



Navarro Patón, R.; Barreal López, P.; Basanta Camiño, S. (2016). Relación entre el autoconcepto físico y el disfrute en las clases de Educación Física en escolares de Educación Primaria. *Journal of Sport and Health Research*. 8(2):151-162.

Original

RELACIÓN ENTRE EL AUTOCONCEPTO FÍSICO Y EL DISFRUTE EN LAS CLASES DE EDUCACIÓN FÍSICA EN ESCOLARES DE EDUCACIÓN PRIMARIA

RELATIONSHIP BETWEEN PHYSICAL SELF-CONCEP AND ENJOYMENT IN PHYSICAL EDUCATION LESSONS AT PRIMARY SCHOOL CHILDREN

Navarro Patón, R.¹; Barreal López, P.¹; Basanta Camiño, S.¹.

¹*Universidad de Santiago de Compostela*

Correspondence to:
Rubén Navarro Patón
Facultad de Formación del Profesorado
Av. Ramón Ferreiro, s/n - 27001 - Lugo
Tel. 982821033
Email: ruben.navarro.paton@usc.es

*Edited by: D.A.A. Scientific Section
Martos (Spain)*



Received: 1/12/2015
Accepted: 17/2/2016



RESUMEN

El objetivo de este trabajo es conocer si existe relación entre las dimensiones del autoconcepto físico (condición física, apariencia, competencia percibida, fuerza y autoestima), y el grado de disfrute del alumnado de Educación Primaria en las clases de Educación Física, así como su relación con el sexo y la edad. Para dar respuesta a esta cuestión, se llevó a cabo una investigación en dos centros educativos de la ciudad de Lugo, en los que participaron un total de 142 sujetos, de los cuales 60 fueron niños y 82 niñas, y el rango de edad estaba comprendido entre los 10 y los 12 años. Para la obtención de los datos se aplicaron dos cuestionarios: la *Escala de autoconcepto físico (PSPP)*, que constaba de un total de 30 ítems, y la *Escala de medida del disfrute en la actividad física (PACES)*, compuesta por 16 ítems. Para el análisis estadístico de los datos se utilizó el programa IBM SPSS versión 20.0.

Los resultados obtenidos revelan que el autoconcepto físico no experimenta grandes diferencias en función del sexo, pero sí que tiende a volverse más negativo a medida que el alumnado pasa de los 10 a los 12 años. En cuanto al grado de disfrute cabe destacar que es bastante alto, además de comprobar que un autoconcepto positivo conlleva un mayor disfrute en las clases de Educación Física. Como consecuencia, es importante que los docentes fomenten que el alumnado tenga una autopercepción positiva de sí mismo, así como un alto nivel de satisfacción con las clases de Educación Física.

Palabras clave: Autoconcepto Físico, Disfrute, Educación Física, Educación Primaria.

ABSTRACT

This research's aim is to know if there are a relationship between the physical self-concept dimensions (physical condition, appearance, perceived competence, strength and self-esteem), and the degree of enjoyment of Primary Education students in Physical Education lessons, and their relations to gender and age. To answer this question, we carried out a research in two schools in Lugo city, in which a total of 142 subjects participated (60 participants were boys and 82 girls, and they were between 10 and 12 years old). Two questionnaires were applied to obtain data: the *Physical Self-Perception Profile (PSPP)*, consisting of a total of 30 items, and the *Physical Activity Enjoyment Scale (PACES)*, consisting of 16 items. For statistical analysis of the data, we used IBM SPSS version 20.0 software.

Results show that the physical self-concept has no big differences by gender, but it tends to become more negative as the students turn from 10 to 12 years. It is important to say that the degree of enjoyment is quite high, in addition to checking that a positive self-concept leads to a greater enjoyment in Physical Education lessons. Consequently, it is essential that teachers encourage students to have a positive perception of themselves, as well as a high level of satisfaction with Physical Education lessons.

Keywords: Physical Self-concept, Enjoyment, Physical Education, Primary Education.



INTRODUCCIÓN

La práctica regular de actividad físico-deportiva está ligada a un gran abanico de ventajas en el ámbito de la salud a lo largo de toda la vida (Organización Mundial de la Salud - OMS, 2010). En la actualidad, la situación en lo que a esta cuestión atañe dista bastante de ser alentadora, pues cada vez la cifra de personas activas físicamente está disminuyendo, primando el sedentarismo como forma de vida entre la población de los países desarrollados (OMS, 2010). Es por ello que el sistema educativo y concretamente la asignatura de Educación Física, deben ayudar a mejorar esta realidad.

Debido a esto, se considera indispensable conocer los diferentes factores clave que influyen en la adherencia a la práctica físico-deportiva y, consecuentemente, al mantenimiento de hábitos saludables que permitan mejorar la calidad de vida de los individuos, o en su defecto, el porqué del abandono de dicha práctica (Ingledeu & Markland, 2008; Sicilia, Águila, Muyor, Orta & Moreno, 2009), así como también conocer las diferencias existentes en este abandono según el sexo y la edad.

En edades tempranas, especialmente en la adolescencia, el grado de satisfacción que el individuo tiene acerca de cómo percibe su cuerpo es un factor indispensable en la consecución del constructo del bienestar psicológico (Williams & Currie, 2000), entendiendo la autopercepción de la imagen corporal como la concepción que poseemos sobre nuestro aspecto (González & Ham-Chande, 2007).

Uno de los elementos que componen la personalidad es el autoconcepto, el cual posee un gran vínculo con la práctica física (Zulaika, 1999). Según Esnaola (2005) el autoconcepto se genera a raíz de las experiencias vividas, así como de todas las interpretaciones que se deducen del ambiente, haciendo referencia a la suma de las percepciones que una persona posee sobre sí misma.

Esta dimensión del ser humano es fundamental a la hora de configurar la personalidad del individuo, pues si el autoconcepto es positivo, le permitirá lograr la satisfacción consigo mismo, consiguiendo un óptimo funcionamiento en las dimensiones personal, social y profesional (Gruber, 1986; Hopper,

Guthrie & Kelly, 1991; Marsh & Peart, 1988; Sonstroem & Morgan, 1989; citados en Goñi & Zulaika, 2000).

Según Oñate (1989) y Saura (1996) (citados en Reigal, Videra, Martín & Juárez, 2013) “se considera que el autoconcepto condiciona la conducta, puesto que aquellos que se sientan más competentes actuarán con mayor determinación y seguridad ante diferentes tareas” (p. 47). En relación con esto, cabe destacar que tener un autoconcepto positivo permite lograr el desarrollo y mantenimiento de actitudes y prácticas saludables a lo largo de la vida, lo que a su vez permitiría conseguir un mayor grado de satisfacción personal. Sin embargo, ocurre el caso contrario si el individuo posee una imagen negativa de sí mismo (Esnaola, 2005; Pastor, Balaguer & García-Merita, 2000).

Dentro del conjunto de dimensiones que conforman el autoconcepto general, se considera que el ámbito físico es de gran relevancia tanto en la construcción de dicho constructo como en la configuración de la autoestima. En relación con esto, numerosas investigaciones demuestran que la apariencia física es uno de los subdominios que mayor influjo tiene en la formación de la autoestima, independientemente del sexo (Pastor, Balaguer & Benavides, 2002).

En general, aunque existen diversos estudios que demuestran la variedad de vínculos existentes entre el autoconcepto físico y la actividad física, algunos autores señalan la relación directamente proporcional que puede establecerse entre la realización de actividades de práctica física y la mejora del nivel de autoestima (Weiss, Mcauley, Ebbeck, & Wiese, 1990).

Según múltiples autores, el autoconcepto físico está asociado a muchas variables, como pueden ser los hábitos de vida, los trastornos en la alimentación, la actividad físico-deportiva, la dificultad, el rendimiento, el sexo y la edad, entre otros (Soriano, Navas & Holgado, 2011).

En lo que respecta a la variable sexo, existe una gran diversidad de trabajos que muestran la superioridad del autoconcepto físico de los hombres respecto del sexo opuesto; si bien es verdad que no se produce en la misma magnitud en todas las dimensiones que lo conforman (Asci, 2002). Esto también se relaciona



con el grado de disfrute en las clases de Educación Física, ya que éste suele ser mayor en los chicos que en las chicas (Carroll & Loumidis, 2001; Fairclough, 2003).

Por el contrario, es relevante destacar las dudas existentes acerca de la evolución del autoconcepto a medida que se cumplen años, pues las pruebas que hay son escasas e insuficientes. En general estos estudios se refieren a la adolescencia y a la edad adulta (a partir de los 12 años), y aparecen datos contradictorios (Esnaola, 2005, 2008; Molero, Zagalaz-Sánchez & Cachón-Zagalaz, 2013; Soriano et al., 2011).

Cabe decir también que existe una relación bidireccional entre el autoconcepto y la realización de práctica física, por la cual existe una gran probabilidad de que ésta última configure en parte un autoconcepto positivo, a la par que un buen nivel de autoconcepto predispondría al individuo hacia la práctica de actividad física (Goñi, Ruiz & Rodríguez, 2004).

En definitiva, la mayoría de investigaciones llevadas a cabo con la finalidad de determinar la relación existente entre la mejora del autoconcepto y la actividad física, demostraron que dicha relación es una realidad que favorece siempre a las personas que practican actividad físico-deportiva (Candel, Olmedilla & Blas, 2008; Moreno, 2008; Moreno, Moreno & Cervelló, 2007; Reigal, Videra, Parra & Juárez, 2012).

Tomando como base la trascendencia que tiene la realización de actividad física en el desarrollo de los jóvenes, debe tenerse muy en cuenta la importancia del docente en dicho proceso, además de ser éste el responsable, en cierta medida, de lograr formar personas activas físicamente a lo largo de toda su vida. Esto podrá conseguirlo dependiendo del planteamiento que haga de sus clases de Educación Física, las cuales repercutirán en el grado de satisfacción de los sujetos en relación a ellas (Faison-Hodge & Porretta, 2004; Trost, Pate, Freedson, Sallis & Taylor, 2000).

De esta forma, en la actividad física en general, y en la escolar en particular, el disfrute y la motivación son considerados elementos asociados (Hashim, Grove & Whipp, 2008; Wallhead & Buckworth,

2004). Asimismo, el componente de diversión en las clases de Educación Física también se considera muy positivo para la posterior práctica de actividad física y deportiva (Gómez-Mármol, 2013). De esta forma, los niños y niñas que más disfrutaban durante las sesiones de la asignatura de Educación Física, son también los que se encuentran a sí mismos más competentes físicamente (Ferrer-Caja & Weiss, 2000).

No cabe duda de que el disfrute es un factor significativo de motivación que se relaciona con la influencia del deporte practicado y de las clases de Educación Física recibidas, en la posterior continuación de ser físicamente activos (Gråstén, Jaakkola, Liukkonen, Watt & Yli-Piipari 2012; Prochaska, Sallis, Slymen & McKenzie, 2003; Wallhead & Buckworth, 2004; Yli-Piipari, Watt, Jaakkola, Liukkonen & Nurmi, 2009). De esta manera, según múltiples estudios, el disfrute asume un papel muy importante en las clases de Educación Física (Gråstén et al., 2012), pero sin embargo, se ha descubierto que, a medida que las personas cumplen años, el disfrute disminuye (Hashim, 2007), y en general, los varones suelen tener un grado más elevado de disfrute que el sexo femenino (Carroll & Loumidis, 2001).

Asimismo, diversos estudios han señalado que cuando el alumnado disfruta en las clases de Educación Física, es más propenso a practicar actividad física y deportes fuera del colegio (Gråstén et al., 2012; Sallis, Prochaska, Taylor, Hill & Geraci, 1999), por lo que “si se consigue un disfrute en la Educación Física escolar, se conseguirá una mayor adherencia y por consiguiente mayor práctica” (Barreal-López, Navarro-Patón & Basanta-Camiño, 2015, p. 616).

En definitiva, a lo largo de esta investigación se confirma que la relación entre el autoconcepto y el disfrute en las clases de Educación Física es una realidad, y por tanto, son factores a tener en cuenta a la hora de potenciar estas variables, con el fin de que el mayor beneficiado sea el propio alumnado. Como docentes, debemos buscar su máximo rendimiento, desarrollo personal y bienestar psicológico, con la finalidad de formar personas adultas activas y saludables.



Por lo tanto, teniendo en cuenta todo lo expuesto, el objetivo de este trabajo es conocer la influencia de las variables sexo y edad en el autoconcepto físico, así como la correlación entre los elementos que lo componen, y su relación con el disfrute, concretamente en las clases de Educación Física, con niñas y niños de entre 10 y 12 años.

MATERIAL Y MÉTODOS

Descripción de la muestra

La selección de la muestra para esta investigación fue de tipo no probabilístico, por conveniencia, según los sujetos a los que se tuvo acceso. Participaron un total de 142 alumnos y alumnas (60 niños = 42,3%; 82 niñas = 57,7%) de Educación Primaria de dos centros concertados de Lugo. El rango de edad estuvo comprendido entre 10 y 12 años ($M=10,99$; $DT=0,81$). La distribución por edades fue la siguiente: 47 sujetos (33,1%) tenían 10 años; 49 niñas y niños (34,5%) tenían 11 años; y los 46 restantes (32,4%) tenían 12 años.

Instrumentos

Se utilizaron dos instrumentos para la obtención de los datos del estudio:

Escala de autoconcepto físico (PSPP). Adaptación de la escala de autoconcepto físico de Fox y Corbin (1989) por Moreno y Cervelló (2005) al contexto español. La escala está compuesta por un total de 30 ítems encabezados por el enunciado: "Cuando realizo actividad física". Los ítems se corresponden con una escala tipo Likert, desde 1 (*totalmente en desacuerdo*) hasta 4 (*totalmente de acuerdo*). Consta de cinco factores: *Condición física* (p.e. "Me siento muy orgulloso/a de lo que soy y de lo que puedo hacer físicamente"), *apariencia* (p.e. "Me siento muy satisfecho/a tal y como soy físicamente"), *competencia percibida* (p.e. "Soy muy bueno/a en casi todos los deportes"), *fuerza* (p.e. "Mis músculos son tan fuertes como los de la mayoría de las personas de mi mismo sexo") y *autoestima* (p.e. "Tengo poca confianza cuando se trata de mi fuerza física"). La consistencia interna por factores fue la siguiente: en el factor *condición física*, alpha de Cronbach (α)=0,740; en el factor *apariencia*, alpha de Cronbach (α)=0,702; en el factor *competencia percibida*, alpha de Cronbach (α)=0,798; en *fuerza*,

alpha de Cronbach (α)=0,705; y en el factor *autoestima* alpha de Cronbach (α)=0,715.

Escala de medida del disfrute en la actividad física (PACES). Adaptación a la Educación Física de la escala de las necesidades psicológicas básicas en el ejercicio de Molt, Dishman, Saunders, Dowda, Felton y Pate (2001) por Moreno, González-Cutre, Martínez-Galindo, Alonso y López (2008) al contexto español. La escala está compuesta por un total de 16 ítems encabezados por el enunciado: "Cuando estoy activo". Los ítems se corresponden con una escala tipo Likert, que va desde 1 (*totalmente en desacuerdo*) a 5 (*totalmente de acuerdo*). Consta de un único factor: *disfrute* (p.e. "Me siento bien"). Esta escala mostró una consistencia interna, alfa de Cronbach (α)=0,892.

Procedimiento

Para poder llevar a cabo esta investigación, en primer lugar se pidió permiso a los órganos educativos competentes. Posteriormente se informó en detalle a padres, madres y/o tutores/as legales sobre el protocolo y objeto del estudio, la voluntariedad para participar y la confidencialidad de las respuestas y datos que los niños y niñas facilitasen. Todo ello, se ha realizado bajo las normas éticas de la Declaración de Helsinki (1975).

El instrumento para medir el autoconcepto y el disfrute se administró en la clase de Educación Física y sin la presencia del docente de la asignatura, para que esto no interfiriese en las respuestas del alumnado. Para contestar al cuestionario se dejó un tiempo de 30 minutos, indicando claramente que no se trataba de un examen y que no había respuestas correctas ni incorrectas, tratando así de que contestasen con la mayor sinceridad posible. Las dudas surgidas en la contestación del cuestionario fueron resueltas por los investigadores.

Análisis estadístico

Los estadísticos descriptivos, las correlaciones (coeficiente de Pearson) entre las dimensiones analizadas del PSPP, la consistencia interna (alfa de Cronbach) y las diferencias según las variables sexo y edad, se han calculado con el programa estadístico IBM SPSS versión 20.0.



RESULTADOS

Análisis descriptivo y correlaciones bivariadas

En la Tabla 1 se muestran los estadísticos descriptivos (Media y Desviación Típica) de las puntuaciones obtenidas en las variables estudiadas, así como los grados de correlación entre todas ellas.

TABLA 1. Media (M), desviación típica (DT) y correlaciones entre las dimensiones analizadas (**: La correlación es significativa nivel 0,01, bilateral).

Dimensiones	M	DT	CF	Ap	CP	Fz	Au	Dis
Condición Física (CF)	3,23	0,58	-	0,604**	0,778**	0,478**	0,437**	0,500**
Apariencia (Ap)	3,02	0,52	-	-	0,546**	0,548**	0,607**	0,273**
Competencia Percibida (CP)	2,96	0,7	-	-	-	0,487**	0,360**	0,258**
Fuerza (Fz)	2,84	0,67	-	-	-	-	0,455**	0,126
Autoestima (Au)	3,19	0,64	-	-	-	-	-	0,248**
Disfrute (Dis)	4,54	0,53	-	-	-	-	-	-

En relación al análisis de correlación destaca la alta y positiva significatividad entre la condición física y la apariencia, entre la condición física y la competencia percibida y entre la autoestima y la apariencia. Resalta también la positiva y significativa relación entre la condición física y la fuerza y la autoestima. Se han de destacar las significativas relaciones entre el resto de factores y del disfrute con todas las dimensiones excepto con la fuerza.

Todas las correlaciones positivas que se muestran en la Tabla 1 son significativas, excepto en el caso de la correlación existente entre la fuerza y el grado de disfrute del alumnado (0,126). Pero, sobre los resultados de la correlación realizada entre todas las dimensiones y el disfrute, es importante hacer hincapié en que la condición física es la que más correlaciona (0,500) y es la que presenta más significatividad en los resultados.

Diferencias según el sexo y la edad

Para analizar la interacción del sexo y la edad de los estudiantes se realizó un análisis de varianza multivariado (MANOVA). El sexo y la edad fueron considerados como variables independientes, mientras que las subescalas del PSPP actuaron como variables dependientes, al igual que el disfrute. Las

pruebas post hoc (Bonferroni) de efectos intersujetos, mostraron diferencias significativas en función de las variables edad y sexo. En relación al sexo, como se puede observar en la Tabla 2, se encontraron diferencias significativas en la competencia percibida ($F = 4$; $p=0,04$). En la variable edad, las diferencias significativas se encontraron en el grado de disfrute ($F = 3,02$; $p=0,05$), como se puede observar en la Tabla 3.

TABLA 2. Análisis multivariante según el género.

Variables	Niños (n=60)		Niñas (n=82)		F	p
	M	DT	M	DT		
Condición Física	3,27	0,54	3,2	0,6	0,66	0,41
Apariencia	2,98	0,47	3,05	0,55	0,24	0,62
Competencia Percibida	3,08	0,66	2,87	0,72	4	0,04
Fuerza	2,79	0,69	2,87	0,66	0,83	0,36
Autoestima	3,16	0,6	3,22	0,67	0,08	0,65
Disfrute	4,51	0,52	4,56	0,54	0,08	0,77

Los datos que se especifican en la Tabla 2 hacen referencia a la comparación entre la relación de las variables del PSPP y el PACES en función de la variable sexo. Los resultados muestran que no existen grandes diferencias entre los resultados obtenidos en el sexo masculino y en el femenino, aunque sí que es relevante destacar la diferencia significativa en la dimensión de competencia percibida, pues los niños ($M=3,08$) se consideran más competentes en las clases de Educación Física que las niñas ($M=2,87$) ($F_{1,136} = 4$, $p=0,04$), con un tamaño del efecto de $d=0,304$.



TABLA 3. Análisis multivariante según la edad (años).

Variables	10 años (n=47)		11 años (n=49)		12 años (n=46)		F	p
	M	DT	M	DT	M	DT		
Condición Física	3,33	0,54	3,19	0,66	3,17	0,52	0,77	0,46
Apariencia	3,1	52	3,02	0,52	2,94	0,52	0,9	0,4
Competencia Percibida	3,11	0,55	2,89	0,75	2,87	0,67	1,62	0,2
Fuerza	2,82	0,67	2,81	0,7	2,88	0,65	0,29	0,74
Autoestima	3,24	0,66	3,17	0,69	3,18	0,57	0,09	0,91
Disfrute	4,68	0,3	4,4	0,75	4,55	0,39	3,02	0,05

De los datos mostrados en la Tabla 3, cabe destacar que los niveles de todas las dimensiones del autoconcepto físico disminuyen en el paso de los 10 a los 11 años, y de los 11 a los 12 años vuelven a sufrir otro descenso, excepto en el caso de la fuerza. Sin embargo, en ningún caso se encontraron diferencias significativamente relevantes. No ocurre lo mismo en lo que al disfrute se refiere, puesto que aquí sí se encontraron diferencias significativas ($F_{2,136} = 3,02$, $p=0,05$), concretamente, existe una disminución de la puntuación en el paso de los 10 a los 11 años, pero ésta vuelve a aumentar a los 12 años, aunque sin llegar a alcanzar la puntuación obtenida en la media de los sujetos de 10 años, con un tamaño del efecto de $d=0,490$.

Predictores del disfrute en relación a la condición física, apariencia, competencia percibida, fuerza y autoestima

A fin de determinar en qué medida las variables del PSPPP predecían el grado de disfrute en las clases de Educación Física, se efectuó un análisis de regresión múltiple de pasos sucesivos. La condición física, la apariencia, la competencia percibida, la fuerza y la autoestima fueron incluidas como variables independientes, mientras que el disfrute fue incluido como variable dependiente. Los resultados obtenidos para esta muestra revelaron lo siguiente: $A=3,05$ ($t_{140}=13,73$, $p<0,001$); $B_{\text{condición.física}}=0,46$ ($t_{140}=6,83$, $p=0,001$); $R^2=0,25$; el error típico es de 0,46 y la significación global de la ecuación de regresión, $F_{1,140}=46,71$; $p<0,001$. Por lo tanto, la única variable que predice el grado de disfrute en un 25% en la

muestra analizada es la competencia física, según la regresión realizada.

DISCUSIÓN

El objetivo que se planteó en la presente investigación fue conocer el grado de relación existente entre las diferentes dimensiones del autoconcepto (condición física, apariencia, competencia percibida, fuerza y autoestima), así como también la relación de las mismas con el grado de disfrute del alumnado de los dos últimos cursos de Educación Primaria durante las clases de Educación Física. Además, también se compararon las puntuaciones en los factores señalados en función de las variables sexo (niños y niñas) y edad (10, 11 y 12 años), para comprobar si existían diferencias significativas.

De esta forma, por un lado, y al igual que también han constatado autores como Esnaola y Revuelta (2009), en este estudio se ha comprobado que las correlaciones que existen entre las dimensiones investigadas son todas positivas, además de significativas, exceptuando la relación entre la fuerza y el disfrute que no se puede considerar como tal.

Asimismo, cabe destacar que se ha apreciado la presencia de un vínculo considerable entre la condición física y el nivel de competencia que perciben los niños y niñas de sí mismos; de tal manera que cuanto más hábiles se sienten físicamente, más competentes se ven a la hora de realizar actividad física, al igual que lo encontrado en los estudios de Oñate (1989) y Saura (1996) (citados en Reigal et al., 2013).

En cuanto a las diferencias halladas con respecto a la variable sexo, en contraste con lo que muestran los estudios de Gutiérrez, Moreno y Sicilia (1999), de Marsh (1989) y de Moreno, Cervelló y Moreno (2008), que apuntan a una superioridad considerable en el sexo masculino en la percepción de la imagen personal, cabe decir que, si comparamos ambos sexos en este estudio, no existen muchas diferencias significativas entre los datos obtenidos en las distintas dimensiones del autoconcepto. Aunque sí es cierto que algunas son superiores en los niños, no lo son significativamente. Solo llegan a ser significativas las diferencias en la dimensión de competencia percibida (donde se muestra el mayor



contraste), siendo ésta superior en los niños, aunque debamos tomar este resultado con cautela ya que el tamaño del efecto medio. En cuanto a la apariencia, la autoestima y la fuerza, son percibidas más positivamente por el sexo femenino. Las discordancias entre nuestro estudio y los estudios mencionados pueden ser debidas a que se hayan realizado con diferentes tramos de edad (alumnado de Educación Primaria en esta investigación, y adolescentes en las demás).

En lo que respecta a las diferencias que experimentan los subdominios del autoconcepto físico entre sujetos de 10, 11 y 12 años, independientemente del sexo, se puede observar que éstos empeoran con el paso del tiempo, tanto del paso de los 10 a los 11 años, como de los 11 a los 12, y lo mismo constataron Pastor, Balaguer y García-Merita (2003) en sus investigaciones. La única excepción al respecto es la dimensión de fuerza, que parece aumentar especialmente del tramo de 11 a 12 años.

Por lo que respecta al disfrute, cabe destacar que los niños y niñas que participaron en nuestra investigación gozan de un grado elevado de este factor en las clases de Educación Física, como así lo muestran los datos ($M=4,54$), y a pesar de que éste disminuye en el primer tramo de edad indicado (de 10 a 11 años), vuelve a incrementarse de nuevo en el segundo tramo (a los 12 años).

Aunque en otros estudios anteriores (Moreno, Sicilia, Cervelló, Huéscar & Dumitru, 2011; Yli-Piipari, 2011) se han encontrado diferencias significativas entre los sexos y el grado de disfrute en las clases de Educación Física, en este estudio no ha sido así, seguramente una vez más por la diferencia de edades entre los sujetos estudiados (adolescentes en las demás investigaciones, y niños y niñas de primaria en la nuestra). Sin embargo, sí se han encontrado diferencias significativas en cuanto a la edad, viendo que los que más disfrutaban realizando Educación Física son los que menor edad tienen.

Por otra parte, mediante los datos que se aportan en esta investigación, es posible predecir el grado de disfrute en un 25% entre el alumnado que percibe una mejor condición física (especialmente varones). Esto es, aquellos sujetos que tienen un mejor autoconcepto, suelen disfrutar más en las clases de Educación Física. Esto mismo también lo señalaron

Esnaola (2005) y Pastor et al. (2000) en sus estudios, ya que un autoconcepto positivo predispone al alumnado hacia una mayor satisfacción.

CONCLUSIONES

Tomando como base los datos que aporta este estudio, en primer lugar, cabe destacar que en las dimensiones del autoconcepto físico no existen diferencias relevantes entre niñas y niños, exceptuando en la competencia percibida (que es mayor en los varones que en las mujeres). Lo mismo ocurre con el grado de disfrute en las clases de Educación Física, que no presenta diferencias significativas en función del sexo de los sujetos.

En segundo lugar, la edad sí parece influir en el grado de disfrute, siendo éste mayor en los sujetos de menor edad y encontrándose la menor puntuación en los sujetos de 11 años. Aun así, cabe destacar y tener en cuenta que se trata de un grado muy elevado de disfrute. De la misma forma, en cuanto a las dimensiones del autoconcepto físico, las puntuaciones suelen ser menores conforme los sujetos cumplen años.

Teniendo en cuenta esto, es interesante que los docentes tomen en consideración la manera en que influye la autopercepción que tienen los niños y niñas de sí mismos a la hora de realizar las clases de Educación Física y, consecuentemente, en su rendimiento académico y gusto por la asignatura. Esto repercutirá a su vez en el bienestar psicológico del alumnado y en la posible adherencia a la práctica físico-deportiva fuera del ámbito escolar. Por ello, es necesario tratar de potenciar siempre la formación de un autoconcepto positivo en todos y cada uno de los alumnos y alumnas, así como trabajar para que el grado de disfrute y diversión en las clases de Educación Física sea lo mayor posible.

Como limitaciones del estudio, cabe destacar el reducido tamaño de la muestra (142 niños y niñas), lo cual no permite extrapolar los resultados a la población en general, puesto que no es una muestra representativa. Por este motivo, consideramos interesante que nuevos investigadores e investigadoras realicen en próximos trabajos un estudio similar a este, ampliando el tamaño de la muestra y comparando los resultados obtenidos.



AGRADECIMIENTOS

Los autores agradecen la participación de los niños y niñas, así como del profesorado, padres, madres y/o tutores/as legales.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Asci, F.H. (2002). An investigation of age and gender differences in physical self-concept among Turkish late adolescents. *Adolescence*, 37 (146), 365-371.
2. Barreal-López, P., Navarro-Patón, R. & Basanta-Camiño, S. (2015). Disfrutan los escolares de Educación Primaria en las clases de Educación Física. Un estudio descriptivo. *Trances*, 7 (4), 613-625. Disponible en http://www.trances.es/papers/TCS%2007_4_7.pdf
3. 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. Disponible en <http://revistas.um.es/cpd/article/download/54541/52551>
4. Carroll, B. & Loumidis, J. (2001). Children's perceived competence and enjoyment in physical education and physical activity outside school. *European Physical Education Review*, 7, 24-43. doi: 10.1177/1356336X010071005
5. Esnaola, I. (2005). Desarrollo del autoconcepto durante la adolescencia y principio de la juventud. *Revista de Psicología General y Aplicada*, 58 (2), 265-277.
6. Esnaola, I. (2008). El autoconcepto físico durante el ciclo vital. *Anales de Psicología*, 24 (1), 1-8.
7. Esnaola, I. & Revuelta, L. (2009). Relaciones entre la actividad física, autoconcepto físico, expectativas, valor percibido y dificultad percibida. *Acción Psicológica*, 6 (2), 31-43. doi: 10.5944/ap.6.2.219
8. Fairclough, S. (2003). Physical activity, perceived competence and enjoyment during secondary school physical education. *The European Journal of Physical Education*, 8, 5-18.
9. Faison-Hodge, J. & Porretta, D.L. (2004). Physical activity levels of students with mental retardation and students without disabilities. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 21, 139-154.
10. Ferrer-Caja, E. & Weiss, M.R. (2000). Predictors of intrinsic motivation among adolescent students in physical education. *Research Quarterly for Exercise and Sport* 71, 267-279. doi: 10.1080/02701367.2000.10608907
11. Fox, K.R. & Corbin, C. (1989). The physical self-perception profile: development and preliminary validation. *Journal of Sports Psychology*, 11 (4), 408-430.
12. Gómez-Mármol, A. (2013). Relación entre la autopercepción de la imagen corporal y las clases de Educación Física, según su nivel de intensidad y diversión, en alumnos de Educación Secundaria. *Motricidad. European Journal of Human Movement*, 31, 99-109. Disponible en <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=274229586007>
13. González, C.A. & Ham-Chande, R. (2007). Funcionalidad y salud: una tipología del envejecimiento en México. *Revista de Salud Pública de México*, 49 (4), 448-458. doi: 10.1590/S0036-36342007001000003
14. Goñi, A., Ruiz, S., & Rodríguez, A. (2004). Deporte y autoconcepto físico en la preadolescencia. *Apunts: Educación Física y Deportes*, 77, 18-24. Disponible en <http://www.revista-apunts.com/es/hemeroteca?article=251>
15. Goñi, A. & Zulaika, L.M. (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. Disponible en



- <http://www.revista-apunts.com/es/hemeroteca?article=486>
16. Gråstén, A., Jaakkola, T., Liukkonen, J., Watt, A. & Yli-Piipari, S. (2012). Prediction of enjoyment in school physical education. *Journal of Sports Science and Medicine*, 11, 260-269. Disponible en <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3737880/>
 17. Gutiérrez, M., Moreno, J.A., & Sicilia, A. (1999). Autoconcepto físico y práctica deportiva de una muestra de estudiantes universitarios. *Paper presented at the IV Congrès de les Ci nces de l'Esport, l'Eduaci  Física i la Recreaci *. Lleida: INEFC.
 18. Hashim, H. (2007). *Components of enjoyment in physical education*. Tesis Doctoral. Australia: University of Western.
 19. Hashim, H., Grove, J.R. & Whipp, P. (2008). Validating the youth sport enjoyment construct in high school physical education. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 79 (2), 183-195. doi: 10.1080/02701367.2008.10599482
 20. Ingledeu, D.K. & Markland, D. (2008). The role of motives in exercise participation. *Psychology and Health*, 23 (7), 807-828. doi: 10.1080/08870440701405704
 21. Marsh, H.W. (1989). Age and sex effects in multiple dimension of self-concept: preadolescence to early adulthood. *Journal of Educational Psychology*, 81 (3), 417-430. doi: 10.1037/0022-0663.81.3.417
 22. Molero, D., Zagalaz-Sánchez, M.L. & Cach n-Zagalaz, J. (2013). Estudio comparativo del autoconcepto físico a lo largo del ciclo vital. *Revista de Psicología del Deporte*, 22 (1), 135-142. Disponible en <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=235127552043>
 23. Molt, R.W., Dishman, R.K., Saunders, R., Dowda M., Felton, G. & Pate, R.R. (2001). Measuring enjoyment of physical activity in adolescent girls. *Am J Prev Med*, 21 (2), 110-117. doi: 10.1016/S0749-3797(01)00326-9
 24. Moreno, J.A. & Cervelló, E. (2005). Physical self-perception in Spanish adolescents: effects of gender and involent in physical activity. *Journal of Human Movement Studies*, 48, 291-311. Disponible en <http://www.um.es/univefd/self-concept.pdf>
 25. Moreno, J.A., Cervelló, A. & 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*, 8 (1), 171-183. Disponible en http://www.aepc.es/ijchp/articulos_pdf/ijchp-271.pdf
 26. Moreno, J.A., González-Cutre, D., Martínez-Galindo, C., Alonso, N. & López, M. (2008). Propiedades psicométricas de la Physical Activity Enjoyment Scale (PACES) en el contexto español. *Estudios de Psicología*, 29 (2), 173-180. doi: 10.1174/021093908784485093
 27. Moreno, J.A., Moreno, R., & Cervelló, E. (2007). El autoconcepto físico como predictor de la intención de ser físicamente activo. *Psicología y Salud*, 17 (2), 261-267. Disponible en <http://revistas.uv.mx/index.php/psicysalud/articloe/viewFile/710/1249>
 28. Moreno, J.A., Sicilia, A., Cervelló, E., Hu scar, E. & Dumitru, E. (2011). The relationship between goal orientations, motivational climate and self-reported discipline in physical education. *Journal of Sports Science and Medicine*, 10 (1), 119-129. Disponible en <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3737903/>
 29. OMS (2010). *Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud*. Ginebra: Organización Mundial de la Salud. Disponible en <http://www.who.int/entity/dietphysicalactivity/publications/9789241599979/es/index.html>
 30. Pastor, Y., Balaguer, I., & Benavides, G. (2002). Influencia de los dominios del Autoconcepto en



- la Autoestima de los adolescentes. *Revista de psicología social aplicada*, 12 (3), 97-112.
31. Pastor, Y., Balaguer, I. & García-Merita, M.L. (2000). Influence of multidimensional self-concept on health related lifestyle in Spanish middle adolescents. *International Journal of Psychology*, 35 (3/4), 169. doi: 10.1080/00207594.2000.20000725
 32. Pastor, Y., Balaguer, I. & García-Merita, M.L. (2003). El autoconcepto y la autoestima en la adolescencia media: análisis diferencial por curso y género. *Revista de Psicología Social*, 18 (2), 141-159. doi: 10.1174/021347403321645258
 33. Prochaska, J.J., Sallis, J.F., Slymen, D.J. & McKenzie, T.L. (2003). A longitudinal study of children's enjoyment of physical education. *Pediatric Exercise Science*, 15 (2), 170-178. Disponible en <http://journals.humankinetics.com/AcuCustom/Servlet/DocumentItem/6221.pdf>
 34. Reigal, R.E., Videra, A., Martín, I. & Juárez, R. (2013). Importancia del autoconcepto físico y la autoeficacia general en la predicción de la conducta de práctica física. *Apunts. Educación Física y Deportes*, 112, 46-51. doi: [http://dx.doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.\(2013/2\).112.03](http://dx.doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.(2013/2).112.03)
 35. Reigal, R., Videra, A., Parra, J.L. & Juárez, R. (2012). Actividad físico deportiva, autoconcepto físico y bienestar psicológico en la adolescencia. *Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 22, 19-23. Disponible en http://retos.org/numero_22/19-23.pdf
 36. Sallis, J.F., Prochaska, J.J., Taylor, W.C., Hill J.O. & Geraci, J.C. (1999). Correlates of physical activity in a national sample of girls and boys in grades 4 through 12. *Health Psychology*, 18 (4), 410-415. doi: <http://dx.doi.org/10.1037/0278-6133.18.4.410>
 37. Sicilia, Á., Águila, C., Muyor, J.M., Orta, A. & Moreno, J.A. (2009). Perfiles motivacionales de los usuarios en centros deportivos municipales. *Anales de Psicología*, 25, 160-168. Disponible en <http://revistas.um.es/analesps/article/download/71621/69101>
 38. Soriano, J.A., Navas, L. & Holgado, F.P. (2011). El autoconcepto físico y su relación con el género y la edad en estudiantes de educación física. *Apunts. Educación Física y Deportes*, 106, 36-41. doi: 10.5672/apunts.2014-0983.es.(2011/4).106.04
 39. Trost, S.G., Pate, R., Freedson, P.S., Sallis, J.F. & Taylor, W.C. (2000). Using objective physical activity measures with youth: How many days or monitoring are needed? *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 32 (2), 426-431. doi: 10.1097/00005768-200002000-00025
 40. Wallhead, T.L. & Buckworth, J. (2004). The role of physical education in the promotion of youth physical activity. *Quest*, 56 (3), 285-301. doi: 10.1080/00336297.2004.10491827
 41. Weiss, M.R., McAuley, E., Ebbeck, V. & Wiese, D.M. (1990). Self-esteem and causal attributions for children's physical and social competence in sport. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 12, 21-36. Disponible en <http://journals.humankinetics.com/AcuCustom/Servlet/DocumentItem/9297.pdf>
 42. Williams, J.R. & Currie, C. (2000). Self-esteem and physical development in early adolescence: pubertal timing and body image. *The Journal of Early Adolescence*, 20 (2), 129-149. doi: 10.1177/0272431600020002002
 43. Yli-Piipari, S. (2011). *The development of students' physical education motivation and physical activity - A 3.5-year longitudinal study across Grades 6 to 9*. Tesis doctoral. Universidad de Jyväskylä.
 44. Yli-Piipari, S., Watt, A., Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Nurmi, J-E. (2009). Relationships between physical education students' motivational profiles, enjoyment, state anxiety, and self-reported physical activity. *Journal of Sports Science and Medicine*, 8 (3), 327-336. Disponible en



<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3763276/pdf/jssm-08-327.pdf>

45. Zulaika, L.M. (1999). Educación física y mejora del autoconcepto. Revisión de la investigación. *Revista de Psicodidáctica*, 8, 101-120. Disponible en <http://www.ehu.es/ojs/index.php/psicodidactica/article/viewFile/111/107>