

## Influencia de la Actividad Físico-Deportiva en el rendimiento académico, la autoestima y el autoconcepto de las adolescentes: el caso de la isla de Tenerife

### Influence of Physical-Sports Activity on academic performance, self-esteem and self-concept of adolescent girls: the case of the island of Tenerife

\*Ana Gaspar Vallejo, \*\*Mario Alguacil Jiménez

\*Cabildo de Tenerife (España), \*\*Universidad de Valencia (España)

**Resumen.** El estudio analiza la actividad físico deportiva (en adelante AFD) de 632 chicas adolescentes de la isla de Tenerife, pertenecientes a 68 centros educativos. El objetivo, además de conocer dichos hábitos, fue comprobar la influencia que estos ejercen en su rendimiento académico, su autoestima y su autoconcepto. Los datos fueron recogidos a través del Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ), la adaptación del cuestionario de autoconcepto físico para jóvenes (C-PSQ) y el cuestionario AF5. Los resultados confirman la influencia de la AFD en las variables comentadas, la relación entre los hábitos deportivos de los padres y madres y los de las hijas, la disminución de la práctica de AFD en la adolescencia frente a la infancia y la existencia de actividades que siguen marcadas por estereotipos de género. Esta información puede ser útil para desarrollar políticas deportivas públicas más adecuadas, que fomenten la AFD, reduzcan el abandono y sirvan para romper con los estereotipos de género, ofreciendo alternativas que permitan crear y consolidar hábitos deportivos saludables.

**Palabras clave:** Autoestima, autoconcepto, actividad física, estereotipos de género.

**Abstract.** The study analyzed the physical sports activity (hereafter PSA) of 632 adolescent girls from the island of Tenerife, belonging to 68 educational centers. The objective, besides knowing these habits, was to check the influence of these habits on their academic performance, self-esteem and self-concept. The data were collected through the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ), the adaptation of the physical self-concept questionnaire for young people (C-PSQ) and the AF5 questionnaire. The results confirm the influence of PSA on the aforementioned variables, the relationship between the sports habits of fathers and mothers and those of daughters, the decrease in the practice of PSA in adolescence compared to childhood, and the existence of activities that continue to be influenced by gender stereotypes. This information can be useful for developing more appropriate public sports policies that encourage PSA, reduce dropouts and contribute to breaking gender stereotypes, offering alternatives that allow the creation and consolidation of healthy sports habits.

**Keywords:** Self-esteem, Self-concept, physical activity, gender stereotypes.

### Introducción

La autoestima es un elemento básico para un desarrollo normal y sano de las personas a lo largo de la vida (Branden, 1993), siendo una cualidad que afecta a diferentes capacidades y que puede repercutir en el futuro de las personas (Alcántara, 2007). Por su parte, el autoconcepto es un elemento esencial para el desarrollo de una personalidad sana, de forma que adolescentes con un alto autoconcepto, muestran un mayor liderazgo y autocontrol, así como mejores capacidades a nivel de socialización y menos problemas relacionados con la salud mental (Garaigordobil, Cruz y Pérez, 2003). La etapa de la adolescencia es clave para el desarrollo de estos dos conceptos: la autoestima y el autoconcepto, produciéndose cambios que pueden influir en la autoestima de los adolescentes (Havighurst, 1972). En esta etapa, se produce normalmente una disminución de la autoestima, más acentuada en el caso de las adolescentes, pudiendo ser debido a diferentes aspectos psicológicos

y sociales (Kling, Hyde, Showers y Buswell, 1999) donde ellas muestran más preocupación por su apariencia física (Warren, 1983).

Una autoestima elevada puede suponer una mayor capacidad para afrontar la vida, alcanzar logros exigentes y generar conductas sociales positivas (Calvo, González y Martorell, 2001). Por su parte, una baja autoestima supondrá optar a objetivos menos exigentes y tener menos seguridad para afrontar riesgos (Branden, 1993) así como desarrollar un peor estado de salud física y mental en la edad adulta y una peor proyección laboral y económica (Trzesniewski et al., 2006). Por ello, es importante tener un autoconcepto y autoestima positivos (García, 2013). Ambos conceptos suponen durante la adolescencia un aspecto fundamental en la construcción de la propia identidad (Garaigordobil et al., 2003).

La práctica de AFD en la etapa de la adolescencia mejora la autoestima y el autoconcepto (Bowker, Gadbois y Cornock, 2003; Camacho, 2005), percibiendo las personas activas una imagen corporal más favorable que las personas sedentarias (Ornelas-Contreras, Solís, Solano-Pinto y Rodríguez-Villalobos, 2020). A pesar de esto, los niveles de práctica de AFD disminuyen en gran medida en la etapa

---

Fecha recepción: 16-02-22. Fecha de aceptación: 31-05-22

Mario Alguacil Jiménez

mario.alguacil@uv.es

de la adolescencia, donde dicha brecha es mayor en las chicas (Aznar y Webster, 2009). Con base en esta situación, el objetivo del estudio es analizar la relación de la autoestima y el autoconcepto de las adolescentes en función de su nivel y tipo de práctica de AFD en la isla de Tenerife, junto con otras variables de interés como el rendimiento académico o la relación entre el nivel de AFD familiar y la actividad física de las adolescentes. Con ello se pretenden extraer resultados que puedan servir de ayuda para guiar a las administraciones públicas locales en general, y a las de la isla de Tenerife en particular, de cara a la promoción de programas específicos para el fomento de AFD en las adolescentes, ajustándose a sus motivaciones, necesidades e intereses.

## Marco teórico

### *Autoestima*

Existen numerosas definiciones de autoestima, aunque la mayoría de ellas coinciden en que posee un componente autoevaluativo (Branden, 2012; García, 2013). Por otro lado, aportaciones más recientes la valoran como no innata, sino que se ve influenciada positivamente o negativamente por el entorno y las experiencias que las personas experimentan (Silva-Escorcía y Mejía-Pérez, 2015; García, 2013) por lo que puede ser modificable y será determinante tenerla en cuenta durante los procesos formativos. Montoya y Sol (2001) indican que es la capacidad o actitud interna con la que un individuo se relaciona consigo mismo, que hace que se perciba dentro del mundo de una forma positiva o negativa. La importancia de desarrollar una autoestima positiva durante la etapa evolutiva de las personas ha sido también expuesta por Branden (2012), quien afirma que no hay un juicio de valor más importante para las personas que la evaluación que emiten sobre ellas mismas, lo que tiene una relación directa con nuestra capacidad para afrontar la vida y con los logros que podamos conseguir, pues las personas con una autoestima positiva buscan objetivos más exigentes, estarán mejor preparadas ante la adversidad, teniendo una mayor capacidad de toma de decisiones, lo cual contribuye a un mayor éxito profesional. En este sentido, Alcántara (2007) explica que la autoestima es un elemento clave para el desarrollo de las personas, donde una autoestima positiva mejora la forma de enfrentar problemas, la autonomía, responsabilidad y creatividad, fomentando un mejor aprendizaje y relaciones interpersonales, así como un desarrollo positivo de la personalidad, siendo un elemento especialmente relevante para la formación de la propia identidad (Garaigordobil et al., 2003).

Durante las diferentes etapas de la vida, la autoestima evoluciona de diferente manera. En la infancia, los niveles

suelen ser relativamente altos, pero disminuyen al comienzo de la adolescencia y a lo largo de esta (Naranjo y González, 2012). Esto coincide con Robins et al. (2002) quienes indican que comienza a decaer durante la edad infantil, y es en la adolescencia donde se acentúa, atribuida a diversos aspectos como la pubertad, cambios cognitivos y sociales, agudizándose la diferencia de género en esta etapa. En esta línea, Díaz, Fuentes y Senra (2018) destacan las diferencias de género presentes en la adolescencia, relacionadas con las presiones y valoraciones socioculturales relativas a la imagen corporal, a los estereotipos y roles de género. Además, se producen cambios corporales que incrementan la preocupación por el aspecto físico, existiendo un mayor riesgo de insatisfacción corporal que afecta a la imagen de sí mismo y, por tanto, a la autoestima, pudiendo generar incluso trastornos psicológicos (Cabral y Leal, 2017). Estos cambios físicos influyen más en la autoestima de las chicas que en la de los chicos (Bowker et al., 2003) mostrando mayor insatisfacción hacia su cuerpo y presentando menores valoraciones positivas sobre su autoestima corporal (Mateo, Hernández y Cabrero, 2019). En ello influyen los estereotipos corporales marcados social y culturalmente, lo que disminuye la libertad física de las chicas (Roth y Basow, 2004). Estos aspectos relacionados con los cambios físicos y emocionales, se unen a la vulnerabilidad social de las chicas en dicha etapa, más orientadas a las relaciones personales que ellos y, por tanto, más preocupadas por las opiniones externas (Bowker et al., 2003). Finalmente, en relación al rendimiento académico, este éxito académico se relaciona con la autoestima a través del reconocimiento de las capacidades personales, la motivación y el nivel de persistencia, así como la autoestima aumenta la posibilidad de mayores competencias y éxito académico, por la influencia en la confianza y las expectativas (González y López, 2001). Por tanto, a nivel académico la autoestima define la motivación del alumnado por el desempeño académico, afectando a sus oportunidades futuras (Silva-Escorcía y Mejía-Pérez, 2015) por su relación con un mejor expediente académico (Cid-Sillero, Pascual-Sagastizabal y Martínez-de-Morentin, 2020).

### *Autoconcepto*

El autoconcepto, a diferencia de la autoestima que se define por connotaciones valorativas y afectivas, se caracteriza por tener connotaciones más cognitivas, coincidiendo ambas en que son construidas con base en las experiencias personales y sociales durante la etapa de formación infantil y adolescente, donde la autoestima y el autoconcepto se relacionan entre sí, influenciándose (García, 2013). El concepto hacia uno mismo se genera a través de una serie de elementos como las relaciones sociales y familiares en el desarrollo de la persona (Barrantes-Carrasco, 2018), y

este autoconcepto afecta en cómo apreciamos los aspectos externos, cómo interpretamos lo que nos sucede, influyendo en nuestro rendimiento, motivaciones y expectativas (García, 2013).

La adolescencia es clave para el desarrollo del autoconcepto, porque en ella se originan la autoconcreción, la auto-definición y el autodescubrimiento, influenciados, por un lado, por los cambios psicológicos y biológicos propios de esta etapa, y por otro, por las relaciones con su entorno, que también influyen en la evolución de su personalidad y su autopercepción (Bower y Rosas, 1983). Por esto, es en la adolescencia cuando debe forjarse un autoconcepto sólido, que empieza a configurarse en base a su originario y a las influencias del entorno que les rodea, su percepción de aspecto físico de autoeficacia, y terminando de definirse con aspectos como su autodignidad y autoestima (Silva-Escorcía y Mejía-Pérez, 2015). Y es que los cambios del propio cuerpo producidos durante la pubertad, obligan a los y las adolescentes a construir una nueva autopercepción corporal que les lleva a la aceptación de la imagen de su nuevo cuerpo y perder su autoconcepto de cuerpo de la niñez (Toro, 2013).

En este sentido, al igual que ocurría con la autoestima, las chicas presentan valoraciones inferiores a los chicos en relación al autoconcepto en general (Martínez y González-Hernández, 2018; López, 2019). Durante la adolescencia y juventud se interiorizan los estándares de belleza estipulados en las sociedades desarrolladas, suponiendo esto un riesgo de trastorno de la imagen y percepción corporal, sobre todo en el caso de las mujeres (Vaquero, Alacid, Mayor, y López, 2013). Por ello, se ha demostrado la existencia de diferencias de género relacionadas con la insatisfacción corporal entre chicas y chicos, donde ellas quieren estar más delgadas y ellos desean estar más fuertes (García y Peresmitré, 2003; Jankauskiene, Baceviciene y Trinkuniene, 2020). En esta línea, se encuentran estudios que indican que las chicas muestran una mayor obsesión por la delgadez que los chicos, percibiendo además sus cuerpos con más sobrepeso y estando, por tanto, menos satisfechas con su imagen corporal (Arrayás, Tornero y Díaz, 2018; Toselli y Spiga, 2017). Esta insatisfacción corporal es el predictor más importante para el desarrollo de futuros trastornos alimenticios (Stice, Marti y Durant, 2011).

### ***La Actividad físico-Deportiva y su relación con la Autoestima y el Autoconcepto***

En cuanto a la relación entre la práctica de AFD, diversos estudios afirman que la participación en programas deportivos mejora la autoestima de chicos y chicas (Akçakoyun, 2018; Bang, Won y Park, 2020; Bou-Sospedra et al., 2020), demostrándose que los jóvenes más activos tienen una percepción más positiva sobre su cuerpo (Quiñones

y Robles, 2008; Williams y Cash, 2001). En este sentido, Toselli y Spiga (2017) encontraron que las chicas que practicaban AFD se percibían como más delgadas que las que no practicaban, existiendo una relación directa entre la práctica deportiva y la mejora en el autoconcepto físico (Barrón, Mayorga, Tristán y Guedea, 2017). Por su parte, Miñano, García y Galiano (2006) afirman que la práctica de AFD se asocia con una imagen corporal positiva, siendo una herramienta necesaria para la prevención de alteraciones en la imagen corporal. Siguiendo esta línea, Liechty, Sveinson, Willfong y Evans (2015), encontraron una relación entre la imagen corporal y la AFD de ocio, en la que una atmósfera social adecuada o la naturaleza de la actividad, pueden mejorar la imagen corporal, la salud y el bienestar. Además, las chicas están más interesadas en modalidades de ocio cultural y festivo y los chicos en actividades de ocio deportivo, siendo estos los que mayor satisfacción de imagen corporal y satisfacción vital apreciaban con su práctica (Fraguela, Varela y Sanz, 2016), reconociendo estos autores la necesidad de profundizar en el tipo de modalidad deportiva practicada y no solo en términos generales de si practican o no practican. Así, las chicas se sienten más motivadas a desarrollar actividades más sociales y menos competitivas (Koivula, 1999), mientras que los chicos muestran más interés en actividades competitivas (Cambronero, Blasco, Chiner y Lucas, 2015). Relacionado con esto, Vaquero et al. (2013) afirman que existe una fuerte relación entre la imagen corporal y el tipo de deporte que se practica. Quienes realizan actividades de fitness tienen peor imagen corporal de sí mismas y quienes practican deporte colectivo muestran un autoconcepto y autoestima más elevado que quienes practican deportes individuales (Bojanic et al., 2019).

Por tanto, queda así patente, la necesidad de profundizar en la práctica de AFD de las adolescentes y sus diferentes tipologías, para poder entender mejor la situación de las adolescentes y proponer planes que ofrezcan una oferta de AFD más acorde a sus necesidades e intereses y con ello mejorar sus niveles de autoestima y autoconcepto y, consecuentemente, de otros aspectos relacionados.

### **Método**

Tal y como se indicaba al inicio del estudio, el objetivo de la presente investigación es analizar la relación de la autoestima y el autoconcepto de las adolescentes con su nivel y tipo de práctica de AFD en la isla de Tenerife. Además, se pretende analizar la influencia de la AFD sobre el rendimiento académico y la relación entre el nivel de AFD familiar y el de las adolescentes. A continuación, se indica el método utilizado para permitir la consecución de dichos objetivos.

### **Instrumento**

El diseño de esta investigación es un diseño de corte cuantitativo transversal, en el que la recogida de datos ha sido abordada mediante un cuestionario creado a través de *Google Forms*, dirigido a las chicas adolescentes de entre 14 y 18 años de la isla de Tenerife. Dicho cuestionario, diseñado a partir de la literatura científica existente, estaba dividido en cuatro bloques: (1) Información personal relevante para las diferentes variables a analizar, con un total de 8 preguntas. (2) Análisis de la práctica de Actividad Físico-Deportiva basado en el Cuestionario Internacional de Actividad Física (*International Physical Activity Questionnaire - Short Form* (IPAQ) de los autores Craig et al. (2017), conformado por un total de 13 preguntas. (3) Análisis del autoconcepto mediante el cuestionario de autoconcepto físico para jóvenes (C-PSQ) de Fox y Corbin (1989), adaptada por Moreno, Cervelló, Vera y Ruiz (2008), con 28 ítems divididos en las dimensiones de competencia percibida, el atractivo físico, la fuerza física y la autoconfianza. (4) Y, por último, el análisis de la Autoestima a través del cuestionario AF5 (Mella y Bravo, 2011), con un total de 30 preguntas divididas en cinco dimensiones: social/académica, emocional, familiar, entorno social y autoconcepto físico. Los ítems estaban orientados a recoger la percepción de las encuestadas acerca de las diferentes variables estudiadas. Dichas variables se midieron mediante escala tipo Likert de 5 puntos, siendo 1 la puntuación correspondiente a “Totalmente en desacuerdo” y 5 “Totalmente de acuerdo”, excepto la parte relacionada con la autoestima, que tenía una escala de valoración de 10 puntos, siendo el 1 “muy en desacuerdo” y el 10 “muy de acuerdo”.

### **Participantes**

En el estudio participaron un total de 632 adolescentes que cursan el segundo ciclo de la etapa de Enseñanza Secundaria Obligatoria y Bachillerato en 68 diferentes Institutos públicos, privados y concertados de la isla de Tenerife, con edades comprendidas entre los 14 y los 18 años, principalmente. En cuanto a la distribución de la muestra, las adolescentes de 15 años son las que participaron en mayor medida (28,96%; n= 183), seguidas de las de 14 años (25,32%; n= 160), y las de 16 (25%; n= 158), siendo menor la participación de las adolescentes de 17 años (14,4%; n= 91), 18 años (4,4%; n= 28) y más de 18 años (1,9%; n= 12). En relación a los niveles educativos que cursaban las alumnas que participaron en el presente estudio, cabe destacar que prácticamente la mitad de las alumnas se encontraban cursando 3º de la ESO (49,4%; n= 313), seguidas de las alumnas de 4º de la ESO (24,6%; n= 156), 1º de Bachillerato (18,5%; n= 117) y, finalmente, las alumnas de 2º de Bachillerato (7,1%; n= 45).

### **Procedimiento**

El estudio ha contado con la colaboración del Servicio Administrativo de Deportes del Cabildo Insular de Tenerife (CIT). Para llevar a cabo el estudio, en primer lugar, se envió una carta de presentación firmada por la directora Insular de Deportes del CIT a los diferentes Institutos de Enseñanza Secundaria de la Isla, explicando tanto el estudio como el carácter anónimo y académico del mismo, solicitando además que informaran y animaran a las estudiantes de 3º de la ESO a 2º de Bachillerato a colaborar en el mismo. Por otro lado, se utilizaron las redes sociales del Servicio de Deportes para dar difusión al estudio. El procedimiento, que había sido previsto de forma presencial, tuvo que adaptarse debido a las medidas sanitarias impuestas por la pandemia de la COVID, por lo que se limitaron las edades de las participantes a mayores de 14 años, con la intención de evitar la necesidad de una recogida presencial de consentimientos informados, pasando a realizar el proceso de forma totalmente online.

### **Análisis de datos**

El análisis de datos ha sido realizado mediante el programa SPSS Statistics 25. Para ello, se han llevado a cabo, en primer lugar, análisis descriptivos que nos permitieran conocer la distribución de la muestra, así como las frecuencias y porcentajes relacionados con los hábitos de AFD y el tipo de actividades desarrolladas. Por otro lado, se han realizado análisis de Chi Cuadrado para comprobar si la AFD de los padres y madres tenía una relación significativa con la de sus hijas. Finalmente, se han realizado comparaciones de medias mediante Prueba T de Student, con la intención de confirmar la existencia o no de diferencias estadísticamente significativas entre los grupos analizados en función de las variables de interés. En este caso, las variables analizadas fueron el rendimiento académico en función de la práctica o no de AFD, la relación entre la práctica deportiva de los padres y madres y la de sus hijas, así como la autoestima y el autoconcepto, en este caso comparadas en función de la práctica o no de AFD y también de si dicha práctica era individual o colectiva.

### **Resultados**

#### **Hábitos de Práctica de Actividad Físico-Deportiva**

En cuanto a la práctica de AFD actual y en su infancia (ver tabla 1), vemos en primer lugar cómo un total de 180 de las encuestadas (28.4%) reconocen no practicar ninguna AFD, mientras que 453 (71.6%) sí lo hacen. Respecto a la práctica de actividad física durante la infancia, los porcentajes de práctica son superiores, con un total de 577 encuestadas (91.2%) que reconocían practicar AFD frente a 56 (8,8%) que reconocían no haberla practicado.

Tabla 1.

Práctica de Actividad Físico-Deportiva actual y en su infancia		
Practica actividad física	N	%
No practica	180	28,4
Si practica	453	71,6
Practica Infancia	N	%
No practica	56	8.8
Si practica	577	91.2

Por otro lado, atendiendo al tipo de actividad que practican habitualmente y que practicaron en su infancia (ver tabla 2), se puede ver cómo 249 (39.3%) practican actividades coreográficas y/o artísticas, seguidas de aquellas que practican actividades deportivas que implican más fuerza o potencia ( $n= 81$ ; 12.8%). Por último, solo 3 de las encuestadas (0.5%) reconocen practicar actividades de intensidad media o media-baja de larga duración como serían las carreras de larga distancia, ciclismo, tenis u otras actividades de resistencia. Analizando en este caso a los datos de actividad física en la infancia, podemos observar que las preferencias de tipo de práctica eran las mismas que en la actualidad, con porcentajes de práctica durante esta etapa superiores a los actuales. Así, del total de las encuestadas, 303 (47.9%) reconoce haber practicado actividades coreografiadas y/o artísticas durante la infancia, 186 (29.4%) practicaron actividades que implican más fuerza o potencia, y 96 encuestadas (15.2%) afirman haber practicado actividades de resistencia en la infancia.

Tabla 2.

Tipo de actividad practicados actualmente y en su infancia		
Tipo de actividad actual	N	%
No practica	156	24.6
Carreras de larga distancia, ciclismo, tenis o de resistencia (larga duración e intensidad media o media-baja)	3	.5
Fitness, musculación, halterofilia, deportes de velocidad	81	12.8
Danza, ballet, baile moderno, zumba, aeróbic, o similar	249	39.3
Tipo de actividad durante la infancia	N	%
No practica	48	7.6
Carreras de larga distancia, ciclismo, tenis o de resistencia (larga duración e intensidad media o media-baja)	96	15.2
Fitness, musculación, halterofilia, deportes de velocidad	186	29.4
Danza, ballet, baile moderno, zumba, aeróbic, o similar	303	47.9

En cuanto al tipo de deporte que practican en la actualidad y que practicaron en su infancia, teniendo en cuenta si lo realizan de forma individual o colectiva (ver tabla 3) los resultados indican que los deportes colectivos ( $n= 249$ ; 39.3%) son más practicados por las adolescentes que los individuales ( $n= 81$ ; 12.8%). Los datos de la infancia siguen esa línea, con porcentaje más elevados en deportes colectivos (58.6%;  $n= 371$ ) que en individuales (33.8%;  $n= 214$ ).

Tabla 3.

Tipo de deporte practicado actualmente y en su infancia		
Tipo de Deporte Actual	N	%
Individual	81	12.8
De equipo	249	39.3
Tipo de Deporte Infancia	N	%
Individual	214	33.8
Equipo	371	58.6

Por lo que respecta al análisis de frecuencias de AFD intensa y moderada (ver tabla 4), los datos reflejan que, 483 (76.3%) indican practicar AFD moderadas mientras que 449 (70.9%) indican practicar AFD intensa (70.9%).

Tabla 4.

Análisis de frecuencias práctica actividad física intensa y moderada					
Intensa	N	%	Moderada	N	%
No practica	184	29.1	No practica	150	23.7
Si practica	449	70.9	Si practica	483	76.3

En lo referente a la duración de la AFD intensa y moderada practicada (ver tabla 5), los valores medios más elevados en el caso de las AFD intensa aparecen en “No sabes/no está segura” (29.5%), seguida de “1 hora al día” (23.9%) y “2 horas al día” (23.4%). En cambio, en lo referente a la AFD moderada, los mayores porcentajes aparecen en “1 hora al día” (31.3%), seguida de “No sabe/no está segura” (27.3%) y “2 horas al día” (17.9%).

Tabla 5.

Duración actividad física intensa y moderada.					
AFD Intensa	N	%	AFD Moderada	N	%
+ 5 horas al día	9	1.4	+ 5 horas al día	4	.6
10 minutos al día	4	.6	10 minutos al día	6	.9
No sabe/no está segura	187	29.5	No sabe/no está segura	173	27.3
4 horas al día	14	2.2	4 horas al día	6	.9
3 horas al día	41	6.5	3 horas al día	22	3.5
2 horas al día	148	23.4	2 horas al día	113	17.9
1 hora al día	151	23.9	1 hora al día	198	31.3
50 minutos al día	15	2.4	50 minutos al día	25	3.9
40 minutos al día	26	4.1	40 minutos al día	31	4.9
30 minutos al día	29	4.6	30 minutos al día	37	5.8
20 minutos al día	9	1.4	20 minutos al día	18	2.8

### Rendimiento académico

En cuanto a la comparación de medias de los resultados académicos entre las adolescentes que practican AFD y las que no (ver tabla 6), vemos cómo la nota media de las que no practican es de 7.03 (DT= 1.24), mientras que la de las que sí practican es de 7.57 (DT= 1.22). Una vez realizada la prueba T para muestras independientes, podemos confirmar que existen diferencias significativas ( $p<.001$ ).

Tabla 6.

Comparación de Nota media en función de la práctica de AFD				
Practica	N	M	DT	P
No practica	184	7.03	1.24	.000
Si practica	449	7.57	1.22	

Nota: M=media; DT= desviación típica; P= valor de significación.

### Hábitos deportivos de padres y madres

A continuación, se analizó la posible relación entre la práctica de AFD de los padres y madres y la de sus hijas (ver tabla 7). Como se puede ver en la distribución de frecuencias de la tabla de contingencia, si atendemos al caso de los padres la frecuencia más alta de las adolescentes que practican AFD aparece

en los padres que también practican ( $n= 323$ ) mientras que la más baja aparece en las adolescentes que no practican y su padre tampoco ( $n= 72$ ). Atendiendo al caso de las madres, de nuevo la frecuencia más alta aparece en las adolescentes que sí practican y su madre también practican ( $n= 349$ ), mientras que la más baja aparece también en el caso de las que no practican y su madre tampoco ( $n= 60$ ). Finalmente, se realizó una prueba de chi-cuadrado para la tabla de contingencia indicada. Esta prueba permite analizar la distribución de las frecuencias en los distintos cuadrantes en función de las variables situadas en los ejes vertical y horizontal, para determinar si dichas variables tienen una relación significativa que permita explicar la distribución de los datos. Una vez realizada esta prueba para ambos casos, se confirma que existe una relación significativa ( $p<.01$ ) entre la práctica deportiva de los padres y de las madres con la práctica deportiva de sus hijas.

Tabla 7.

Relación entre la práctica deportiva de los padres y madres y sus hijas			
Padre practica	Hija no practica	Hija si practica	X <sup>2</sup>
No practica	72	130	.006
Si practica	108	323	
Madre practica	Hija no practica	Hija si practica	X <sup>2</sup>
No practica	60	104	.007
Si practica	120	349	

Nota: X<sup>2</sup>= valor de chi-cuadrado

### Autoestima y actividad físico-deportiva

En cuanto al análisis comparativo de las dimensiones de autoestima, por un lado, se ha llevado a cabo la comparación en función de la práctica de AFD y si las adolescentes practicaban deporte individual o colectivo (ver tabla 8). En cuanto a la comparación de la autoestima en función de la práctica de AFD podemos observar que, en todas las dimensiones analizadas, las encuestadas que practican AFD muestran valores medios más altos que las que no. Una vez llevada a cabo la prueba T para muestras independientes, podemos confirmar también que existen diferencias estadísticamente significativas en la dimensión Social/Académica ( $p<.01$ ), en la Familiar ( $p<.01$ ), en el Entorno Social ( $p<.01$ ) y en la dimensión de Autoconcepto físico ( $p<.001$ ), con valores medios más positivos en las adolescentes que practican AFD como se ha comentado anteriormente. Por otro lado, atendiendo en este caso a si las adolescentes que practican AFD lo hacen de forma individual o colectiva, podemos observar que, en todas las dimensiones analizadas, las encuestadas que practican AFD colectiva muestran valores medios más altos que las que practican AFD de forma individual. Tras el análisis de prueba T para muestras independientes, podemos confirmar que existen diferencias significativas en la dimensión Familiar ( $p<.05$ ), Entorno Social ( $p<.05$ ) y en la dimensión de Autoconcepto

físico ( $p<.05$ ) entre quienes practican AFD colectiva y las que practica AFD de forma individual.

Tabla 8.

Análisis de la autoestima en función de la práctica de actividad físico-deportiva										
Dimensiones Autoestima	Práctica	N	M	DT	P	AFD				
						N	M	DT	P	
Social/Académica	No	180	6.89	1.95	.007	Individual	279	7.23	1.86	.52
	Si	453	7.33	1.80		Colectiva	204	7.34	1.85	
Emocional	No	180	5.76	1.81	.28	Individual	279	5.55	1.93	.51
	Si	453	5.58	1.88		Colectiva	204	5.66	1.78	
Familiar	No	180	6.23	1.11	.004	Individual	279	6.40	1.04	.04
	Si	453	6.50	1.02		Colectiva	204	6.60	1.02	
Entorno Social	No	180	6.41	1.25	.002	Individual	279	6.63	1.26	.02
	Si	453	6.76	1.27		Colectiva	204	6.90	1.28	
Autoconcepto físico	No	180	4.83	1.61	.000	Individual	279	6.23	1.94	.03
	Si	453	6.46	1.89		Colectiva	204	6.61	1.80	

Nota: M=media; DT= desviación típica; P= valor de significación.

### Autoconcepto y actividad físico-deportiva

En cuanto al análisis del autoconcepto en función de la práctica de AFD (ver tabla 9) vemos que las adolescentes que practican AFD obtienen mejores valores medios en la competencia física percibida, en la fuerza física, y en la autoconfianza, mientras que las encuestadas que no practican AFD obtienen medias más elevadas en el atractivo físico. Tras la comparación mediante prueba T, se confirma que existen diferencias significativas en las dimensiones de competencia física percibida ( $p<.001$ ), atractivo físico ( $p<.05$ ) y fuerza física ( $p<.001$ ). Finalmente, analizando el autoconcepto en función del tipo de AFD realizada, vemos que, en las dimensiones de competencia física percibida, fuerza física y autoconfianza, los valores medios más positivos aparecen en quienes practican AFD colectiva. En cambio, en la dimensión relacionada con el atractivo físico, son quienes practican AFD individual las que puntúan más positivamente. Una vez llevada a cabo la prueba T para muestras independientes entre quienes practican AFD de forma colectiva e individual, podemos confirmar que existen diferencias significativas en la dimensión de competencia física percibida ( $p<.001$ ) y fuerza física ( $p<.001$ ).

Tabla 9.

Análisis del autoconcepto en función de la práctica de actividad físico-deportiva									
Dimensiones Autoconcepto	Práctica	N	M	DT	P	AFD			
						N	P		
Competencia física percibida	No	180	2.39	.58	.000	Individual	279		
	Si	453	3.13	.67		Colectiva	204		
Atractivo físico	No	180	2.98	.69	.02	Individual	279		
	Si	453	2.84	.65		Colectiva	204		
Fuerza física	No	180	2.53	.56	.000	Individual	279		
	Si	453	2.83	.58		Colectiva	204		
Autoconfianza	No	180	2.94	.52	.09	Individual	279		
	Si	453	3.01	.48		Colectiva	204		

Nota: M=media; DT= desviación típica; P= valor de significación.

## Discusión

Los resultados señalan que la práctica de AFD disminuye entre la edad infantil y la adolescente (diferencia de un 19.6%), coincidiendo con estudios sobre hábitos de

práctica de AFD en España como el publicado por el Consejo Superior de Deportes (2011). En cuanto al tipo de actividad practicado en adolescencia e infancia, en ambos casos suelen ser actividades cardiovasculares que incluyen cualidades relacionadas con la expresión artística y coreográfica, en su mayoría sin carácter competitivo, frente a características más sociales y festivas con connotaciones de género, lo que coincide con otros estudios (Cambroner et al., 2015; Fraguela et al., 2016; Roth y Basow, 2004). Las chicas encuestadas prefieren practicar actividades colectivas frente a las individuales, lo que confirma la idea propuesta por Monzón (2012) quien indica que las chicas están orientadas a las relaciones sociales, estando más motivadas a practicar modalidades deportivas grupales. En relación a la influencia del entorno familiar en la práctica de AFD de las adolescentes, esta se ha confirmado, por lo que el hecho de promover la AFD en las personas adultas, influirá de manera positiva en la práctica de sus hijas, lo que coincide con Talleu (2011), quien sostiene la importancia de contar con referentes familiares activos. Del mismo modo, se ha confirmado la influencia de la AFD en el rendimiento académico, coincidiendo con estudios como el de Baños et al. (2018) en el que se detectó una relación positiva entre la capacidad cardiorrespiratoria y el rendimiento académico en adolescentes, y a su vez, una relación negativa de este con la obesidad.

Posteriormente, en cuanto a si la práctica de AFD repercute favorablemente en su autoestima, los resultados indican su influencia en 4 de las 5 dimensiones analizadas: social/académica, familiar, entorno social y autoconcepto físico, algo sustentado en la literatura (Akçakoyun, 2018; Bang et al., 2020; Bou-Sospedra et al., 2020; Bowker et al. 2003), mientras que en relación a la AFD colectiva o individual, la AFD colectiva ha mostrado valores superiores en 4 de las 5 dimensiones, encontrándose, al igual que en otros estudios, diferencias en las dimensiones familiar, entorno social y autoconcepto físico (Bojanic et al, 2019). Por último, una vez analizada la variable autoconcepto, los datos coinciden con autores como Barrón et al. (2017) en el hecho de que la AFD está relacionada con el atractivo físico, así como con la competencia física percibida y la fuerza física. Por el contrario, no se encontraron diferencias en la autoconfianza, contrariamente a lo encontrado por autores como Silva-Escorcía y Mejía-Pérez (2015).

### Conclusiones

Los resultados indican que la práctica de AFD de las adolescentes tinerfeñas mejora la mayoría de dimensiones de la autoestima y el autoconcepto, demostrando la importancia que tiene el fomento de programas de AFD por parte de las administraciones públicas, de cara a establecer hábi-

tos deportivos que sirvan también para romper la brecha de género actual asociada a la práctica deportiva. Los resultados permiten así mismo confirmar que la práctica de AFD disminuye en la adolescencia con respecto a la infancia, así como que las chicas que practican deporte, prefieren en su mayoría las modalidades con componente coreográfico, artístico o de expresión corporal, con un mayor componente social que competitivo. Por otro lado, en cuanto a la intensidad de la actividad, los porcentajes son similares entre moderada e intensa, con una mayoría de adolescentes que dice no saber precisar cuánta actividad realiza o que dice realizar 1-2 horas de actividad diarias, tanto de forma intensa como moderada. En cuanto al rendimiento académico, se ha confirmado que las adolescentes que practican AFD obtienen notas significativamente mayores, así como que los hábitos deportivos familiares con padres y madres activos, influye positivamente en la práctica de AFD de las adolescentes.

Finalmente, en relación al análisis de la autoestima y el autoconcepto, se confirma la influencia de la AFD sobre la autoestima en cuatro de sus cinco dimensiones (social/académica, familiar, entorno social y autoconcepto físico) y en tres de las cuatro dimensiones analizadas del autoconcepto (competencia física percibida, atractivo físico y fuerza física). De la misma forma, se ha comprobado que quienes practican AFD grupal, obtienen valores medios superiores en todas las dimensiones de la autoestima, encontrando diferencias en la dimensión familiar, entorno social y autoconcepto físico, mientras que en el autoconcepto obtienen valores superiores en tres de las cuatro dimensiones analizadas, con diferencias significativas en la dimensión de competencia física percibida y fuerza física.

### Implicaciones, limitaciones, líneas futuras de investigación

En cuanto a las implicaciones del estudio, el hecho de conocer las vinculaciones de la práctica de AFD con conceptos claves para el desarrollo personal y la consecución de logros futuros como son la autoestima y el autoconcepto, es vital para seguir dando a la AFD la relevancia que merece, especialmente en la adolescencia, donde las chicas suelen ver disminuidos sus niveles en dichas variables. Si a esto sumamos la influencia de la AFD en el rendimiento académico, podremos contribuir a la mejora de aspectos que les hagan sentirse mejor con ellas mismas y tener mejores posibilidades futuras. Por otro lado, en cuanto a la presencia de actividades estereotipadas, hemos visto que siguen existiendo, por lo que esta información puede contribuir a que las políticas de igualdad vayan de la mano con las políticas deportivas, abordando desde un punto de vista multidisciplinar el fomento de una actividad físico-deportiva libre de

prejuicios. Por último, se ha constatado la relación entre el entorno familiar y la práctica de AFD de las adolescentes, por lo que el fomento de los programas de AFD debería establecerse de forma transversal a todas las poblaciones, alineadas con el objetivo de fomentar hábitos de vida activos, saludables y libres de estereotipos en toda la población.

Como limitaciones del estudio y, por tanto, elementos de mejora para futuras investigaciones, sería interesante analizar las variables de práctica de AFD en otros contextos y poblaciones, con el fin de poder obtener información más representativa que permita implementar programas de AFD más extensos y mejor conectados con las necesidades e intereses de las adolescentes. De esta forma no solo se contribuiría a un aumento de la práctica de AFD, sino también a un establecimiento de hábitos saludables más consolidados y a cerrar las brechas de género que históricamente se han vinculado con ciertas prácticas de AFD.

## Referencias

- Akçakoyun, F. (2018). Análisis de los niveles de autoestima de los estudiantes de Educación Física y Educación Superior de Deportes. *Revista de estudios de educación y formación*, 6(2), 73-79.
- Alcántara, J.A. (2007). *Educación la autoestima. Métodos, técnicas y actividades*. España: Ediciones Ceac.
- Arrayás, M. J., Tornero, I. & Díaz, M. S. (2018). Percepción de la imagen corporal de los adolescentes de Huelva atendiendo al género y a la edad. *Retos Nuevas tendencias en Educación Física, Deportes y Recreación*, (34), 40-43.
- Aznar, S., & Webster, T. (2009). Actividad física y salud en la infancia y la adolescencia. *Guía para todas las personas que participan en su educación*. Ministerio de Educación.
- Bang, H., Won, D., & Park, S. (2020). School engagement, self-esteem, and depression of adolescents: The role of sport participation, volunteering activity, and gender differences. *Children and Youth Services Review*, 105012.
- Baños, J. C. E., Casas, A. G., Escribano, L. G., Fernández-Marcote, A. R. E., López, P. T., & Marcos, L. T. (2018). Influencia de la actividad física y la capacidad aeróbica sobre el rendimiento académico en la adolescencia: una revisión bibliográfica. *Journal of Negative and No Positive Results*, 3(1), 49-64.
- Barrantes-Carrasco, J. C. (2018). *Niveles de autoestima según género en adolescentes del nivel secundario* [Tesis de maestría, Universidad César Vallejo, Perú].
- Barrón-Luján, J. C., Mayorga-Vega, D., Tristán-Rodríguez, J. L., & Guedea-Delgado, J. C. (2017). Invarianza factorial del Cuestionario de Autoconcepto Físico Modificado (CAF-M) en universitarios mexicanos deportistas y no deportistas. *Cuadernos de psicología del deporte*, 17(2), 45-52.
- Bojanic, Z., Nedeljkovic, J., Sakan, D., Mitic, P. M., Milovanovic, I., & Drid, P. (2019). Personality traits and self-esteem in combat and team sports. *Frontiers in psychology*, 10, 2280.
- Bou-Sospedra, C., Beltrán-Valls, M., Adelantado-Renau, M., Ayala-Tajuelo, V., & Moliner-Urdiales, D. (2020). Relación entre la práctica deportiva y la autoestima en adolescentes: proyecto DADOS.
- Bower, T. G. & Rosas, A. (1983). *Psicología del desarrollo*. Madrid: Siglo XXI.
- Bowker, A., Gadbois, S., & Cornock, B. (2003). Sports participation and self-esteem: Variations as a function of gender and gender role orientation. *Sex roles*, 49, 47-58.
- Branden, N. (1993). *Poder de la Autoestima*. Paidós Iberica, Ediciones S. A.
- Branden, N. (2012). *La Psicología de la Autoestima*. España: Ed. Paidós.
- Brabal, M. & Leal, C. (2017). Nivel de actividad física y percepción de la imagen corporal de estudiantes - una revisión sistemática. *Ciencias de la Actividad Física*, 18, 61-72.
- Calvo, A. J., González, R., & Martorell, M. C. (2001). Variables relacionadas con la conducta prosocial en la infancia y adolescencia: personalidad, autoconcepto y género. *Infancia y aprendizaje*, 24(1), 95-111.
- Camacho, M. J. (2005). *Imagen corporal y práctica de actividad física en la adolescencia*. [Tesis doctoral, Universidad Complutense de Madrid] España.
- Cambronero, M., Blasco, J. E., Chiner, E., & Lucas, Á. G. (2015). Motivos de participación de los estudiantes universitarios en actividades físico-deportivas. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 10(2), 179-186.
- Cid-Sillero, S., Pascual-Sagastizabal, E., & Martínez-de-Morentin, J. I. (2020). Influencia de la autoestima y la atención en el rendimiento académico del alumnado de la ESO y FPB. *Revista de Psicodidáctica*, 25(1), 59-67.
- Consejo Superior de Deportes (2011). Los hábitos deportivos de la población escolar en España. *Madrid: CSD Fundacion Alimentum Fundacion Deporte Joven*.
- Ornelas-Contreras, M., Solis, O., Solano-Pinto, N., & Rodríguez-Villalobos, J. M. (2020). Imagen corporal percibida en mujeres adolescentes deportistas y no deportistas. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (37), 233-237.
- Díaz, D., Fuentes, I., & Senra, N. D. L. C. (2018). Adolescencia y autoestima: su desarrollo desde las instituciones educativas. *Conrado*, 14(64), 98-103.
- Fox, K. R., & Corbin, C. B. (1989). The physical self-perception profile: Development and preliminary validation. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 11(4), 408-430.
- Fraguela-Vale, R., Varela-Garrote, L. & Sanz-Arazuri, E. (2016). Ocio deportivo, imagen corporal y satisfacción vital en jóvenes españoles. *Revista de Psicología del Deporte*, 25(2), 33-38.



- Garaigordobil, M., Cruz, S., & Pérez, J. I. (2003). Análisis correlacional y predictivo del autoconcepto con otros factores conductuales, cognitivos y emocionales de la personalidad durante la adolescencia. *Estudios de psicología*, 24(1), 113-134.
- García, A. R. (2013). El Educación Emocional, El Autoconcepto, La Autoestima Y Su Importancia En La Infancia. *Edetania. Estudios y propuestas socioeducativas*, (44), 241-257.
- García, M. V. A., & Peresmitré, G. G. (2003). Insatisfacción corporal y seguimiento de dieta. Una comparación transcultural entre adolescentes de España y México. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 3(1), 9-21.
- Havighurst, R. J. (1972). *Developmental tasks and education*. New York: David McKay.
- Jankauskiene, R., Baceviciene, M., & Trinkuniene, L. (2020). Examining Body Appreciation and Disordered Eating in Adolescents of Different Sports Practice: Cross-Sectional Study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(11), 4044.
- Kling K.C., Hyde, J.S., Showers, C.J., & Buswell, B.N. (1999). Gender differences in self-esteem: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 125(4), 470-500.
- Koivula, N. (1999). Sport participation: Differences in motivation and actual participation due to gender typing. *Journal of Sport Behavior*, 22(3).
- Liechty, T., Sveinson, K., Willfong, F., & Evans, K. (2015). 'It Doesn't Matter How Big or Small You Are... There's a Position For You': Body Image Among Female Tackle Football Players. *Leisure Sciences*, 37(2), 109-124.
- López, A. T. (2019). Diferencias en los niveles de actividad física, grado de adherencia a la dieta mediterránea y autoconcepto físico en adolescentes en función del sexo. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (36), 185-192.
- Martínez, F. D. M., & González-Hernández, J. (2018). Práctica de actividad física, conducta prosocial y autoconcepto en adolescentes: conexiones en el contexto escolar. *Electronic Journal of Research in Education Psychology*, 16(46), 555-577.
- Mateo, C. M., Hernández, M. P., & Cabrero, R. S. (2019). El bienestar psicológico en la adolescencia: Variables psicológicas asociadas y predictoras. *European journal of education and psychology*, 12(2), 139-151.
- 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.
- Miñano, M. J. C., García, E. F., & Galiano, M. I. R. (2006). Imagen corporal y práctica de actividad física en las chicas adolescentes: Incidencia de la modalidad deportiva. RICY-DE. *Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, 2(3), 1-19.
- Montoya, M. Á. & Sol, C. E. (2001). *Autoestima. Estrategias para vivir mejor con técnicas de PNL y desarrollo humano*. México: Pax.
- Monzón, L. (2012). *Autoestima según género en el cuarto grado de primaria de instituciones educativas de la Red 6 de Ventanilla*. [Tesis, Universidad San Ignacio de Loyola].
- Moreno, J. A., Cervelló, E. M., & 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.
- Naranjo, M. D. C. R., & González, A. C. (2012). Autoestima en la adolescencia: análisis y estrategias de intervención. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 12(3), 389-404.
- Quiñones, I., & Robles, Á. (2-5 de abril de 2008). *Satisfacción corporal y actividad física en el alumnado de la Facultad de Ciencias de la Educación de la Universidad de Huelva*. IV Congreso Internacional y XXV Nacional de Educación Física, Córdoba.
- Robins, R. W., Trzesniewski, K. H., Tracy, J. L., Gosling, S. D., & Potter, J. (2002). Global self-esteem across the life span. *Psychology and aging*, 17(3), 423-434.
- Roth, A., & Basow, S. A. (2004). Femininity, sports, and feminism: Developing a theory of physical liberation. *Journal of Sport and Social Issues*, 28(3), 245-265.
- Silva-Escorcía, I., & Mejía-Pérez, O. (2015). Autoestima, adolescencia y pedagogía. *Revista electrónica educare*, 19(1), 241-256.
- Stice, E., Marti, C. N., & Durant, S. (2011). Risk factors for onset of eating disorders: Evidence of multiple risk pathways from an 8-year prospective study. *Behaviour research and therapy*, 49(10), 622-627.
- Talleu, C. (2011). *Access for girls and women to sport practices*. Gender equality in sport.
- Toro, J. (2013). *El adolescente ante su cuerpo: cuerpo, vestido y sexo*. Pirámide.
- Toselli, S., & Spiga, F. (2017). Sport practice, physical structure, and body image among university students. *Journal of eating disorders*, 5(1), 31.
- Trzesniewski, K. H., Donnellan, M. B., Moffitt, T. E., Robins, R. W., Poulton, R., & Caspi, A. (2006). Low self-esteem during adolescence predicts poor health, criminal behavior, and limited economic prospects during adulthood. *Developmental psychology*, 42(2), 381.
- Vaquero, R., Alacid, F., Muyor, J. M., & López, P. Á. (2013). Imagen corporal: revisión bibliográfica. *Nutrición hospitalaria*, 28(1), 27-35.
- Warren, M. P. (1983). Physical and biological aspects of puberty. In J. Brooks-Gunn & A. C. Peterson (Eds.), *Girls at puberty: Biological and psychosocial perspectives* (pp. 3—28). New York: Plenum Press.
- Williams, P. A., & Cash, T. F. (2001). Effects of a circuit weight training program on the body images of college students. *International Journal of Eating Disorders*, 30(1), 75-82.