

Ros Bernal, I. (2006) Influencia de la autoestima en la mejora de la resistencia en adolescentes. La aproximación entre la teoría y la práctica. Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte vol. 6 (23) pp. 131-137 <http://cdeporte.rediris.es/revista/revista23/artresistencia.htm>

INFLUENCIA DE LA AUTOESTIMA EN LA MEJORA DE LA RESISTENCIA EN ADOLESCENTES

INFLUENCE OF THE AUTOESTEEM IN THE IMPROVEMENT OF THE RESISTANCE IN TEENAGERS

Ros Bernal, I.

Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte
Universidad Autónoma de Madrid
nrosbernal@yahoo.es

Recibido 4 de julio 2006

Aceptado 1 septiembre 2006

PALABRAS CLAVE: Educación Física, psicología, autoconcepto, autoestima, adolescencia, resistencia.

RESUMEN

El objetivo de este estudio fue establecer la posible influencia que el autoconcepto ejerce en adolescentes de 2º de E.S.O. para progresar en una capacidad física como es la resistencia, y en concreto contemplando cuatro tipos diferentes de autoconcepto: académico, social, emocional y familiar. Se valoró en cada sujeto dichos ítems a través del AFA Autoconcepto y una prueba de 1000 metros lisos. Se tuvo en cuenta la variable sexo. El 80% de los alumnos con un coeficiente de autoconcepto emocional bajo (percentil 40 y menores) mejoraron sus marcas, por un 60% de los alumnos con un autoconcepto considerado medio o alto (percentil 50 y superiores). Este progreso puede deberse a que los alumnos con un autoconcepto emocional bajo tuvieron unos registros iniciales peores respecto al otro grupo. Los sujetos que mejoraron en sus pruebas de resistencia tienen un promedio mayor de autoconcepto académico, pero estas diferencias no son significativas, por lo que no se puede hablar de correlación directa.

SUMMARY

The aim of this study was to establish the possible influence that the autoconcept exercises in teenagers of 2^o of E.S.O. to progress in a physical capacity since(as) to be the resistance, and in I make concrete contemplating

four types different from autoconcept: academic, social, emotional and familiar. The above mentioned articles were valued for every subject across the AFA Autoconcept and a test 1000 smooth meters. Sex was born in mind changeable. 80 % of the pupils with a coefficient of emotional low autoconcept (percentile 40 and minors) improved his(her,your) marks, for 60 % of the pupils with an autoconcept considered average or highly (percentile 50 and Superiors). This progress can owe to that the pupils with an emotional low autoconcept had a few worse initial records with regard to another group. The subjects that they improved in his endurance tests have a major average of academic autoconcept, but these differences are not significant, for what it is not possible to speak about direct correlation.

KEY WORDS: Physical education , psychology, autoconcept, autoesteem, adolescence, resistance.

INTRODUCCIÓN

Las dos sesiones de Educación Física escolares por semana que establece la Ley para los alumnos de enseñanza secundaria, son insuficientes para que se pueda producir una adaptación y por tanto una mejora sustancial en la condición física. Sin embargo, desde hace ya no pocos años un elevado sector del profesorado realiza en la Unidad didáctica destinada a la “Condición Física y salud”, un test y un retest de pruebas físicas, con el fin de valorar la posible progresión de los pupilos. Ya que la mejora fisiológica derivada de estas sesiones de Educación Física es inapreciable, y en cualquier caso, influyen otros factores como es el propio crecimiento biológico del adolescente, hay que buscar otras razones que la meramente deportiva para justificar estos test.

A menudo, el argumento de la realización de estos test es educativa, mediante los que se busca un compromiso del alumno con la prueba y con las sesiones realizadas, de forma que sea constatable su esfuerzo, a través de la consecución de una mejora. Esta debe ser su razón de ser.

En este sentido, pensamos en otros factores que puedan provocar una mejora del alumno en la condición física, y en particular, en la resistencia, por hacerse en ocasiones la prueba más “temida” o “respetada” por los alumnos por su relación directa con la capacidad para mantener e incluso llevar más lejos, un esfuerzo considerable; Lo haré sin entrar en polémicas de si son aconsejables las pruebas de resistencia, para los que consideran que los alumnos no están preparados para un esfuerzo de este tipo, ya que este no es el motivo de nuestro debate.

Centrándonos en la resistencia, pensamos que de alguna forma, en el mundo cambiante y poco equilibrado emocionalmente del adolescente, el modo que tiene de “verse” el adolescente, lo que en psicología se denomina como autoconcepto podría influir en la determinación y la confianza en sí mismo a la hora de realizar el retest de una prueba de resistencia.

Este resultó ser el objetivo del estudio, determinar si la autoestima puede influir en un adolescente para mejorar en una prueba de resistencia.

MATERIAL Y MÉTODOS

Sujetos. Se escogieron una muestra al azar de 69 alumnos de 13-14 años de edad (2º E.S.O.) de un Colegio concertado de la Comunidad de Madrid.

Medición por autoconcepto. En la selección, se atendió a los siguientes cuatro factores:

Validez, fiabilidad, economía de esfuerzo y claridad/sencillez para el alumno.

Para medir el autoconcepto se escogió entre varios test, utilizados frecuentemente por los psicólogos y orientadores escolares, siendo los que pasaron el primer filtro el “Test de motivaciones en adolescentes” SMAT (1), el “Inventario de adaptación de conducta” IAC (2) y el “Autoconcepto Forma -A-“ AFA (3). Éste último fue el seleccionado, pues para una validez-fiabilidad similares que los anteriores, proporcionaban una mayor economía para el profesor con 36 ítems a evaluar en lugar de los 123 y 100 respectivamente que ofrecían los anteriores, y que podrían mostrar una mayor dispersión en el alumno a la hora de contestar, así como el aprovechamiento de la sesión para el profesor de E.F. que podía realizar el test en alrededor de 15 minutos.

Este Test, distingue cuatro variables de autoconcepto que son: Académico, Social, Emocional y Familiar, interesándonos especialmente el tercer factor “Emocional” para la presente investigación, por estar directamente relacionado con la autoestima y equilibrio emocional del adolescente. En ningún momento se relacionó a los alumnos el citado Test con la prueba de 1000 m.l. para evitar un posible sesgo.

Medición de la resistencia. De entre los tres test frecuentemente más utilizados por el profesorado para valorar la resistencia, se encuentran los 1000 metros lisos, el Test de Cooper y el Course Navette. Por la experiencia de los alumnos en la prueba y las instalaciones del Centro, la prueba escogida fue la de 1000 m.l. No se tuvieron en cuenta las décimas de segundo en las mediciones de los tiempos.

Se estableció un test inicial y otro retest, o test final después de 6 semanas de clase, realizándose el test de “Autoconcepto” , con un espacio de tiempo de entre dos y cuatro días antes del retest, según los diferentes grupos.

Para tratar los datos se utilizó el programa Excell, utilizando estadísticos descriptivos de centralización.

RESULTADOS

Los resultados del Test de autoconcepto pusieron en cierto modo en entredicho la fiabilidad del mismo especialmente en los apartados “Social” y “Familiar” al ofrecer unos percentiles extraordinariamente elevados, como lo demuestra que la Moda del grupo familiar es de percentil 99. No así en los aspectos “Académico” y “Emocional”, siendo este último el que más nos puede interesar para establecer una posible relación entre la misma y la mejora de la

resistencia. Se parte del argumento de que en algún modo, la forma en que el adolescente percibe su imagen emocional (seguridad, confianza en sí mismo, equilibrio emocional, etc.) pueden afectar al aspecto volitivo, considerando que una parte de lo que podría llamarse “voluntad” es factor clave en pruebas de resistencia.

Como refleja la Tabla 1, las diferencias según la variable sexo son mínimas, a excepción del autoconceito académico masculino, algo inferior (8 puntos) que el femenino.

TABLA 1				
Percentil medio según sexo y tipo de autoconceito				
	Académico	Social	Emocional	Familiar
Chicos	83	92	48	94
Chicas	91	95	48	99

A la hora de establecer los diferentes grupos, atendiendo a los resultados del AFA Autoconceito, del total de la muestra de $n = 69$ sujetos, se repartieron en dos grupos:

Grupo 1; Alumnos con una autoimagen considerada “baja”, con un percentil de 40 o menos.

Grupo 2; Alumnos con una autoimagen considerada “normal”- “alta”, con un percentil de al menos 50, siempre según puntuaciones directas y percentiles para alumnos de esta edad que aportan G. Musitu, F. García y M. Gutiérrez.

Sorprende comprobar que casi el 90% de los alumnos con autoconceito bajo, mejoraron en la prueba, un 30% más que los alumnos con mejor autoimagen. También fue mejor la progresión del grupo femenino con autoconceito emocional bajo (un 21% mayor).

TABLA 2		
% de alumnos que mejoran según autoconceito emocional		
	Grupo 1: $n = 28$ Autoconceito emocional bajo $p < 50$	Grupo 2: $n = 41$ Autoconceito emocional medio-alto $p = > 50$
Chicos	89%	59%
Chicas	57%	36%

Llegado este momento de la investigación, la pregunta es ¿por qué los alumnos con un autoconceito emocional más bajo mejoraron más en la resistencia? La respuesta a esta pregunta se encierra dentro de otra pregunta: ¿Qué marcas iniciales obtuvieron un grupo y otro? Según se puede observar en la Tabla 3, el promedio en varones en el grupo 2 es de casi 20 segundos mejor que el grupo 1, mientras en mujeres es de 38 segundos, lo que parece indicarnos que hay una relación directa entre el papel que el adolescente realiza en la prueba de 1000 m.l. según sea la percepción de su propia autoimagen emocional. Esta misma razón, puede provocar como efecto que, al tener una marca más lejana de su verdadera condición física, sea sin embargo más asequible la capacidad de mejorar en la prueba.

TABLA 3		
Promedio marcas del primer test según grupo y sexo		
	Grupo 1 Autoconcepto emocional bajo	Grupo 2 Autoconcepto emocional medio-alto
Chicos	4 '38" 4	4'18"1
Chicas	5'18"1	4'40"1

DISCUSIÓN

Varios autores (4) señalan la importancia de utilizar el aspecto educativo como sustancia primera de la labor del profesor de Educación Física, realizando una crítica a algunas formas de entender la misma; Así, por ejemplo, las pruebas de condición física deben ser una magnífica herramienta para educar en valores como el esfuerzo, la resistencia a la fatiga, la perseverancia, el autocontrol y control del esfuerzo, así como de los propios límites. Lejos de este contenido educativo, no adquiere mucho sentido, puesto que ha quedado claro que la resistencia (de cualquier tipo) no sufre mejora importante con el ejercicio que se realiza en las dos sesiones semanales de Educación Física.

El hecho de que los alumnos con un bajo autoconcepto emocional realicen peores marcas puede explicarse al miedo y al stress como factor de tensión durante de una prueba (5). En este sentido hay que recordar la Teoría intencional de la motivación de Nicholls (6) el cual adopta un enfoque denominado intencional, por el cual las acciones representan intentos racionales de alcanzar metas o incentivos. Este mismo deseo de lograr un objetivo puede provocar que el adolescente con un peor autoconcepto de carácter emocional sea más susceptible de bloquearse mentalmente ante el reto de una prueba de este tipo.

Otros autores (7) recalcan la importancia que tiene ser habilidoso en los deportes para los menores (Veroff (1969) y Joan Duda (1981) obtiene pruebas que confirman esta teoría, ya que los adolescentes preferían sobresalir en el aspecto deportivo antes que en el académico, lo que viene a justificar el "bloqueo mental" del que he hablado en aquellos que dudan más y se sienten más inseguros ante los demás. Algunos estudios (8) revelan la importancia de educar hacia la tarea y no hacia el ego (comparación ante los demás). La competencia viene dada por mi comparación ante otras personas; estas orientaciones, llevadas al terreno de la Educación Física, provocan alumnos con un rechazo hacia todo aquello en lo que no se ve competente en relación con los demás, y por ende, un futuro rechazo a la E.F. y al deporte, que puede ser causa del abandono de la práctica deportiva.

Un estudio realizado en la Universidad de Valencia (9) revela que cuando los adolescentes adquieren un mayor compromiso con la práctica deportiva experimentan mayores beneficios en algunas dimensiones del autoconcepto. De tal modo que aquellos adolescentes que practican deporte regularmente

presentan mejores autopercepciones en algunos dominios del autoconcepto que se ven aumentadas si además participan en competiciones deportivas. Esto viene a reforzar una vez más los resultados de la presente investigación, por la que aquellos que se perciben emocionalmente más débiles, son los que realizan peor la prueba y luego mejoran más en la segunda.

Hasta la fecha se ha relacionado las mejoras en capacidades físicas con adolescentes como un producto del propio crecimiento y desarrollo de los muchachos, o bien con la motivación (valoración por parte del profesor del esfuerzo y mejora realizados). No se tiene constancia de que la progresión en dicha capacidad pueda ser más un resultado de diversos matices que se englobarían dentro de lo que se denomina autoconcepto emocional. Al comenzar el presente estudio, pensé que los alumnos con una mejor imagen emocional de sí mismos mejorarían más sus respectivas pruebas; La sorpresa me vino, cuando al contrario de la hipótesis previa, eran los alumnos con una imagen emocional de sí mismos más débil los que progresaban más. Al concluir los promedios iniciales de la prueba de 1000 m.l. se comprobó como éstos hacían marcas peores, previsiblemente por debajo de sus posibilidades.

CONCLUSIONES

1. No se observan diferencias significativas en relación a la progresión en los alumnos y alumnas, según los resultados en el autoconcepto académico, social y familiar.
2. Los alumnos y alumnas con un autoconcepto emocional bajo o muy bajo, realizaron una marca inicial más pobre que el resto (20 segundos aprox. para chicos, por 40 aprox. para chicas), lo que explicaría su posterior mayoritaria mejoría respecto al otro grupo. Entre las razones posibles, el propio miedo y stress ante la prueba, o la propia inseguridad ante los compañeros por demostrar habilidad.
3. Los alumnos y alumnas con un autoconcepto emocional bajo o muy bajo, progresaron más en la 2ª prueba de resistencia que los alumnos con un autoconcepto medio-elevado.
4. El sentido de realizar los Test de Condición Física como la resistencia por dos veces, para comprobar la progresión en sesiones de Educación Física, sería conveniente que adoptara una postura educativa y de reto ante la propia tarea, en lugar de la comparación de resultados con los compañeros o como medida de la propia respuesta fisiológica de adaptación.
5. Es conveniente realizar un estudio más amplio que ahonde en aspectos cualitativos de la cuestión.
6. Se hace necesario un plan educativo para que los alumnos con peor imagen de sí mismos obtengan un tratamiento específico de motivación

por parte del profesor de cara a la realización de las pruebas de esfuerzo.

AGRADECIMIENTOS

El autor agradece la estupenda y desinteresada colaboración que la profesora Licenciada en Educación Física, Silvia Crecis Collado prestó para la realización de las distintas pruebas.

Bibliografía

- (1) Sweney, A.B.; Cattell, R.B.; y Drug, S.E. (1990) *Test de motivaciones en adolescentes* SMAT. TEA Ediciones, S.A. Madrid
- (2) De la Cruz, M.V, Cordero, A. (1981) *Inventario de adaptación de conducta* IAC TEA Ediciones, S.A. Madrid
- (3) Musitu, G; García, F.; Gutiérrez, M. (1991) *Autoconcepto Forma -A-* AFA. TEA Ediciones, S.A. Madrid
- (4) Seirul-lo, F. (1992) Valores educativos del deporte. *Revista de Educación Física*. 44, 3-11
- (5) Hongler, R. (1982) *El stress y el miedo en deporte* Revista de entrenamiento Deportivo vol II Nº4 1988
- (6) Nicholls, J. (1984) *Conceptions of Ability and Achievement Motivation*. In R. Ames and C. Ames (eds.). *Research on Motivation in Education*. Volumen I. Student Motivation Orlando: academic Press.
- (7) Glyn C. Roberts (1984) *Psychological. Foundations of sport*. Silv, J.M. III – R.S. Weinberg. Edt. Human Kinetics Publishers, Inc. Champaign, Illinois p: 214-228
- (8) Peiro Velert, C. (1996) *El Proceso de socialización deportiva de las orientaciones de meta en la adolescencia* (Tesis doctoral) Universidad de Valencia.
- (9) Pastor, I., Balaguer, I., & García-Merita, M.L. (1999). *Influencia del autoconcepto multidimensional y de la autoestima sobre la práctica deportiva en la adolescencia media: análisis diferenciales por género*. Comunicación presentada al VII Congreso Nacional de Psicología de la Actividad Física y el Deporte.