
III	12.2	Actividad física durante el tiempo de ocio.

Como se observa, tanto la fiabilidad de la escala como la estructura obtenida por el análisis factorial exploratorio apoyan nuestra propuesta del IAFHE como instrumento psicométricamente adecuado para la valoración de los niveles de actividad física habitual en escolares.

Con este instrumento podemos obtener cuatro índices de la actividad física habitual de los escolares:

- IESCOLAR: Índice de actividad física durante la estancia en el centro escolar.
- IDEPORTE: Índice de actividad físico-deportiva.
- IOCIO: Índice de actividad física durante el tiempo de ocio.
- IGLOBAL: índice global de actividad física habitual (IESCOLAR + IDEPORTE + IOCIO).

El análisis de las propiedades psicométricas y estadísticas de los ítems, así como el estudio de la fiabilidad de la escala total se efectuó sobre los 16 ítems que finalmente permanecieron en la escala, después de suprimir aquellos que no alcanzaron una correlación mínima de 0.50 con la escala global. Para el cálculo de la fiabilidad total de la escala se utilizó el procedimiento clásico propuesto por Cronbach (Martínez Arias, 1995) y que implementa el paquete SPSS 17. El coeficiente α debe interpretarse como un indicador de la consistencia interna de los ítems, puesto que se calcula a partir de la covarianza entre ellos. Nos informa del límite inferior de la fiabilidad de la prueba, es decir, α_{min} . El valor obtenido ha sido de $\alpha = 0,8634$. Utilizando la correspondiente prueba de significación se obtiene $F_{obs} = 1 / (1 - 0,86) = 6,67$, y como $F_{obs} > F_{17, 362; 0,942} (= 1,83)$ y podemos afirmar, con un nivel de confianza del 95%, que la fiabilidad obtenida resulta estadísticamente significativa. Además, los coeficientes de fiabilidad para cada una de las subescalas han sido los siguientes:

- Subescala de IDEPORTE ha sido de $\alpha = 0,78435$.
- Subescala de IESCOLAR ha sido de $\alpha = 0,8237$.
- Subescala IOCIO ha sido de $\alpha = 0,8453$.

Todos estos valores también resultaron significativos con un nivel de confianza del 95%, considerándose que la fiabilidad de la prueba global resulta aceptablemente alta y significativa desde un punto de vista estadístico.

Por otro lado, para la Autopercepción de competencia motriz se aplicó un cuestionario de opinión con diversos ítems de naturaleza jerarquizada y tres niveles de respuesta relacionados con dicha variable. Uno de dichos ítems "¿Cómo es tu coordinación para practicar ejercicio físico o deporte?" fue utilizado como variable independiente en el análisis multivariante efectuado.

ANÁLISIS ESTADÍSTICOS REALIZADOS

Para la obtención de los resultados de la presente investigación se abordó estadística descriptiva utilizando, en el caso de variables policotómicas, recuento numérico y porcentual en función del sexo y la edad de la muestra. En las variables continuas se reflejó la media, mediana y desviación típica.

El análisis de las variables jerarquizadas se ha realizado siguiendo tablas de contingencia y aplicando χ^2 de Pearson con el correspondiente análisis de residuos. A su vez, se desarrolló análisis multivariante de la varianza (MANOVA), estableciendo como variable independiente la percepción de utilidad de las clases de Educación Física y como variables dependientes los registros correspondientes a las subescalas y escala global del nivel de actividad física habitual (IAFHA). Para el análisis estadístico, se utilizó el paquete SPSS 17.

PROCEDIMIENTO

El procedimiento de recogida de información ha sido la encuesta personal. Se tuvieron en cuenta los siguientes aspectos:

- Explicar detenidamente la finalidad de la investigación.
- Aclarar la forma de respuesta a los cuestionarios que se les ofrecían.
- Establecer que la participación de los escolares fuese de manera voluntaria.
- Motivar a los escolares de tal forma que las respuestas obtenidas fuesen lo más acertadas y veraces posible.

Los centros escolares fueron seleccionados aleatoriamente, realizándose el proceso de muestreo siguiendo un proceso estratificado y polietápico. Posteriormente, tras explicar a los directores el motivo de la investigación, se les solicitó que accedieran a la utilización de la hora de la clase de Educación Física para administrar los cuestionarios. Tras la aprobación de participación en la investigación por parte de la dirección del centro, procedimos a solicitar informe de consentimiento a los padres para poder encuestar a los escolares, sin encontrar respuesta negativa alguna.

RESULTADOS

En el siguiente apartado, reflejaremos los datos descriptivos obtenidos de las principales variables incluidas en la investigación.

Autopercepción de competencia motriz y hábito de práctica físico-deportiva.

Nuestros datos reflejaron que un 75,6% de los escolares realizan práctica de actividad físico-deportiva, asociándose significativamente esta variable al sexo masculino según se desprende del análisis de χ^2 de Pearson con análisis de residuos ($\chi^2= 34,4277$; $p < 0.0005$). Así mismo, esta proporción variable de práctica se mantiene constante con la edad. Cuando relacionamos la práctica físico-deportiva con la autopercepción de competencia motriz hallamos una asociación positiva y significativa de los sujetos que practican con una alta autopercepción de competencia motriz. Así mismo, los sujetos que no practican se asocian positivamente con una autopercepción de competencia motriz baja (Tabla 4).

Tabla 4. Relación de la autopercepción de competencia motriz con el hábito regular de práctica físico- deportiva.

		Autopercepción de competencia motriz			Total	
		Alta	Aceptable	Baja		
Sexo	Niño	Recuento	19	69	28	116
		% de Sexo	16,4%	59,5%	24,1%	100,0%
		% del total	8,9%	32,4%	13,1%	54,5%
		Residuos corregidos	2,3	,4	-2,1	
Niña	Recuento	6	55	36	97	
		% de Sexo	6,2%	56,7%	37,1%	100,0%
		% del total	2,8%	25,8%	16,9%	45,5%
		Residuos corregidos	-2,3	-,4	2,1	
Total	Recuento	25	124	64	213	
		% de Sexo	11,7%	58,2%	30,0%	100,0%
		% del total	11,7%	58,2%	30,0%	100,0%

$$\chi^2=7,707; p < 0.021$$

Autopercepción de competencia motriz y niveles de actividad física habitual en escolares.

Según se desprende del análisis multivariante efectuado, tanto en varones como en mujeres, conforme mejora la valoración de la autopercepción de competencia motriz, aumenta significativamente la diferencia de las medias en las distintas subescalas que miden el nivel de actividad físico-deportiva analizada, así como en la escala global (Tablas 5 y 6), ejerciendo un efecto mayor en la subescala de actividad deportiva durante el tiempo de ocio, donde, la diferencia de las medias observadas en la escala, alcanzan medio punto en los varones y más de dos puntos en las mujeres.

Tabla 5. Análisis multivariante correspondiente a la autopercepción de competencia motriz y su relación con los niveles de actividad física habitual en varones.

Varones					
	Autopercepción de competencia	Media de la escala (0-10)	Diferencias post-hoc		p-valor
Subescala de actividad físico-deportiva voluntaria	Baja	6,579 ^a	Baja-Media	-,224	,132
			Baja-Alta	-,274	,165
	Aceptable	6,803 ^a	Media-Baja	,224	,148
			Media-Alta	-,050	,171
	Alta	6,853 ^a	Alta-Baja	,274	,165
			Alta-media	,050	,771
Subescala de actividad físico-deportiva en el ámbito escolar	Baja	8,171 ^a	Baja-media	-,214	,006
			Baja-Alta	-,197	,056
	Aceptable	8,386 ^a	Media-Baja	,214	,006
			Media-Alta	,017	,848
	Alta	8,368 ^a	Alta-Baja	,197	,056
			Alta-media	-,017	,848
Subescala de actividad físico-deportiva en tiempo de ocio	Baja	5,514 ^a	Baja-media	-,690	,008
			Baja-Alta	-,670	,049
	Aceptable	6,204 ^a	Media-Baja	,690	,008
			Media-Alta	,020	,945
	Alta	6,184 ^a	Alta-Baja	,670	,049
			Alta-media	-,020	,945
Índice global de actividad físico-deportiva	Baja	6,755 ^a	Baja-media	-,376	,012
			Baja-Alta	-,380	,054
	Aceptable	7,131 ^a	Media-Baja	,376	,012
			Media-Alta	-,004	,980
	Alta	7,135 ^a	Alta-Baja	,380	,054
			Alta-media	,004	,980

Tabla 6. Análisis multivariante correspondiente a la autopercepción de competencia motriz y su relación con los niveles de actividad física habitual en mujeres.

Mujeres					
	Autopercepción de competencia	Media de la escala (0-10)	Diferencias post-hoc		p-valor
Subescala de actividad físico-deportiva voluntaria	Baja	5,300 ^a	Baja-Media	-,304	,031
			Baja-Alta	-1,000	,001
	Aceptable	5,604 ^a	Media-Baja	,304	,031
			Media-Alta	-,696	,014
	Alta	6,300 ^a	Alta-Baja	1,000	,001
			Alta-media	,696	,014
Subescala de actividad físico-deportiva en el ámbito escolar	Baja	7,589 ^a	Baja-media	-,229	,032
			Baja-Alta	-,744	,001
	Aceptable	7,818 ^a	Media-Baja	,229	,032
			Media-Alta	-,515	,016
	Alta	8,333 ^a	Alta-Baja	,744	,001
			Alta-media	,515	,016
Subescala de actividad físico-deportiva en tiempo de ocio	Baja	3,547 ^a	Baja-media	-,724	,039
			Baja-Alta	-2,236	,002
	Aceptable	4,271 ^a	Media-Baja	,724	,039
			Media-Alta	-1,512	,031
	Alta	5,783 ^a	Alta-Baja	2,236	,002
			Alta-media	1,512	,031
Índice global de actividad físico-deportiva	Baja	5,479 ^a	Baja-media	-,419	,035
			Baja-Alta	-,1327	,001
	Aceptable	5,898 ^a	Media-Baja	,419	,035
			Media-Alta	-,908	,023
	Alta	6,806 ^a	Alta-Baja	1,327	,001
			Alta-media	,908	,023

DISCUSIÓN

Diversas investigaciones destacan que la percepción de competencia motriz es una variable que orienta al sujeto hacia un comportamiento positivo hacia la práctica deportiva (Cervelló, Escartí y Guzmán, 1995; Weinberg y Gould, 1996; Cervelló y Santos-Rosa, 2000; Velázquez y cols., 2001; Moreno, Cervello y Moreno, 2008). Cuando un escolar posee elevadas condiciones de ejecución motriz, va a tener más probabilidades de tener éxito en la realización de una práctica deportiva. De la misma manera, el entorno social que rodea a los escolares suele valorar positivamente dichas cualidades motrices, sobre todo, teniendo en cuenta que la orientación de la promoción deportiva en nuestro país es marcadamente competitiva (Gili-Planas y Ferrer-Pérez, 1994; Olmedilla, Lozano y Garcés de los Fallos, 2001), reforzando el elemento agonístico y el resultado final obtenido.

Nuestros datos constataron una relación directa de la autopercepción de competencia motriz y el hábito de práctica físico-deportiva, de tal forma que aquellos sujetos que practican se asocian positivamente ($\chi^2=18,322$; $p < 0.0005$) a una autopercepción alta de la competencia motriz.

Similares resultados obtiene Casimiro (2000) en una muestra de 775 escolares de la ciudad de Almería, donde señala que el 75% de los niños de 6º curso de primaria creen que su forma física es buena o muy buena, reduciéndose a un 54,5% en el caso de las niñas. Dicho autor señala que una buena autopercepción física correlaciona de forma positiva con la condición física y la buena autopercepción de salud con aquellos niños que son activos.

En la misma línea, Goñi y Zulaika (2000) señalan que los escolares que participan en actividades deportivas extraescolares tienen mejor autoconcepto en todas las escalas (aparición física, habilidades deportivas, autoconcepto académico y autoconcepto general).

De igual forma, Moreno y cols (2007) destacan que aquellos alumnos de 10 a 11 años que hacen actividad física extraescolar tienen una mayor competencia motriz autopercebida, confianza en sí mismo y una mejor imagen corporal. Además, observan que aquellos escolares que se perciben más competentes están más motivados hacia la práctica de actividad física.

Coincidimos con Weinberg y Gould (1996) cuando afirman que el individuo percibe más alta su autoestima y autoconfianza en la medida en que practica con más frecuencia y regularidad. Según Torre (1998), la autoestima física percibida por el alumno es el predictor más claro hacia la práctica físico-deportiva.

Cuando relacionamos la autopercepción de competencia motriz con los niveles de actividad física habitual en las diferentes subescalas analizadas en la presente investigación se encuentra que, tanto en varones como en mujeres, existe una relación positiva y directa entre ambas variables, de tal modo que, conforme aumenta la valoración de la autopercepción de competencia se eleva igualmente el nivel de actividad física habitual en las subescalas de actividad físico-deportiva voluntaria, actividad físico-deportiva escolar y actividad físico-deportiva durante el tiempo de ocio. No obstante, es preciso destacar que la diferencia de las medias es más acusada en el caso de la subescala de actividad durante el tiempo de ocio. Es decir, aquellos escolares que poseen una mayor autopercepción de su competencia motriz, se implican en actividades deportivas fuera del entorno escolar, ocupando su tiempo de ocio de forma activa.

En el estudio actual se determina que casi un 60% de los escolares indican una autopercepción aceptable de su competencia motriz. Cerca de un 25% indican una baja autopercepción de competencia motriz y, por el contrario, son muy pocos (16%), los que señalan una alta autopercepción de competencia motriz, estando asociada positiva y significativamente ($\chi^2=7,707$; $p < 0.021$) dicha autopercepción a los varones. Sin embargo, es en las mujeres donde se observa una peor valoración de la autopercepción de competencia motriz. Diversas investigaciones (Casimiro, 2000; Goñi y Zulaika, 2000; Broker, Eklund y Kowalski, 2000; Daley, 2002; Moreno y cols., 2007) concluyen que la percepción positiva de la competencia motriz es mayor en varones que en mujeres, lo cual refleja la tendencia que tienen los escolares en relación con los estereotipos sociales masculinos y femeninos referidos al ámbito físico-deportivo. De los varones se espera que sean capaces de realizar cualquier tipo de actividad físico-deportiva, siendo mayores las expectativas de éxito que han de cumplir. En cambio, el proceso de socialización de las mujeres les ha llevado a pensar que son menos hábiles y, por lo tanto, sus expectativas van más dirigidas hacia el fracaso. De esta forma, los datos reproducen fielmente la orientación de la promoción deportiva escolar en España, donde priman los climas motivacionales orientados al ego y existe una tendencia "competitiva" de todas las iniciativas de formación en materia físico-deportiva escolar (Cervelló y Santos-Rosa, 2000; Castillo, Balaguer y Duda, 2000; Sarrazin y cols, 2002; Kavussanu y Ntoumanis, 2003; Vera, 2006).

Llegando a la conclusión de que la ausencia de programas de práctica de actividad físico-deportiva no competitiva va generando un abandono progresivo de todos aquellos escolares que no se sienten competentes para la práctica deportiva federada, de tal modo, que se produce una disminución progresiva de practicantes desde la etapa escolar a la etapa adolescente. Este hecho

plantea la necesidad de establecer una relación de la actividad físico-deportiva y la calidad de vida más allá del "deporte" como manifestación competitiva.

Una de las limitaciones que presenta esta investigación es la transversalidad de la misma, ya que este tipo de diseños no pueden determinar efectos que se producirán a largo plazo y, más importante todavía, considerar que todo el fenómeno de la práctica físico-deportiva está centrado en la práctica deportiva voluntaria y federada supone una visión reduccionista que nos puede abocar hacia errores en la gestión de la promoción deportiva. Consideramos que es preciso realizar análisis de corte longitudinal para verificar este abandono progresivo de la práctica deportiva federada.

Las investigaciones centradas en la "Teoría de la metas del logro" (Cervelló, 1996; Duda y Ntoumanis, 2005; Guillén, Álvarez, García y Dieppa, 2007; Carlin, Salguero, Márquez Rosa y Garcés de los Fayos, 2009; Olmedilla, Ortega, Garcés de los Fayos, Jara y Ortín, 2009) nos aportan un valioso indicio sobre el dudoso efecto que una orientación de la promoción deportiva al ego tiene sobre la continuidad en la práctica. Dichos autores, centrados en la teoría de las metas, señalan que una orientación de práctica física centrada en la tarea, así como el desarrollo de climas motivacionales centrados en la tarea, tienen un efecto muy positivo sobre la consolidación de la práctica deportiva en los adolescentes. Para Ruiz Pérez (1995), la competencia motriz se puede mejorar si se es capaz de despertar en el alumno el interés por la tarea, ofreciéndose para ello abundantes y variadas oportunidades de practicar. Por lo tanto, en el actual estudio se considera que la manera de aumentar los niveles de actividad física habitual se centra en diversificar las formas de práctica físico-deportiva, atendiendo de forma individualizada las necesidades de los escolares y los cambios que se producen con el transcurso de la edad. La percepción que la persona tiene de su habilidad motriz condiciona la práctica físico-deportiva. De este modo, la percepción que los demás tienen de nuestra capacidad motriz estará determinada por el grado de competencia motriz que los sujetos percibimos cuando practicamos.

CONCLUSIONES

Los niveles globales de actividad física de los escolares de Molina de Segura tienden a situarse por encima de la puntuación central de la escala, circunstancia que nos permite valorar como positivas dichas puntuaciones. Por otro lado, los valores de actividad física habitual de la escala global son significativamente más elevados en varones respecto a mujeres, circunstancia que reflejan posiblemente la marcada orientación deportiva que la promoción de la actividad física posee en nuestro país. Esta circunstancia aleja a las mujeres de la práctica sin ofrecerles modelos alternativos que respondan a sus intereses.

Además, la autopercepción de competencia motriz ha demostrado ser una variable que se relaciona positivamente con los niveles globales de actividad física habitual. No obstante, esta asociación se aprecia con mayor intensidad en la subescala que representa la actividad durante el tiempo de ocio. Esta circunstancia es debida, probablemente, a que los sujetos con mayores niveles de coordinación se sienten competentes motrizmente y se incorporan a la realización de práctica físico-deportiva de forma habitual. Estos resultados apuntan la necesidad de orientar la promoción de la práctica físico-deportiva hacia modelos de desarrollo de la competencia motriz, que posibilite la participación autónoma de los sujetos en actividades deportivas fuera del entorno escolar.

El disfrute y las buenas sensaciones en la práctica de actividades físico-deportivas hacen que los escolares de ambos sexos mejores sus niveles globales de actividad física habitual. Esto es debido a que la consolidación de hábitos de actividad físico-deportiva se ve favorecida por el hecho de que dicha actividad proporcione disfrute y satisfacción personal a los escolares.

Por otro lado, es necesario plantear el diseño de programas de actividades físico-deportivas más allá de la mera competición deportiva, adaptando los programas de actividades a las necesidades y motivaciones diferenciales de los escolares. Así mismo, se demanda una mayor interrelación entre los diferentes agentes sociales responsables de la formación integral de los escolares. De esta forma, se deben plantear intervenciones que, partiendo del ámbito escolar, involucren a las asociaciones de madres y padres de alumnos y la imprescindible colaboración de entidades locales.

REFERENCIAS

- AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE (1999). Manual ACSM para la valoración y prescripción del ejercicio (5ª ed.). Barcelona: Paidotribo.
- BLASCO, T., CAPDEVILLA, LL., PINTANEL, M., VALIENTE, L. y CRUZ, J. (1996). Evolución de los patrones de actividad física en estudiantes universitarios. *Revista de Psicología del deporte*, 9-10, 51-63.
- CARLIN, M., SALGUERO, A., MÁRQUEZ ROSA, S. y GARCÉS DE LOS FAYOS, E. J. (2009). Análisis de los motivos de retirada de la práctica deportiva y su relación con la orientación motivacional en deportistas universitarios. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 9 (1), 85-99.
- CARROLL, B. y LOUMIDIS, J. (2001). Children's Perceived Competence and Enjoyment in Physical Education and Physical Activity Outside School. *European Physical Education Review*, 7 (1), 24-43.
- CASIMIRO, A. J. (1999). Comparación, evolución y relación de hábitos saludables y nivel de condición física-salud en escolares, entre final de educación primaria (12 años) y final de educación secundaria obligatoria (16 años). Tesis doctoral. Granada: Universidad de Granada.
- CASIMIRO, A.J. (2000). Autoconcepto del joven en función de su nivel de condición física y de sus hábitos de vida. *Revista Digital Lecturas: Educación Física y Deportes*, 5, 24. <http://www.efdeportes.com/efd24b/autocon.htm>.
- CASTILLO, I. y BALAGUER, I. (1998). Patrones de actividades físicas en niños y adolescentes. *Apunts. Educación Física y Deportes*, 54, 22-29.
- CASTILLO, I.; Y BALAGUER, I. (2001). Dimensiones de los motivos de práctica deportiva de los adolescentes valencianos escolarizados. *Apunts. Educación Física y Deportes*, 63, 22-29.
- CASTILLO, I., BALAGUER, I. y DUDA, J.L. (2000). Las orientaciones de meta y los motivos de práctica deportiva en los jóvenes deportistas valencianos escolarizados. *Psicología del deporte*, 9 (1-2), 37-50.
- CERVELLÓ, E. M. (1996). La motivación y el abandono deportivo desde la perspectiva de las metas de logro. Tesis Doctoral. Valencia: Universidad de Valencia.
- CERVELLÓ, E. M., ESCARTÍ, A. y GUZMÁN, J. F. (1995). Análisis predictivo de las metas de logro en un grupo de atletas a través del estudio del clima motivacional que éstos perciben. Comunicación presentada en el V congreso Nacional de Psicología de la Actividad Física y el Deporte, Valencia.
- CERVELLÓ, E. M., y SANTOS-ROSA, F. J. (2000). Motivación en las clases de Educación Física: un estudio de la perspectiva de las metas de logro en el contexto educativo. *Revista de Psicología del Deporte*, 9 (1-2), 51-70.
- COLEGIO OFICIAL DE PSICÓLOGOS-INTERNATIONAL TESTS COMMISSION (2000). Directrices internacionales para el uso de los tests. Madrid.
- DALEY, A. J. (2002). Extra-curricular physical activities and physical self-perceptions in British 14-15-year-old male and female adolescents. *European Physical Education Review*, 8(1), 37-13.
- DUDA, J. L. y NTOUMANIS, N. (2005). After-school sport for children: Implications of a task-involving motivational climate, en Mahoney, J. L., Eccles, J. y Larson, R. (Eds.), *after school activities: Contexts of development*, Mahwah, NJ, Erlbaum. Pp. 311-330.
- FERRIÉRES, J. (2004). Facteurs de risque, lipoproteines et activité physique et sportive. *Science et Sports*, 19 (3), 118-123.
- GÁLVEZ, A., RODRÍGUEZ, P.L., y VELANDRINO, A. (2009). La percepción de competencia motriz y su repercusión en los niveles de práctica de actividad física escolar. *Tándem*, 31, 62-70.
- GARCÍA CANTÓ, E. (2011). Niveles de actividad física habitual en escolares de 10 a 12 años de la Región de Murcia. Tesis doctoral. Murcia: Universidad de Murcia.
- GILI-PLANAS, M. y FERRER-PÉREZ, V. (1994). Práctica deportiva y estereotipos de género: un estudio en la Comunidad Autónoma de las Islas Baleares (CAIB). *Revista de Psicología del Deporte*, 5, 81-88.
- GOÑI, A. y ZULAIKA, L. Mª. (2000). La participación en el deporte escolar y el autoconcepto en escolares de 10 a 11 años de la provincia de Guipúzcoa. *Apunts: Educación Física y Deportes*, 59, 6-10.
- GUILLÉN, F., ÁLVAREZ, M. L., GARCÍA, S. y DIEPPA, M. (2007). Motivos de participación deportiva en natación competitiva en niños y jóvenes. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 7(2), 59-74.
- GUTIÉRREZ, M. (2000). Actividad física, estilos de vida y calidad de vida. *Revista de Educación Física*, 77, 5-14.
- KAVUSSANU, M. Y NTOUMANIS, N. (2003). Participation in sport and moral functioning: Does ego orientation mediate their rela-

tionship? *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 25 (4), 501-518.

MARTÍNEZ ARIAS, M.R. (1995). *Psicometría: Teoría de los tests psicológicos y educativos*. Madrid: Síntesis.

MORENO, J. A., CERVELLÓ, E. y MORENO, R. (2007). El autoconcepto físico como predictor de la intención de ser físicamente activo. *Psicología y salud*, Vol. 17, Nº 2, 261-267.

MORENO, J. A., CERVELLÓ, E. y MORENO, R. (2008). Importancia de la práctica físico-deportiva y del género en el autoconcepto físico de los 9 a los 23 años. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, Vol. 8, Nº 1, 171-183.

MORENO, J. A., CERVELLÓ, E., VERA, J.A. y RUIZ, L.M. (2007). Physical self-concept of Spanish schoolchildren: Differences by gender, sport practice and levels of sport involvement. *Journal of Education and Human Development*, volumen 1, Issue 2.

MUÑIZ, J. (1996). Directrices para la traducción y adaptación de los tests. *Papeles del psicólogo*, 66, 63-70.

NUVIALA, A., RUIZ, F. y GARCÍA, M.E. (2003). Tiempo libre, Ocio y actividad física en los adolescentes. La influencia de los padres. *Revista Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, deporte y recreación*, 6, 13-20.

OLMEDILLA, A., LOZANO, F. J. y GARCÉS DE LOS FALLOS, E. J. (2001). La participación deportiva en el desarrollo psicológico del niño/a: Características fundamentales, en *Actas de XIX Congreso Nacional de Educación Física*. Murcia: Universidad de Murcia.

OLMEDILLA, A., ORTEGA, E., GARCÉS DE LOS FAYOS, E. J., JARA, P. y ORTÍN, F. J. (2009). Evolución de la investigación y de la aplicación en Psicología del Deporte, a través del análisis de los Congresos Nacionales de Psicología del Deporte (1999-2008). *Cultura, Ciencia y Deporte*, 10(5), 15-23.

PERULA DE TORRES, L. A., LLUCH, C., RUIZ MORAL, R., ESPEJO, J., TAPIA, G. y MENGUAL, P. (1998). Prevalencia de actividad física y su relación con variables sociodemográficas y ciertos estilos de vida en escolares cordobeses. *Revista española de salud pública*, 72 (3), 233-244.

PIERON, M., RUIZ, F. y GARCÍA, M.E. (2009). Percepción de competencia de la población adulta, en Ruiz Juan, F., García Montes, M.E. y Pieron, M. (Eds.), *Actividad Física y estilos de vida saludables*. Sevilla: Wanceulen. Pp. 103-111.

ROMÁN, B., SERRA, L., RIBAS, L., PÉREZ-RODRIGO, C. y ARANCETA, J. (2006). Actividad física en la población infantil y juvenil española en el tiempo libre. *Estudio Enkid (1998-2000)*. *Apunts. Medicina de l'esport*, 151, 86-94.

RUIZ PÉREZ, L. M. (1995). *Competencia motriz. Elementos para comprender el aprendizaje motor en Educación Física Escolar*. Madrid: Gymnos.

RUIZ PÉREZ, L. M. (2000). Aprender a ser incompetente en educación física: un enfoque psicosocial. *Apunts, Educación física y Deportiva*, 60, 20-25.

SÁNCHEZ, F. (1996). *La actividad física orientada hacia la salud*. Madrid: Biblioteca Nueva.

SANDER, R. L. (1981). Coaching style and the athlete's self-concept. *Athletic Journal*, 61, 66-67.

SARRAZIN, P., ROBERTS, G., CURY, F., BIDDLE, S. y FAMOSE, J. P. (2002). Exerted effort and performance in climbing among boys: The influence of achievement goals, perceived ability, and task difficulty. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 73, 425-436.

SLEAP, M. Y WORMALD, H. (2001) Perceptions of physical activity among young women aged 16 and 17 years. *European journal of physical education*, 6 (1), 26-37.

TORRE, E. (1998). *La actividad físico-deportiva extraescolar y su interrelación con el área de Educación Física en el alumnado de enseñanzas medias*. Tesis Doctoral. Granada: Universidad de Granada.

VELÁZQUEZ, R., GARCÍA, M., CASTEJÓN, F. J., HERNÁNDEZ, J. L., LÓPEZ, C. y MALDONADO, A. (2001). Relaciones que se dan entre la imagen del deporte que tienen los chicos y las chicas y sus hábitos de práctica deportiva durante el ocio. En *Actas de XIX Congreso Nacional de Educación Física*. Murcia: Universidad de Murcia.

VERA, J. A. (2006). *Evaluación participativa y responsabilidad en Educación Física*. Tesis doctoral. Murcia: Universidad de Murcia.

VÍLCHEZ BARROSO, G. (2007). *Adquisición y mantenimiento de hábitos de vida saludables en los escolares de tercer ciclo de Educación Primaria de la Comarca granadina de los Montes Orientales y la influencia de la Educación física sobre ellos*. Tesis Doctoral. Granada: Universidad de Granada.

WEINBERG, R. y GOULD, D. (1996). *Fundamentos de psicología del deporte y el ejercicio físico*. Barcelona: Ariel Psicología.