



ESTUDIOS

LA INFLUENCIA DE LA PRÁCTICA DEPORTIVA EN EL AUTOCONCEPTO Y RENDIMIENTO ACADÉMICO EN ALUMNOS DE SECUNDARIA

David Camuñas Vega¹ y Margarita Alcaide Risoto²

*Colegio Santiago Apóstol, Madrid, España¹
Universidad Camilo José Cela, Madrid, España²*

RESUMEN

El objetivo principal del estudio es comprobar la influencia de la práctica deportiva en las distintas dimensiones del autoconcepto (académico, físico, social, familiar y emocional) y en el rendimiento académico teniendo en cuenta el género. Método: En el estudio participaron 84 alumnos de Educación Secundaria Obligatoria de un colegio situado en la localidad de Aranjuez. El instrumento utilizado fue el Cuestionario de Autoconcepto (CAG) desarrollado por García Torres (2001) para evaluar las distintas dimensiones del autoconcepto. Respecto a la metodología para el presente estudio se llevó a cabo un diseño correlacional obteniendo el coeficiente de correlación $-r$ de Pearson para averiguar en qué medida la práctica deportiva está relacionada con el autoconcepto y con el rendimiento académico y a su vez con el género. El análisis estadístico fue realizado mediante el programa SPSS. Resultados: Los resultados obtenidos de esta investigación demuestran que los adolescentes que realizan deporte tienen mejor autoconcepto en las dimensiones física, social y emocional, sin embargo, esta variable no se relaciona de forma positiva y significativa con el autoconcepto familiar y académico. También los alumnos que realizan deporte obtienen mejores resultados académicos. Aquellos alumnos con un autoconcepto total alto tienen un rendimiento académico alto. Las mujeres realizan menos deporte que los hombres, sin embargo, éstas tienen un autoconcepto total más alto que los hombres. Aplicación práctica: La finalidad de este trabajo es por tanto concienciar de la importancia que tiene la actividad física en el bienestar general de la persona.

PALABRAS CLAVE: Autoconcepto; Deporte; Rendimiento académico; Alumnos; Educación secundaria.



THE INFLUENCE OF SPORT PRACTICE ON SELF-CONCEPT AND ACADEMIC ACHIEVEMENT. A STUDY IN SECONDARY STUDENT

ABSTRACT

The main objective of the study is to verify the influence of sports practice on the different dimensions of self-concept (academic, physical, social, family and emotional) and on academic performance. 84 students from Compulsory Secondary Education from a school located in the town of Aranjuez participated in the study. The instrument used was the Self-Concept Questionnaire (CAG) developed by García Torres (2001) to evaluate the different dimensions of the self-concept. Regarding the methodology for the present study, a correlational design was carried out obtaining the Pearson's correlation coefficient r to find out to what extent sports practice is related to self-concept and academic performance and, in turn, to gender. Statistical analysis was performed using the SPSS program. The results obtained from this research is that adolescents who do sports have a better self-concept in the physical, emotional and social dimensions, as well as students who do sports obtain better academic results. Those students with a high total self-concept also have a high academic performance. Women do less sport than men, however, they have a higher total self-concept than men. Practical application: The purpose of this work is therefore to raise awareness of the importance of physical activity in the general well-being of the person.

KEYWORDS: Self-concept; Sport; Academic performance; Students; Secondary education.

Correspondencia: Margarita Alcaide Risoto. **Email:** malcaide@ucjc.edu

Historia del artículo: Recibido el 4 de noviembre de 2020. Aceptado el 20 de diciembre de 2020

Podemos definir autoconcepto como la concepción que una persona tiene sobre sí misma, y lo podríamos dividir en cuatro ámbitos fundamentales (académico, personal, social y físico). Las experiencias que una persona va viviendo a lo largo de su vida van a incidir directamente en lo que uno piensa sobre si mismo. Estas experiencias pueden ser internas o externas, es decir, a través de interacción con otros sujetos.

La importancia del autoconcepto reside en su relevante aportación a la formación de la personalidad, pues tiene que ver con la competencia social, ya que influye sobre la persona en cómo se siente, cómo piensa, cómo aprende, cómo se valora, cómo se relaciona con los demás y, en definitiva, cómo se comporta (Clark, Cledes y Bean, 2000; Cledes y Bean, 1996). De ahí su estrecha relación con los resultados académicos que va a poder obtener la persona.

Según Vera y Zebadúa (2002), el autoconcepto se considera una necesidad humana profunda y poderosa, básica para la vida sana, con un buen funcionamiento y para la autorrealización. Está relacionado con nuestro bienestar en general. Muchos de los problemas psicológicos actuales como la depresión o los malos resultados en la escuela se relacionan con un autoconcepto bajo o defectuoso.

Por tanto, queda demostrada la importancia de un autoconcepto bien desarrollado, pero mucho más si cabe en la adolescencia, etapa donde se produce la consolidación de la identidad y la personalidad de la persona, y donde contextualizaremos nuestro trabajo.

El autoconcepto no es heredado, si no que se va desarrollando desde el momento que la persona es consciente de lo que siente y de las cosas que suceden a su alrededor. Si bien es cierto que el momento clave para confirmar un buen autoconcepto o cambiar totalmente la percepción que uno tiene sobre si mismo se producirá en la adolescencia.

Como comentábamos antes, podemos diferenciar cuatro ámbitos de autoconcepto, aunque nosotros centraremos nuestra atención en el autoconcepto físico por estar relacionado directamente con la práctica deportiva.

Existen numerosos estudios que demuestran que existe una relación positiva entre la práctica deportiva y una mejora del autoconcepto, sobre todo físico. Lo que no sabemos, y trataremos de mostrar en este estudio, es si esta relación positiva influirá de manera significativa en los resultados académicos.

Diferentes autores subdividen el autoconcepto físico en varias subdivisiones. Así Esnaola (2009) señala que “ el autoconcepto físico se compone como mínimo de cuatro subdominios: habilidad física, condición física, atractivo físico y fuerza.”

Fox y Corbin (1989) fueron los primeros que estudiaron específicamente el dominio físico y que propusieron un modelo jerárquico y multidimensional en el que relacionaban distintas autopercepciones con el autoconcepto. En el modelo propuesto por estos autores se distinguen tres niveles jerárquicos. En el nivel superior se encuentra el autoconcepto general, en el nivel inferior se encuentra la condición física, la competencia deportiva, el atractivo físico y la fuerza (subdominios del autoconcepto físico) y en el nivel intermedio se situaría el autoconcepto físico general (dominio del autoconcepto general) que actuaría como mediador entre los subdominios y el autoconcepto general.

Autoconcepto

Pope (2000) considera el autoconcepto como el conjunto de elementos que una persona utiliza para describirse a sí mismo; en otras palabras, es la opinión que uno tiene respecto a sí mismo. Maslow (1962) diferencia dos dimensiones dentro del autoconcepto. La primera es la necesidad de estima propia, la cual se refiere a la forma en cómo el individuo se valora, respeta, evalúa, controla y se realiza a sí mismo, lo que le ayudará en la toma de decisiones, tolerancia al fracaso y en el desarrollo de sus potencialidades. La segunda corresponde a la necesidad de estima y respeto por parte de los demás, esta categorización involucra la necesidad de ser valorado, respetado y evaluado positivamente por parte de los otros; incorpora el aprecio, la atención, el prestigio, la captación y el reconocimiento. Otras definiciones de diversos autores han descrito este mismo concepto (Papalia y Wendkos (1992), Shavelson, Hubner y Stanton (1976); Harter (1990); Kalish (1983).

El origen y el desarrollo del autoconcepto se producen durante las edades tempranas de la persona. Van a ir evolucionando mediante las vivencias de esa persona tanto cualitativamente como cuantitativamente. En las primeras etapas del desarrollo del autoconcepto, en la niñez, va a tener una estrecha relación con las conductas constructivista-interaccionista defendida por autores como Piaget o Vigostky. En esta etapa va a jugar un papel muy importante la interacción del niño con el medio.

El autoconcepto que se construye en la niñez suele ser sólido y puede perdurar hasta la edad adulta. El autoconcepto se desarrolla en base a una serie de factores fundamentales de la persona como son sus características, sus atributos, sus cualidades, sus defectos, sus capacidades, y por último, sus límites.

Aunque el inicio de desarrollo del autoconcepto se produce en edades tempranas, durante la adolescencia, que coincide con el estudio de la Enseñanza Secundaria Obligatoria, se produce la consolidación del autoconcepto, y se puede ver alterado por los diferentes cambios que sufre la persona tanto emocionales como cognitivos. Las nuevas habilidades que se desarrollan durante la adolescencia, hacen que durante esta etapa de la vida los sujetos tiendan a ocupar parte de su tiempo en analizar cómo son y cómo les gustaría ser. Intentan descubrir y entender cuáles son sus intereses y sus motivos y cuál es su posición ante la realidad y ante los otros.

Algunos rasgos de su desarrollo en el ámbito psicoemocional adolescente fueron expuestas por Elkind (1967). Estos rasgos se basan en la tendencia del adolescente a percibirse a sí mismo como un ser cuyas experiencias y emociones son difícilmente comprensibles por los otros (ego-centrismo), a creer que su vida y experiencia son únicas (fábula personal), que son el centro de atención e interés de los demás (audiencia imaginaria) y tienen tendencia a percibirse a salvo de las repercusiones de conducirse de forma peligrosa o temeraria, a pesar de ser conscientes del peligro (fábula de invencibilidad).

El adolescente va a tratar de construir una identidad propia, y a diferencia de las edades tempranas, en la adolescencia, va a dotar de una mayor importancia a las características relacionadas con las actitudes y con los atributos físicos y psicológicos. El autoconcepto se va desarrollando desde el momento que la persona es consciente de lo que siente y de las cosas que suceden a su alrededor. Pero el momento clave para confirmar un buen autoconcepto o cambiar totalmente la percepción que uno tiene sobre sí mismo se producirá en la adolescencia.

La importancia del autoconcepto reside en su relevante aportación a la formación de la personalidad, pues tiene que ver con la competencia social, ya que influye sobre la persona en cómo se siente, cómo piensa, cómo aprende, cómo se valora, cómo se relaciona con los demás y, en definitiva, cómo se comporta (Clark, Clemes y Bean, 2000; Clemes y Bean, 1996). De ahí su estrecha relación con los resultados académicos que va a poder obtener la persona.

Rendimiento académico

Como ya se sabe, la educación escolarizada es un hecho intencionado y, en términos de calidad de la educación, todo proceso educativo busca permanentemente mejorar el aprovechamiento del alumno. En este sentido, la variable dependiente clásica en la educación escolarizada es el rendimiento o aprovechamiento escolar (Kerlinger, 1988). El rendimiento en sí y el rendimiento académico, también denominado rendimiento escolar, son definidos por la Enciclopedia de Pedagogía / Psicología El Tawab (1997: 183) de la siguiente manera: “Del latín *reddere* (restituir, pagar) el rendimiento es una relación entre lo obtenido y el esfuerzo empleado para obtenerlo. Es un nivel de éxito en la escuela, en el trabajo, etc.” al hablar de rendimiento en la escuela, se hace referencia al aspecto dinámico de la institución escolar. (...) El problema del rendimiento escolar se resolverá de forma científica cuando se encuentre la relación existente entre el trabajo realizado por el maestro y los alumnos, de un lado, y la educación (es decir, la perfección intelectual y moral lograda por éstos) de otro”, “al estudiar científicamente el rendimiento, es básica la consideración de los factores que intervienen en él. Por lo menos en lo que a la instrucción se refiere, existe una teoría que considera que el rendimiento escolar se debe predominantemente a la inteligencia; sin embargo, lo cierto es que ni en el aspecto intelectual del rendimiento, la inteligencia es el único factor”, “..., al analizarse el rendimiento escolar, deben valorarse los factores ambientales como la familia, la sociedad y el ambiente escolar”.

A continuación se verán distintas definiciones del término rendimiento académico realizada por distintos autores. Así, Pizarro (1985), entiende el rendimiento académico como una medida de las capacidades respondientes o indicativas que manifiesta, en forma estimativa, lo que una persona ha aprendido como consecuencia de un proceso de instrucción o formación. El mismo autor, ahora desde una perspectiva propia del alumno, define el rendimiento como una capacidad respondiente de éste frente a estímulos educativos, susceptible de ser interpretado según objetivos o propósitos educativos pre-establecidos. Para Herán y Villarroel (1987), el rendimiento académico se define en forma operativa y tácita afirmando que se puede comprender el rendimiento escolar previo como el número de veces que el alumno ha repetido uno o más cursos. Kaczynska (1986), por su parte afirma que el rendimiento académico es el fin de todos los esfuerzos y todas las iniciativas escolares del maestro, de los padres de los mismos alumnos; el valor de la escuela y el maestro se juzga por los conocimientos adquiridos por los alumnos. Nováez (1986) sostiene que el rendimiento académico es el quantum obtenido por el individuo en determinada actividad académica.

El concepto de rendimiento está ligado al de aptitud, y sería el resultado de ésta, de factores volitivos, afectivos y emocionales, además de la ejercitación. Chadwick (1979) define el rendimiento académico como la expresión de capacidades y de características psicológicas del estudiante desarrolladas y actualizadas a través del proceso de enseñanza-aprendizaje que le posibilita obtener un nivel de funcionamiento y logros académicos a lo largo de un período o semestre, que se sintetiza en un calificativo final (cuantitativo en la mayoría de los casos) evaluador del nivel alcanzado. Gimeno Sacristán (1976) entiende por rendimiento escolar al rendimiento académico que los alumnos obtienen en un curso, tal como queda reflejado en las notas o calificaciones escolares. Sabemos que esta medida del rendimiento deja mucho que desear como medida objetiva, tanto del rendimiento exacto del alumno como de las capacidades más directamente implicadas en estos resultados. Martínez-Otero (2002) define el rendimiento académico como el producto que da el alumnado en los centros de enseñanza y que habitualmente se expresa a través de las calificaciones escolares. Borrego de

Salazar (1985) lo concibe como el logro del aprendizaje obtenido por el alumno a través de las diferentes actividades planificadas por el docente en relación con los objetivos planificados previamente. Por su parte, Caraballo de Rivera (1985) lo definió como la calidad de la actuación del alumno con respecto a un conjunto de conocimientos, habilidades o destrezas en una asignatura determinada como resultado de un proceso instruccional sistémico. Páez de Marín (1987) señala que el rendimiento académico es el grado en que cada estudiante ha alcanzado los objetivos propuestos y las condiciones bajo las cuales se produjo ese logro.

Resumiendo, el rendimiento académico es un indicador del nivel de aprendizaje alcanzado por el alumno, por ello, el sistema educativo brinda tanta importancia a dicho indicador. En tal sentido, el rendimiento académico se convierte en una “tabla imaginaria de medida” para el aprendizaje logrado en el aula, que constituye el objetivo central de la educación. Sin embargo, en el rendimiento académico, intervienen muchas otras variables externas al sujeto, como la calidad del maestro, el ambiente de clase, la familia, el programa educativo, etc., y variables psicológicas o internas, como la actitud hacia la asignatura, la inteligencia, la personalidad, el autoconcepto del alumno, la motivación, etc.

El deporte en adolescentes

La práctica deportiva es buena para la mayoría de las personas y en el caso de los adolescentes, aún más. Además de los innegables beneficios físicos, la práctica deportiva tiene más ventajas para los adolescentes en su proceso de maduración personal, como ya comentamos antes se produce la consolidación del autoconcepto personal.

Realizar deporte con constancia ayuda a que los adolescentes aprendan la importancia de la disciplina, la constancia y el esfuerzo, valores que pueden ser transferidos al ámbito académico.

Por su carácter integrador, el deporte puede ser una vía muy útil para integración de aquellos jóvenes que tengan problemas de esta índole, y con ello que se produzca una mejora de la autoestima, estrechamente relacionada con el autoconcepto.

A partir de estas premisas, en este trabajo queremos tratar de averiguar y demostrar que los alumnos que realizan deporte fuera de la escuela tienen un mejor rendimiento académico producido por una mejora de su autoconcepto derivado de la práctica deportiva.

Así el estudio tiene como finalidad comprobar la posible relación o grado de asociación entre la práctica deportiva y las distintas dimensiones del autoconcepto (físico, social, familiar, intelectual, personal y sensación de control) y autoconcepto total y rendimiento académico de los alumnos de Educación Secundaria Obligatoria. Así como comprobar si existe relación entre la variable género y el autoconcepto total y la variable género con el deporte.

MÉTODO

Según los objetivos propuestos y teniendo en cuenta la propia naturaleza de la investigación se plantea una metodología de tipo cuantitativo y dentro de ella la utilización del método correlación. El estudio ha seguido un método descriptivo, realizando un análisis comparativo en base a los datos recogidos. El análisis estadístico fue realizado mediante el programa SPSS.

Población y muestra

El estudio se realizó en un colegio situado en la localidad de Aranjuez (Madrid). Los cursos en los que se realizó la investigación fueron 2º, 3º y 4º de la ESO, compuestos por 5 clases cada curso, con un ratio de 35 alumnos en cada clase. Los participantes fueron 84 alumnos, los cuales participaron voluntariamente, de los que 28 pertenecían al segundo curso de Educación Secundaria Obligatoria, 28 al tercer curso de Educación Secundaria Obligatoria, y 28 alumnos de cuarto curso de Educación Secundaria Obligatoria. De los 28 alumnos de cada curso, 14 eran chicos y 14 eran chicas, por lo que en total tenemos 42 varones y 42 mujeres.

Instrumentos

Para poder llevar a cabo la investigación se ha utilizado el cuestionario *Autoconcepto Forma 5*, desarrollado por García y Musitu (2001) (Tabla 1). Este cuestionario mide cinco dimensiones básicas del autoconcepto. Las cinco dimensiones son las siguientes: académico/profesional, social, emocional, familiar y físico. Cada una de las dimensiones consta de 6 ítems. Hacen un total de 30 cuestiones (5 dimensiones por 6 ítems en cada una), las cuales los individuos deben de contestar utilizando una escala del 1 al 99 puntos (1, totalmente en desacuerdo; 99, totalmente de acuerdo). Es una herramienta válida tanto para niños, adolescentes y adultos.

A continuación, se definen las 5 dimensiones del autoconcepto:

Autoconcepto académico. Hace referencia a la percepción que el sujeto tiene de la calidad de su desempeño, como estudiante o como trabajador. Se centra en dos aspectos: el primero relativo al sentimiento que se genera en el estudiante o en el trabajador acerca de su actividad a través de sus profesores o superiores (buen alumno, buen trabajador...) y, el segundo, referido a cualidades concretas valoradas especialmente en ese contexto (inteligencia, hábito de trabajo...).

Autoconcepto social. Percepción que el individuo tiene de su competencia en las relaciones sociales. Abarca dos aspectos: uno referido a la red social del sujeto y a su facilidad o dificultad para mantenerla o ampliarla; otro, perteneciente a algunas cualidades importantes en las relaciones interpersonales (amigable y alegre).

Autoconcepto emocional. Es la captación que el sujeto tiene sobre su estado emocional y sus respuestas a situaciones específicas, con cierto grado de compromiso e implicación en su vida cotidiana. Permite diferenciar dos aspectos: el primero hace referencia a la percepción general sobre el propio estado emocional (me asusto con facilidad, estoy nervioso), y el segundo centrado en la autovaloración emocional en situaciones concretas (cuando me preguntan o me hablan) en las que la otra persona es de rango superior (profesor, jefe...).

Autoconcepto familiar. Es la percepción que tiene el sujeto de su implicación, participación e integración en el medio familiar. Esta dimensión abarca dos aspectos. El primero de ellos específicamente a la confianza y el afecto de los padres. El segundo relativo a cuatro variables de la familia y el hogar:

Autoconcepto físico. Hace referencia a la percepción que tiene el sujeto de su aspecto físico y de su condición física. Esta dimensión incluye dos aspectos complementarios. Uno referido a la práctica deportiva en la vertiente social, física y de habilidad. Otro relativo al aspecto físico.

También se tuvieron en cuenta las puntuaciones de los alumnos del primer y segundo trimestre.

Procedimiento de recogida y análisis de datos

La aplicación del cuestionario se pasó a los alumnos previo permiso pertinente del centro, profesores y tutores). Los cuestionarios se rellenaron en grupos pequeños, con una información previa del proceso y manteniendo la privacidad de cara a cumplimentar el cuestionario. De la información que se dio antes de realizar la encuesta, se insistió en la necesidad de atención en la lectura de los ítems, y en la sinceridad.

Para confrontar los datos obtenidos de los cuestionarios de forma pareada con los datos académicos de los alumnos, el colegio aportó las notas medias de los dos primeros trimestres de curso académico. Establecimos como un buen rendimiento académico aquel que superara los 5 puntos (en una escala de 1 a 10).

RESULTADOS

Relación entre práctica deportiva y dimensiones del autoconcepto

Tabla 1. Valoración de las dimensiones de autoconcepto y deporte

		Media	Desviación típica	Numero alumnos
No Realizan Deporte	Autoconcepto Académico	56,28	29,716	38
	Autoconcepto Social	43,45	28,611	
	Autoconcepto Emocional	49,08	31,014	
	Autoconcepto Familiar	57,11	29,999	
	Autoconcepto Físico	51,76	31,865	
Realizan Deporte	Autoconcepto Académico	62,29	31,187	46
	Autoconcepto Social	55,76	31,717	
	Autoconcepto emocional	55,96	32,631	
	Autoconcepto Familiar	58,16	32,704	
	Autoconcepto físico	67,30	26,230	

La tabla 1 muestra una relación entre las medias en las diferentes dimensiones del autoconcepto y si los alumnos realizan actividad física o no fuera del ámbito escolar.

Lo primero que podemos observar es que tenemos más alumnos que realizan actividad deportiva, 46 alumnos frente a 38 que no realizan.

En general, los alumnos que realizan actividad física tienen mejores medias en las 5 dimensiones del autoconcepto.

Otra de las cosas más significativas que observamos es que la mayor diferencia entre medias, la observamos en el autoconcepto físico, que como hemos comentado a lo largo del

trabajo va a ser el que más influenciado esté por la práctica deportiva del alumno fuera del horario escolar.

Relación entre práctica deportiva y rendimiento académico

Un 81,6 % de los alumnos que realizan deporte obtienen un rendimiento académico igual o mayor de 5, frente al 78,2% que obtienen los alumnos que no realizan deporte. Los alumnos con un mal rendimiento académico a una nota menor a 5 (en una escala de 0 a 10) que no realizaron deporte fueron 10 alumnos (21,74%). Los alumnos que si realizan actividad física, y obtuvieron un bajo rendimiento académico, fueron 7 (18,42%) (Tabla 2).

Tabla 2. Rendimiento académico y deporte.

Rendimiento académico	No hace deporte	Si hace deporte
2-5	21,8 %	18,4 %
5-10	78,2 %	81,6 %

Autoconcepto total y rendimiento académico

El mayor porcentaje de alumnos con un rendimiento académico alto lo encontramos en el grupo con un autoconcepto total mayor de 50 (44,04%) (Tabla 4). La media de las notas de los alumnos que realizan actividad deportiva es de 6.11. Mientras que la de los que no realizan actividad fuera del colegio es de 5.92. No existe una correlación absoluta entre el autoconcepto total y el rendimiento académico (Tabla 4). Pero sin niveles de significancia estadística, la tendencia del valor es muy acusada, en el sentido de poder afirmar que a mayor autoconcepto mayor rendimiento académico (correlación significativa $\leq 0,01$).

Tabla 3. Rendimiento académico frente al autoconcepto.

Autoconcepto total	Rendimiento académico alto	Rendimiento académico bajo	Total alumnos
Más de 50	44,04%	16,6%	60,7%
Menos de 50	21,42%	17,8%	39,3%
Total alumnos	65,5%	34,5%	100%

Tabla 4. Correlación entre rendimiento académico y autoconcepto total.

Correlaciones

		AT	Rendimiento académico
AT	Correlación de Pearson	1	,305**
	Sig. (bilateral)		,005
	N	84	8
Rendimiento académico	Correlación de Pearson	,305**	1
	Sig. (bilateral)	,005	
	N	84	84

** . La correlación es significativa al nivel 0,01 (bilateral).

Relación entre Género y práctica deportiva

Al observar la adherencia a una práctica deportiva en función del género, observamos que los hombres (61'9%) realizan más deporte que las mujeres (47'7%) (Tabla 5).

Tabla 5. Práctica deportiva observada por géneros.

Sexo	Realiza Deporte	No Realiza Deporte	Total alumnos
Hombre	61,9%	38,1%	42
Mujer	47,7%	52,4%	42

Relación entre género y Autoconcepto total

Las mujeres obtienen una media mayor respecto a los hombres en el autoconcepto total. En las mujeres el 60,69% obtienen una puntuación mayor de 50; mientras que en los hombres el 51,27% un autoconcepto total mayor de 50 (tabla 6).

Tabla 6. Valoración del autoconcepto disgregada por géneros.

Sexo	Número de alumnos	Puntuación mínima	Puntuación máxima	Media	Desviación típica
Hombre	42	21,00	91,40	51,27	19,37
Mujer	42	32,00	85,80	60,69	14,44

DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

Dentro de las posibles combinaciones entre estas tres variables podemos encontrar estudios como los realizados por Contreras, Fernández García Palou y Ponseti (2010) que relacionan deporte y autoconcepto. En este estudio se pone de manifiesto la relación entre la práctica deportiva regular y el autoconcepto físico, y se constata que la práctica deportiva se relaciona positivamente con las percepciones físicas de los adolescentes.

También podemos destacar el de Cuadrado, Ortega, Cañete, Díaz, Gómez (2013) que relacionan deporte y rendimiento académico en el que se indica que existe una relación positiva entre la práctica de la actividad física y el rendimiento académico, ya que estos alumnos tienden a mostrar mejores cualidades respecto al funcionamiento del cerebro en determinadas funciones cognitivas como unos niveles más altos de concentración, cambios en el cuerpo que mejoran la autoestima y un mejor comportamiento ante situaciones que implican los procesos de aprendizaje.

Otros estudios como el publicado por Esteban, Tejero, Martínez, Del-Campo, González, Padilla, Sallis y Veiga (2014) no hacen más que consolidar la idea de que el deporte tiene un efecto positivo en el rendimiento académico. Según este estudio realizado por investigadores de la Universidad Autónoma de Madrid (UAM), el aumento de la capacidad cardiorrespiratoria y la habilidad motora van a tener impacto en el desempeño escolar, mejorándolo, y reduciendo el riesgo de fracaso escolar.

Los estudios en los que está presente el deporte, siempre dan como resultado que este mejora, por lo general, tanto el autoconcepto, la autoestima, la socialización, como el rendimiento académico. Un estudio donde se tiene evidencia de esto es el realizado por Ramírez,

Vinaccia y Ramón (2004), en el que dice que además de los innegables beneficios que el deporte produce en las personas como podrían ser la disminución de riesgo de aparición de patologías de tipo cardiaco, o respiratorio, también aporta beneficios en otros contextos de la vida humana como en los procesos de socialización, procesos mentales, rendimiento escolar y mejoramiento de la calidad de vida de las personas que lo practican. Este estudio pone de manifiesto como el deporte tiene influencia sobre factores en los que antes no se pensaba que pudiese influir. Factores como la ansiedad, depresión, estrés, capacidades intelectuales o cognitivas.

Todos los estudios que ponen en relación el autoconcepto y el rendimiento académico suelen tener un denominador común, y es que existe una bidireccionalidad entre ambas variables, es decir, que un alto autoconcepto puede producir un alto rendimiento académico, o del mismo modo un alto autoconcepto puede ser determinado por un alto rendimiento académico, por lo que están estrechamente relacionadas.

A pesar de la bidireccionalidad de estas variables la mayoría de los estudios muestran la influencia del autoconcepto, o de otros factores como la autoestima, el apoyo familiar e incluso la nutrición en el rendimiento académico. Encontramos un ejemplo de esto en un estudio realizado por Gargallo, Garfella, Sanchez, Ros, Serra (2008) que indica que un buen autoconcepto, en especial el académico, el familiar y el físico, va a ser determinante a la hora de potenciar el desempeño del alumno.

De la observación de los resultados obtenidos en la aplicación de la encuesta de valoración del autoconcepto, y del desglose de los resultados detallados tras la aplicación de un método en que hemos correlacionado la rentabilidad académica frente a la práctica deportiva. Dentro de las posibles combinaciones entre estas tres variables (autoconcepto, práctica deportiva y rendimiento académico) podemos encontrar varios estudios. Pero hasta donde conocemos, ninguno que relacione conjuntamente estos tres conceptos. Podemos determinar una correcta visualización sobre el estrato de una población de adolescentes en este sentido.

La práctica deportiva se relacionó de forma significativa y positiva con la dimensión física del autoconcepto. Los alumnos que realizan deporte obtienen una media de 67,30 en el autoconcepto físico frente al 51,76 de los que no realizan deporte. Es en esta dimensión del autoconcepto en el que se observan las mayores diferencias, entre los alumnos que realizan o no una práctica deportiva. Estos resultados son coincidentes con otros autores, quienes pusieron de manifiesto la relación entre la práctica deportiva regular y el autoconcepto físico. Constataron que la práctica deportiva se relaciona positivamente con las percepciones físicas de los adolescentes (Contreras et al, 2010).

Fox y Corbin (1989) fueron los primeros que estudiaron específicamente el dominio físico y que propusieron un modelo jerárquico y multidimensional en el que relacionaban distintas autopercepciones con el autoconcepto. En el modelo propuesto por estos autores se distinguen tres niveles jerárquicos. En el nivel superior se encuentra el autoconcepto general. En el nivel inferior se encuentra la condición física, la competencia deportiva, el atractivo físico y la fuerza (subdominios del autoconcepto físico). Y en el nivel intermedio se situaría el autoconcepto físico general (dominio del autoconcepto general) que actuaría como mediador entre los subdominios y el autoconcepto general. Estas diversificaciones de elementos quedan de alguna manera recogidos en el cuestionario que hemos empleado.

También, los alumnos que realizan deporte obtienen una mejor media en la dimensión social del autoconcepto. La diferencia es acentuada ya que los alumnos que realizan deporte obtienen una media de 55,76 en esta dimensión frente a los que no lo realizan.

Sobre la dimensión familiar, la práctica de deportes fuera del ámbito escolar se relacionó de forma positiva. Sin embargo, a diferencia de las otras dos anteriores dimensiones, las

diferencias son mínimas entre los alumnos que realizan o no deporte (57,11 frente a 58,16, respectivamente).

La práctica deportiva se relacionó de forma positiva con el autoconcepto académico de los alumnos; pero las diferencias no van a ser muy amplias entre ambos grupos de alumnos. Los alumnos que no realizan deporte obtuvieron un 62,29, frente a los que si realizan deporte (56,28).

En nuestro estudio confirmamos que los alumnos que realizan deporte obtienen mejor rendimiento académico que aquellos que no realizan ninguna práctica deportiva, estudio que se confirma con otros autores como Cuadrado, et al (2013) que relacionaron deporte y rendimiento académico, indicando que existe una relación positiva entre la práctica de la actividad física y el rendimiento académico. Estos alumnos tienden a mostrar mejores cualidades respecto al funcionamiento del cerebro en determinadas funciones cognitivas, como unos niveles más altos de concentración, cambios en el cuerpo que mejoran la autoestima y un mejor comportamiento ante situaciones que implican los procesos de aprendizaje.

Otros autores consolidaron esta idea del efecto positivo en el rendimiento académico. Argumentaron que el aumento de la capacidad cardiorrespiratoria y la habilidad motora van a tener impacto en el desempeño escolar, mejorándolo, y reduciendo el riesgo de fracaso escolar (Esteban et al, 2014).

Los estudios que ponen en relación el autoconcepto y el rendimiento académico señalan una bidireccionalidad entre ambas variables. Un alto autoconcepto puede producir un alto rendimiento académico; y del mismo modo un alto autoconcepto puede ser determinado por un alto rendimiento académico. Pero a pesar de esta bidireccionalidad, la mayoría de los estudios muestran la influencia del autoconcepto. O de otros factores como la autoestima, el apoyo familiar e incluso la nutrición en el rendimiento académico. Encontramos un ejemplo de esto es un estudio que indica que un buen autoconcepto (en especial el académico, el familiar y el físico) va a ser determinante a la hora de potenciar el desempeño del alumno (Gargallo et al, 2008).

Un estudio donde se tiene evidencia de que entre los innegables beneficios biológicos que el deporte produce, también aporta beneficios en otros contextos de la vida humana. Los procesos de socialización, procesos mentales, rendimiento escolar y mejoramiento de la calidad de vida se encontrarían entre dichos efectos (Ramírez, Vinaccia y Ramón, 2004). Este estudio incide en nuestros resultados. La práctica deportiva actúa de forma positiva con la dimensión emocional del autoconcepto en estos alumnos.

También podemos concluir que los adolescentes varones realizan más deporte que las mujeres en este estrato de edad. Aunque las mujeres de estos grupos tienen un autoconcepto total mayor que los hombres. La media obtenida en el cuestionario por las mujeres participantes es más alta que la de los hombres, a pesar de que estas realizan menos deporte.

A modo de conclusiones queremos reseñar que la práctica deportiva se relaciona positivamente con el autoconcepto, en sus dimensiones física, social y emocional. Mientras que la práctica deportiva no se relaciona de forma tan marcadamente positiva con el autoconcepto en sus dimensiones familiar y académico. Siendo la dimensión física la que está más influenciada con relación a la práctica deportiva realizada fuera del ámbito escolar.

Los alumnos con un autoconcepto total alto, tienen mejor rendimiento académico que los alumnos con autoconcepto bajo. Además aquellos que hacen deporte tienen un autoconcepto académico más alto.

- Arancibia, V., Maltes, S. & Alvarez, M (1990). *Test de autoconcepto académico, estandarización para escolares de 1° a 4° año básico*. Santiago: Universidad Católica de Chile.
- Burns, R.B. (1990). *El autoconcepto*. Bilbao: Ega.
- Clark, A., Cledes, H. y Bean, R. (2000). *Como desarrollar la autoestima en adolescentes*. Madrid: Editorial Debate.
- Cledes, H. y Bean, R. (1996). *Como desarrollar la autoestima en los niños*. Madrid: Editorial Debate.
- Elkind, D. (1967). Piaget's conservation problem. *Child Development*, 38, 15-27.
- Fox, K. R. y Corbin, C. D. (1989). The Physical Self-Perception Profile: Development and preliminary validation. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 11, 408-430.
- Gonzalez-Pienda, J.A., Núñez, J. C. & Valle, A. (1992). Procesos de comparación externa/interna, autoconcepto y rendimiento académico. *Revista de Psicología General y Aplicada*, 45 (1), 73-81.
- Harter, S (1990). *Issues in the assessment of the self-concept of children and adolescents*. En A.M. La Greca (ed.).
- Esnaola, I (2009). Diferencias de sexo en el autoconcepto físico durante el ciclo vital. *Psicología Conductual*, 17 (2), 365-380.
- Kalish, R (1983). *La vejez Perspectivas sobre el Desarrollo Humano*. Madrid: Piramide.
- López- Barajas, E. (1995). *Didáctica: metodología de la investigación*. Madrid: UNED.
- Maslow, A.H. (1962). *Toward a Psychology of Being*. Princeton, N.J.: Van Nostrand.
- Papalia Diane, E. y Wendkos, Olds, S. (1992). *Psicología del desarrollo: de la infancia a la adolescencia*. Santa Fé de Bogotá McGraw- Hill/interamericana. S.A.
- Pope, H.G. (2000). *The Adonis Complex*. New York: Free Press.
- Shavelson, R.J., Hubner, J.J. y Stanton, G.C. (1976): Validation of construct interpretations. Review of Educational Research, 46, 407-441.
- Vera, Mª V. y Zebadúa, I. (2002). *Contrato pedagógico y autoestima*. Vol II (23). México. Colaboraciones libres.