

ANÁLISIS DE LOS MOTIVOS PARA PRACTICAR O NO ACTIVIDADES FÍSICAS EXTRACURRICULARES Y SU RELACIÓN CON EL AUTOCONCEPTO FÍSICO EN ESTUDIANTES CHILENOS

Leandro Navas y José Antonio Soriano

Universidad de Alicante, España

RESUMEN: Las relaciones entre la práctica de actividad física y autoconcepto han sido establecidas en diversos estudios. Los objetivos fueron: describir la práctica deportiva extracurricular y los motivos para realizarla o no; analizar las relaciones entre los motivos para practicar actividades físicas extracurriculares y las dimensiones del autoconcepto físico, y evaluar si esta práctica introducía diferencias en el autoconcepto físico. Participaron 1773 estudiantes chilenos. Se emplearon el CAF y un cuestionario sobre práctica deportiva y motivos elaborado ad hoc. Los resultados indicaron que la cuarta parte de los participantes no realizaba actividad física. Los motivos alegados eran la falta de tiempo y de ganas. Quienes sí practicaban lo hacían como fuente de salud, para estar en forma o por diversión. Los motivos para la práctica se relacionaban con todas las dimensiones del autoconcepto físico. El hecho de hacer actividades extracurriculares de tipo físico introdujo diferencias en las dimensiones del autoconcepto físico.

PALABRAS CLAVE: Motivos, actividad físico-deportiva, autoconcepto físico, actividad extracurricular.

ANALYSIS OF THE REASONS TO PRACTICE OR NOT EXTRACURRICULUM PHYSICAL ACTIVITIES AND ITS RELATIONSHIP WITH PHYSICAL SELF-CONCEPT IN CHILEAN STUDENTS

ABSTRACT: The relationship between physical activity and self-concept have been established in several studies. The objectives were to describe extracurricular sports practice and the reasons for it or not; to analyze relationships between the reasons to practice extracurricular physical activities and dimensions of physical self, and to assess whether this practice introduced differences in physical self-concept. 1773 Chilean students participated. CAF were used and a questionnaire on sports practice and reasons developed ad hoc. The results indicated that a quarter of the participants did not perform physical activity. The reasons given were lack of time and lack of interest. Those who do practiced did so as a source of health, for fitness or for fun. The reasons for the practice were related to all dimensions of physical self-concept. The fact of doing physical extracurricular activities introduced differences in the dimensions of physical self-concept.

KEYWORDS: reasons, physical activity, physical self-concept, extracurricular activities.

ANÁLISE DAS RAZÕES PARA PRATICAR, OU NÃO, ATIVIDADES FÍSICAS EXTRACURRICULARES E SUA RELAÇÃO COM A AUTOCONCEITO FÍSICO EM ESTUDANTES CHILENOS

RESUMO: A relação entre atividade física e autoconceito foram estabelecidas em vários estudos. Os objetivos foram descrever a prática esportiva extracurriculares e os motivos para realizá-la ou não; analisar as relações entre os motivos para a prática de atividades físicas extracurriculares e as dimensões do autoconceito físico, e avaliar se esta prática introduziu diferenças na autoconceito físico. 1773 estudantes chilenos participaram. CAF foram usados e um questionário sobre esportes e motivos desenvolveu ad hoc. Os resultados indicaram que um quarto dos participantes não realizar atividade física. As razões apontadas foram a falta de tempo e vontade. Aqueles que praticam o que eles fizeram como uma fonte de saúde, para estar em boa forma e por diversão. Os motivos para a prática foram relacionados a todas as dimensões do autoconceito físico. O ato de fazer tipo físico de atividades extracurriculares introduziu diferenças nas dimensões do autoconceito físico.

PALAVRAS-CHAVE: Motivos, atividade físico-esportiva, autoconceito físico, atividade extracurricular.

Manuscrito recibido: 03/06/2015
Manuscrito aceptado: 22/09/2015

Dirección de contacto: Leandro Navas Martínez Departamento de Psicología Evolutiva y Didáctica. Carretera de San Vicente del Raspeig s/n. 03690 Alicante, España.
Correo-e: Leandro.navas@ua.es

La actividad física se entiende como el “movimiento del cuerpo producido por el músculo esquelético y que tiene como resultado un gasto energético” (Tercedor, 2001) y por eso se relaciona con la prevención de enfermedades.

A pesar de los beneficios que la actividad físico-deportiva tiene para la salud y la calidad de vida, se ha observado que la práctica de la misma disminuye con la edad (Bellmunt, Canós, Comas, y Escolá, 1994; García-Ferrando, 2001; Isorna, Ruiz, y Rial, 2013) y que, en la actualidad, las personas se van volviendo más sedentarias. Así, en los datos de la Conferencia Internacional sobre Nutrición (FAO, 2014), el sobrepeso y la obesidad, en niños y adultos, han venido aumentando rápidamente en todas las regiones: en 2013 había 42 millones de niños menores de cinco años afectados de sobrepeso y en 2010 más de 500 millones de adultos afectados por la obesidad.

Por eso, la práctica de actividades físico-deportivas es un tema que preocupa tanto al sector educativo como al sanitario, debido a su elevada relación para prevenir problemas de salud como la obesidad (Agarwal, 2008; De la Cruz-Sánchez y Pino-Ortega, 2010; Lambourne y Donnelly, 2011; Thorp, Owen, Neuhaus, y Dunstan, 2011) o el tabaquismo (Ruiz-Risueño y Ruiz-Juan, 2015) y, además, se ha comprobado que las personas sedentarias tienen más probabilidad de tener mayor riesgo de ingerir alcohol y de fumar más (Ruiz-Juan, Isorna, Ruiz-Risueño, y Vaquero-Cristóbal, 2014).

En este sentido, en Chile se somete a los estudiantes del país a la prueba SIMCE (Sistema de Medición de la Calidad de la Evaluación). Uno de cuyos objetivos es evaluar los planes orientados a fomentar la práctica de la actividad física y deportiva en estudiantes entre 13 y 18 años. En la prueba realizada en noviembre del 2012, a una muestra de 25125 estudiantes de octavo básico, la Agencia de la Calidad de la Educación (2013) informa que el 18% de los estudiantes presenta obesidad y el 26% sobrepeso, sólo un 56% tiene valores normales. Así mismo, esta prueba pone de manifiesto que el 23% de los estudiantes tiene riesgo de desarrollar enfermedades cardíacas y metabólicas cuando sean adultos.

Por todo lo señalado parece conveniente conocer los motivos por los que se realizan o no actividades físico-deportivas.

¿Por qué se llevan a cabo actividades físicas o deportivas? Hay diversos motivos para hacer ejercicio físico: fortalecer los músculos, mejorar el sistema cardiovascular, regular el peso corporal, desarrollar habilidades físicas, mejorar la propia apariencia, facilitar el bienestar, relacionarse con los demás o divertirse (Finley y Landless, 2014).

Los motivos que aparecen con más frecuencia en las investigaciones para realizar actividad físico-deportiva son: la diversión, la realización de ejercicio físico, estar con los amigos, es decir, afiliarse a un grupo, y el placer obtenido por la práctica (Isorna, Rial, y Vaquero-Cristóbal, 2014; Jiménez-Torres, Godoy-Izquierdo, y Godoy, 2012; Martínez et al., 2012a), así como, mantener y/o mejorar la salud y por mantener la forma física (Cambroner, Blasco, Chiner, y Lucas-Cuevas, 2015; García, 2006; García y Llopis, 2011; Macarro, Martínez, y Torres, 2012).

¿Por qué no se realizan actividades físico-deportivas? Los motivos más relevantes para no realizar actividad física o práctica deportiva, que en España supone el 57% de las personas (García y Llopis, 2011), son: la falta de tiempo, la pereza, la falta de gusto hacia la misma o preferencia por otras actividades y el

cansancio por el estudio o el trabajo (Boiche y Sarrazin, 2009; Cambroner et al., 2015; Martínez et al., 2012b).

También se ha estudiado la relación entre la práctica de actividad física o deportiva y el autoconcepto físico. Hay que considerar que el estudio del autoconcepto físico (conjunto de creencias, percepciones o ideas que la persona tiene sobre su propia habilidad física, su fuerza, su atractivo, su condición física o su competencia deportiva, según Esnaola y Revuelta (2009) ha generado mucha investigación porque es considerado el fundamento del desarrollo emocional de las personas y una variable relacionada con su salud y su bienestar (Baby, 2012; Marsh, 2006).

El autoconcepto físico está compuesto por diferentes dimensiones dependiendo de los investigadores que las plantean, ya que cada uno de ellos proponen diferentes estructuras o dimensiones (por ejemplo, Bracken, 1992; Fox y Corbin, 1989; Franzoi y Shields, 1984; Marsh, Richards, Johnson, Roche, y Tremayne, 1994).

En la actualidad, la estructura tetradimensional (competencia deportiva, condición física, atractivo físico y fuerza) del autoconcepto físico es la más aceptada (Cox, 2009; Esnaola, Infante, y Zulaika, 2011; Fox y Corbin, 1989; Goñi y Ruiz de Azúa, 2009; Navas, Soriano, y Holgado, 2013; Reigal, Videra, Martín, y Juárez, 2013).

El autoconcepto físico se ha relacionado, además de con la autoestima global (Garn, McCaughy, Martin, Shen, y Fahlman, 2012), con la satisfacción con la vida (León, Núñez, Domínguez, y Martín-Albo, 2013), con la actividad física, la frecuencia de la práctica y la práctica deportiva (Asgar, Wang, Linde, y Alfermann, 2013; Borrego, López, y Díaz, 2012; Contreras, Fernández, García, Palou, y Ponsetí, 2010; Espinoza, Rodríguez, Gálvez, Vargas, y Yáñez, 2011; Moreno, Hellín, González, y Martínez, 2011; Reigal et al., 2013) y con los motivos para realizar o no actividad físico-deportiva.

La cuestión es cómo se relacionan ambas variables (la práctica de actividades físico-deportivas y el autoconcepto físico). Como indican Ramírez, Guillén, Machargo, y Luján (2008), no es fácil conocer el sentido de las relaciones porque puede ocurrir que quienes tienen mejores auto percepciones físicas se impliquen más en actividades deportivas o, por el contrario, puede ser el caso que quienes realizan actividades físico-deportivas tengan mejor autoconcepto físico (Brettschneider y Heim, 1997). Lo más probable es que las relaciones sean interactivas. Que los practicantes de actividades físicas tienen mejor autoconcepto físico está probado (Dieppa, Machargo, Luján, y Guillén, 2008; James, 1982; Murgui, García, García, y García, 2012) pero también que el autoconcepto físico se relaciona con la práctica deportiva (Asgar et al., 2013; Espinoza et al., 2011; Reigal et al., 2013).

En este contexto teórico, cabe plantearse si la práctica de actividades físico-deportivas de carácter extracurricular introduce diferencias en el autoconcepto físico y en sus diferentes dimensiones.

Para analizar qué motivos tienen los estudiantes chilenos para realizar o no actividades físico-deportivas de tipo extracurricular y si éstas generan diferencias en el autoconcepto físico, se realiza este estudio. Sus objetivos son los siguientes: 1) describir la práctica deportiva y los motivos para llevarla a cabo o no; 2) analizar las relaciones entre los motivos para la práctica de actividades físico-deportivas extracurriculares y las diferentes

dimensiones del autoconcepto físico, y 3) valorar si existen diferencias en las dimensiones del autoconcepto físico en función de si se realiza o no actividad física extracurricular.

MÉTODO

Participantes

Para obtener un nivel de confianza del 95% con un error de $\pm 3\%$, según Arkin y Colton (1962), el tamaño de la muestra debería ser de 1111 personas. Este tamaño se sobredimensiona para prevenir pérdidas de información. Así, participan 1773 estudiantes (45.8% hombres y 54.2% mujeres) con edades comprendidas entre los 11 y los 50 años ($M = 18.39 \pm 0.10$; $DT = 4.44$). De ellos, el 14.6% cursa Enseñanza General Básica, el 34.5% estudia Enseñanza Media, el 47.2% realiza estudios universitarios y el 3.7% restante recibe Formación Técnica. Todos provienen de diferentes regiones del centro y sur de Chile y que se seleccionan por muestreo incidental (según accesibilidad).

Instrumentos

Práctica deportiva. Para evaluarla se les pregunta a los sujetos "¿Practica alguna actividad física o deportiva fuera de las horas de clase?" y se ofrecen dos alternativas de respuesta: sí y no. En caso de que la respuesta sea positiva se les pregunta: a) con qué frecuencia la llevan a cabo para que respondan en la escala 1 (sólo en vacaciones), 2 (de vez en cuando), 3 (todos los fines de semana) y 4 (frecuentemente -casi todos los días-), b) cuántos días a la semana (ninguno, uno o dos, de 3 a 4 o más de 5), y c) qué actividad hacen. Si responden no, se les ofrecen una serie de alternativas (no me gusta, no tengo tiempo, por falta de ganas, etc.) para que indiquen el motivo.

Tabla 1

Matriz factorial rotada para la escala de motivos para la práctica deportiva y estadísticos descriptivos

Elementos	F1	F2	F3	M	DT	A	C	K-S	p
1. Porque es una fuente de salud	.62		.33	4.49	0.92	-1.87	2.99	15.04	.00
2. Como un medio de relacionarme con mis amigos o compañeros		.58		3.36	1.43	-0.37	-1.15	6.35	.00
3. Para mantenerme en forma	.81			4.32	1.04	-1.56	1.82	12.85	.00
4. Para romper la monotonía diaria			.49	3.86	1.27	-0.92	-0.20	8.78	.00
5. Por estética corporal	.76			3.74	1.29	-0.72	-0.56	8.04	.00
6. Como un medio de superación personal	.49	.43		3.81	1.31	-0.80	-0.52	9.06	.00
7. Porque me gusta la competición		.77		3.11	1.74	-0.88	-1.49	6.77	.00
8. Por diversión	.32	.74		4.30	1.13	-1.61	1.65	13.36	.00
9. Porque me gustaría dedicarme profesionalmente al deporte		.77		2.48	1.51	0.55	-1.17	8.57	.00
10. Por obligación			-.66	1.34	0.95	2.87	7.21	17.96	.00

Nota: F1 = Salud; F2 = Socio-vocacional; F3 = Ocio.

Cuestionario de Autoconcepto Físico. Se usa el Cuestionario de Autoconcepto Físico (CAF) de Goñi, Ruíz de Azúa, y Rodríguez (2006) que tiene 36 elementos que el sujeto ha de valorar en una escala tipo Likert en la que 5 significa "verdadero" y 1 "falso". Con él se evalúan las dimensiones siguientes: "Habilidad física" ($\alpha = .84$); "Condición física" ($\alpha = .88$); "Atractivo físico" ($\alpha = .87$); "Fuerza" ($\alpha = .83$); "Autoconcepto físico general" ($\alpha = .86$), y "Autoconcepto general" ($\alpha = .84$). En los ítems indirectos se invierte el valor de la escala. El coeficiente de fiabilidad alfa de Cronbach para el total del cuestionario con estudiantes chilenos es .94 y presenta adecuados índices de ajuste en el AFC realizado (Navas et al., 2013).

Motivos para la práctica deportiva. Aunque existen instrumentos ya validados y empleados de manera habitual para saber los motivos de la práctica deportiva como, por ejemplo, la Escala de motivación deportiva (EMD), el Cuestionario para el análisis de la motivación y la práctica de la actividad físico-deportiva (CAMPADF), el Cuestionario de actividad física (PACE) o la Escala de medición de los motivos de actividad física (MPAM-R) (Martínez-Gómez et al., 2009; Martínez et al., 2012a; Moreno, Cervelló, y Martínez, 2007; Quevedo-Blasco, Quevedo-Blasco, y Bermúdez, 2009), para este trabajo se elabora una escala *ad hoc* partiendo de estos cuestionarios para adaptarse a la realidad chilena. Se realiza un AFE por el método de extracción de componentes principales y de rotación Varimax porque se persigue la independencia de los factores ($KMO = .71$; $\chi^2 = 1950.11$; $gl = 45$; $p = .000$). El determinante de la matriz es .22. Se obtienen tres dimensiones que, en conjunto, explican el 53.56% de la varianza. "Salud" que está integrada por los elementos 1, 3 y 5 ($\alpha = .60$); "Socio-vocacional" en la que saturan los ítems 2, 6, 7 y 9 ($\alpha = .60$), y "Ocio" que agrupa a los ítems 4, 8 y 10 ($\alpha = .40$). Para el total de la escala el coeficiente alfa de Cronbach es .64 (véanse en la tabla 1 la matriz factorial rotada, en la que se suprimen las saturaciones factoriales menores de .30 para facilitar la lectura, y los estadísticos descriptivos junto con la prueba Kolmogorov-Smirnov, de cuyos valores se infiere que las variables se ajustan de un modo razonable a una distribución normal). Aunque de las saturaciones factoriales no se deriva que el ítem 6 tenga una mayor carga en el factor 2, queda como indicador en el mismo porque mejora el valor de α .

Procedimiento

La aplicación de los instrumentos se realiza siguiendo los criterios de la Comisión Nacional de Investigación Científica y Tecnológica de Chile (CONICYT, 2013), y con el procedimiento del consentimiento informado no retribuido de los participantes (o de los padres y madres de los estudiantes en el caso de los menores de edad). Los datos se recaban por el investigador principal en el aula habitual, en el grupo clase, en presencia del profesorado correspondiente y asegurando que no se comenten las respuestas entre compañeros. Se instruye a los participantes acerca de cómo deben responder, se les solicita la mayor sinceridad posible y se les garantiza la confidencialidad de sus respuestas y el anonimato. Se excluyen a algunos participantes por no tener el consentimiento informado de sus progenitores o

por dejar más de cinco ítems sin responder. De este modo, el número de participantes se reduce a 1767.

Diseño y análisis estadístico

Se emplea una estrategia no experimental, descriptiva (en relación con la práctica deportiva) y asociativa comparativa (la variable de agrupamiento es la práctica deportiva extracurricular y las variables agrupadas son las dimensiones del autoconcepto físico), siguiendo un enfoque retrospectivo (Ato, López, y Benavente, 2013). En consecuencia, se realizan análisis descriptivos, análisis correlacionales bivariados (coeficiente r de Pearson) y análisis de contraste de medias para muestras independientes (prueba t).

RESULTADOS

En la tabla 2 se muestran los resultados del análisis de frecuencias de la práctica deportiva extracurricular. Como puede apreciarse en la misma, el 25% de los participantes no realiza actividad físico-deportiva fuera de clase (sin estar reglada educativamente) y el resto sí lo hace. Casi el 30% la realiza frecuentemente y el 38.3 % entre 1 y 2 días a la semana.

En cuanto a la actividad o el deporte practicado, el 25% juega al fútbol, el 16% corre, el 10% monta en bicicleta, el 6.3% camina, el 6% juega al baloncesto, el 4.5% acude al gimnasio, el 3% juega a voleibol, el 3% baila, el 2.5% practica artes marciales, el 2.5% practica natación, el 2.3% juega al tenis y el resto, con porcentajes que oscilan entre el 1.5% y el 0.1% otros deportes y actividades como pilates, aeróbic, gimnasia, skate, spinning, escalada, motocross, boxeo o patinaje artístico.

Tabla 3

Análisis de frecuencias de los motivos para no practicar deporte o realizar actividad física extracurricular

Motivos	Frecuencia	%
No me gusta	52	11.5
No se me dan bien las actividades físicas o deportivas	26	5.8
No tengo tiempo	142	31.5
No hay instalaciones deportivas cerca de mi casa	27	6.0
Por desgano o falta de ganas	131	29.0
No me dejan mis padres	3	0.7
Por falta de dinero	7	1.6
No tengo compañero/as con quienes realizarla	36	8.0
Otras razones	27	6.0

En cuanto a los motivos para realizar actividad física o deportiva extracurricular, en la tabla 4 se muestra la distribución de porcentajes de las respuestas de los sujetos y la media de cada ítem. Como se aprecia en la misma, las puntuaciones medias más altas se corresponden con motivos como "porque es una fuente de salud" o "por diversión". También puede observarse que la media más baja la obtiene "por obligación".

En la tabla 5 se ofrece la matriz de correlaciones bivariadas (coeficiente r de Pearson) entre las variables referidas a los motivos para la práctica deportiva y las diferentes dimensiones

Tabla 2

Análisis de frecuencias de la práctica deportiva extracurricular

	Práctica extraescolar de actividad física o deportiva	Frecuencia	%
No		444	25
Sí	Sólo en vacaciones	110	6.2
	De vez en cuando	509	28.7
	Todos los fines de semana	180	10.2
	Frecuentemente (casi todos los días)	530	29.9
	1 o 2 días a la semana	678	38.3
	3 a 4 días	454	25.6
	Más de 5 días	196	11.1

En la tabla 3 se ofrece la distribución de frecuencias de los motivos para no practicar deporte o actividad física extracurricular, en el 25% de los sujetos que manifiestan no realizar este tipo de actividades. Casi un tercio de ellos no practica porque no tienen tiempo, casi otro tercio por falta de ganas y casi la décima parte porque no le gusta. Así, en un 72% de los sujetos los motivos para la no práctica se asocian con aspectos individuales o psicológicos (Isorna et al., 2013). Por otra parte, un 8% aducen como motivo que no tienen compañeros con quien practicar, lo que es coherente con la idea según la cual hay más predisposición para practicar actividades físico-deportivas cuando los amigos impulsan a llevarlas a cabo (Isorna et al., 2013).

del autoconcepto físico. Todos los coeficientes de correlación son positivos y resultan estadísticamente significativos, lo que viene a indicar cierto grado de asociación y de relación entre las variables consideradas. Si bien esas relaciones son moderadas (todos los valores de r son inferiores a .40). Llama la atención que los coeficientes r son positivos y estadísticamente significativos entre los motivos para la práctica. Esto viene a indicar, por un lado, que estas variables no son ortogonales y, por otra parte, que los sujetos pueden tener a la vez varios motivos para practicar actividades físico-deportivas extracurriculares.

Tabla 4

Análisis de frecuencias de los motivos para practicar deporte o realizar actividad física extracurricular

Motivos	M	1	2	3	4	5
Porque es una fuente de salud	4.49	1.3%	2.0%	8.1%	10.5%	52.4%
Como un medio de relacionarme con mis amigos o compañeros	3.36	12.3%	8.2%	16.5%	15.2%	22.1%
Para mantenerme en forma	4.32	2.4%	2.9%	8.6%	14.9%	45.4%
Para romper la monotonía diaria	3.86	6.4%	4.6%	13.9%	17.6%	31.8%
Por estética corporal	3.74	6.6%	6.3%	16.1%	16.8%	28.5%
Como un medio de superación personal	3.81	6.3%	6.6%	14.0%	15.3%	32.0%
Porque me gusta la competición	3.11	18.1%	10.3%	13.7%	9.9%	22.3%
Por diversión	4.30	3.8%	3%	8%	12.4%	47.1%
Porque me gustaría dedicarme profesionalmente al deporte	2.48	29.8%	11.7%	13.4%	6.3%	13.1%
Por obligación	1.34	63.5%	3.3%	3.4%	1.4%	2.9%

Nota: 1= Nada de acuerdo y 5= Muy de acuerdo.

La prueba de Levene para la igualdad de las varianzas poblacionales resulta estadísticamente significativa en Condición física ($F = 10.47$; $p = .001$), Atractivo físico ($F = 4.18$; $p = .041$) y Autoconcepto general ($F = 3.99$; $p = .046$). En tales casos se asume que no hay igualdad entre las varianzas. En el resto de las variables se asume que las varianzas son iguales.

En la tabla 6 se ofrecen los resultados de la prueba t de Student para las diferencias de medias. La variable de agrupamiento es si se realiza o no actividad física o deportiva de carácter extracurricular y las variables agrupadas son las diferentes dimensiones del autoconcepto físico. Como se aprecia en la misma, las puntuaciones medias en las diferentes dimensiones del autoconcepto físico son mayores en el grupo que sí practica actividad física extracurricular y esas diferencias entre las medias resultan ser estadísticamente significativas.

Tabla 6

Prueba t de Student para las diferencias de medias (muestras independientes).

	AFE	N	M	t	gl	p	E.T. Diferencia	95% intervalo de confianza
HF	No	443	16.95	-21.52	1765	.00	0.26	-6.01 / -5.01
	Sí	1324	22.46					
CF	No	443	15.67	-22.22	833.82	.00	0.25	-6.15 / -5.15
	Sí	1324	21.32					
AF	No	443	20.08	-6.30	708.56	.00	0.30	-2.49 / -1.31
	Sí	1324	21.98					
FU	No	443	15.58	-17.29	1765	.00	0.27	-5.17 / -4.11
	Sí	1324	20.22					
AFG	No	443	20.13	-10.54	1765	.00	0.29	-3.63 / -2.49
	Sí	1324	23.19					
AG	No	443	22.36	-5.77	718.52	.00	0.26	-1.97 / -0.97
	Sí	1324	23.83					

Nota: AFE = Actividad física extracurricular; HF = Habilidad física; CF = Condición Física; AF = Atractivo físico; FU = Fuerza; AFG = Autoconcepto físico general; AG = Autoconcepto general.

DISCUSIÓN

El primer objetivo de este trabajo es describir la práctica deportiva y los motivos para llevarla a cabo o no en una muestra chilena. De los resultados obtenidos se desprende que la cuarta parte de los participantes nunca realiza actividades extracurriculares relacionadas con la actividad física o el deporte y que sólo la tercera parte la realiza frecuentemente (casi cada día). Con respecto a los motivos para realizarla, éstos se pueden agrupar en tres dimensiones relacionadas con la salud, con el ocio o la evasión y con la interacción social o la vocación, lo cual coincide con los motivos expuestos en investigaciones

Tabla 5

Matriz de correlaciones bivariadas

	S	O	SV
S	1		
O	.27**	1	
SV	.28**	.22**	1
HF	.16**	.23**	.27**
CF	.20**	.21**	.37**
AF	.16**	.12**	.16**
FU	.15**	.18**	.36**
AFG	.15**	.18**	.24**
AG	.10**	.19**	.06*

Nota: S = Salud; O = Ocio; SV = Socio-vocacional; HF = Habilidad física; CF = Condición Física; AF = Atractivo físico; FU = Fuerza; AFG = Autoconcepto físico general; AG = Autoconcepto general. ** $p < .01$, * $p < .05$

precedentes (Cambronero et al., 2015; Jiménez-Torres et al., 2012; Macarro et al., 2012; Martínez et al., 2012a).

Se observa que más de la mitad de los sujetos realiza actividades físico deportivas extracurriculares porque es una fuente de salud, casi la mitad para mantenerse en forma y casi la mitad por diversión. Por otra parte, dos terceras partes de los sujetos no se sienten obligados a realizar estas actividades. Es decir, no reciben presiones externas para llevarlas a cabo, lo que permite pensar que su comportamiento está autodeterminado, y se ha probado que esto implica tener un mejor autoconcepto físico (León et al., 2013).

En relación con los motivos para no llevar a cabo actividades físico deportivas de tipo extracurricular predominan quienes argumentan no tener tiempo o no tener ganas, que son semejantes a los motivos encontrados en otras investigaciones (Boiche y Sarrazin, 2009; Cambronero et al., 2015; Martínez et al., 2012b). Aunque también se aprecia un porcentaje no desdeñable de sujetos que alega no tener compañeros para practicar, en coherencia con lo señalado por Isorna et al. (2013) cuando indican que el abandono de la práctica es mayor en quienes tienen amigos que les ponen pegas u obstáculos para realizar las actividades físico deportivas.

Estos resultados apoyan las conclusiones y las señales de alerta de la Agencia de Calidad de la Educación chilena (2013) tras la prueba SIMCE llevada a cabo durante el año 2012, ya que un amplio porcentaje de los participantes no alcanzan los 60 minutos diarios de actividad físico deportiva, que es la pauta recomendada para asegurar el bienestar y la salud a largo plazo (Moller, Kristensen, Wedderkopp, Andersen, y Floberg, 2009).

El segundo objetivo es analizar si se dan relaciones entre los motivos para la práctica de actividades físicas y deportivas extracurriculares y las diferentes dimensiones del autoconcepto físico. Los resultados obtenidos nos indican que las relaciones entre los motivos para la práctica físico-deportiva fuera de la institución educativa (motivos de salud, de ocio y socio-vocacionales) tienen relaciones positivas y estadísticamente significativas con todas las dimensiones del autoconcepto físico evaluadas con el CAF. Es decir, a más puntuación en los motivos para la práctica más puntuación en las facetas del autoconcepto físico. Hay un cierto grado de asociación o de relación entre los motivos para realizar las mencionadas actividades y el autoconcepto físico, lo que concuerda con los resultados del estudio de Fernández, Contreras, García, y González (2010). Las correlaciones más elevadas se dan entre los motivos de tipo socio vocacional y las dimensiones de condición física y fuerza. Las relaciones más bajas se observan entre esos mismos motivos y el autoconcepto general.

El tercer objetivo persigue valorar si el hecho de realizar o no actividades físicas y deportivas extracurriculares introducen diferencias en las diferentes dimensiones del autoconcepto físico. En todas las dimensiones del autoconcepto físico (habilidad física, condición física, apariencia física, fuerza, autoconcepto físico general y autoconcepto general), las puntuaciones son mayores en los estudiantes que realizan actividad físico deportiva extracurricular y en todos los casos las diferencias de medias son estadísticamente significativas. Estos resultados vienen a indicar, como otros estudios han puesto de manifiesto (Dieppa et al., 2008; Fernández et al., 2010; Murgui et al., 2012; Reigal et al., 2013) que la realización de actividades físico deportivas se asocia con un mejor autoconcepto físico. Aunque hay estudios en los que las diferencias se apreciaban sólo en algunas dimensiones (Álvarez, Cuevas, Lara, y González, 2015).

Como aportación relevante de este estudio se puede resaltar el hecho de que los diferentes motivos para realizar actividades físicas o deportivas se relacionan positivamente entre sí y con todas las dimensiones del autoconcepto físico. Puede pensarse que lo importante es llevar a cabo tales actividades con independencia del motivo por el cual se realizan.

La aplicación práctica que se deriva de los resultados obtenidos es la necesidad de desarrollar programas de intervención para promover las actividades no escolares físico-deportivas entre los estudiantes. Tales programas podrían desarrollarse desde contextos socio-comunitarios (los ayuntamientos o servicios deportivos municipales, por ejemplo) o desde los propios centros educativos (Isorna et al., 2014) y, en este sentido, se ha comprobado la relevancia del papel que puede realizar el profesorado de Educación Física (Moreno, Hellín, Hellín, Cervelló, y Sicilia, 2008). El objetivo de estos programas de intervención debe ir en la línea planteada por Martínez et al. (2012b), encaminado a desarrollar estilos de vida más activos y menos sedentarios entre los estudiantes, así como hábitos saludables (Ramírez et al., 2015), con el fin de lograr una mayor adhesión a la práctica físico deportiva durante todo el ciclo vital, y obtener, así, los beneficios para el bienestar y para la salud que tales prácticas aportan.

Bien es cierto que este trabajo tiene algunas limitaciones que deben ser superadas en trabajos venideros. Una de ellas está en la selección de los participantes puesto que, por una parte, predominan los estudiantes universitarios y, por otro lado, hay regiones de Chile que están escasamente representadas o no lo están (por ejemplo, las regiones del norte del país). Otra limitación proviene de los instrumentos empleados, basados en técnicas de autoinforme, que pueden generar en quienes los responden el sesgo producido por la deseabilidad social.

Finalmente, queda pendiente para trabajos futuros analizar las diferencias entre chicos y chicas teniendo en cuenta las variables aquí consideradas puesto que las diferencias son relevantes en el autoconcepto físico (Fernández et al., 2010; Ruíz de Azúa, Goñi, y Madariaga, 2009; Soriano, Navas, y Holgado, 2011; Soriano, Sampascual, y Navas, 2010) pero habría que indagar si también lo son en los motivos para la práctica y en la frecuencia de la misma, en el contexto chileno.

REFERENCIAS

- Agarwal, R. K. (2008). Childhood obesity: Emerging challenge. *Indian Pediatric*, 45(6), 443-445. doi:10.1007/s12098-008-0070-1
- Agencia de Calidad de la Educación (2013). *Informe de Resultados SIMCE Educación Física 8° de Básico 2012 para Docentes y Directivos*. Santiago de Chile, Chile: Gobierno de Chile. Recuperado de <http://www.agenciaeducacion.cl>
- Álvarez, L., Cuevas, R., Lara, A., y González, J. (2015). Diferencias del autoconcepto físico en practicantes y no practicantes de actividad física en estudiantes universitarios. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 15(2), 27-34.
- Arkin, H., y Colton, R. (1962). *Tables for statisticians*. Nueva York: Barnes y Noble.
- Asghar, E., Wang, X., Linde, K., y Alfermann, D. (2013). Comparisons between Asian and German male adolescent athletes on goal orientation, physical self-concept, and competitive anxiety. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 1, 1-15. doi:10.1080/1612197X.2013.748999

- Ato, M., López, J. L., y Benavente, A. (2013). Un sistema de clasificación de los diseños de investigación en psicología. *Anales de Psicología*, 29(3), 1038-1059. doi:10.6018/analesps.29.3.178511
- Baby, S. (2012). Development of self-concept and health. *Social Science International*, 28(2), 253-263.
- Bellmunt, H., Canós, R., Comas, M., y Escolá, F. (1994). La práctica físico-deportiva y la mujer entre 18 y 25 años. En Institut Nacional d'Educació Física de Catalunya (Ed.), *Aplicaciones y fundamentos de las actividades físico-deportivas* (pp. 325-330). Lleida, España: INEF.
- Boiche, J., y Sarrazin, P. (2009). Proximal and distal factors associated with dropout versus maintained participation in organized sport. *Journal of Sports Science and Medicine*, 8(1), 1-16.
- Borrego, F. J., López, G., y Díaz, A. (2012). Influencia de la condición física en el autoconcepto de un conjunto de adolescentes del municipio de Alcantarilla. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 12(2), 57-62.
- Bracken, B. A. (1992). *Multidimensional Self-Concept Scale*. Austin, TX: Pro-Ed.
- Brettschneider, W. D., y Heim, R. (1997). Identity, sport and youth development. En K. R. Fox (Ed.), *The physical self: from motivation to well-being* (pp. 205-228). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Cambronero, M., Blasco, J. E., Chiner, E., y Lucas-Cuevas, A. 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.
- Contreras, O. R., Fernández, J. G., García, L. M., Palou, P., y Ponseti, J. (2010). El autoconcepto físico y su relación con la práctica deportiva en estudiantes adolescentes. *Revista de Psicología del Deporte*, 19(1), 22-39.
- CONICYT, Ministerio de Educación de Chile (2013). *Aspectos éticos del Fondo Nacional de Investigación y Desarrollo en Salud (FONIS)*. Recuperado de <http://conicyt.cl/fonis/sobre-fonis/aspectos-eticos/>
- Cox, R. H. (2009). *Psicología del Deporte: conceptos y sus aplicaciones* (6ª Ed.). Madrid: Médica Panamericana.
- De la Cruz-Sánchez, E., y Pino-Ortega, J. (2010). An active lifestyle explains sex differences in physical performance in children before puberty. *Collegium Antropologicum*, 34(2), 487-491.
- Dieppa, M., Machargo, J., Luján, I., y Guillén, F. (2008). Autoconcepto general y físico en jóvenes españoles y brasileños que practican actividades físicas vs. no practicantes. *Revista de Psicología del Deporte*, 17(2), 221-239.
- Esnaola, I., Infante, G., y Zulaika, L. (2011). The multidimensional structure of Physical Self-Concept. *The Spanish Journal of Psychology*, 14(1), 304-312. doi: 10.5209/rev_SJOP.2011.v14.n1.27
- Esnaola, I., y Revuelta, L. (2009). Relaciones entre la actividad física, autoconcepto físico, expectativas, valor percibido y dificultad percibida. *Acción Psicológica*, 6(2), 31-43.
- Espinoza, O. L., Rodríguez, R. F., Gálvez, C. J., Vargas, C. P., y Yáñez, S. R. (2011). Valoración del autoconcepto físico en estudiantes universitarios y su relación con la práctica deportiva. *Motricidad Humana*, 12(1), 22-26.
- FAO (2014). *Segunda Conferencia Internacional sobre Nutrición*. Noviembre, Roma, Italia. Recuperado de <http://www.fao.org/about/meetings/icn2/es/>
- Fernández, J. G., Contreras, O. R., García, L. M., y González, S. (2010). Autoconcepto físico según la actividad físicodeportiva realizada y la motivación hacia ésta. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 42(2), 251-283. doi: 10.14349/rlp.v42i2.478
- Finley, M., y Landless, P. (2014). *Viva con esperanza*. Buenos Aires: Asociación Casa Editora Sudamericana.
- Fox, K. R., y Corbin, C. B. (1989). The Physical Self-Perception Profile: Development and preliminary validation. *Journal of Sports and Exercise Psychology*, 11, 408-430.
- Franzoi, S. L., y Shields, S. A. (1984). The Body Esteem Scale, multidimensional structure and sex differences in a college population. *Journal of Personality Assessment*, 48(2), 173-178.
- García, M. (2006). *Postmodernidad y Deporte: entre la individualización y la masificación. Encuesta de hábitos deportivos de los españoles 2005*. Madrid: Centro de Investigaciones Sociológicas/Siglo XXI.
- García-Ferrando, M. (2001). *Los españoles y el deporte. Prácticas y comportamientos en la última década del siglo XX. Encuesta sobre los hábitos deportivos de los españoles*. Madrid: C.S.D. y Ministerio de Educación Cultura y Deporte.
- García, M., y Llopis, R. (2011). *Ideal democrático y bienestar personal. Encuesta sobre los hábitos deportivos en España 2010*. Madrid: Consejo superior de Deportes/ Centro de Investigaciones Sociológicas.
- Garn, A. C., McCaughy, N., Martin, J., Shen, B., y Fahlman, M. (2012). A basic theory investigation of adolescents' physical self-concept and global self-esteem. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 10(4), 314-328.
- Goñi, A., y Ruiz de Azúa, S. (2009). La estructura interna del autoconcepto físico. En A. Goñi (Coord.), *El autoconcepto físico* (pp. 81-97). Madrid: Pirámide.
- Goñi, A., Ruiz de Azúa, S., y Rodríguez, A. (2006). *Cuestionario del Autoconcepto Físico. Manual*. Madrid: EOS.
- Isorna, M., Rial, A., y Vaquero-Cristóbal, R. (2014). Motivaciones para la práctica deportiva en escolares federados y no federados. *RETOS. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 25, 80-84.
- Isorna, M., Ruiz, F., y Rial, A. (2013). Variables predictoras del abandono de la práctica físico-deportiva en adolescentes. *CCD Cultura Ciencia y Deporte*, 8, 93-102. doi: <http://dx.doi.org/10.12800/ccd.v8i23.297>
- James, R. (1982). *The effect of weight training on the self-concept of male undergraduates*. Alexandria, VA: National Center for Research on Teacher Learning.
- Jiménez-Torres, M. G., Godoy-Izquierdo, D., y Godoy, J. F. (2012). Relación entre los motivos para la práctica físico-deportiva y las experiencias de flujo en jóvenes: diferencias en función del sexo. *Universitas Psychologica*, 11(3), 909-920.
- Lambourne, K., y Donnelly, J. E. (2011). The role of physical activity in pediatric obesity. *Pediatric Clinics of North America*, 58(6), 1481-1491. doi: 10.1016/j.pcl.2011.09.004

- León, J., Núñez, J. L., Domínguez, E. G., y Martín-Albo, J. (2013). Motivación intrínseca, autoconcepto físico y satisfacción con la vida en practicantes de ejercicio físico: análisis de un modelo de ecuaciones estructurales en el entorno de programación R. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 8(1), 39-58.
- Macarro, J., Martínez, A. C., y Torres, J. (2012). Motivaciones para la práctica físico-deportiva en adolescentes españoles, al terminar la Educación Secundaria Obligatoria. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, 10(1), 371-396.
- Marsh, H. W. (2006). *Self-concept theory, measurement and research into practice: The role of self-concept in educational psychology*. Londres, UK: British Psychological Society.
- Marsh, H. W., Richards, G. E., Johnson, S., Roche, L., y Tremayne, P. (1994). Physical Self-Description Questionnaire: Psychometric properties and a multitrait-multimethod analysis of relation to existing instruments. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 16, 270-305.
- Martínez, A. C., Chillón, P., Martín-Matillas, M., Pérez, I., Castillo, R., Zapatera, B., ... Delgado-Fernández, M. (2012a). Motivos de práctica de actividad físico-deportiva en adolescentes españoles: estudio AVENA. *Revista de Currículum y Formación del Profesorado*, 16(1), 391-398.
- Martínez, A. C., Chillón, P., Martín-Matillas, M., Pérez, I., Castillo, R., Zapatera, B., ... Delgado-Fernández, M. (2012b). Motivos de abandono y no práctica físico-deportiva en adolescentes españoles: estudio AVENA. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 12(1), 45-53.
- Martínez-Gómez, D., Martínez-De-Haro, V., Del-Campo, J., Zapatera, B., Welk, G., Villagra, A., ...Veiga, O. L. (2009). Validez de cuatro cuestionarios para valorar la actividad física en adolescentes españoles. *Gaceta Sanitaria*, 23(6), 512-517. doi: 10.1016/j.gaceta.2009.02.013
- Moller, N., Kristensen, P., Wedderkopp, N., Andersen, L., y Froberg, K. (2009). Objectively measured in 1997/1998 vs 2003/2004 in Danish children: The European Youth Heart Study. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sport*, 19(1), 19-29.
- Moreno, J. A., Cervelló, E., y Martínez, A. (2007). Validación de la Escala de medida de los Motivos para la Actividad Física-Revisada en españoles: Diferencias por motivos de participación. *Anales de Psicología*, 23(1), 167-176.
- Moreno, J. A., Hellín, P., González, D., y Martínez, C. (2011). Influence of perceived sport competence and body attractiveness on physical activity and other healthy lifestyle habits in adolescents. *The Spanish Journal of Psychology*, 14(1), 282-292.
- Moreno, J. A., Hellín, P., Hellín, G., Cervelló, E., y Sicilia, A. (2008). Assessment of Motivation in Spanish Physical Education Student: Applying Achievement Goals and Self-Determination Theories. *The Open Education Journal*, 1, 15-22. doi: 10.2174/1874920800801010015
- Murgui, S., García, C., García, A., y García, F. (2012). Autoconcepto en jóvenes practicantes de danza y no practicantes: análisis factorial confirmatorio de la escala AF5. *Revista de Psicología del Deporte*, 21(2), 263-269.
- Navas, L., Soriano, J. A., y Holgado, P. (2013). Cuestionario de Autoconcepto Físico (CAF) en una muestra de estudiantes chilenos. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, 11(3), 809-830. doi:10.14204/ejrep.31.13062
- Quevedo-Blasco, V., Quevedo-Blasco, R., y Bermúdez, M. (2009). Análisis de la motivación en la práctica de actividad físico-deportiva en adolescentes. *Revista de Investigación en Educación*, 6, 33-42.
- Ramírez, M. J., Godoy, D., Vázquez, M. L., Lara, R., Navarro, E., Vélez, M., ... Jiménez, M. G. (2015). Imagen corporal y satisfacción corporal en adultos: diferencias por sexo y edad. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 10(1), 63-68.
- Ramírez, M., Guillén, F., Machargo, J., y Luján, 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.
- Reigal, R., Videra, A., Martín, I., y Juárez, R. (2013). Importancia del autoconcepto físico y la autoeficacia general en la predicción de la conducta de práctica física. *Apunts. Educación Física y Deportes*, 112(2), 46-51. doi:10.5672/apunts.2014-0983.es.(2013/2).112.03
- Ruiz de Azúa, S., Goñi, A., y Madariaga, J. M. (2009). Diferencias en el autoconcepto físico asociadas a la edad y al género. En A. Goñi (Coord.), *El autoconcepto físico* (pp. 113-124). Madrid: Pirámide.
- Ruiz-Juan, F., Isorna, M., Ruiz-Risueño, J., y Vaquero-Cristóbal, R. (2014). Consumo e ingesta de alcohol en españoles mayores de 16 años y su relación con la actividad físico deportiva, la familia y el consumo de tabaco. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 9(2), 339-372.
- Ruiz-Risueño, J., y Ruiz-Juan, F. (2015). Actividad físico-deportiva y contexto familiar: variables predictoras de consumo de tabaco entre adolescentes españoles. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 10(1), 121-131.
- Soriano, J. A., Navas, L., y Holgado, F. P. (2011). El autoconcepto físico y su relación con el género y la edad en estudiantes de educación física. *Apunts. Educación Física y Deportes*, 106(4), 36-41. doi:10.5672/apunts.2014-0983.es.(2011/4).106.04
- Soriano, J. A., Sampascual, G., y Navas, L. (2010). El autoconcepto físico en la clase de educación física: un análisis centrado en el sexo. *International Journal of Developmental and Educational Psychology. INFAD Revista de Psicología*, 3(1), 419-425.
- Tercedor, P. (2001). *Actividad física, condición física y salud*. Sevilla: Wanceulen.
- Thorp, A. A., Owen, N., Neuhaus, M., y Dunstan, D. W. (2011). Sedentary Behaviors and Subsequent Health Outcomes in Adults. A systematic Review of Longitudinal Studies, 1996-2011. *American Journal of Preventive Medicine*, 41(2), 207-215.