

# **EL AUTOCONCEPTO Y SU RELACIÓN CON LA PRÁCTICA DEPORTIVA**

**Trabajo Fin de Grado de Psicología**

**Tomás Octavio Artese Riveira**

**Tutorizado por Bernardo Hernández Ruiz**

**Facultad de Psicología y Logopedia. Universidad de La Laguna.**

**Curso Académico 2021-22**

## RESUMEN

El autoconcepto es un dominio psicológico que se construye como resultado de las auto percepciones generadas a partir de la interpretación de las experiencias vividas por el individuo en su interacción con el ambiente. Muchas son las líneas de investigación que han pretendido buscar si existen diferencias entre los sujetos que realizan prácticas deportivas y los no practicantes en relación con el autoconcepto y sus múltiples dimensiones. La presente investigación pretende analizar si existen dichas diferencias. Otro objetivo del estudio es determinar si entre el tipo de práctica deportiva, es decir si es colectivo o individual, hay diferencias en las puntuaciones obtenidas al medir el autoconcepto. Así, mismo se pretende añadir dos condiciones a la variable objeto de estudio, siendo estas el ser ex practicantes de deportes colectivos, y ser ex practicantes de deportes individuales, planteándose la hipótesis de que los sujetos pertenecientes a estos grupos presentaran diferencias respecto a los deportistas. Por último, se pretende analizar si hay diferencias en base al género. El estudio se efectuó en una muestra de 207 participantes siendo estos universitarios divididos en categorías en función del género y del tipo de práctica deportiva. La fiabilidad se evaluó mediante alfa de Cronbach y posteriormente se aplicó el análisis factorial exploratorio, dando como resultado cinco factores y apoyando el modelo teórico de Shavelson (1976). Se comprobó que existen diferencias significativas entre los practicantes y los no practicantes en la mayoría de las dimensiones del autoconcepto. Además, respecto el tipo de práctica deportiva se aprecia una tendencia a obtener puntuaciones más elevadas en el grupo de deportistas colectivos frente a los individuales. Y por último en lo referente a la hipótesis de que los deportistas que hayan cesado la práctica deportiva tendrían puntuaciones más bajas en este constructo, no se vio respaldado por los resultados, a excepción del autoconcepto físico donde si hubo diferencias significativas. En el factor genero si se encuentra diferencias significativas en varias dimensiones del autoconcepto, siendo los hombres aquellos que tenían puntuaciones más elevadas.

**Palabras clave:** Autoconcepto, Práctica deportiva, Autoconcepto multidimensional.

Self-concept is a psychological domain that is built as a result of self-perceptions generated from the interpretation of experiences lived by the individual in their interaction with the environment. There are many lines of research that have sought to find out if there are differences between subjects who practice sports and those who do not practice sports in relation to self-concept and its multiple dimensions. This research aims to analyze whether these differences exist. Another objective of the study is to determine whether there are differences in the scores obtained when measuring self-concept between the type of sports practice, that is, whether it is collective or individual. Thus, it is intended to add two conditions to the variable under study, these being former team sports practitioners, and being former individual sports practitioners, considering the hypothesis that the subjects belonging to these

groups present differences with respect to athletes. Finally, it is intended to analyze if there are differences based on gender. The study was carried out on a sample of 207 participants, these being university students divided into categories based on gender and type of sports practice. Reliability was evaluated using Cronbach's alpha and then exploratory factor analysis was applied, resulting in five factors and supporting Shavelson's (1976) theoretical model. It was found that there are significant differences between practitioners and non-practitioners in most dimensions of self-concept. In addition, regarding the type of sports practice, there is a tendency to obtain higher scores in the group of collective athletes compared to individual athletes. And finally, regarding the hypothesis that athletes who have stopped practicing sports would have lower scores in this construct, it was not supported by the results, except for physical self-concept where there were significant differences. In the gender factor, significant differences are found in several dimensions of self-concept, with men being those who had higher scores.

**Keywords:** Self-concept, Sports practice, Multidimensional self-concept.

## INTRODUCCIÓN

Tradicionalmente hubo un planteamiento sobre el autoconcepto donde este constructo se ha considerado unidimensional y global. Este planteamiento teórico se guiaba por la premisa de que la imagen de nosotros mismo, es decir, las percepciones que cada cual tiene de sí mismo formaban un todo indivisible y global, por lo que para poder entender el autoconcepto propio había que evaluarlo desde una perspectiva holística (Luna y Molero 2013). En la actualidad, sin embargo, se acepta una concepción jerárquica y multidimensional de estas percepciones del individuo sobre sí mismo, las cuales se basan en sus experiencias con los demás y en las atribuciones que él mismo hace de su propia conducta (Shavelson, Hubner y Stanton, 1976). Según este modelo teórico el autoconcepto general estaría estructurado en varios dominios (académico, personal, familiar, social y físico) cada uno de los cuales se dividiría a su vez en dimensiones de mayor especificidad (Axpe y Uralde, 2008).

Siguiendo este enfoque Núñez y González (1994) se refieren al autoconcepto como un dominio psicológico que no es heredado, sino que es el resultado de las autopercepciones generadas a partir de la interpretación de las experiencias vividas por el individuo en su interacción con el ambiente. Una de las características fundamentales de este constructo es el concepto de organización o categorización, ya que la gran variedad de experiencias que un individuo vive, establecen la fuente de datos sobre la que se basan sus propias percepciones. Para reducir la complejidad y multiplicidad de estas experiencias una persona organiza dicha información en formas más simples o categorías (Bruner, 1958)

Con el paso del tiempo el autoconcepto cada vez se vuelve más estable y con mayor capacidad para influir sobre nuestra conducta. Las interpretaciones que hacemos de la realidad, así como de uno mismo se desarrollan en un contexto social, lo cual implica que el autoconcepto y su funcionamiento particular está vinculado al contexto en el que las personas nos desarrollamos. Por otro lado, dependen de las características evolutivas de la persona en cada momento de su desarrollo. De aquí se deduce que el enfoque más completo del autoconcepto debe ser visto desde un enfoque interaccionista: Tenemos interacciones con el ambiente las cuales interpretamos subjetivamente, dando lugar a una serie de autopercepciones que se verán moldeadas según las posibilidades evolutivas. (Luna y Molero 2013).

El autoconcepto físico también es una dimensión que a su vez viene representada por una serie de factores de menor nivel. Sin embargo, el tema de discusión entre los investigadores y teóricos de este campo es cuántas identidades lo componen. Parece que las dimensiones como la habilidad física y la apariencia física resultan tener mucho apoyo teórico, pero suelen añadirseles otras más, las cuales parecen no estar del todo claras (Luna y Molero 2013). Bracken (1992) por su parte, distingue los ámbitos de competencia física, apariencia física, forma física y salud. El modelo de Fox (1988), por su parte, contempla las cuatro siguientes dimensiones: habilidad física, condición física, atractivo físico y fuerza.

Otro modelo explicativo del autoconcepto físico es el planteado por Revuelta & Esnaola (2011) el cual viene determinado por elementos perceptivos y cognitivos (rasgos físicos, tamaño y formas del cuerpo), afectivos y emocionales (nivel de satisfacción), evaluativos, sociales o aspectos relacionados con las condiciones corporales (salud, atractivo físico o apariencia), “siendo esta una representación mental que se elabora al integrar la experiencia corporal y los sentimientos y emociones que esta produce”.

Teniendo en cuenta esta multidimensionalidad del autoconcepto, así como del autoconcepto físico, han sido múltiples los autores que han estudiado en los últimos años las relaciones existentes entre la práctica físico-deportiva y el autoconcepto, tanto en la etapa adolescente como adulta.

Siguiendo lo que plantean García y Murgui (2016) desde el enfoque multidimensional del autoconcepto un notable número de estudios se ha centrado en su dimensión física (Guillén y Ramírez, 2011), encontrándose una relación positiva entre la actividad deportiva y el autoconcepto físico, en diversas edades.

Mediante la utilización del instrumento de el perfil de autopercepción física, el cual se ha basado en el modelo Fox, se ha comprobado que los adolescentes que practicaban actividad física más de tres veces a la semana obtenían puntuaciones más altas en diversas dimensiones del autoconcepto físico tales como la competencia deportiva, condición física, fuerza y atractivo físico que el resto (Moreno y Cervelló 2005).

Por su lado Goñi, Ruiz de Azúa y Rodríguez (2004) en un estudio con adolescentes en el que aplicaron el Cuestionario de Autoconcepto Físico (CAF), también basado en el modelo de Fox (1997), pusieron de manifiesto que aquellos que realizaban deporte tenían puntuaciones más altas en todos los subdominios del autoconcepto físico, pero especialmente en los de Habilidad Deportiva y Condición Física, y estas puntuaciones fueron más altas cuanto más deporte realizaban los adolescentes.

La práctica deportiva nos ayuda ante situaciones de estrés, estados depresivos o en la mejora de la imagen y valoración de uno mismo, además de mostrar una correlación positiva con el establecimiento de relaciones sociales más eficaces (Plotnikoff et al., 2015). Siguiendo con la línea de investigación de Lemoyne, Valois, & Guay (2015), estos autores demuestran mediante un estudio con universitarios la existencia de una relación positiva entre el autoconcepto de estos y el nivel de práctica de actividad física, mostrando la importancia de los programas de intervención destinados a la mejora del autoconcepto con el fin de promocionar estilos de vida saludables.

Respecto a la diferencia de la influencia de la actividad física en deportes colectivos e individuales de contacto y sin él y la no práctica deportiva, la autopercepción, se aprecia un mayor autoconcepto general en los individuos que practican deportes colectivos sin contacto, dándose la menor puntuación para aquellos que practican deportes individuales con contacto. Desde el enfoque del modelo multidimensional del autoconcepto, el cual depende de dimensiones sociales, emocionales o familiares entre otras y no el modelo de autoconcepto físico exclusivamente, el cual está asociado a hábitos saludables, atractivo físico, etc... parece lógico asumir que aquellas personas que realizan deportes colectivos puntúen más alto en las diversas dimensiones del autoconcepto general, elevando la puntuación total del mismo, ya que el componente social y la regulación emocional son estrategias y funciones que van ligadas a este tipo de modalidad, siendo su desarrollo más débil en los deportes individuales. (Cuberos et al., 2020; González Calvo, Fernández Rio, 2017).

Siguiendo la línea de investigación planteada por Cuberos et al., (2020) el objetivo que persigue esta investigación es analizar las diferencias entre los grupos de deportistas, de aquellos que no realizan prácticas deportivas, en base a sus puntuaciones en las distintas dimensiones del autoconcepto, siguiendo para ello un modelo teórico multidimensional que nos plantea cinco factores representativos del constructo, siendo estas el autoconcepto físico, social, emocional, académico y familiar (Shavelson, Hubner y Stanton, 1976) y analizar si el tipo de deporte practicado es decir, de carácter colectivo o individual genera diferencias significativas entre los sujetos de ambos grupos en la imagen que construyen de si mismos, y por otro lado analizar la influencia del factor género sobre este mismo constructo.

Además, se pretende añadir dos nuevos niveles a la variable tipo de práctica deportiva, y es el cese en dicha actividad deportiva, por un lado en deportes

colectivos y por otro, en los individuales para ver si estos muestran una puntuaciones significativamente más bajas en el autoconcepto que el grupo de deportistas, ya que referenciando el estudio realizado por Contreras et al., (2010) además de apreciarse mejores puntuaciones medias en las distintas escalas del CAF de los practicantes respecto a los demás grupos, se obtiene que el grupo de ex practicantes presenta medias aún inferiores al grupo de no practicantes. En este caso se pretende analizar si estas puntuaciones son también inferiores en el resto de los factores del autoconcepto general.

A modo de síntesis, lo que se busca es comprobar si existe diferencia entre deportistas y no deportistas en su autopercepción, así como entre deportistas de deportes colectivos e individuales, puesto que estos primeros en su contexto deportivo tiene una mayor necesidad de desarrollar habilidades sociales. Además, se han añadido los dos niveles de ex practicantes de deportes individuales y colectivos, para comprobar si sus puntuaciones en el autoconcepto son significativamente menores que la de los deportistas.

Por último se ha añadido la variable género, para comprobar si existen diferencias entre hombres y mujeres, así como ver si hay interacción con la variable práctica deportiva.

## **MÉTODO**

### **Participantes**

La investigación se llevó a cabo con una muestra de jóvenes estudiantes universitarios residentes en canarias, divididos entre las islas de Gran Canaria y Tenerife. El tamaño de la muestra es de 207 sujetos, con una representación por sexo del 49,3% (n=102) de varones y del 50,7% (n=105) de mujeres. Dicha muestra se subdividió en 5 grupos clasificados en función de la variable "práctica deportiva", teniendo un 40,6% (n=84) el grupo de practicantes de deportes individuales, un 15,5% (n=32) el grupo de ex practicantes de deportes colectivos, por otro lado, con un 15% (n=31) el grupo de ex practicantes de deportes individuales, y teniendo los grupos de practicantes de deportes colectivos y no practicantes un 14,5% (n=30) en ambos casos.

### **Instrumento**

El instrumento empleado para el análisis cuantitativo del autoconcepto es el Cuestionario Autoconcepto Forma-5 (AF-5). Este instrumento fue elaborado por García y Musitu (1999), el cual se fundamenta en el modelo teórico de Shavelson et al. (1976) y ha sido validado en diversos contextos y etapas en España (Mella y bravo 2011; García, Musitu, Riquelme, y Riquelme, 2011). En el estudio original se estableció una fiabilidad por consistencia interna de alfa= 0.81 (García y Musitu 1999). Se compone de 30 ítems (por ejemplo: "Hago

fácilmente amigos”) que se puntúan mediante una escala tipo Likert de 5 opciones, donde 1 es «Nunca» y 5 es «Siempre».

El autoconcepto queda agrupado en cinco dimensiones según este instrumento, las cuales son: autoconcepto académico (ítems 1, 6, 11, 16, 21 y 26), autoconcepto social (ítems 2, 7, 12, 17, 22 y 27), autoconcepto emocional (ítems 3, 8, 13, 18, 23 y 28), autoconcepto familiar (ítems 4, 9, 14, 19, 24 y 29) y autoconcepto físico (ítems 5, 10, 15, 20, 25 y 30). En el estudio de García y Musitu (1999) se estableció una fiabilidad por consistencia interna siendo esta determinada mediante el coeficiente alfa de Cronbach que obtuvo un valor de  $\alpha = 0.81$

## **Procedimiento**

La selección de la muestra fue por medio de diversas redes sociales como Instagram o WhatsApp, siendo estas fuentes de alta captación de participantes. Se especificó a los participantes que el requisito era ser estudiantes universitarios. La herramienta sobre la que se creó y se difundió la prueba fue Google Forms, por ende, los sujetos realizaron el test desde múltiples ubicaciones sin la presencia del investigador.

Se les informó de que dicho cuestionario era anónimo y se les explicó en el primer apartado de este que la información proporcionada sería utilizada con fines estrictamente académicos y de investigación, de forma que sus respuestas serían absolutamente confidenciales tal y como estipula la vigente Ley Orgánica 3/2018, de 5 de diciembre, de Protección de Datos Personales y garantía de los derechos digitales (BOE nº 294 de 6 de diciembre).

## **Análisis de datos**

El programa informático Jamovi ha sido la herramienta utilizada para el análisis de los estadísticos de la presente investigación. La fiabilidad interna de los instrumentos empleados fue valorada mediante el coeficiente alfa de Cronbach, fijando el Índice de Confiabilidad en el 95,5%. Se realizó un análisis factorial por medio de método de mínimos residuales, con la rotación Varimax, para comprobar la multidimensionalidad del modelo teórico en que se basa el test AF5.

Para los descriptivos básicos se emplearon frecuencias y medias, mientras que para el estudio de relaciones entre variables se ha utilizado el análisis de la varianza (ANOVA) para comparar puntuaciones medias siguiendo la distribución F en el caso de la variable práctica deportiva, y la prueba t de Student para el factor género, pudiendo validar o rechazar así las hipótesis de igualdad de medias entre grupos.

## RESULTADOS

### Análisis de la fiabilidad y análisis factorial exploratorio

El análisis que en esta investigación fue realizado sobre la consistencia interna de la escala AF5, mediante el método basado en la covarianza entre los ítems, el coeficiente alfa de Cronbach obtuvo un valor de 0,865.

Para el análisis factorial exploratorio se utilizó el método de mínimos residuales para la extracción de factores. En este caso dentro de los posibles métodos de rotación, el seleccionado fue Varimax, ya que nos permite minimizar el número de variables con extracciones extremas en un factor (bajo o alto) y hace posible la identificación de una variable con un factor. (ver Tabla 1)

**Tabla 1**

*Análisis Factorial de la escala de autoconcepto*

Ítem	1	2	3	4	5	Unicidad
Mis profesores me consideran inteligente y trabajador	0.854					0.261
Mis Profesores me consideran un buen estudiante	0.816					0.316
Soy un buen estudiante	0.809					0.327
Hago bien los trabajos académicos	0.723					0.454
Mis profesores me estiman	0.672					0.528
Trabajo mucho en clase	0.634					0.574
Me siento querido por mis padres		0.834				0.282
Mis padres me dan confianza		0.828				0.292
Me siento feliz en casa		0.712				0.458
Mi familia me ayudaría en cualquier tipo de problema		0.708				0.482
Mi familia está decepcionada de mi		-0.655				0.457
Soy muy criticado en casa		-0.556				0.627
Hago fácilmente amigos			0.808			0.295
Es difícil para mí hacer amigos			0.746			0.353
Soy una persona amigable			0.660			0.543
Tengo muchos amigos			0.583			0.615
Me cuesta hablar con desconocidos			-0.572	0.374		0.528
Me considero elegante			0.450			0.710
Soy una persona alegre			0.438			0.745
Muchas cosas me ponen nervioso				0.712		0.444
Me siento nervioso				0.641		0.512
Me pongo nervioso cuando me				0.583		0.559



pregunta el profesor			
Tengo miedo de algunas cosas	0.568		0.663
Me asusto con facilidad	0.566		0.603
Cuando los mayores me dicen algo me pongo muy nervioso	0.502		0.724
Soy bueno haciendo deporte		0.726	0.465
Me buscan para realizar actividades deportivas		0.653	0.540
Me cuido físicamente		0.593	0.589
Me gusta como soy físicamente	0.318	0.470	0.582
Soy una persona atractiva	0.421	0.470	0.527
Note. 'Minimum residual' extraction method was used in combination with a 'varimax' rotation			

Por ende, se observa que el análisis ha dado como resultado la existencia de cinco factores representativos del constructo. Siguiendo el modelo de Shavelson et al. (1976), hemos llamado al primer factor “autoconcepto académico” (alfa=0,89), el segundo factor es el “autoconcepto familiar” (alfa=0,86), al tercero se le ha asignado el nombre de “autoconcepto social” (alfa=0,8), el cuarto es el “autoconcepto académico” (alfa=0,79) y por último, el quinto “autoconcepto físico” (alfa=0,76).

### **Análisis de diferencia de medias mediante ANOVA y prueba t**

Para establecer las diferencias en las percepciones del autoconcepto y sus múltiples dimensiones en función de la participación en la práctica deportiva se establecieron cinco grupos de participación: Practicantes de deportes individuales, Practicantes de deportes colectivos, ex practicantes de deportes individuales, ex practicantes de deportes colectivos y no practicantes.

**Tabla 2**

*Datos Descriptivos de la variable práctica deportiva*

<b>Práctica Deportiva</b>	Autoconcepto General	Autoconcepto Físico	Autoconcepto Emocional	Autoconcepto Social	Autoconcepto Académico	Autoconcepto Familiar
Ex-practicante de deporte colectivo	3.71	3.61	3.27	3.93	3.67	4.21
Ex-practicante de deporte individual	3.81	3.77	3.51	3.95	3.76	4.23
No practicante	3.47	2.67	3.12	3.85	3.92	3.83
Practicante de deporte colectivo	3.83	4.05	3.22	4.07	4.01	4.01

Practicante de deporte individual	3.74	3.78	3.57	3.98	3.65	3.88
-----------------------------------	------	------	------	------	------	------

Mediante el test ANOVA se ha evaluado la importancia del factor “práctica deportiva al comparar las medias de los grupos o categorías posibles presentes en este, en base a las puntuaciones que han obtenido en las diversas dimensiones del autoconcepto. La hipótesis nula establecía que todas las medias de los grupos eran iguales. En base a los resultados obtenidos, para el factor “práctica deportiva”, esta es rechazada en la dimensión del autoconcepto físico ( $p=0,01$ ) habiendo diferencias significativas entre al menos dos grupos; arrojando también diferencias significativas en el autoconcepto emocional ( $p=0,013$ ); y por último en la dimensión general del autoconcepto, es decir la que engloba los 5 factores del modelo se han encontrado diferencias estadísticamente significativas ( $p=0,016$ ) (Ver Tabla 3).

**Tabla 3**  
ANOVA  
*Tipo de práctica deportiva sobre el autoconcepto*

Factor	F	df1	df2	p
Autoconcepto emocional	3.270	4	202	0.013
Autoconcepto Físico	20.235	4	202	< .001
Autoconcepto Familiar	2.217	4	202	0.068
Autoconcepto Social	0.408	4	202	0.803
Autoconcepto académico	1.591	4	202	0.178
Autoconcepto general	3.136	4	202	0.016

Por ello, teniendo en cuenta que el valor  $p$  es menor que el nivel de significancia ( $p=0,05$ ) en diversas dimensiones, se realizó el método de comparaciones múltiples de Tukey, con una tasa máxima de error por familia de 0.05.

Atendiendo al factor del autoconcepto físico, el grupo de no practicantes presentan las puntuaciones más bajas (Ver Tabla 2) existiendo diferencias significativas con el resto de los grupos, siendo los deportistas de deportes colectivos los que mayor puntuación media tienen. Se encuentran diferencias marginalmente significativas entre estos y los ex practicantes de deportes colectivos ( $p=0,065$ ).

En la dimensión del autoconcepto emocional los no practicantes vuelven a tener las puntuaciones medias más bajas (Ver Tabla 2) encontrándose diferencias significativas con los practicantes de deportes individuales

( $p=0,028$ ), siendo estos últimos los que más altas puntuaciones medias obtienen.

Por último, en lo referente al autoconcepto general, los no practicantes son los que tienen puntuaciones menores, habiendo además diferencias significativas con el resto de los grupos a excepción de los ex practicantes de deportes colectivos, siendo los practicantes de deportes colectivos los que mayores puntuaciones obtienen.

Para determinar la significatividad de la diferencia entre las medias en función del género, se ha empleado la prueba t asumiendo que las muestras poseen una distribución normal y varianzas similares.

Dicha prueba señala las diferencias significativas entre hombres y mujeres en las dimensiones del autoconcepto físico ( $p=0,002$ ), en el autoconcepto emocional ( $p=0,01$ ), al igual que en el autoconcepto social ( $p=0,012$ ) y en el autoconcepto general ( $p=0,006$ ). (Ver Tabla 4)

**Tabla 4**

*Prueba t de Student, diferencias entre los grupos masculino y femenino*

Factor		Statistic	df	p
Autoconcepto emocional	Student's t	-4.705	205	< .001
Autoconcepto Físico	Student's t	-3.109	205	0.002
Autoconcepto Familiar	Student's t	-0.327	205	0.744
Autoconcepto Social	Student's t	-2.535	205	0.012
Autoconcepto académico	Student's t	1.546	205	0.124
Autoconcepto general	Student's t	-2.797	205	0.006

Nota: Levene's test is significant ( $p < .05$ ), suggesting a violation of the assumption of equal variances

Para observar que grupo es el que obtiene puntuaciones medias significativamente más elevadas, se recurrió al análisis de los estadísticos descriptivos (Ver Tabla 5). En todos los factores señalados son el grupo de hombres los que están obteniendo puntuaciones significativamente superiores respecto a las mujeres.

**Tabla 5**

*Datos Descriptivos  
De los dos niveles de la variable género*

	Grupo	N	Media	Mediana	SD	SE
Autoconcepto emocional	Femenino	105	3.18	3.14	0.756	0.0738

Autoconcepto Físico	Masculino	102	3.63	3.71	0.617	0.0611
	Femenino	105	3.47	3.60	0.789	0.0770
Autoconcepto Familiar	Masculino	102	3.80	3.80	0.734	0.0727
	Femenino	105	3.97	4.17	0.838	0.0818
Autoconcepto Social	Masculino	102	4.01	4.17	0.701	0.0694
	Femenino	105	3.84	3.80	0.727	0.0710
Autoconcepto académico	Masculino	102	4.08	4.20	0.633	0.0626
	Femenino	105	3.84	3.83	0.732	0.0714
Autoconcepto general	Masculino	102	3.68	3.83	0.801	0.0793
	Femenino	105	3.63	3.63	0.464	0.0452
	Masculino	102	3.81	3.83	0.440	0.0436

Por último, se realizaron varias tablas ANOVA para el análisis de varianza de dos vías, para así estudiar la relación entre la variable dependiente autoconcepto y las dos variables independientes anteriormente mencionadas, es decir práctica deportiva y género. En base al efecto de la interacción doble se ha determinado que la influencia de uno de los factores no varía dependiendo de los niveles del otro factor. (Ver Tabla 6)

### Tabla 6

*ANOVA de dos factores: Tipo de práctica deportiva y Género*

ANOVA - Autoconcepto Físico

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	p
Género	0.104	1	0.104	0.237	0.627
Práctica Deportiva	28.184	4	7.046	16.066	< .001
Género * Práctica Deportiva	1.751	4	0.438	0.998	0.410
Residuales	86.400	197	0.439		

ANOVA - Autoconcepto emocional

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	p
Género	8.22	1	8.221	17.800	< .001
Práctica Deportiva	6.29	4	1.573	3.406	0.010
Género * Práctica Deportiva	1.28	4	0.321	0.695	0.597

Residuales	90.99	197	0.462
------------	-------	-----	-------

#### ANOVA - Autoconcepto Familiar

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	p
Género	0.434	1	0.434	0.757	0.385
Práctica Deportiva	8.049	4	2.012	3.511	0.009
Género * Práctica Deportiva	4.674	4	1.169	2.039	0.090
Residual	112.911	197	0.573		

#### ANOVA - Autoconcepto Social

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	p
Género	1.688	1	1.688	3.537	0.062
Práctica Deportiva	0.730	4	0.183	0.383	0.821
Género * Práctica Deportiva	1.165	4	0.291	0.610	0.656
residuales	94.012	197	0.477		

#### ANOVA - Autoconcepto académico

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	p
Género	1.99	1	1.993	3.43	0.066
Práctica Deportiva	4.16	4	1.040	1.79	0.132
Género * Práctica Deportiva	2.53	4	0.633	1.09	0.363
Residuales	114.48	197	0.581		

#### ANOVA - Autoconcepto general

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	p
Género	0.270	1	0.270	1.36	0.245
Práctica Deportiva	2.735	4	0.684	3.45	0.009
Género * Práctica Deportiva	1.055	4	0.264	1.33	0.260
Residuales	39.040	197	0.198		

Por tanto, podemos determinar que ni la influencia del factor género sobre las dimensiones del autoconcepto es distinta según el tipo de práctica deportiva, o lo que es lo mismo, que el nivel de autoconcepto de un sujeto en función del tipo de práctica deportiva no es distinto según si se es hombre o mujer.

## DISCUSIÓN

En la presente investigación se pretenden analizar las diferencias entre los grupos de deportistas, de aquellos que no realizan prácticas deportivas, en base a sus puntuaciones en las distintas dimensiones del autoconcepto, siguiendo para ello un modelo teórico multidimensional que nos plantea cinco factores representativos del constructo, siendo estas el autoconcepto físico, social, emocional, académico y familiar (Shavelson, Hubner y Stanton, 1976) y analizar si el tipo de deporte practicado es decir, de carácter colectivo o individual genera diferencias significativas entre los sujetos de ambos grupos en la imagen que construyen de si mismos, y por otro lado analizar la influencia del factor género sobre este mismo constructo.

Además, se pretende añadir dos nuevos niveles a la variable tipo de práctica deportiva, y es el cese en dicha actividad deportiva, por un lado en deportes colectivos y por otro, en los individuales para ver si estos muestran una puntuaciones significativamente más bajas en el autoconcepto que el grupo de deportistas, ya que referenciando el estudio realizado por Contreras et al., (2010) además de apreciarse mejores puntuaciones medias en las distintas escalas del CAF de los practicantes respecto a los demás grupos, se obtiene que el grupo de expracticantes presenta medias aún inferiores al grupo de no practicantes. En este caso se pretende analizar si estas puntuaciones son también inferiores en el resto de los factores del autoconcepto general.

El análisis realizado sobre la consistencia interna de la escala AF5, mediante el método basado en la covarianza entre los ítems, el coeficiente alfa de Cronbach obtuvo un valor de 0,865, dando un valor superior al obtenido por Musitu (1999) donde se estableció una fiabilidad por consistencia interna de  $\alpha = 0.81$ , apoyando por ende la fiabilidad que dicho test tiene a la hora de medir el autoconcepto según el modelo teórico multidimensional de Shavelson (1976)

El análisis factorial exploratorio extrajo cinco factores; autoconcepto social, autoconcepto académico, autoconcepto familiar, autoconcepto emocional y autoconcepto físico. Por ende, los resultados siguen el modelo teórico de Shavelson et al. (1976), apoyando la idea de multidimensionalidad del autoconcepto dividido en cinco escalas representativas del constructo.

En lo referente al factor género, mediante el empleo de la prueba t, se reflejó que el autoconcepto general fue más elevado en los varones, así como sus dimensiones emocional, social y física. Únicamente la dimensión académica del autoconcepto fue más elevada en las mujeres, aunque no de forma significativa. Estos resultados son similares a los obtenidos por otras investigaciones (Gudea, Solano, Blanco, Ceballos, & Zueck 2017; Cuberos, Ortega, Marmol, & Sánchez, 2020).

Al analizar el posible efecto del factor tipo de práctica deportiva sobre la percepción de uno mismo, mediante el uso del test ANOVA y posteriormente el empleo del método de comparaciones múltiples de Tukey, así como el análisis

de los descriptivos, se pudo comprobar que, en algunas dimensiones, así como en el autoconcepto general había diferencias significativas, resultados que van en la línea de investigaciones previas (García, Murgui, & García, 2016; Cuberos, Ortega, Marmol, & Sánchez, 2020).

Se obtuvo que el grupo de no practicantes era el que obtenía de forma significativa una menor puntuación media en el autoconcepto general, viéndose que el grupo de deportistas de deportes colectivos obtenían mayores puntuaciones, apoyando la hipótesis de que la realización de actividades deportivas se relaciona con puntuaciones más elevadas en el autoconcepto que no realizan prácticas deportivas. Por otro lado, aquellos que realizaban deportes colectivos puntuaron más alto en este constructo que los deportes individuales, ya que según Cuberos (2020) se puede deber a que el componente social y la regulación emocional son estrategias y funciones que van ligadas a este tipo de modalidad, siendo su desarrollo más débil en los deportes individuales. Estas afirmaciones quedan relativamente confirmadas en los resultados obtenidos en las dimensiones social y familiar donde aquellos que practican deportes colectivos obtienen puntuaciones superiores a los que practican individuales. Se utiliza el termino relativamente porque no se aprecian diferencias significativas, sería de interés replicar el experimento con una muestra mayor. Por otra parte, en este estudio no se encontraron diferencias significativas entre los deportistas y los ex-deportistas como se había planteado inicialmente y que se contradicen por los obtenidos por Contreras et al., (2010).

También se obtuvo que los sujetos que no habían sido practicantes de ningún deporte, presentaban dentro del factor autoconcepto físico resultados significativamente más bajos que el resto de las personas, obteniendo por tanto resultados similares a Reigal Garrido et al., (2012) en su estudio sobre como la practica física influía en el autoconcepto físico de los adolescentes, o a los obtenidos en una línea similar por Candel, Olmedilla, & Blas, (2008) que estudiaron las relaciones entre la práctica de actividad física y el autoconcepto, la ansiedad y la depresión . Por otra parte, se obtuvo que los deportistas de deportes colectivos eran aquellos que mayor puntuación presentaban en la dimensión del autoconcepto físico, al igual que en el estudio realizado por Cuberos (2020). Por último, se apreciaron diferencias significativas entre estos y los ex practicantes de deportes colectivos, apoyando únicamente en este factor la hipótesis inicial planteada por esta investigación sobre que el cese de la práctica deportiva se relacionara con puntuaciones más bajas en el autoconcepto respecto a los que si siguen realizando deporte.

Atendiendo a los resultados del autoconcepto emocional los no practicantes puntúan de media más bajo en este dominio, encontrándose diferencias significativas con los deportistas de deportes individuales, siendo estos últimos los que más alto puntúan, una posible explicación viene dada por las habilidades psicológicas que se entrenan durante la práctica deportiva para la mejora del rendimiento, como por ejemplo aprender a gestionar las emociones. No obstante, estos resultados no concuerdan con la hipótesis de que el cese de la práctica deportiva se relacione con puntuaciones más bajas.

En relación con el autoconcepto académico, el familiar y el social no se encuentran diferencias significativas entre la practica o no práctica deportiva, sin embargo, en estos dos últimos se aprecia una tendencia a puntuar más bajo en los no practicantes, es por ello por lo que para investigaciones posteriores se recomienda utilizar una muestra mayor para así obtener mayor variabilidad dentro de esta y ver si realmente hay diferencias significativas entre grupos.

Como se ha visto en el resto de las dimensiones ya analizadas, la hipótesis planteada en base al cese de la práctica deportiva solo ha quedado corroborada en el caso del autoconcepto físico. Otra posible recomendación además de aumentar el tamaño de la muestra es que el investigador este presente a la hora de explicar las características de cada grupo, ya que muchos sujetos tras finalizar el cuestionario planteaban dudas sobre si debían seleccionar la opción expracticantes o practicantes actuales, puesto que habían dejado el deporte que practicaban de forma más formal, pero que seguían realizando otras prácticas deportivas, esto muy probablemente haya afectado a la composición que realmente deberían tener los diferentes grupos.

Otra limitación que podría haber afectado a los resultados es la mayor cantidad de sujetos en el grupo de deportistas individuales, casi triplicando la cantidad del resto.

La limitación principalmente observada, además de las anteriormente mencionadas como el tamaño de la muestra o la no presencia del investigador para aclarar dudas, es la misma que se observa en el estudio de Cuberos (2020) y es el hecho de que muchos deportistas, han practicado diversos tipos de deportes, es decir muchos han practicado tanto deportes colectivos como individuales. Por ende, sería recomendable añadir una nueva categoría que englobara estos casos. Así mismo surge como necesidad añadir la variable tiempo de entrenamiento, puesto que no tiene la misma influencia sobre la construcción de la personalidad una práctica deportiva realizada durante varios meses, que durante varios años. Por ello habría que crear una escala más precisa para medir el factor tipo de práctica deportiva.

## **Conclusión**

A modo de conclusión, pese a las limitaciones y algunos resultados no favorables a lo propuesto, se puede observar que efectivamente hay diferencias significativas en el autoconcepto general y en la mayoría de sus dimensiones, entre la condición realizar deporte, y la de no practicarlo, siendo el grupo de personas que no practican deporte las que obtienen puntuaciones más bajas. Además, respecto a la hipótesis de las diferencias entre el tipo de práctica deportiva se aprecia una tendencia a obtener puntuaciones más elevadas en el grupo de deportistas colectivos frente a los individuales. Y por último en lo referente a el cese de la práctica deportiva, habría que replicar el experimento asegurándose de que aquellas personas que se incluyen en los



grupos de ex deportistas realmente no estén practicando en la actualidad ningún tipo de práctica deportiva.

Por último, volver a hacer referencia a que dentro del factor genero si se encuentra diferencias significativas en varias dimensiones del autoconcepto tales como la física, la social y la emocional, así como en el autoconcepto general, siendo los hombres aquellos que tenían puntuaciones más elevadas.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Shavelson, R. J., Hubner, J. J., & Stanton, G. C. (1976). Self-Concept: Validation of Construct Interpretations. *Review of Educational Research*, 46(3), 407–441.
- Luna, N. C., & Molero, D. (2013). Revisión teórica sobre el autoconcepto y su importancia en la adolescencia. *Revista Electrónica De Investigación Y Docencia (REID)*, (10).
- Axpe, I. y Uralde, E. (2008). Programa Educativo para la mejora del autoconcepto físico. *Revista de Psicodidáctica*, 13 (2), 53-69.
- Bracken, B. (1992). *Multidimensional self-concept scale examiner's manual*. Austin, TX: Pro-Ed Inc.
- Zurita Ortega, F., Moreno Arrebola, R., González Valero, G., Viciano Garófano, V., Martínez Martínez, A., & Muros Molina, J. J. (2018). Revisión conceptual de la conexión entre inteligencia emocional y autoconcepto físico. *SPORT TK-Revista EuroAmericana de Ciencias del Deporte*, 7(1), 139–144.
- Revuelta, L. & Esnaola, I. (2011). Clima familiar deportivo y autoconcepto físico en la adolescencia. *European Journal of Education and Psychology*, 4(1), 19-31.
- Contreras, O. R., Fernández, J. G., García, L. M., Palou, P., & Ponseti, J. (2010). El autoconcepto físico y su relación con la práctica deportiva en estudiantes adolescentes. *Revista de Psicología del Deporte*, 19(1), 23-39.
- Bruner, J. S. (1958). Social psychology and perception. *Readings in social psychology*, 3, 85-94.
- García, Á., Murgui, S., & García, C. (2016). Efecto de la práctica deportiva en la relación entre las habilidades motoras, el autoconcepto físico y el autoconcepto multidimensional. *Revista de psicología del deporte*, 25(1), 19-25.

- Moreno, J. A. y Cervelló, A. (2005). Physical self-perception in spanish adolescents: effects of gender and involent in physical activity. *Journal of Human Movement Studies*, 48, 291-311.
- Plotnikoff, R.C., Costigan, S.A., Williams, R.L., Hutchesson, M.J., Kennedy, S.G., Robards, S.L., ... & Germov, J. (2015). Effectiveness of interventions targeting physical activity, nutrition and healthy weight for university and college students: a systematic review and meta-analysis. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 12(1), 45-55 .
- Lemoyne, J., Valois, P., & Guay, F. (2015). Physical self-concept and participation in physical activity in college students. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 47(1), 142-150.
- Cuberos, R. C., Ortega, F. Z., Marmol, E. G., & Sánchez, M. C. (2020). Autoconcepto multidimensional según práctica deportiva en estudiantes universitarios de Educación Física de Andalucía. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (37), 174-180.
- González-Calvo, G. & Fernández-Fío, F. (2017). Perspectiva cualitativa y cuantitativa del autoconcepto físico y la imagen corporal de los diferentes profesionales de la actividad física del deporte. *Revista de Psicología del Deporte*, 26(2), 105-111.
- García, J.F., Musitu, G., Riquelme, E., & Riquelme, P. (2011). A confirmatory factor analysis of the «Autoconcepto Forma 5» Questionnaire in young adults from Spain and Chile. *The Spanish Journal of Psychology*, 14(2), 648- 658.
- García, F. & Musitu, G. (1999). AF5: Autoconcepto Forma 5. Madrid: TEA Ediciones.
- Mella, E. R., & Bravo, P. R. (2011). Análisis Psicométrico confirmatorio de la medida multidimensional del Test de Autoconcepto Forma 5 en Español (AF5), en estudiantes Universitarios de Chile. *Psicología, Saúde e Doenças*, 12(1), 91-103.
- Reigal Garrido, R., Videra García, A., Parra Flores, J. L., & Ruiz de Mier, R. J. (2012). Physical sports activity, physical self-concept and psychological wellbeing in adolescente. *RETOS-Neuvas Tendencias en Educacion Fisica, Deporte y Recreacion*, (22), 19-23.
- Candel, N., Olmedilla, A., & Blas, A. (2008). Relaciones entre la práctica de actividad física y el autoconcepto, la ansiedad y la depresión en chicas adolescentes. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 8, 61-77.
- Gudea, J.C., Solano, N., Blanco, J.R., Ceballos, O., & Zueck, M.C. (2017). Autoconcepto físico, género y cuidado de la salud en universitarios mexicanos. *Revista de Psicología del Deporte*, 26(Supl 2), 51-59.