



Castro-Sánchez, M.; Moreno-Rosa, G.; López-Gutiérrez, C.; San Román-Mata, S.; Vico-Cobos, A. (2022). Análisis del autoconcepto en función de variables físico-deportivas y de uso de bicicleta en escolares de Melilla. *Journal of Sport and Health Research*. 14(1): 21-30.

Original

ANÁLISIS DEL AUTOCONCEPTO EN FUNCIÓN DE VARIABLES FÍSICO-DEPORTIVAS Y DE USO DE BICICLETA EN ESCOLARES DE MELILLA

ANALYSIS OF THE SELF-CONCEPT IN FUNCTION OF PHYSICAL-SPORTS VARIABLES AND OF USE OF BICYCLE IN MELILLA SCHOOLCHILDREN

Castro-Sánchez, M.¹; Moreno-Rosa, G.¹; López-Gutiérrez, C.¹; San Román-Mata, S.¹; Vico-Cobos, A.¹

¹ Universidad de Granada

Correspondence to:

Manuel Castro-Sánchez

Departamento de Didáctica de la Expresión Musical, Plástica y Corporal
Universidad de Granada

Email: manuelcs@ugr.es

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



Received: 07/10/2019
Accepted: 16/01/2020



RESUMEN

El uso de la bicicleta representa un tipo de actividad física fundamental en la etapa escolar, además de ser considerado como un medio de transporte activo muy beneficioso, por ello en esta investigación se pretende analizar el autoconcepto en función de variables relacionadas con el uso de bicicleta en escolares de Melilla. Participaron 347 escolares de Melilla (España), con edades comprendidas entre los 10 y 11 años, de los cuales el 46,4% eran niños y el 53,6% niñas, evaluados mediante el cuestionario de Autoconcepto (AF-5) y una hoja de auto registro que midió las variables sociodemográficas, físico-deportivas y de uso de bicicleta. Los resultados indican que los escolares de Melilla tienen en su mayoría bicicleta en casa, son físicamente activos y presentan un autoconcepto elevado, destacando las dimensiones familiar, social y académica; las chicas presentan un autoconcepto familiar más elevado que los chicos; los escolares que practican actividad física fuera del centro escolar presentan un autoconcepto físico mayor que los sedentarios; los usuarios de bicicleta muestran puntuaciones más elevadas en el autoconcepto social. Finalmente, no se ha encontrado asociación entre la frecuencia en el uso de bicicleta y el autoconcepto.

Palabras clave: Autoconcepto; actividad física; bicicleta; ciclismo, escolares.

ABSTRACT

The use of the bicycle represents a fundamental type of physical activity in the school stage, in addition to being considered as a very beneficial means of active transport, so in this research we try to analyze the self-concept based on variables related to the use of bicycle in Melilla schoolchildren. 347 schoolchildren from Melilla (Spain) participated, aged between 10 and 11 years, of which 46.4% were boys and 53.6% girls, assessed using the Self-concept questionnaire (AF-5) and a self-registration sheet that measured the sociodemographic, physical-sports and bicycle use variables. The results indicate that Melilla schoolchildren have mostly bicycles at home, are physically active and have a high self-concept, highlighting the family, social and academic dimensions; girls have a higher family self-concept than boys; Schoolchildren who practice physical activity outside the school have a greater physical self-concept than sedentary ones; Bicycle users show higher scores in social self-concept. Finally, no association was found between the frequency of bicycle use and self-concept.

Keywords: Selfconcept; physical activity; bicycle; cycling, school children.



INTRODUCCIÓN

El autoconcepto es uno de los rasgos psicológicos de mayor importancia en el desarrollo de la personalidad del individuo (Cazalla-Luna y Molero, 2013; Fernández-Zabala, Goñi-Palacios, Rodríguez-Fernández y Goñi-Grandmontagne, 2017; Sánchez-Zafra, Zurita-Ortega, Ramírez-Granizo, Puertas-Molero, González-Valero y Ubago-Jiménez, 2019), siendo considerado un indicador relevante para un adecuado funcionamiento físico, cognitivo, comportamental, afectivo y social (Esnaola, Goñi y Madariaga, 2008; Gálvez-Casas et al. 2015; Goñi y Infante, 2010; Madariaga y Goñi, 2009).

Existe un consenso generalizado en afirmar que la actividad física y deportiva tiene efectos altamente positivos, tanto físicos como psíquicos y sociales, en las personas que la practican, los cuales se observan en todas las edades, géneros y condiciones individuales (Ramírez-Gómez, Guillén-García, Machargo-Salvador y Luján-Henríquez, 2008), mejorando la imagen física, y ésta a su vez mejora la relación social, el estatus y el autoconcepto social. Por ello, un buen aspecto físico resultará un apoyo sólido para la adaptación personal y social.

Según Sánchez-Zafra et al. (2019), en el ámbito escolar se trabaja poco el autoconcepto del alumnado, a pesar de ser un constructo muy importante y fundamental para el desarrollo de estos. No obstante, para Méndez-Giménez et al. (2012), la Educación Física constituye un contexto ideal para influir positivamente sobre la salud mental, así como sobre la calidad de vida de niños y adolescentes. De ahí que esta disciplina sea considerada como el vehículo más adecuado para la promoción de estilos de vida saludables entre los escolares.

La satisfacción con la vida y el autoconcepto son considerados como componentes del bienestar psicológico de la persona (Sánchez-Zafra et al., 2019), ítem de indudable interés en las sociedades desarrolladas que buscan una constante mejora. Dentro del autoconcepto, existen diferentes dominios que afectarían hipotéticamente a dicho bienestar, ocupando el autoconcepto físico un lugar privilegiado en la valoración que el sujeto hace de sí mismo (Goñi e Infante, 2010).

Siguiendo a Ramírez-Gómez et al. (2008), en la medida que los jóvenes poseen mayor autoconcepto

físico, también tienen un mayor autoconcepto general, que a su vez afectará al autoconcepto social.

Aunque el estudio de las relaciones entre los hábitos de vida y el autoconcepto físico necesita de más investigación (Esnaola et al., 2008), parece ser que existe una clara vinculación entre el autoconcepto físico y algunos hábitos de vida, saludables y no saludables, con sus respectivos efectos.

Así pues, el autoconcepto físico, o las percepciones que tienen los sujetos de sus habilidades y apariencia física, está reconocido como un marcador de salud especialmente relevante durante la adolescencia (Esnaola et al., 2008). Se trata de una de las dimensiones más importantes dentro de las múltiples que componen el autoconcepto general y, a su vez, también se compone de distintas subdimensiones.

El desarrollo de un autoconcepto físico positivo es hoy en día un recurso esencial para un correcto funcionamiento personal y social, ya que se ha establecido como predictor de ciertos problemas de salud psicológica el hecho de poseer un débil autoconcepto físico. En este sentido, el autoconcepto físico guarda una relación de signo positivo con el bienestar psicológico y una relación negativa con el malestar psicológico (Rodríguez-Fernández, 2009). Es por ello que el autoconcepto físico sea superior en quienes practican actividad con mayor frecuencia, por lo que resulta lógico pensar que la práctica de actividad físico deportiva está relacionada con la satisfacción con la vida a través del autoconcepto físico (Goñi y Infante, 2010).

Por lo tanto, en base a todo lo expuesto anteriormente, resulta necesario aumentar los hallazgos en torno al autoconcepto físico y su vinculación con el desarrollo de la personalidad en una etapa clave como es la adolescencia (Grao-Cruces, Fernández-Martínez y Nuviala, 2017). Actualmente, se conoce ampliamente la asociación del autoconcepto físico con la práctica deportiva y con la imagen corporal, o sus cambios en función del sexo, de la edad o de los hábitos de vida más o menos saludables (Rodríguez-Fernández, 2009). Sin embargo, se debe animar a las personas e instituciones relacionadas con el ámbito de la Educación Física a tomar medidas que contribuyan al desarrollo en el alumnado de un autoconcepto general positivo, vinculado con la adopción de estilos de vida



saludables, que sirva a su vez como garantía para la consecución de un estado idóneo de bienestar físico, mental y social (Grao-Cruces et al., 2017), relacionados con cada uno de los tipos de autoconcepto analizados.

Los beneficios de la práctica habitual de actividad físico-deportiva a nivel cognitivo, físico y social han sido ampliamente estudiados por la comunidad científica (Castañer, Saüch, Prat, Camerino y Anguera, 2016; Coronel, Levy, Izeta y Aguilar, 2016; Silva y Mayan, 2016; Amador, Montero, Beltrán-Carrillo, González-Cutre y Cervelló, 2017), encontrando que la asiduidad en la práctica de actividad física conlleva una reducción del riesgo a padecer enfermedades, mejoras en la capacidad cardiovascular, un aumento de las relaciones sociales y diversos beneficios a nivel mental (Beltrán-Carrillo, Devís-Devís y Peiró-Velert, 2012; Warburton, Whitney y Bredin, 2006).

Uno de los tipos de práctica de actividad física en la etapa escolar más extendidos es el uso de la bicicleta, representando uno de los medios por excelencia para conseguir una cultura de práctica de actividad física (Latorre, 2004), debido a su gran componente lúdico. Además, la bicicleta como medio de transporte escolar representa un medio fundamental hacia una movilidad sostenible y saludable para los escolares (Silvente, 2006) Por ello, en la presente investigación se plantea la necesidad de analizar las relaciones entre el uso de la bicicleta por parte de los escolares y sus niveles de autoconcepto.

Debido a las implicaciones del autoconcepto y su relación con la práctica de actividad física, teniendo en cuenta que en la etapa escolar se adquieren hábitos de vida que se repetirán durante la adultez, se considera de vital importancia el análisis del autoconcepto y las variables relacionadas con la práctica de actividad física y el uso de bicicleta. Por estos motivos se plantean los siguientes objetivos para esta investigación:

- Describir los niveles de Autoconcepto, de práctica de actividad física y de uso de bicicleta de los escolares de la Ciudad de Melilla.
- Analizar las relaciones existentes entre las variables sociodemográficas (sexo), físico-

deportivas (actividad física extraescolar) y de uso de bicicleta (posesión y frecuencia de uso) analizadas y los niveles de Autoconcepto de los escolares de Melilla.

MATERIAL Y MÉTODOS

Diseño

La presente investigación utiliza un diseño descriptivo de corte transversal, utilizando un estudio relacional con el objetivo de analizar el grado de dependencia entre las variables estudiadas.

Participantes

La muestra del estudio estuvo compuesta por un total de 347 escolares de Melilla (España), con edades comprendidas entre los 10 y 11 años (M=10,53 años; DT= 0,50), de los cuales el 46,4% (n=161) niños y el 53,6% (n=186) niñas. La selección de la muestra se llevó a cabo mediante un muestreo de conveniencia. Los centros escolares en los que se llevó a cabo la toma de datos colaboraron voluntariamente en el desarrollo de la investigación.

Variables e instrumentos

Para el presente estudio se utilizaron las siguientes variables e instrumentos:

-Sexo, según hombre o mujer.

-Práctica de actividad física fuera del colegio, recogido mediante una hoja de autor-registro, con la opción dicotómica de practicar actividad física de forma extraescolar 3 o más horas semanales: a) Si o b) No.

-Bicicleta en casa, ofreciendo dos opciones de respuesta en el cuestionario ad-hoc: a) Si tiene y b) No tiene.

-Frecuencia de uso de la bicicleta, ofreciendo tres opciones de respuesta en el cuestionario ad-hoc: a) Entre 1 y 3 veces, b) Más de cuatro veces y c) Nunca.

-Cuestionario Autoconcepto Forma-5 (AF-5), elaborado por García y Musitu (1999) y se fundamenta en el modelo teórico de Shavelson, Hubner y Stanton (1976). Se compone de 30 ítems



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 (determinada mediante el coeficiente alpha de Cronbach) de $\alpha = .810$, valor similar al detectado en este trabajo de investigación ($\alpha = .846$).

Procedimiento

Para poder realizar correctamente la recogida de datos, se solicitó la colaboración de los centros educativos y a los tutores legales y/o padres y madres mediante una carta en la que se informaba de la naturaleza del estudio y un consentimiento informado, emitidos ambos documentos desde el Departamento de Didáctica de la Expresión Musical, Plástica y Corporal de la Universidad de Granada. La recogida de datos se realizó durante los meses de Octubre y Noviembre de 2018 durante el horario lectivo de los estudiantes. Durante el proceso de recogida de datos los investigadores estuvieron presentes, informando sobre la forma correcta de cumplimentar los cuestionarios, resolviendo dudas y garantizando el anonimato de los datos recogidos en la investigación. Tras la recogida de datos hubo que descartar un total de 52 cuestionarios por hallarse mal cumplimentados. El estudio respeta el resguardo a la confidencialidad y cumple con las normas éticas del Comité de Investigación y Declaración de Helsinki de 1975.

Análisis de los Datos

Los análisis estadísticos de esta investigación se realizaron con el software estadístico IBM SPSS 23.0. Se realizó el cálculo de los estadísticos descriptivos de las diferentes variables de estudio mediante la utilización de medias y frecuencias. A continuación, se realizó el estudio relacional empleando T de Student y ANOVA de un factor.

RESULTADOS

En este estudio preliminar de carácter descriptivo y de corte transversal, participaron un total de 347 sujetos de ambos sexos de los cuales 46,4% (n=161) niños y 53,6% (n=186) niñas.

En relación con la práctica de actividad física y deportiva fuera del centro escolar, el 71,2% (n=247) de los sujetos afirma practicar algún deporte fuera de la escuela, mientras que el 28,8% (n=100) afirma no realizar deporte o actividad física fuera de la misma.

En lo concerniente a la posesión de bicicleta en casa, el 75,5% (n=262) de los sujetos tiene bicicleta en casa, existiendo una amplia diferencia respecto a los sujetos que no poseen (24,5%; n=85).

Por último, en relación con la frecuencia de uso de la bicicleta a la semana, el 35,4% (n=123) de los sujetos afirma utilizar la bicicleta entre una y tres veces a la semana, mientras que el 30,5% (n=106) afirma utilizar la bicicleta más de cuatro veces. Por su parte, el 34% de los participantes (n=118) afirma nunca usar la bicicleta.

Tabla 1. Descriptivos de las variables sociodemográficas, físico-deportivas y de uso de la bicicleta.

Sexo	
Hombre	46,4% (n=161)
Mujer	53,6% (n=186)
Práctica de Actividad Física fuera del colegio	
Sí	71,2% (n=247)
No	28,8% (n=100)
Bicicleta en casa	
Sí	75,5% (n=262)
No	24,5% (n=85)
Frecuencia de uso de la bicicleta	
Entre 1 y 3 veces	35,4% (n=123)
Más de 4 veces	30,5% (n=106)
Nunca	34,0% (n=118)

El autoconcepto general obtuvo un valor medio de 3,93 (D.T.=0,43), encontrando que, de sus cinco dimensiones, el autoconcepto familiar obtuvo las puntuaciones más altas (M=4,34; D.T.=0,69), seguido del social (M=4,07; D.T.=0,66) y académico (M= 4,04; D.T.=0,67). La dimensión que obtuvo las puntuaciones más bajas fue el autoconcepto emocional, con un valor medio de 3,34 (D.T.=0,90).

**Tabla 2.** Descriptivos Autoconcepto con sus dimensiones.

Autoconcepto General	M=3,93 (D.T.=0,43)
<i>Autoconcepto Académico</i>	M=4,04 (D.T.=0,67)
<i>Autoconcepto Social</i>	M=4,07 (D.T.=0,66)
<i>Autoconcepto Emocional</i>	M=3,34 (D.T.=0,90)
<i>Autoconcepto Familiar</i>	M=4,34 (D.T.=0,69)
<i>Autoconcepto Físico</i>	M=3,90 (D.T.=0,66)

En el análisis de la asociación entre autoconcepto y sexo de los escolares, únicamente se encuentran diferencias estadísticamente significativas ($p=.045^*$) en el caso de la dimensión familiar, observando puntuaciones superiores en el caso de las niñas, con un valor medio de 4,41 (D.T.=0,68), en comparación con las puntuaciones obtenidas por los niños ($M=4,26$; D.T.=0,69). Aunque en el resto de dimensiones no existe asociación estadística ($p>.05$), se observan puntuaciones superiores en el autoconcepto general y en las dimensiones académica y social en las niñas. En cambio, los niños presentan puntuaciones ligeramente superiores en las dimensiones física y emocional.

Tabla 3. Autoconcepto en función del sexo.

	Sexo						T Sig.
	Hombre		Mujer		Prueba de Levene		
	M	D.T.	M	D.T.	F	Sig.	
General	3,91	0,42	3,95	0,43	0,82	0,36	0,336
Académico	4,00	0,62	4,07	0,72	5,76	0,01	0,352
Social	4,01	0,63	4,11	0,69	0,61	0,43	0,191
Emocional	3,36	0,92	3,33	0,90	0,16	0,68	0,720
Familiar	4,26	0,69	4,41	0,68	0,04	0,84	0,045
Físico	3,92	0,72	3,87	0,60	5,73	0,01	0,480

Nota: $*p\leq 05$

Con respecto a la relación existente entre autoconcepto y sus dimensiones con la práctica de actividad física y/o deportiva fuera del colegio, no se encuentran diferencias estadísticamente significativas ($p>.05$) en las dimensiones académica, social emocional y familiar. No obstante, existe asociación estadística significativa ($p=.013^*$) entre práctica de actividad física y deportiva y autoconcepto general, observando puntuaciones superiores en el caso los practicantes de actividad física ($M=3,97$; D.T.=0,42), mientras que los no practicantes presentan valores

más bajos ($M=3,84$; D.T.=0,44). Así mismo, se encuentran diferencias estadísticas significativas ($p=.000^*$) entre la práctica de actividad física fuera de la escuela y el autoconcepto físico. En concreto, se observa una mayor puntuación por parte de los sujetos que practican deporte ($M=3,98$; D.T.=0,63), en comparación con los no practicantes ($M=3,68$; D.T.=0,67).

Tabla 4. Autoconcepto en función de la práctica de actividad física.

	Práctica de actividad física fuera del colegio						T Sig.
	Si		No		Prueba de Levene		
	M	D.T.	M	D.T.	F	Sig.	
General	3,97	0,42	3,84	0,44	0,38	0,53	0,013
Académico	4,08	0,67	3,94	0,69	0,07	0,78	0,082
Social	4,10	0,63	3,98	0,73	3,70	0,05	0,131
Emocional	3,37	0,90	3,28	0,91	0,27	0,59	0,447
Familiar	4,35	0,68	4,32	0,70	0,00	0,95	0,659
Físico	3,98	0,63	3,68	0,67	0,04	0,84	0,000

Nota: $*p\leq 05$

En el análisis entre autoconcepto y el hecho de tener bicicleta en casa, no se encuentra asociación estadística significativa ($p>.05$) en el autoconcepto general ni en las dimensiones académica, emocional, familiar y físico. Sin embargo, se encuentra asociación estadística ($p=.014^*$) en la dimensión social, en la cual, se observa mayor valoración por parte de los sujetos que afirman tener bicicleta en casa ($M=4,12$; D.T.=0,61), en comparación con los sujetos que no tienen bicicleta en casa ($M=3,89$; D.T.=0,77).

Tabla 5. Autoconcepto en función de la posesión de bicicleta.

	Tiene bicicleta en casa						T Sig.
	Si		No		Prueba de Levene		
	M	D.T.	M	D.T.	F	Sig.	
General	3,95	0,43	3,86	0,43	0,19	0,65	0,071
Académico	4,03	0,68	4,04	0,65	0,58	0,44	0,904
Social	4,12	0,61	3,89	0,77	9,18	0,00	0,014
Emocional	3,38	0,89	3,23	0,94	0,16	0,68	0,205
Familiar	4,34	0,70	4,34	0,63	0,49	0,48	0,967
Físico	3,93	0,64	3,78	0,70	0,68	0,41	0,073

Nota: $*p\leq 05$

Por último, al analizar el autoconcepto general y sus dimensiones en función de la frecuencia de uso de la bicicleta a la semana, no se encuentra asociación estadística significativa ($p>.05$). Sin embargo, se aprecia una tendencia que muestra niveles superiores en el autoconcepto físico en aquellos sujetos que utilizan la bicicleta con una frecuencia de más de



cuatro veces por semana ($M=4,01$; $D.T.=0,65$), seguido de los que la utilizan entre una y tres veces ($M=3,90$; $D.T.=0,66$), siendo los sujetos que nunca utilizan la bicicleta los que menor puntuación obtienen en dicha dimensión ($M=3,78$; $D.T.=0,65$).

Tabla 6. Autoconcepto en función de la frecuencia de uso de la bicicleta.

	Frecuencia de uso de la bicicleta						ANOVA	
	Nunca		1-3 veces semana		Más de 4 veces		F.	Sig.
	M	D.T.	M	D.T.	M	D.T.		
General	3,87	0,42	3,97	0,47	3,95	0,38	1,88	0,153
Académico	4,03	0,65	4,06	0,71	4,01	0,66	0,13	0,874
Social	3,96	0,76	4,13	0,61	4,12	0,59	2,37	0,095
Emocional	3,31	0,95	3,45	0,85	3,25	0,91	1,53	0,218
Familiar	4,30	0,70	4,39	0,73	4,33	0,61	0,64	0,528
Físico	3,79	0,65	3,90	0,66	4,01	0,65	2,91	0,056

Nota: * $p \leq 0,05$

DISCUSIÓN

En la presente investigación, realizada sobre una muestra de 347 alumnos de educación primaria, se ha encontrado que siete de cada diez realizan actividad física fuera del centro escolar, mientras únicamente tres de cada diez son sedentarios. En proporciones similares, la mayoría de ellos afirman poseer bicicleta, mientras que el resto no tienen. En cuanto a la frecuencia de uso, un tercio de los estudiantes afirman utilizar la bicicleta entre una y tres veces a la semana, otro tercio de los estudiantes la utiliza más de cuatro veces a la semana, y los restantes no utilizan nunca la bicicleta. No se han encontrado investigaciones actuales que analicen la prevalencia en la posesión de bicicleta en estudiantes de Educación Primaria en España para poder comparar los datos, no obstante, Lizana, Contreras, Pérez, Villanueva, Vela y Chaupis (2019) indican que el uso de la bicicleta está muy extendido y este a su vez influye de forma positiva en la adquisición de hábitos de vida saludable en los estudiantes.

Atendiendo a los niveles de autoconcepto, se ha encontrado que el autoconcepto familiar es el que presenta puntuaciones más elevadas, seguido del académico, mientras que el peor valorado ha sido el emocional. Estos datos coinciden con los encontrados en la investigación realizada por González-Valero, Zurita-Ortega, Puertas-Molero, Chacón-Cuberos, Espejo-Garcés y Castro-Sánchez (2017), que muestran como las dimensiones académica y familiar se encuentran entre las mejor valoradas, mientras que

la dimensión emocional es la peor valorada. Estos datos indican que los escolares presentan unos niveles de autoconcepto elevado en la mayoría de las dimensiones, predominando la académica y familiar, debido a que en la etapa de Educación Primaria, los sujetos analizados se desenvuelven principalmente en el núcleo familiar, creando relaciones sólidas, y desarrollando su labor académica de una forma correcta, debido a que la exigencia es menor que en etapas posteriores (Gálvez et al., 2016; Sánchez-Zafra et al., 2019).

En cuanto a las diferencias en función del sexo encontradas al analizar las dimensiones del autoconcepto, se encuentra que los valores son superiores en el caso de las chicas en el autoconcepto y sus dimensiones, destacando el familiar. Estos datos coinciden con los encontrados en las investigaciones de Gálvez-Casas, Rodríguez-García, Rosa-Guillamón, García-Cantó, Pérez-Soto, Tarraga-Marcos y Tarraga-López (2015) y Sosa, Sánchez y Guerrero, (2016), mostrando como las chicas presentan un autoconcepto más elevado que los chicos de estas edades. Las chicas, por madurar a un ritmo más elevado que los chicos, suelen presentar un autoconcepto más elevado, aunque parece que estas diferencias comienzan a aparecer durante la adolescencia, no encontrándose diferencias entre ambos sexos, como ocurre en la investigación de Sánchez-Zafra et al. (2019).



Con respecto a la relación existente entre autoconcepto y sus dimensiones con la práctica de actividad física fuera del colegio, se ha encontrado que tanto el autoconcepto general como el autoconcepto físico mejoran cuando se practica actividad física de forma extraescolar. Investigaciones como las de Reigal, Videra, Parra y Juárez (2012), o Kyle, Hernández, Reigal y Morales (2016), indican que la práctica de actividad física habitual se asocia con mejores niveles de autoconcepto académico y físico, encontrando también un aumento del autoconcepto social en los estudios de Kipp (2016) y Murgui, García y García (2016). Estos datos se pueden explicar debido a los diversos beneficios que tiene la práctica de actividad física habitual (López, Ibáñez y Díaz, 2016), entre los que destacan las mejoras a nivel físico, por lo que a su vez mejora la dimensión física del autoconcepto, además de las mejoras a nivel cognitivo y social, lo que provoca unas puntuaciones más elevadas en el autoconcepto académico y social (Espejo, Zurita, Chacón, Castro, Martínez y Pérez, 2018).

Al analizar la asociación entre la posesión de bicicleta y el autoconcepto, únicamente se ha encontrado relación entre la dimensión social, que aumenta cuando los escolares tienen bicicleta; en el resto de dimensiones no existe asociación. Cuando se analiza la relación entre el autoconcepto y la frecuencia de uso de la bicicleta no se encuentra relación con ninguna de las dimensiones. Respecto a las relaciones entre el autoconcepto y el uso y frecuencia de uso de la bicicleta no se han encontrado investigaciones que analicen estos factores, por lo que no se pueden comparar los datos. Sin embargo, si se analiza el uso de bicicleta como un tipo de actividad física, diversos estudios, como los de Murgui, García y García (2016), Revuelta, Esnaola y Goñi (2016), Zurita, Castro, Álvaro, Rodríguez y Pérez (2016), que muestran como los sujetos que realizan actividad físico-deportiva de forma habitual muestran mayores niveles de autoconcepto, debido a los múltiples beneficios comentados en el párrafo anterior.

CONCLUSIONES

Como principales conclusiones de esta investigación se extrae que los escolares de Melilla tienen en su mayoría bicicleta en casa, un tercio de estos jóvenes utiliza la bicicleta de una a tres veces a la semana,

otro tercio lo hace más de cuatro veces a la semana, y los restantes no utilizan la bicicleta. Siete de cada diez escolares analizados practica actividad física de forma extraescolar; mostrando un alto autoconcepto, en el que destacan las dimensiones familiar, social y académica.

Las chicas presentan un autoconcepto familiar más elevado que los chicos. Los escolares que practican actividad física fuera del centro escolar presentan un autoconcepto físico mayor que los sedentarios. Los usuarios de bicicleta muestran puntuaciones más elevadas en el autoconcepto social. Finalmente, no se ha encontrado asociación entre la frecuencia en el uso de bicicleta y el autoconcepto.

Cabe destacar las limitaciones del estudio, destacando principalmente su naturaleza, por tratarse de una investigación descriptiva de corte transversal, lo que no permite establecer relaciones de causa efecto. Por este motivo, hay que tratar los resultados encontrados con cautela. Además, el número de sujetos analizados es escaso debido a las particularidades de la ciudad autónoma de Melilla. Por ello, en futuras investigaciones se pretende realizar estudios similares en los que se incluyan variables psicológicas como la motivación, la autoestima o la inteligencia emocional, además de extrapolarlo a otras etapas educativas.

Los resultados obtenidos en esta investigación ponen de manifiesto la necesidad de continuar investigando sobre la relación entre el uso de la bicicleta como medio de transporte activo y sus diversos beneficios a nivel físico, cognitivo y afectivo. La bicicleta se considera un medio de transporte fundamental para los más jóvenes, por lo que es necesario continuar las investigaciones en este sentido, analizando los efectos del uso de la bicicleta.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Amador, B., Montero, C., Beltrán-Carrillo, V. J., González-Cutre, D. y Cervelló, E. (2017). Ejercicio físico agudo, agotamiento, calidad del sueño, bienestar psicológico e intención de práctica de actividad física. *Revista iberoamericana de psicología del ejercicio y el deporte*, 12(1), 121-127.



2. Beltrán-Carrillo, V.J., Devís-Devís, J. y Peiró-Velert, C. (2012). Actividad física y sedentarismo en adolescentes de la comunidad valenciana. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y Deporte*, 12(45), 122-137.
3. Castañer, M., Saüch, G., Prat, Q., Camerino, O. y Anguera, M. T. (2016). La percepción de beneficios y de mejora del equilibrio motriz en programas de actividad física en la tercera edad. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 16(1), 77-84.
4. Cazalla-Luna, N. y Molero, D. (2013). Revisión teórica sobre el autoconcepto y su importancia en la adolescencia. *Revista Electrónica de Investigación y Docencia (REID)*, 10, 43-64.
5. Coronel, A., Levy, T., Izeta, E. y Aguilar, A. (2016). Validación de material educativo: estrategia sobre alimentación y actividad física en escuelas mexicanas. *Revista Española de Comunicación en Salud*, 3(2), 96-109.
6. Esnaola, I., Goñi, A. y Madariaga, J.M. (2008). El Autoconcepto: Perspectivas de investigación. *Revista de Psicodidáctica*, 13(1), 69-96.
7. Espejo, T., Zurita, F., Chacón, R., Castro, M., Martínez, A. y Pérez, A. (2018). Actividad física y autoconcepto: dos factores de estudio en adolescentes de zona rural. *Revista iberoamericana de psicología del ejercicio y el deporte*, 13(2), 203-210.
8. Fernández-Zabala, A., Goñi-Palacios, E., Rodríguez-Fernández, A. y Goñi-Grandmontagne, A. (2017). Diferencias de sexo y edad en el autoconcepto social. *Universitas Psychologica*, 16(2), 1-10.
9. Gálvez, A., Rodríguez, P.L., Rosa, A., García-Canto, E., Pérez, J.J., Tárraga, P. y Tárraga, L. (2016). Capacidad aeróbica, estado de peso y autoconcepto en escolares de primaria. *Clínica e investigación en arteriosclerosis*, 28(1), 1-8.
10. Gálvez-Casas, A., Rodríguez-García, P.L., Rosa-Guillamón, A., García-Cantó, E., Pérez-Soto, J.J., Tarraga-Marcos, L. y Tarraga-López, P. (2015). Relación entre el estatus de peso corporal y el autoconcepto en escolares. *Nutrición Hospitalaria*, 31(2), 730-736.
11. Gálvez-Casas, A., Rodríguez-García, P.L., Rosa-Guillamón, A., García-Cantó, E., Pérez-Soto, J.J., Tarraga-Marcos, L. y Tarraga-López, P. (2015). Relación entre el estatus de peso corporal y el autoconcepto en escolares. *Nutrición Hospitalaria*, 31(2), 730-736.
12. García, F. y Musitu, G. (1999). *AF5: Autoconcepto Forma 5*. Madrid: TEA Ediciones.
13. Goñi, E. e Infante, G. (2010). Actividad físico-deportiva, autoconcepto físico y satisfacción con la vida. *European Journal and Psychology*, 3(2), 199-208.
14. Grao-Cruces, A., Fernández-Martínez, A. y Nuviala, A. (2017). Asociación entre condición física y autoconcepto físico en estudiantes españoles de 12-16 años. *Revista Latinoamericana de Psicología*, (49), 128-136.
15. Kipp, L. (2016). Psychosocial aspect of youth physical activity. *Pediatric Exercise Science*, 28(1), 28-31.
16. Kyle, T. L., Hernández, A., Reigal, R. E., y Morales, V. (2016). Efectos de la actividad física en el autoconcepto y la autoeficacia en preadolescentes. *Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 29, 61-65.
17. Latorre, Á. (2004). *Disfrutamos de la Bicicleta. Proyecto Edusport*. Madrid: Ministerio de Educación, Cultura y Deporte, 112-142.
18. Lizana, A., Contreras, O., Pérez, L., Villanueva, C., Vela, J. y Chaupis, J. (2019). Uso de la bicicleta como propuesta para mejorar los hábitos de vida saludable. *Investigación Valdizana*, 13(2), 85-94.
19. Madariaga, J. y Goñi, A. (2009). El desarrollo psicosocial. *Revista de Psicodidáctica*, 14(1), 93-118.



20. Méndez-Giménez, A., Fernández-Río, J. y Cecchini-Estrada, J.A. (2012). Papel importante del alumnado, necesidades psicológicas básicas, regulaciones motivacionales y autoconcepto físico en Educación Física. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 13(1), 71-82.
21. Murgui, S., García, C., & García, Á. (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.
22. Murgui, S., García, C., y García, A. (2016). Efectos 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.
23. Ramírez-Gómez, M., Guillén-García, F., Machargo-Salvador, J. y Luján-Henríquez, I. (2008). Autoconcepto social en jóvenes españoles y brasileños que practican ejercicio físico versus no practicantes. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 3(2), 259-274.
24. Reigal, R., Videra, A., Parra, J. L., y Juárez, R. (2012). Actividad física deportiva, autoconcepto físico y bienestar psicológico en la adolescencia. *Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 22, 19-23.
25. Revuelta, L., Esnaola, I. y Goñi, A. (2016). Relaciones entre el autoconcepto físico y la actividad físico-deportiva adolescente. *Revista internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física del Deporte*, 16(62), 561-581.
26. Rodríguez-Fernández, A. (2009). Autoconcepto físico y bienestar/ malestar psicológico en la adolescencia. *Revista de Psicodidáctica*, 14(1), 155-158.
27. Rodríguez-Fernández, A. (2009). Autoconcepto físico y bienestar/ malestar psicológico en la adolescencia. *Revista de Psicodidáctica*, 14(1), 155-158.
28. Sánchez-Zafra, M., Zurita-Ortega, F., Ramírez-Granizo, I., Puertas-Molero, P., González-Valero, G. y Ubago-Jiménez, J.L. (2019). Niveles de autoconcepto y su relación con el uso de los Videojuegos en escolares de tercer ciclo de Primaria. *Journal of Sport and Health Research*, 11(1), 43-54.
29. Shavelson, J., Hubner, J.J., y Stanton, G.C. (1976). Self-concept: validation of construct interpretations. *Review of Educational Research*, 46(3), 407-442.
30. Silva R. y Mayan, J. M. (2016). Beneficios psicológicos de un programa proactivo de ejercicio físico para personas mayores. *Escritos de Psicología*, 9(1), 24-32.
31. Silvente, Á. (2006). Bicicleta y movilidad sostenible. *Eubacteria*, 17, 30-31.
32. Sosa, D.M., Sánchez, S. y Guerrero, E. (2016). Academic self-concept: methods of schooling, repeat of courses and sex. *Campo Abierto. Revista de Educación*, 35(2), 69-82.
33. Warburton, D., Whitney, C., y Bredin, S. (2006). Health benefits of physical activity: the evidence. *Canadian Medical Association Journal*, 174(6), 801-809.
34. Zurita, F., Castro, M., Álvaro, J.I., Rodríguez, S. y Pérez, A.J. (2016). Autoconcepto, Actividad física y Familia: Análisis de un modelo de ecuaciones estructurales. *Revista de psicología del deporte*, 25(1), 97-104.
35. López, G., Ibáñez, J. y Díaz, A. (2016). Efectos de un programa de actividad física intensa en la composición corporal de adolescentes murcianos. *SPORT TK-Revista EuroAmericana de Ciencias del Deporte*, 5(2), 83-88.