

Los efectos ambiguos de la práctica deportiva sobre el autoconcepto

The ambiguous effects of doing sport on the self-concept

Sonia Ruiz de Azúa

RESUMEN

La práctica asidua de deporte reporta a los sujetos múltiples beneficios, tanto físicos como psicológicos (Moreno, 1997; Sonstroem, 1997; Balaguer y García-Merita, 1994; Marsh, 1997, 2001). Entre los innumerables efectos psicológicos positivos que aporta la realización de deporte se encuentra la mejora del autoconcepto general y del autoconcepto físico en particular. Por otro lado, no es del todo cierto que de toda actividad física deriven tan solo efectos físicos y psicológicos beneficiosos, sino que en estos tiempos está en aumento el número de casos en los que el ejercicio físico se relaciona con insatisfacción corporal (Baile, 2003) y a su vez con trastornos de distorsión de la imagen corporal (Davis, 1990; Loland, 2000) y trastornos alimenticios. Numerosas investigaciones en las que el objeto de estudio es el autoconcepto físico, han encontrado una correlación positiva entre éste y la práctica deportiva, siendo más escasos los estudios que muestran un efecto pernicioso de la actividad física sobre autoconcepto. Aún queda mucho por investigar en este campo ya que no se conoce cuales son las variables que producen que se dé el efecto positivo o negativo de la práctica.

Palabras clave: *Autoconcepto físico, deporte, insatisfacción corporal.*

ABSTRACT

The habitual practice of sport reports multiple benefits, so much physical as psychological (Moreno, 1997; Sonstroem, 1997; Balaguer and García-Merita, 1994; Marsh, 1997, 2001). Among the countless positive psychological effects of sport's practice is the improvement of the general self-concept and of the physical self-concept in particular. It isn't completely certain from all that physical activity derive physical and psychological benefits, but rather in these times is increasing the number of cases in which the physical exercise is related with corporal dissatisfaction (Baile, 2003) and at the same time with distortion of the corporal image (Davis, 1990; Loland, 2000) and nutritious dysfunctions.

Numerous investigations about the physical self-concept have found a positive correlation between this and the sport practice, being very few the studies that show a pernicious effect of the physical activity on self-concept. There is a lot to investigate in this field because isn't known which are the variables which product positive or negative effect of the practice

Key words: *Physical self-concept, sport, body-image dissatisfaction.*

INTRODUCCIÓN

El autoconcepto es considerado como la imagen que cada sujeto tiene de su persona, reflejando sus experiencias y la estructura cognoscitiva que contiene modos en que estas experiencias se interpretan (Kalish, 1983).

La formación del autoconcepto se produce en la adolescencia, que es la época de mayores cambios, las personas se avalúan a sí mismas comparándose con los que se encuentran a su alrededor. Burns (1982) y Gurney (1987) en sus trabajos presentan evidencias de que el autoconcepto es modificable siendo la época más vulnerable para ello la adolescencia. Este periodo se caracteriza por cambios intensos (tanto corporales, como emocionales y cognitivos) en los que el sujeto está continuamente comparándose con el grupo de iguales. Será de estas comparaciones de las que surgirá el autoconcepto el cual, en función del tipo de comparaciones y de su resultado, podrá ser positivo o negativo.

El autoconcepto repercute de manera significativa en numerosas variables psicológicas: **Bienestar/malestar psicológico** (Campbell, Converse y Rodgers, 1976; Andrews y Withey, 1976; Umberson y Hughes, 1987; Goñi, Rodríguez y Ruiz de Azúa, 2004), **imagen corporal y trastornos de la alimentación** (Raich, Torras y Figueras, 1996; de Gracia y Marcó, 1997; van den Berg; Goñi y Rodríguez, 2004), **influencias mediáticas** (Cusumano y Thompson, 2001; Toro, Salamero y Martínez, 1995; Ruiz de Azúa, Rodríguez y Goñi, en prensa), **estilos de vida** (Pastor, 1998; Dolcini y Adler, 1994; Casimiro, 2000) y muchos otros que no se han estudiado por el momento.

Además de todas estas variables, también ha sido más que comprobada la relación que existe entre el autoconcepto físico y la práctica deportiva (Fox y Corbin, 1989; Balaguer y García-Merita, 1994). La realización de deporte es un hábito muy sano, y se recomienda su práctica a sujetos de todas las edades. La práctica deportiva, generalmete, se relaciona de forma positiva con el autoconcepto de manera que cuanto mayor sea la frecuencia con la que se practica deporte, las puntuaciones en autoconcepto físico suelen ser más altas.

Fox (1988) observó las puntuaciones obtenidas de los sujetos en función de la frecuencia con la que practicaban deporte. Los resultados reflejaban que los sujetos que realizaban una actividad física asiduamente obtenían mejores puntuaciones en *habilidad y condición* que los sujetos que realizaban deporte menos frecuentemente.

El ejercicio aeróbico ejerce un efecto positivo sobre algunas dimensiones del autoconcepto; la mejoría, sobre todo, afecta al autoconcepto físico general (Brown et al., 1992) y sobre la habilidad (Marsh y Peart, 1988). Blackman (1988) y sus colaboradores realizaron un estudio con sujetos que practicaban danza y comprobaron que había una correlación positiva entre la práctica de esta actividad y el autoconcepto físico general, mientras que no mantenía relación con el autoconcepto general.

En gran cantidad de variables queda clara la diferencia de género existente, en el caso del autoconcepto físico se han encontrado datos que hacen pensar que la práctica deportiva no afecta por igual a hombres y mujeres (Hayes, Crocker y Kowalski,

1995), mientras que en las mujeres la práctica deportiva afecta tan solo a la condición física, en los hombres las autopercepciones en todas las subescalas correlaciona con la actividad física. Otros estudios relacionados con el autoconcepto señalan el menor autoconcepto físico del sexo femenino frente al masculino (Goñi, Ruiz de Azúa y Rodríguez, 2004; Amezcua y Pichardo, 2000; Goñi, Rodríguez y Ruiz de Azúa, 2004) en todas las dimensiones del autoconcepto físico.

Por otro lado, la práctica deportiva también se relaciona negativamente con el autoconcepto físico, de toda actividad física no deriva exclusivamente efectos físicos y psicológicos beneficiosos. En estos tiempos está en aumento el número de casos en los que el ejercicio físico se relaciona con insatisfacción corporal (Baile, 2003) y a su vez con trastornos de distorsión de la imagen corporal (Davis, 1990; Loland, 2000) y trastornos alimenticios. Brakker (1988), en un estudio con adolescentes que participaban en clases de baile, comprobó que éstas obtenían unas puntuaciones en habilidad y atractivo físico más bajas que las no participantes.

Actualmente estamos viviendo en una época donde uno de los valores principales es el culto al cuerpo. Hoy en día las personas nos valoramos por lo que tenemos, la sociedad nos lleva a un conformismo hacia los valores materiales y esto está repercutiendo en la salud tanto de adolescentes como de adultos. Actualmente la realización de deportes tiene una finalidad estética; la profusión de personas en los gimnasios es debido a la presión social a la que estamos sometidos, las personas no se preocupan tanto por la salud sino que ponen más énfasis en la imagen corporal hasta llegar a un punto enfermizo.

Los jóvenes, en la formación de la identidad se ven forzados a compararla con la sociedad y a evaluarse. Los modelos con los que se comparan son extremadamente “perfectos”, difícilmente alcanzables y teniendo en cuenta la exigencia y la competitividad a la que se ven sometidos hoy en día es normal que cualquier nimio detalle que falle para alcanzar la perfección del modelo se convierta en un problema que puede derivar en un trastorno psicológico.

DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN

El estudio que se analiza en esta comunicación forma parte de un proyecto de investigación (9/UPV00097.230-14594/2002) presentado a la “Convocatoria general de grupos emergentes de investigación” el año 2002 y subvencionado por la Universidad del País Vasco.

Muestra

Se ha pedido la colaboración de varios centros (Secundaria y Universidad) del País Vasco así como en colegios de educación secundaria de la provincia de Burgos. De la misma manera, se han repartido cuestionarios en varios gimnasios y centros en los que se practica deporte con la intención de recoger muestras variadas tanto en edad como en práctica deportiva.

La muestra total consta de 730 personas de los cuales el 42% son hombres y el 58% mujeres y cuya media de edad es de 19,55 años (\bar{x} = 6,44).

Instrumentos

Para analizar las relaciones existentes entre el autoconcepto físico y otras variables se ha construido una serie de preguntas de referencia en las que se realizaban cuestiones acerca de variables sociodemográficas (edad, género, peso, altura,...), diferentes hábitos relacionados con la práctica de actividades deportivas (tipo de práctica, frecuencia,...) y hábitos de vida (tabaco, alcohol, alimentación, sueño, horas de televisión,...).

El cuestionario utilizado para esta investigación es el siguiente:

* *Cuestionario de autoconcepto físico (CAF)*: Este instrumento de medida se encuentra en procesos de validación ofertando actualmente unos aceptables índices psicométricos (Goñi, Ruiz de Azúa y Liberal, 2004), nos permite obtener puntuaciones de todas y cada una de las dimensiones en las que se divide el autoconcepto físico así como dos generales, autoconcepto físico general y autoconcepto general.

RESULTADOS

Es significativa la diferencia de género existente en el hábito de la práctica de deporte, un 76% de los hombres que han participado en esta investigación hace deporte asiduamente frente al 44% de las mujeres. Entre las mujeres no se ha difundido el hábito saludable de la práctica deportiva, ya que el tipo de deporte que suelen practicar es libre, no suelen participar en equipos federados.

En esta investigación la práctica deportiva tiene efectos positivos sobre el autoconcepto físico, en el estudio con los hombres se puede observar como las puntuaciones en el CAF, en general, aumentan a medida que se realiza deporte con mayor frecuencia. La única escala que se mantiene estable es el atractivo físico, ya que no aumenta ni disminuye, y los dos dominios generales, *autoconcepto físico general* y *autoconcepto general* aún no ofreciendo patrones tan exactos como las otras dimensiones, la tendencia general es. Las puntuaciones de los hombres (18-25) giran entorno a un rango más pequeño que las de las mujeres (15 -24) (Gráfico 2)

GRÁFICO 1: El autoconcepto en función de la frecuencia con la que se practica deporte en los hombres

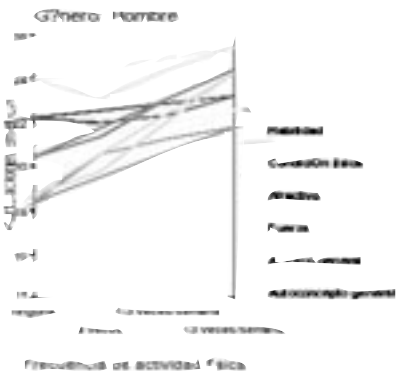
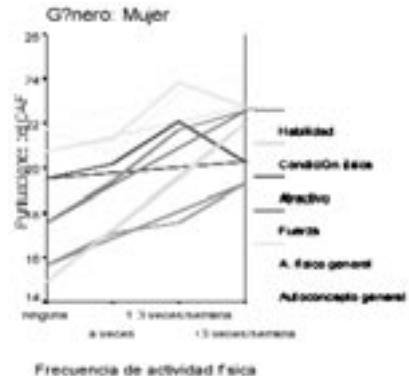


GRÁFICO 2: El autoconcepto en función de la frecuencia con la que se practica deporte en las mujeres



En el caso de las mujeres también se observa un generalizado aumento del autoconcepto físico en función de la actividad física, igual que en el caso de los hombres, el *atractivo físico* y el dominio de *autoconcepto físico general* presenta un comportamiento diferente, descendiendo en el grupo que practica deporte más de tres veces por semana. La media de las puntuaciones de las mujeres que no hace deporte es significativamente más baja que la media obtenido por los hombres sedentarios en el CAF.

TABLA 1: Diferencias en las dimensiones del CAF en función del tipo de deporte practicado

		N	Media	_	_2	sig.
Habilidad	Futbol	60	25,08	3,590	22,715	,004**
	Baloncesto	35	22,83	4,422		
	Running	11	24,27	4,407		
	Pesas	18	21,50	4,973		
	Aerobic	13	21,85	4,828		
	Artes Marciales	19	21,32	5,558		
	Bici	15	21,33	5,551		
	Natación	22	20,91	5,079		
	Otros	19	23,53	5,179		
Condición física	Futbol	60	23,12	5,340	18,183	,020*
	Baloncesto	35	19,54	5,187		
	Running	11	23,09	5,941		
	Pesas	18	21,39	6,687		
	Aerobic	13	20,38	3,798		
	Artes Marciales	19	22,21	5,846		
	Bici	15	20,47	4,719		
	Natación	22	19,23	5,903		
	Otros	19	22,89	4,067		
Atractivo físico	Futbol	60	23,05	4,526	8,858	,354
	Baloncesto	35	20,26	4,822		
	Running	11	21,55	8,116		
	Pesas	18	22,28	5,312		
	Aerobic	13	21,46	7,468		
	Artes Marciales	19	22,65	5,526		
	Bici	15	20,73	5,418		
	Natación	22	20,45	7,229		
	Otros	19	22,63	5,036		
Fuerza	Futbol	60	21,82	4,557	19,184	,014*
	Baloncesto	35	19,45	5,084		
	Running	11	18,09	3,859		
	Pesas	18	21,90	5,118		
	Aerobic	13	18,38	4,753		
	Artes Marciales	19	22,16	5,890		
	Bici	15	19,00	6,302		
	Natación	22	18,27	5,284		
	Otros	19	21,16	5,047		

* p<0,05; **p<0,01

Está más que comprobado la diferencia existente en el autoconcepto físico entre los que hacen y lo que no practican deporte (Goñi, Ruiz de Azúa y Rodríguez, 2004), pero la autopercepción del autoconcepto en función del tipo de práctica deportiva es un tema en el que no se ha trabajado.

Se ha realizado una prueba de Kruskal Wallis para explorar si la autopercepción está mediada por el tipo de deporte que se practica obteniendo unos resultados sorprendentes. En la tabla 1 se puede ver como existen diferencias significativas en tres de las cuatro dimensiones del autoconcepto físico (habilidad, condición y fuerza). En todas ellas, las personas que practican fútbol obtienen mayores puntuaciones que las personas que practican el resto de deportes, excepto en fuerza que son los que practican artes marciales los que se perciben como más fuertes.

En la imagen siguiente quedar reflejado gráficamente la diferente autopercepción que poseen los sujetos que no practican deporte frente a los que realizan alguna actividad física, y como el autoconcepto general es totalmente independiente a la práctica deportiva generalmente, quedando marcado por un línea superior a la de cualquiera de las dimensiones.



DISCUSIÓN

El interés principal del grupo de investigación es precisar las asociaciones que guarda el autoconcepto físico con diferentes variables, en las cuales se puede incluir la práctica deportiva.

Es coherente pensar que la práctica deportiva mejore la percepción de la *habilidad, condición, fuerza y autoconcepto físico general*, sin que ello tenga necesariamente que afectar al atractivo físico y al autoconcepto general. En los hombres ocurre así pero ¿por qué en las mujeres afecta en todas las dimensiones del autoconcepto físico?

Cabría preguntarse también, el motivo por el que en este estudio aparece una

relación positiva entre el autoconcepto físico y el deporte, ya que como se ha visto en la introducción esta relación es de carácter ambiguo, pudiendo darse el caso de mantener una relación ambigua. Tal vez la explicación radique en que la muestra de aquellas investigaciones donde se han recogido datos en los que se refleja una relación negativa sea muestra adulta y con ciertas peculiaridades (ambiente obsesivo del centro deportivo, la importancia concedida de la cultura al cuerpo por el colectivo, el país o provincia de donde se proceda la muestra, personalidad de cada individuo...).

Es lógico pensar que los deportistas de élite, al verse sometidos a una gran presión, tanto por la competitividad como por la presión de los entrenadores, no sea tan positiva la relación como cuando lo haces libremente. De la misma manera, existen deportes donde el peso y la figura de los deportistas es muy importante (halterofilia, culturismo, gimnasia rítmica, boxeo, judo...) en este tipo de deportes puede encontrarse una correlación negativa entre la práctica deportiva y el autoconcepto físico.

Bien es cierto que estas hipótesis no están comprobadas por ningún dato empírico por la dificultad que supone y las trabas que se suelen encontrar a la hora de buscar muestras representativas de cada una de las categorías deportivas.

REFERENCIAS

- Amezcuca, J. A., y Pichardo, M. C. (2000). Diferencias de género en autoconcepto en sujetos adolescentes. *Anales de Psicología*, 16 (2), 207-214.
- Andrews, F., y Withey, S. B. (1976). *Social indicators of well-being*. New York: Plenum.
- Balaguer, I., y García-Merita, M.L. (1994). Exercisi físic i benestar psicològic. *Anuari de Psicologia*, 1, 3-26.
- Blackman, L., Hunet, G., Hilyer, J., y Harrison, P. (1988). The effects of dance team participation on female adolescent physical fitness and self-concept. *Adolescence*, 23, 437-448.
- Bracken, B. A. (1992). *Multidimensional self-concept scale*. Austin, Tx: Pro-Ed.
- Brakker, F. C. (1988). Personality differences between young dancers and nondancers. *Personality and Individual Differences*, 9, 121-131.
- Brown, S. W., Welsh, M. C., Labbe, E. E., Vittuli, W. F., y Kulkarni, P. (1992). Aerobic exercise in the psychological treatment of adolescents. *Perceptual and Motor Skills*, 45, 252-254.
- Burns, R. B. (1979). El autoconcepto. *Teoría, medición, desarrollo y comportamiento*. Bilbao: EGA
- Burns, R. B. (1979). *The self-concept. Theory, measurement, development and behavior*. New York: Longman.

- Campbell, A., Convergence, P.E., y Rodgers, W. L. (1976) *The quality of american life: perceptions, evaluations and satisfactions*. New York: Russell Sage Foundation.
- Casimiro, A. (2000). Autoconcepto del joven en funci_n de su nivel de condici_n f_sica y de sus h_bitsos de vida. *Revista digital* <http://www.efdeportes.com/>
- Cusumano, D. L., y Thompson, J. K. (2001). Media influence and body image in 8-11-year-old boys and girls: a preliminary report on Multidimensional Media Influence Scale. *International Journal of Eating Disorders*, 29(1), 37-44.
- Davis, C. (1990). Weight and diet preoccupation and addictiveness: the role of exercise. *Personality and Individual Differences*, 11, 823-827.
- Dolcini, M. M., y Adler, N. E. (1994). Perceived competences, peer group affiliation, and risk behavior among adolescents. *Health Psychology*, 13(6), 496-506.
- Fox K. R. y Corbin, C. B. (1989). The Physical Self-Perception Profile: development and preliminary validation. *Journal of Sports & Exercise Psychology*, 11, 408-430.
- Fox, K. R. (1988). The self-esteem complex and youth fitness. *Quest*, 40, 230-246.
- Goñi, A., Rodríguez A., y Ruiz de Azúa, S. (2004). Bienestar psicológico y autoconcepto físico en la adolescencia y juventud. *Psiquis*, 25 (4), 141-151
- Goñi, A., Ruiz de Azúa, S., y Liberal, I. (2004). El autoconcepto físico y su medida. Las propiedades psicométricas de un nuevo cuestionario. *Revista de Psicología del Deporte*, 13 (2).
- Goñi, A., Ruiz de Azúa, S., y Rodríguez, A. (2004) Deporte y autoconcepto físico en la preadolescencia. APUNTS. *Educación Física y Deportes*, 77.
- Goñi, A., y Rodríguez, A. (2004). Eating disorders, sport practice and physical self-concept in adolescents/Trastornos de conducta alimentaria, práctica deportiva y autoconcepto físico en adolescentes. *Actas Españolas de Psiquiatría*, 32(1), 29-36.
- Gracia, M. De, y Marcó, M. (1997). Adaptación y validación factorial de la Subjetive Exercise Experiences Scales (SEES). *Revista de Psicología del Deporte*, 11, 59-68.
- Gurney, P. W. (1987). The use of operant techniques to raise self-esteem in maladjusted children. *British Journal of Educational Psychology*, 57(1), 87-94.
- Hayes, S. D., Crocker, P. R., y Kowalski, K. (1995). Gender differences in physical self-perceptions, global self-esteem and physical activity: evaluation of Physical Self-Perception Profile model. *Journal of Sport Behavior*, 22(1), 1-14.
- Kalish, R. (1983). *La vejez: Perspectivas sobre el desarrollo humano*. Madrid: Pirámide.
- Loland, N. W. (2000). The aging body: Attitudes toward bodily appearance among

- physically active and inactive women and men of different ages. *Journal of Aging and Physical Activity*, 8, 197-213.
- Marsh, H. W. (1997). The measurement of physical self-concept: a construct validation approach. En K. R. Fox (Ed.), *The physical self* (pp. 27-58). Leeds: Human Kinetics.
- Marsh, H. W., y Peart, N. D. (1988). Competitive and cooperative physical fitness training programs for girls: Effects on physical fitness and multidimensional self-concepts. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 10, 390-407.
- Marsh, H.W. (2001). A multidimensional physical self-concept: a construct validity approach to theory, measurement and research. *Paper presented at 10th World Congress of Sport Psychology*, May, Greece.
- Moreno, Y. (1997). *Propiedades psicométricas del Perfil de Autopercepción Física (PSPF)*. Tesis de Licenciatura. Valencia: Universitat de València.
- Pastor, Y. (1998). *Estudio de la influencia del autoconcepto multidimensional sobre el estilo de vida saludable en la adolescencia media*. Tesis Doctoral. Universidad de Valencia.
- Raich, R. M., Torras, J., y Figueras, M. (1996). Estudio de la imagen corporal y su relación con el deporte en una muestra de estudiantes universitarios. *Análisis y Modificación de Conducta*, 22(85), 603-626.
- Ruiz de Azúa, S., Rodríguez A. y Goñi, A. (en prensa). Variables socioculturales en la construcción del autoconcepto físico. *Educación y cultura*
- Sonstroem, R.J. (1997). The physical self-system: A mediator of exercise and self-esteem. In K.R. Fox (Ed.), *The physical self. From motivation to well-being*. Champaign: Human Kinetics. 3-26.
- Toro J., Salamero, E., Y Martínez, E. (1995). Evaluación de las influencias socioculturales sobre el modelo estético corporal en la anorexia nerviosa. *Revista de Psiquiatría*, 22(7), 205-214.
- Umberson, D., y Hughes, M. (1987) The impact of physical attractiveness on achievement and psychological well-being. *Social Psychology Quarterly* 50, 227-236.
- Van den Berg, P., Wertheim, E. H., Thompson, J. K., y Paxton, S. J. (2002). Development of body image, eating disturbance, and general psychological functioning in adolescent females: a replication using covariance structure modeling in an Australian sample. *International Journal of Eating Disorders*, 32(1), 46-51.

