

**UNIVERSIDAD NACIONAL  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD  
ESCUELA CIENCIAS DEL DEPORTE**

**Efecto de un programa de actividad física-recreativa en el  
autoconcepto físico y general, la práctica de actividad física  
en el tiempo libre y la autoeficacia para la práctica de  
actividad física de adolescentes de un  
Colegio urbano-marginal**

Tesis sometida a la consideración del Tribunal Examinador de Trabajos de Graduación para  
optar por el título de Licenciatura en Ciencias del Deporte con énfasis en salud

**Johanna Valerín Ramírez  
Daniela Sánchez Alvarado**



Campus Pbro. Benjamín Núñez, Heredia, Costa Rica

2004

## INDICE

Resumen	iv
Agradecimientos .....	v
Dedicatoria .....	vi
Índice de tablas .....	vii
Índice de gráficos .....	vii
CAPÍTULOS	
I Introducción .....	1
1.1 Delimitación del problema .....	1
1.2 Justificación .....	2
1.3 Objetivos .....	15
1.3.1. Objetivo General .....	15
1.3.2 Objetivos Específicos .....	15
1.4 Conceptos claves .....	16
II. Marco Conceptual .....	19
III. Metodología .....	52
3.1 Sujetos .....	49
3.2 Instrumentos .....	49
3.3 Procedimiento .....	54
IV. Resultados .....	56
V. Discusión .....	62
VI. Conclusiones .....	65
VII. Recomendaciones .....	66
Bibliografía .....	67
Anexos .....	76
Anexo 1. Cuestionario sobre la actividad física en el tiempo libre y autoeficacia para la práctica de actividad física .....	77
Anexo 2. Cuestionario de autoconcepto general .....	78
Anexo 3. Cuestionario de autoconcepto físico .....	81

Anexo 4. Evaluación de los cuestionarios .....	85
Anexo 5. Cronograma de actividades .....	94
Anexo 6. Programa de actividades .....	95

## RESUMEN

El presente estudio se desarrolló en el Liceo Salvador Umaña Castro ubicado en Mozotal en Ipís, en el cantón de Goicoechea, San José.

Esta investigación pretende conocer el efecto de un programa de actividad física-recreativa en el autoconcepto físico y general, la práctica de actividad física en el tiempo libre y la autoeficacia para la práctica de actividad física de adolescentes de un colegio urbano-marginal. En el estudio participaron 78 adolescentes (varones y mujeres), escogidos a conveniencia, con edades entre los 12 y 17 años de edad.

Para conocer el efecto que tiene un programa de actividad física-recreativa en las variables anteriormente mencionadas se aplicó un pre-test que consistió en el cuestionario de tiempo libre y ejercicio, adaptado de Godin y Shepard (1985); se redactó un ítem de autoeficacia para la práctica de actividad física; se utilizó el cuestionario de autoconcepto general de Erdmann (1987) así como el cuestionario de autoconcepto físico de Marsh y Southerland (1994) para los grupos control y experimental. Posteriormente se inició el programa de actividad física-recreativa para el grupo experimental el cual, fue realizado durante la clase de educación física con una duración de ochenta minutos, por diez semanas. Al terminar el tratamiento se aplicó el post-test de los mismos instrumentos para ambos grupos. Para el análisis estadístico de los resultados se aplicó el promedio y la desviación estándar de cada una de las variables. También se aplicó el ANOVA mixto y el análisis de interacciones y efectos simples cuando fue necesario, como posthoc; esto para la estadística inferencial.

Con los resultados encontrados se determinó que el programa de actividad física-recreativa tuvo efectos positivos en el autoconcepto general (yo social); en el autoconcepto físico (percepción de la resistencia); en la práctica de actividad física en el tiempo libre y en la autoeficacia para la práctica de actividad física. Los datos recopilados mostraron de igual forma que no hubo efectos positivos para las otras variables de los cuestionarios evaluados en el estudio como respuesta al programa.

## **Ultima línea**

### **AGRADECIMIENTOS**

Gracias a Dios por ser nuestro Amigo y Guía, por brindarnos su ayuda y permitirnos un triunfo más.

A nuestras familias por darnos la oportunidad de estudiar y poder ser lo que hoy somos; porque gracias a su apoyo, oraciones y su amor sincero alcanzamos el éxito.

Agradecemos también a nuestra amiga Laura García por su ayuda y buenas ideas en el desarrollo de nuestra tesis.

A nuestros lectores Dilia Colindres y Harry Fernández y nuestro tutor Gerardo Araya, por su colaboración y apoyo durante todo el proceso.

También agradecemos al Liceo Salvador Umaña Castro por permitirnos la realización práctica de nuestra tesis.

A nuestros amigos y amigas por sus palabras de aliento y buenos deseos de triunfo.

¡Muchas gracias!

Dani y Joha

## DEDICATORIA

*A mi Dios Todo Poderoso por la fortaleza, paciencia y amor que me brindó en todo momento, porque sin Él nada es posible.*

*A mi familia: Papi, Mami, Alex, Rau, Shey; porque de alguna u otra manera con su ayuda, apoyo y amor hicieron posible la realización de una meta más en mi vida.*

*También dedico este trabajo a mi único y gran amor Nelson por su apoyo incondicional, paciencia, amor y por servirme de motivación para emprender y alcanzar mis metas.*

*Johanna V.R.*

*Dedico este triunfo a mi Padre Celestial por darme la fortaleza, la sabiduría y el amor; por ser mi fuente de inspiración para seguir de victoria en victoria, te amo Papito.*

*A mi familia, papi, mami, Lau y Raque por su apoyo, sus constantes oraciones, y su confianza, por impulsarme a luchar aunque cueste. Los amo.*

*A mi amiga y compañera de luchas Joy, por ser la compañera perfecta y la amiga ideal. ¡Lo logramos!*

*A Daniel, por ser el mejor amigo, por ese amor tan puro y constante, por sus detalles y su apoyo. Te amo.*

*Esto es para ustedes, Dani S.*

**"Nuevas son tus misericordias cada mañana,**

**grande es tu fidelidad"**

**Lamentaciones 3:23**

## ÍNDICE DE TABLAS

**Tabla 1.** Resumen de promedios y desviaciones estándar de autoconcepto físico y general, autoeficacia para la actividad física y actividad física en el tiempo libre, medido en adolescentes participantes de un programa de actividad física recreativa en un colegio urbano marginal del cantón de Goicoechea ..... 56

**Tabla 2.** Resumen de ANOVA de tres vías del autoconcepto físico y general, autoeficacia para la actividad física y actividad física en el tiempo libre, medido en adolescentes participantes de un programa de actividad física-recreativa en un colegio urbano-marginal de Goicoechea ..... 57

## ÍNDICE DE GRÁFICOS

**Gráfico 1.** Interacción de mediciones y grupo para la dimensión yo social de autoconcepto medido en varones y mujeres estudiantes de un colegio urbano marginal en Goicoechea ..... 58

**Gráfico 2.** Interacción de mediciones, género y grupo para la dimensión resistencia de autoconcepto físico medido en varones y mujeres estudiantes de un colegio urbano marginal en Goicoechea ..... 59

**Gráfico 3.** Interacción de mediciones, género y grupo de actividad física en tiempo libre autorreportado en varones y mujeres estudiantes de un colegio urbano marginal en Goicoechea ..... 60

**Gráfico 4.** Interacción de mediciones y grupo para la autoeficacia para la práctica de actividad física autorreportada en varones y mujeres estudiantes de un colegio urbano marginal en Goicoechea ..... 61

# Capítulo I

## INTRODUCCIÓN

### 1.1 Delimitación del problema

La adolescencia es un período de cambios fisiológicos, mentales, afectivos y sociales profundos que ocurren con mucha rapidez exigiendo continuas adaptaciones; también es una etapa donde se van dejando atrás los valores de la infancia y hay una necesidad de encontrar nuevos valores más acordes con los cambios que se empiezan a percibir y esto puede provocar de una u otra manera cambios en el comportamiento que afectan su autoconcepto y su autoeficacia.

Los adolescentes que viven y estudian en áreas urbano marginales, se enfrentan a una situación mucho más difícil de la que podrían sufrir el resto de los adolescentes ya que sumado a todos los cambios anteriormente mencionados, se enfrentan diariamente a situaciones familiares y sociales que pueden afectar directamente su comportamiento en general y el concepto que tengan de sí mismos. La actividad física, por otro lado, ha probado tener muchos beneficios psicosociales en personas de distintos grupos étnicos. Por esta razón es que nace la interrogante ¿puede la actividad física-recreativa contribuir positivamente en el autoconcepto físico y general, la práctica de actividad física durante el tiempo libre y la autoeficacia para la práctica de actividad física de los adolescentes en riesgo social?



## **1.2 Justificación**

La adolescencia es una etapa de la vida, que generalmente se ubica entre los diez y los diecinueve años (Aguilar, 1982). Es una etapa de transición en la que las personas empiezan a independizarse de la familia, de la escuela o colegio y, en general, de la influencia de los adultos, es en la adolescencia cuando nacen los intentos de formular proyectos a futuro.

El adolescente es una persona con capacidades biológicas, mentales afectivas y sociales similares a las de un adulto, pero sin experiencia. Por esto, se considera que este es un período de crisis, en el cual se va a adquirir esa experiencia a base de la práctica, para poder satisfacer las necesidades que surgen en esta etapa.

La manera en que los adolescentes respondan a sus nuevas necesidades va a depender, en su mayoría, de los factores económicos, sociales, educacionales y culturales con los que interactúen. El análisis de dichos factores evidencia la constante problemática y la magnitud de los conflictos, además de las respuestas que la sociedad pueda brindar a la población adolescente.

A veces las personas adultas creen que la palabra adolescente es sinónimo de rebeldía, agresividad, inmadurez, incomprensión, entre otras, y etiquetan a los jóvenes bajo todos esos conceptos sin ver el asunto con mayor profundidad, ya que si se tomaran en cuenta las influencias bajo las cuales están creciendo los adolescentes (medios de comunicación masivos que transmiten violencia, familias disfuncionales, abandono, desinterés por su bienestar de parte de los encargados, drogas, libertinaje sexual) se podría ver la situación desde otra perspectiva, esto es, que en lugar de señalar sus defectos, se comprenda la realidad que viven y se busquen estrategias que ayuden a promover estilos de vida saludables.

Se sabe que la práctica de ejercicio, deporte o la actividad de la clase de educación física incluso contribuye al desarrollo del autoconcepto y otras variables a nivel emocional y cognitivo, esto además de los beneficios que aporta a nivel de salud (Porrás y Mora, 2000). “El deporte es, la promesa de la salud física y mental, cada día se integra más a las políticas de prevención de enfermedades, mejorando la higiene de la vida. Hoy los gobiernos se convierten en los principales promotores del ejercicio físico, como medio privilegiado de conservar la salud” (Larousee, 1987, pág.53) (Cit en Porrás y Mora, 2000).

La clase de educación física en el medio costarricense, por distintas razones (falta de espacio físico, materiales, carencia de recurso humano calificado, entre otros) se vuelve monótona, poco atractiva y sin el desarrollo de objetivos claros dentro de un proceso sistemático y que se supone está bien estructurado en las guías del Ministerio de Educación Pública, pero que en la realidad no es así ya que muchas instituciones educativas donde hay mayor carencia de condiciones óptimas, las clases de educación física llegan a convertirse en clase de un sólo deporte y sin variedad de actividades; no existe una cultura de actividad física. En este sentido y dadas las necesidades que presentan los adolescentes a nivel socio afectivo, de autoestima y de otros factores psicosociales que deben ser atendidos, sería importante desarrollar sesiones de educación física que estimulen el autoconcepto tanto a nivel general, social, personal y físico, su autoeficacia y la práctica de actividad física en el tiempo libre, a través de juegos y actividades lúdicas que sean novedosas permitiendo a las y los adolescentes tener otras opciones de movimiento físico y fortalecimiento a la vez de su desarrollo emocional.

Además de todo lo anterior, el profesional en el campo de la educación física es el encargado de orientar, vigilar, dirigir y establecer reglas del juego para que el deporte se realice de tal forma que no obstruya el crecimiento adecuado del niño y del joven.

En la actualidad la función del educador físico no sólo se enmarca en la formación de lo físico o motriz, sino en la formación integral de la persona. Además cuenta con gran cantidad de recursos para desempeñar de la mejor manera su quehacer, al prever, anticipar y orientar hacia el futuro las tareas previstas de sus educandos con autoridad (Pila, 1988).

Asimismo, se observa que la actividad física bien canalizada y conducida, a través de la educación física, dará resultados positivos en la salud de las personas a temprana edad y en estadios avanzados de la vida.

#### **Sedentarismo adolescente**

Los estilos de vida sedentarios, son una de las diez causas fundamentales de morbilidad y mortalidad a nivel mundial (Balaguer, Pastor y Moreno, 1999). Los estilos de vida pueden ser tan amplios que comprendan cuestiones referentes a la casa donde se habita, el vehículo, lo que se vista, la distribución del tiempo libre entre otros. Todos estos aspectos, con los cuales el adulto interactúa diariamente, han sido obtenidos a través de la socialización y justamente en la etapa de la adolescencia, de la cual se adquiere mayor relevancia en este proceso (Balaguer, Pastor y Moreno, 1999).

Se ha encontrado que los padres ejercen gran influencia en los estilos de vida de los niños, guiando la alimentación, la distribución del tiempo libre y hasta la forma de vestir. En la adolescencia, estos comienzan a tomar decisiones por sí

mismos, tales como: ¿qué hacer con mi tiempo libre?, las relaciones con los padres, sin dejar de lado, los cambios morfológicos y biológicos que se producen en el cuerpo del adolescente. Estos cambios se dan mayormente en la población femenina donde el incremento de mujeres adolescentes que se alejan de la realización de actividad física y actividad deportiva es mayor (Balaguer, Pastor y Moreno, 1999).

En una investigación realizada por Balaguer, Pastor y Moreno (1999), sobre los estilos de vida de los adolescentes españoles se encontró que existe una disminución en la cantidad de práctica deportiva y actividad física conforme los adolescentes aumentan de edad, entre los 11 y los 17 años, tanto entre hombres como en mujeres.

También se ha encontrado que la participación en la realización de actividad física, se ha reducido drásticamente y en la actualidad entre un 60% y un 80% de la población mundial lleva una vida sedentaria, siendo este un desencadenante de múltiples problemas de salud (Agencia EFE, 2002).

En Costa Rica se ha encontrado que un gran número de la población no practica actividad física de la manera adecuada, contra un valor mayor que la practica de forma esporádica, sin dejar de lado que al aumentar la edad disminuye la cantidad de la población que realiza actividad física (Ávalos, 2002).

### **La Autoeficacia**

El término autoeficacia se refiere a los juicios personales sobre las capacidades propias para organizar y poner en práctica las acciones necesarias con el fin de alcanzar el grado propuesto de rendimiento (Bandura, 1977a, 1977b, 1986).

La autoeficacia es lo que se cree que se puede hacer, no simplemente el saber lo que hay que hacer. El individuo evalúa sus habilidades y su capacidad para convertirlas en acciones (Schunk, 1997).

Existen algunas evidencias de que la percepción de la autoeficacia se generaliza a diversas tareas (Smith, 1989), sin embargo, la teoría y la investigación señalan que es un constructo antes que nada, específico.

La autoeficacia se distingue del concepto global de autoconcepto ya que este es la percepción general de uno mismo, e incluye a la eficacia en las diferentes áreas (Schunk, 1997).

Se presupone que la autoeficacia tiene diversos efectos en el establecimiento de los logros (Schunk, 1989,1991). La eficacia puede influir en la elección de actividades. Las personas con una baja autoeficacia para el aprendizaje quizá evitan ciertas tareas; los que se juzgan eficaces han de participar con más entusiasmo. También afecta el esfuerzo invertido, la persistencia y el aprendizaje. Las personas que se sienten más eficaces para aprender pueden dedicar mayores esfuerzos y persisten más tiempo que los que dudan de sus capacidades, especialmente cuando se enfrentan a dificultades (Schunk, 1997).

La gente obtiene información de su autoeficacia a partir de su rendimiento, la observación de modelos, formas de persuasión social e indicios fisiológicos (ritmo cardíaco, sudoración). El desempeño real ofrece la información más válida para evaluarla. En general, los éxitos elevan la eficacia y los fracasos la disminuyen, aunque un fracaso ocasional (o éxito) luego de muchos fracasos (o éxitos) no tiene mucho efecto (Schunk, 1997).

Los adolescentes adquieren mucha información acerca de sus capacidades por el conocimiento de cómo se desenvuelven los demás. La similitud con otros es una clave importante para valorar la eficacia propia (Brown e Inouye, 1978; Rosenthal y Bandura, 1978; Schunk, 1987). Ver que otros que son parecidos tienen éxito eleva la eficacia del observador y lo motiva a intentar el cometido, por que cree que si otros lo han realizado, él también podrá; los adolescentes que observan a sus amigos o compañeros fallar quizá piensen que carecen de la destreza para salir adelante y persistan de intentar la tarea.

#### **Autoconcepto y autoestima**

Para Sonstroem (1998) el autoconcepto es una configuración organizada de la percepción del ser, la cual es aceptable para la conciencia. Puede ser visto como un retrato personal o una auto descripción, mientras que la autoestima se refiere a la evaluación y afecto que la persona tiene de ese retrato.

Comúnmente el autoconcepto es considerado como un componente de la autoestima, de la evaluación general del ser. Para Blascovich y Tomaka, (1991) el conocimiento del ser (contenido en el autoconcepto) puede o no influenciar la autoestima.

La autoestima por el contrario, va más allá que la evaluación de atributos específicos. La autoestima es el valor personal o competencia que un individuo asocia a la imagen de sí mismo. La autoestima puede estar fundada en la elección del sujeto de normas exteriores sobre las que constata si puede ser o no capaz de alcanzarlas. También puede desprenderse de la comparación entre varias imágenes de sí mismo que coexisten en el mismo sujeto; el yo actual por un lado y por otro lado el yo ideal, el yo que debería ser, la imagen que el sujeto supone tienen de él las personas que lo conocen.

La autoestima contiene al menos dos dimensiones que son la competencia y la auto aceptación (Tafarodi y Swann y Well y Marwell, 1995) (Cit en Sonstroem 1998). Una autoestima positiva implica que la persona debería gustarse o al menos estar satisfecha con sí misma (Sonstroem, 1998). Para este autor la autoestima dirige el comportamiento en el ambiente.

### **Autoconcepto**

La mayoría de los estudios relacionados con el autoconcepto tiene sus orígenes en la teoría del Interaccionismo Simbólico desarrollada principalmente en las obras de James (1980), Cooley (1902-1909) y Mead (1934, 1938) (Cit. en Aroya y cols, 1997).

La idea general postulada por el Interaccionismo Simbólico es que los seres humanos son capaces de formar criterios, de pensar, razonar, reflexionar y de crear por medio de esta reflexión introspectiva una definición del yo.

En general el autoconcepto es definido y entendido como la imagen que el sujeto tiene de sí mismo (Fitts, 1965). En este mismo sentido, James (1980) argumentó sobre la existencia de tres “yos” importantes: un yo material compuesto por la representación que se tiene del propio cuerpo, habilidades, composición familiar y cosas similares; un yo social que contiene las percepciones que se tiene sobre las percepciones de los demás y un yo espiritual que consta de las emociones y los deseos más profundos para James (1980) el autoconcepto del hombre es todo aquello que puede llamar suyo.

Actualmente se admite que el autoconcepto es un constructo multidimensional en el que se distinguen diferentes componentes y relativamente independientes. Esta multidimensionalidad explica las distintas auto concepciones

que el sujeto manifiesta en campos de actuación tan distintos como el familiar, el social, el escolar, el académico, el deportivo, entre otros (Aroya y cols, 1997).

La primera teorización clásica del autoconcepto como constructo multidimensional la lleva a cabo Fitts (1965); quien describió el autoconcepto con base en tres componentes internos (identidad, autosatisfacción y conducta) y cinco componentes externos (físico, moral, personal, familiar y social).

Para Marsh (1993) un autoconcepto positivo es ampliamente reconocido como un facilitador para obtener resultados deseables en el área deportiva, la salud, la educación, la parte social, los negocios y otras situaciones de la vida. Lo que es compartido por Shavelson et al. (1976), quien define autoconcepto como la percepción que una persona tiene de sí misma la cual es formada a través de experiencias e interpretaciones del ambiente. Por su parte, Freud (1938) (Cit. en Solís 1998) definió el autoconcepto como la evaluación subjetiva de un individuo, como un compuesto de los sentimientos y pensamientos que constituyen la conciencia de una persona sobre su existencia individual, su noción de quién y qué es.

El planteamiento de Marsh y cols (1995) permite entender el autoconcepto como un instructor global, el cual involucra la auto percepción, tanto en el área física, social y académica. En este contexto, Fox y Corbin (1989) consideran el autoconcepto físico como una dimensión del autoconcepto global, dentro de la cual se puede identificar los factores de competencia deportiva, condición física y fuerza física.



Siguiendo las argumentaciones de Tercero (1998) la imagen que un individuo tiene de sí mismo, ejerce gran influencia en su comportamiento y está directamente relacionada con su personalidad y más implícitamente con su estado de salud mental. De tal forma, podría decirse que, un autoconcepto positivo facilitará la obtención del éxito, especialmente por la seguridad que genera (Solís, 1998).

Considerando que, el desarrollo del autoconcepto está relacionado con la forma en la que se es percibido por los demás, la interacción social, y a la percepción del propio cuerpo, es de esperar que el deporte y la actividad física aporten notables oportunidades para el desarrollo y consolidación del autoconcepto (Harris, 1979) (Cit. en Fallas, 2001).

La importancia atribuida a la práctica deportiva como agente primordial en el desarrollo de la personalidad, se apoya en los resultados de diferentes investigaciones: Por ejemplo, Page y Tucker (1994) (Cit. en Fallas, 2001), encontraron que los adolescentes que practicaban deporte tenían menos problemas de soledad, timidez, autoconcepto y desesperanza, especialmente si lo practicaban en grupo. También se comprobó que la práctica deportiva genera beneficios psicosociales de importancia, entre ellos: promueve la autonomía y la autodefinición, crea oportunidades para mejorar la sociabilidad y la competencia, así como, facilita el desarrollo de habilidades (Zarbatany y cols, 1990) (Cit. en Fallas, 2001).

En otros estudios Blythe (1982) y Zinder (1972) (Cit. en Fallas, 2001) encontraron asociaciones positivas entre la participación deportiva y altos niveles de autoestima, mejores calificaciones y altas aspiraciones vocacionales y de éxito.

Kane (1988) (Cit. en Fallas, 2001) reportó que, los adolescentes que realizan actividades deportivas tienen mayores posibilidades de ser valorados por sus padres como competentes y populares; además, que las actividades deportivas ejercen una importante contribución en el logro del estatus social (Cantón, 1997; Thirer y Wright, 1985) (Cit. en Fallas, 2001).

Así mismo, Nelson (1966) (Cit. en Fallas, 2001) comentó que la obtención pronta de éxito en las experiencias que se generan en las clases de educación física, contribuyen significativamente a mejorar el autoconcepto, la actitud y el estilo de vida de los estudiantes. También, Biles (1968) (Cit. en Fallas, 2001) observó cambios positivos en el autoconcepto, luego de desarrollar un programa de instrucción física.

En este mismo contexto Samuelson (1969) (Cit. en Fallas, 2001) concluyó que, las clases de educación física, proporcionaban grados importantes éxito y sentimientos de autovalía, promoviendo así, el desarrollo de un autoconcepto más positivo (Aroya y col, 1997).

Kirkcaldy, Shepard y Siefen (2002) encontraron que existe una fuerte relación entre la práctica de actividad física y el tipo de personalidad en los adolescentes y los ayuda a resistir el consumo de drogas y alcohol. Además que la actividad física eleva el sentido de bienestar tanto físico como psicológico. Para estos investigadores, los adolescentes que están envueltos en la práctica de actividad física están caracterizados por bajos niveles de depresión y ansiedad.

En un estudio similar realizado por Boyd e Hrycaiko (1997) en cuanto a la actividad física y autoestima y en el que participaron pre adolescentes y adolescentes en Canadá quienes estudiaban en un colegio independiente, hubo

resultados muy positivos como respuesta a una intervención de un programa que estuvo compuesto por actividad física, educación y auto reportes en los que presentaban menores niveles de autoestima.

Cuando los adolescentes pasan situaciones de pobreza y otros riesgos sociales tienden a tener bajos niveles de autoconcepto lo que podría resultar en la deserción del colegio, a esto se refirieron Wells, Miller, Tobacyk y Clanton (2002) quienes hallaron que después de un tratamiento integral a adolescentes en esta situación sus pensamientos de dejar los estudios disminuyeron considerablemente como resultados del aumento de su autoconcepto.

En cuanto a los estudios realizados en Costa Rica, en un estudio desarrollado por Aguilar (1982) en cuanto a la orientación del adolescente urbano y su autoconcepto; los promedios de autoconcepto entre los 12 y los 15 años en los varones fueron superiores a los de las mujeres, sin embargo a partir de los 16 años los valores de autoconcepto en las mujeres fueron iguales o superiores a los de los hombres.

Por su parte Masís (1992) en su tesis plantea que la actividad física, en este caso el taekwondo, puede constituirse en un medio facilitador de toda una serie de logros a nivel personal y social, específicamente a nivel de autoconcepto y autoestima. Así mismo, practicar deporte como el taekwondo constituye una instancia de atracción para el adolescente, llenando así una necesidad de confianza y seguridad en un momento de desarrollo en que esto puede ser importante, por las mismas características físicas y personales del adolescente.

Tesis  
4945

CD1257

En un estudio realizado por Ureña (1997) referente a autoconcepto físico y sensaciones posteriores al ejercicio en estudiantes colegiales; podría decirse que los participantes del estudio, tenían un autoconcepto físico realista, es decir, acorde con las características de los jóvenes colegiales. Así mismo, los datos correspondientes a las sensaciones posteriores al ejercicio, permitieron inferir una mayor tendencia hacia sensaciones positivas. Se constató, además que, entre autoconcepto físico y sensaciones post ejercicio, no había relaciones importantes, lo que podría ser explicado debido a que los valores correspondientes al autoconcepto y a las sensaciones posteriores al ejercicio, fueron de orden inmediato. Además que entre hombres y mujeres no hubo diferencias significativas.

Fallas (2001), analizó el autoconcepto general y físico de personas sedentarias y activas físicamente en relación con el género se evidencia un nivel superior de satisfacción en cuanto al concepto que tienen de su imagen corporal. La mayoría de los resultados de las investigaciones antes mencionadas y las argumentaciones expuestas, subrayan la importancia que puede tener la actividad física-recreativa, como factor de promoción del desarrollo orgánico, psicológico y social de los adolescentes, ya que la vivencia psicológica, física y social que se puede experimentar en el contexto de la práctica deportiva, puede favorecer a la consolidación de un autoconcepto positivo y en última instancia de una mejor calidad de vida.

Si se toma en cuenta lo anterior, un adolescente que se desarrolla en un área urbano-marginal está expuesto a muchas situaciones de peligro que pueden afectar directamente su autoconcepto lo cual, podría llevarlo a presentar conductas antisociales evitando así el sano desarrollo del mismo dentro de la sociedad.

Además, en la revisión de investigaciones expuesta anteriormente, no hay ninguna evidencia de programas de promoción de la práctica de estilos de vida activos entre estos adolescentes. Considerando que es en el colegio, donde pasan gran parte de su tiempo y en donde pueden recibir una serie de estímulos que les permitan desarrollar valores socialmente aceptables; es aquí en donde se debería enfocar el desarrollo de un programa de esa naturaleza. Y por otro lado, es en la clase de educación física en donde estos adolescentes tienen mayor posibilidad de expresarse lúdicamente y de aprender otras formas de invertir positivamente su tiempo libre, haciendo ejercicio o actividades físico recreativas. Sin embargo, la forma en que se estructura la clase tradicional de educación física, no permite el desarrollo de actividades más orientadas a la promoción de la práctica de estilos de vida activos y al fortalecimiento del autoconcepto de esta población. De ahí que sea necesario romper ese esquema, para ofrecer una educación física más comprometida con las necesidades del adolescente residente en áreas urbano marginales. Por esta razón es que nace el interés de llevar a cabo una investigación que determine el efecto de un programa de actividad física-recreativa, llevado a cabo en lecciones normales de educación física, sobre el nivel de autoconcepto, autoeficacia y nivel de la práctica de actividad física en el tiempo libre en adolescentes estudiantes de un colegio urbano-marginal promoviendo estilos de vida saludables mediante la recreación, el esparcimiento, la actividad física y la interacción con otras personas.

### **1.3 Objetivos**

#### **1.3.1 Objetivo general**

1. Determinar el efecto de un programa de actividad física-recreativa en la autoeficacia para la práctica de actividad física, el autoconcepto físico y general y el nivel de actividad física en el tiempo libre de estudiantes adolescentes de edades entre los 12 y 17 años de edad en varones y mujeres de un colegio del área urbano-marginal.

#### **1.3.2. Objetivos específicos**

1. Comprobar si existen diferencias significativas entre varones y mujeres en su autoconcepto en respuesta al programa de actividad física-recreativa.

2. Definir si hay diferencias significativas entre las mediciones del pre-test y post-test con respecto al autoconcepto físico y general de los y las adolescentes.

3. Determinar si hay diferencias significativas entre las mediciones del pre-test y post-test con respecto a la autoeficacia de los y las adolescentes.

4. Establecer si hay diferencias significativas entre las mediciones del pre-test y post-test con relación a la práctica de actividad física durante el tiempo libre.

## 1.4 Conceptos claves

**Autoeficacia:** Creencias acerca de las capacidades personales para organizar y poner en práctica las acciones necesarias para realizar tareas a distintos niveles requeridos (Schunk, 1997).

**Autoconcepto:** Conjunto de las percepciones que el individuo tiene de él mismo y que se toman con las experiencias y las interpretaciones del entorno; están muy influidas por los refuerzos y las evaluaciones de otros significativos (Schunk, 1997).

**Autoestima:** Sentido percibido de valía personal; grado en que la persona se acepta a sí misma (Schunk, 1997).

**Equilibrio:** Según Sancho (2002) se dan dos tipos de equilibrio, el estático y el dinámico. El equilibrio estático es la capacidad de mantener el cuerpo estable en una posición relativamente fija. El dinámico se refiere a la capacidad de mantener el cuerpo en balance mientras está en movimiento.

**Familia:** Es la unidad fundamental de la organización social (Gallino, 1995).

Es la agrupación social primaria compuesta por padres e hijos y caracterizada por contactos de intimidad y sentimientos de pertenencia duraderos.

Es el lugar donde el niño adquiere sus primeras experiencias y desarrolla su personalidad (Alarco, 1992).

**Flexibilidad:** Es el rango de movimiento disponible en una articulación o grupo de articulaciones (Corbin y Noble, 1980 en Stalling, 1982). La flexibilidad es específica de cada articulación. Además existe la flexibilidad estática y dinámica. La estática incluye un rango simple de movimiento, mientras que la dinámica, es la capacidad de usar el rango de movimiento de una articulación en la ejecución de una actividad física que requiere velocidad.

**Fuerza:** La capacidad de un músculo para ejercer fuerza. (Wilmore, 1999). Según Sancho (2002) la fuerza muscular se refiere a la capacidad de contracción de los músculos, siendo la base de toda ejecución motora. Recientemente, la capacidad de contracción muscular ha sido diferenciada con base en la fuente de energía usada para producir esa contracción.

**Inhibición:** Término ampliamente utilizado para designar toda la interacción supresiva entre dos o más procesos, ya sea en el ámbito fisiológico, el del comportamiento, el mental o el social (Miller, 1985).

**Imagen Corporal:** Para Schilder (1923, 1935) (Cit en Gallager 1986) la imagen corporal se refiere a una imagen o representación del cuerpo formada en la mente la cual denominó imagen o esquema corporal. Afirmó que es un cuadro consciente construido no sólo de impresiones sensoriales, sino también de elementos libidinosos inconscientes y de las imágenes del cuerpo formadas socialmente.

**Marginalidad:** Se refiere a la situación que ocupa una posición situada en los puntos más externos y lejanos, ya sea de un sólo sistema social o de varios sistemas en la misma sociedad o bien en una posición ubicada fuera de un determinado sistema de referencia pero en contacto con él, quedando así excluido de participar en las decisiones que gobiernan el sistema en distintos niveles y que en general se toman en sus posiciones centrales como del disfrute de los recursos, de las garantías, privilegios que el sistema asegura a la mayor parte de sus miembros (Gallino, 1995).

**Recreación:** Fenómeno social que responde a una necesidad espiritual del individuo y que cumple una función de encaminar a dicha persona a ocupar sus momentos libres en algo distinto a sus actividades ordinarias. Acción de recrear, divertir, alegrar o deleitar (Barbieri y Papis, 1993).

**Resistencia:** La capacidad del cuerpo para mantener un ejercicio prolongado (Wilmore, 1999).



**Sociedad:** Medio humana en el que viven personas unidas por algunas prácticas comunes, una misma historia, casi siempre por una misma lengua y que se caracteriza por sus instituciones, sus leyes y sus reglas. Toda sociedad se define en principio a partir de las características que le son intrínsecas: su organización y el sentimiento que sus miembros tienen de pertenecer a una misma colectividad distinta de otras que la rodean. Luego se define por características que le son extrínsecas, su mayor o menor autonomía; estas características la otorgan a la organización el sentido de pertenencia y la cohesión de sus miembros, autonomía real vivida con respecto a los grupos que constituyen su entorno (Gallino, 1995).

**Tiempo libre:** Parte del tiempo que resulta luego de cumplir con las actividades denominadas obligadas o de subsistencia como el mantenimiento del organismo, las responsabilidades familiares y el trabajo formal; incluyendo el estudio o la preparación para el mismo (Meléndez, 1993).

**Urbanismo:** Término que denota el carácter urbano de las condiciones de vida en la ciudad en oposición a la vida social característica de la vida rural. Las investigaciones sociológicas sobre urbanismo hacen hincapié en aspectos comunitarios en la diversidad de grupos sociales que habitan en la ciudad y en la existencia de redes urbanas (Giner, Lamo y Torres, 1998).

**Yo:** De acuerdo con Freud (1930) (Cit. en Liebert, 2000) el yo es la fuerza dominante de la personalidad, su función es asegurar que los impulsos de ello se mantengan bajo control. Sin el yo, la personalidad estaría abrumada por los deseos básicos instintivos.

**Yo social:** Contiene las percepciones que uno tiene sobre las percepciones de los demás (James; 1890).

**Zona Urbano Marginal:** Es el resultado de movimientos sociales que está caracterizados por tener una problemática económica, geográfica y social. La zona urbano marginal suele ubicarse en las periferias de la zona urbana, lo que se conoce como anillos de pobreza.

## **Capítulo II**

### **MARCO CONCEPTUAL**

#### **Adolescencia**

El concepto de la adolescencia como etapa psicológicamente compleja del desarrollo, no apareció sino hasta los últimos años del siglo XIX.

Antes de esta época muchos psicólogos se preocuparon por ayudar a los jóvenes a controlar sus impulsos inadecuados. A comienzos del siglo XX G. Stanley Hall, padre del estudio científico de la adolescencia, la consideró como un período de tempestades y conflictos, así como un potencial físico, mental y emocional. Sin embargo en las sociedades simples, la adolescencia es un fenómeno sencillo en el cual, los jóvenes pasan por un período de transición corto.

Pero en la sociedad actual, es un período amorfo que está marcado por una sucesión de señales indicadoras tanto físicas como psicológicas y culturales. No obstante se ha llegado a un acuerdo acerca de que la adolescencia suele ser una etapa compleja, problemática y a veces difícil en la lucha del joven por llegar a la madurez, así como un período de altas esperanzas, emocionantes experiencias nuevas y mayores oportunidades de desarrollo personal (Mussen, 1984).

#### **Cambios físicos y aspectos psicológicos de los adolescentes**

El adolescente se enfrenta a una serie de cambios rápidos en estatura, tamaño general del cuerpo y a las modificaciones, tanto objetivas como subjetivas, relacionadas con la madurez sexual. Evidentemente, estos sucesos tienen un efecto de su sentimiento de auto congruencia, el adolescente necesita un lapso para integrar estos cambios de identidad individual positiva y confiada en sí mismo.

Al comenzar la adolescencia el joven tiende a separarse de la dependencia familiar y a formar parte de grupos juveniles como fuente primordial de seguridad y estatus, esto es de gran importancia no sólo de la conducta social sino también en las destrezas físicas (Mussen, 1984).

Los años de adolescencia son un tiempo de gran idealismo. En esta época muchos jóvenes se convencen de la necesidad de un cambio social, se ven ultrajados por la hipocresía y la satisfacción de la sociedad y tratan de cambiar el mundo. Así pues los adolescentes sienten un conflicto constante, por esta razón tienden a comportarse inadecuadamente, incluso tienen constantes discusiones con sus padres y otras autoridades mayores, además piensan que la edad es el criterio más importante para la unión, que la mayoría de los otros adolescentes comparten sus valores personales y que las personas mayores no.

Otro aspecto que influye en el joven es definir su identidad, en ciertos casos es difícil lograrlo, debido a las muchas influencias, que van desde las relaciones padre-hijo, hasta las presiones culturales y sub culturales y hasta la tasa de cambio social (Davidoff, 1984).

### **Tiempo Libre**

En el mundo actual, el desarrollo acelerado de la tecnología y los cambios producidos por este proceso en la vida de las personas, ha hecho que el uso del tiempo libre cobre gran importancia; entendiéndose que el tiempo libre es aquel que se ocupa en el cuidado de las necesidades, después de que se ha efectuado un trabajo. Dentro de la atención que se le ha dado al tiempo libre, es de gran trascendencia la recreación como una alternativa positiva al uso que se le dé, y que es bien claro que:

“aunque nuestro progreso económico industrial ha dependido siempre del trabajo productivo, el desarrollo espiritual, moral y cultural depende en gran medida en cómo usamos nuestro tiempo libre.” (Rodríguez, 1992, p.23).

El desarrollo va progresivamente orientado hacia la consecución de un tiempo libre amplio para el individuo, y es importante que éste sepa convertir el tiempo libre en ocio recreativo, para que no se sienta invadido de una gran cantidad de tiempo “en blanco” que no sabe cómo emplear o en qué ocupar.

El niño lo mismo que el adulto puede tener esta experiencia amarga del tiempo baldío, origen del aburrimiento y del tedio, pero si es bien orientado puede distribuirlos para el ocio noble en beneficio de sí mismo.

Según una investigación hecha sobre la sociedad americana, el tiempo libre lo dedican los mayores a ver televisión, oír música, leer periódicos, revistas, libros, arreglar el jardín, pasear en carro, ir a reuniones, participar en deportes, cursos técnicos, tocar instrumentos, bailar, atender animales y otros (Porrás y Mora, 2000).

Todas estas son actividades para las cuales se puede preparar a los niños o por lo menos crear una actitud para evitar que el niño o adolescente conozca el tedio, correlativo a un tiempo libre que no sabe a que dedicar y empiece a sentir una falta de sentido por la vida (Carballo y Porrás, 1990).

Hoy ciertamente se acepta que el ocio se ha convertido en una parte importante del descubrimiento de uno mismo, vital para el auto bienestar y el auto desarrollo. El individuo se ha convertido en el centro mismo en torno al cual giran todas las actuaciones relacionadas con el ocio y los servicios recreativos.

Se reconoce plenamente la importancia esencial que tiene el ocio y la recreación para la salud y formación (Morera y Rojas, 2000).

Debido a que el ocio se ha visto envuelto en la llamada era de la tecnología, no es nada nuevo que la actividad del ocio está comercializada y que su evolución ha sido notoria a través de las décadas. La tendencia a la comercialización ha sido alentada por los avances técnicos que ha hecho posibles grandes industrias del ocio que son urbanizadoras en su influencia amplia. Además es importante recalcar la influencia de control para el individuo que ejerce la red de obligaciones sociales. En esta red sus selecciones individuales de la actividad del ocio tienen sentido y se enfrentan a la aprobación o desaprobación de la sociedad (Anderson, 1965).

La solución está en la adecuada organización del tiempo libre, sin llegar a ser un negocio, o algo mercantilista de explotación; es decir una recreación dirigida al máximo aprovechamiento del tiempo libre (Porrás y Mora, 2000).

Según un estudio realizado en los Estados Unidos acerca del tiempo libre, la cantidad de tiempo libre que poseen las personas es mucho mayor del que a menudo nos imaginamos. De un total de 8760 horas que posee un año alrededor de 2584 pertenecen al tiempo libre. En este amplio porcentaje de tiempo se encuentran algunas actividades como desplazarse al trabajo, realizar compras, preparar las comidas, en fin todas aquellas actividades que se denominan cotidianas (García, 1984).

La utilización del tiempo va a diferir según la zona y contexto cultural dentro del cual se están desarrollando los jóvenes, especialmente cuando se refiere a zonas rurales y urbanas o con una diferencia cultural muy marcada.

En el caso de personas de pocos recursos económicos, muchas veces no le bastará con un solo trabajo para lidiar con todos los gastos que implica lidiar actualmente. Por esta razón es que verán reducidos sus ratos de ocio y de tiempo libre (Poblete, 1985).

Corrales (1989), realizó un estudio para la determinación de la utilización del tiempo libre en el anciano institucionalizado del área central de Costa Rica, su propósito fue conocer las actividades, aspiraciones y alternativas recreativas que se le ofrecen a esta población. La investigación permitió establecer que los ancianos residentes en las instituciones estudiadas, realizan actividades de tipo pasivo, lo cual no les permite una adecuada utilización del tiempo libre careciendo de programas recreativos en las diferentes áreas.

Así mismo, Solano y Zúñiga (1990), realizaron una investigación para determinar los intereses recreativos de los sujetos en las industrias de productos alimenticios del conglomerado centro de Costa Rica. Al analizar los resultados en términos generales los trabajadores no utilizan óptimamente su tiempo libre, dado la poca variedad de actividades recreativas que practican y que las que les interesa o suelen practicar son reducidas por diferentes factores que no se destacan en el estudio.

En este mismo contexto, Carballo y Porras (1990) estudiaron las formas de utilización del tiempo libre en un grupo de maestros de 30 y 40 años. Entre los resultados, el más sobresaliente destacó que el 100% de los educadores ocupan tiempo para actividades como ver televisión, es decir, dedican su tiempo a actividades pasivas e individuales.

### **Presupuesto del tiempo libre**

El tiempo es la preocupación inmemorable del hombre a través de su existencia, este ha creado una división, dándole medida al movimiento y registro continuo y exacto a cada acontecimiento. Para el individuo, situarse de forma conciente y responsable ante el tiempo libre debería significar, en primer lugar, examinar qué es lo que se pretende conseguir con este periodo y a su vez, examinar posibilidades reales que le son ofrecidas y las que debería exigir y no exige (García, 1984).

Así mismo cuando se examina qué es lo que se pretende conseguir con este periodo se debe auto administrar, es decir optimizar el tiempo, lo cual es una tarea ardua que requiere de orden y disciplina, de modificar hábitos, eliminar unos y adquirir otros. Por ello, la distribución de horas que implica un nuevo diseño del tiempo personal e individual, irá en función de cada persona como resultado de sus propias necesidades y expectativas. Se trata de manejar el propio tiempo de acuerdo a una distribución armónica de las actividades que propicie el desarrollo general del individuo en todas sus áreas (Estrada, 1992).

La distribución armónica del tiempo libre va en función del tiempo utilizado para descanso, la diversión y el desarrollo personal. El descanso no es más que un mecanismo de liberación de la fatiga y el cansancio, necesario y que actúa como protección del desgaste y trastorno físico o nervioso provocado no tan solo por las tensiones derivadas de la vida laboral sino del conjunto de obligaciones cotidianas.

### **La recreación como contenido del tiempo libre**

En la recreación, desde una perspectiva integral y dinámica se encuentran los conceptos de creatividad, pertenencia y participación (Camacho y cols, 1998). La recreación como una actividad histórica y social, ha estado presente en el desarrollo de todos los pueblos y culturas desde las más antiguas hasta las más modernas.

Esta primera aproximación tiene un carácter histórico que guarda relación con el tiempo libre como elemento justificante de la recreación. Para Gray y Greben (Cit. en Mulero, 1995) la recreación se caracteriza por engendrar sentimientos de maestría, consecución de logro, alegría, aceptación, éxito, valía personal y placer. Así mismo, estos autores hacen mención de que lo esencial de la recreación no viene constituido por las actividades, ni por las instalaciones, ni aún por los programas; lo esencial es lo que ocurre con las personas con respecto a ella.

### **Características de la recreación**

Bolaños (1989) (Cit. en Alvarado, 2000), propuso las siguientes características de la recreación:

-Se desarrolla en tiempo libre: Esta característica es básica y se refiere a la condición por la cual se consideran actividades recreativas sólo a las que se realizan durante el tiempo libre, excluyéndose las actividades de carácter obligatorio, debido a que forman parte de los horarios laborales, de estudio y otros.

- Es voluntaria: Establece que el individuo debe poseer la capacidad y oportunidad de elegir sus actividades, por lo tanto, toda actividad obligada no puede ser considerada como recreativa.



-Produce beneficio social: Las actividades recreativas, por lo tanto la recreación debe poseer un valor formativo que desarrolle actitudes y aptitudes para una mejor convivencia social de las personas.

- Fomenta la creatividad: Las actividades recreativas deben proporcionar habilidades que permitan al individuo hacer uso de su creatividad para desarrollar formas adecuadas de recreación, que sean de utilidad inmediata y que perduren como repertorio para la vida futura.

- Promueve valores: La recreación no debe ser vista como una esfera a parte de la vida del ser humano sino como un componente interactuante con los otros del quehacer cotidiano, por lo tanto debe ayudar a reforzar las tendencias actuales a mejorar la calidad de vida y los valores morales, sociales y culturales que juegan un papel preponderante en esta orientación.

- Identifica social y culturalmente: Las actividades recreativas se conforman de acuerdo con las características sociales y ambientales de los grupos. Por lo tanto, cada individuo tiene formas recreativas muy particulares, de acuerdo con sus principales características de convivencia, relaciones, costumbres y otros.

### **Tipología de las actividades recreativas**

Bolaños (1989) (Cit. en Alvarado, 2000), propuso la siguiente clasificación de las actividades recreativas:

-Actividades autotélicas: Aquellas que no buscan una recompensa adicional sino que tienen sentido en sí mismas; por ejemplo el juego.

- Actividades apropiativas: Buscan la consecución de placer en la ocupación del tiempo libre; por ejemplo la caza, pesca, el coleccionismo, concursos, entre otros.

- Actividades de descanso: Son las diferentes formas de compensación de la fatiga. Las formas de descanso pueden ser muy variadas: reposo físico, relajamiento, contemplación, vacaciones, juegos de moderada intensidad, otros.

- Actividades creativas: La gama de actividades están en la música, el arte, la expresión literaria manualidades y otros.

-Actividades de formación psicosocial: Círculos de participación, clubes de lectura, grupos de intercambio, juegos de representación de roles, dinámicas de grupo, sociodramas, otros.

- Actividades de liberación de la espontaneidad: Tales como juego grupal, actos sociales, expresión corporal, otros.

- Actividades psicomotoras: Aquellas vinculadas con movimiento físico corporal.

### **El constructo de la autoeficacia**

El constructo de la autoeficacia ha cobrado una importancia progresiva dentro de la Teoría Cognitiva Social (TCS) de Bandura (1986). La autoeficacia se definió originalmente como “la creencia de que uno es capaz de ejecutar con éxito un determinado comportamiento requerido para obtener unos determinados resultados” (Bandura, 1977) Este conjunto de juicios referidos al *self*, a los que Bandura (1986) se refiere, también se relacionan con las expresiones de

expectativas de eficacia o eficacia personal, forman parte de lo que denomina la capacidad psicológica de autorreflexión.

Es importante distinguir entre autoeficacia (expectativa de autoeficacia) y expectativas de resultados. Estas últimas se definen como “La creencia de que un determinado comportamiento producirá unos determinados resultados” (Bandura, 1977). Ambos son importantes en la determinación de la motivación para realizar una conducta; si una persona se siente capaz de realizar un comportamiento *x*, pero no espera que dicho comportamiento le aporte resultados valiosos, probablemente no lo realizará; igualmente, si una persona cree que el comportamiento *x* produce resultados valiosos, pero no se cree capaz de realizar dicho comportamiento, tampoco se esforzará para llevarlo a cabo.

Cabe señalar que la TCS, Bandura (1986) reconoce de forma explícita que las expectativas no agotan los determinantes de la conducta: para que una persona tenga una buena actuación en un ámbito determinado necesita poseer, además de una alta autoeficacia y expectativas de resultados, las habilidades, los incentivos y los recursos materiales necesarios.

Las expectativas, tanto de eficacia como de resultados, se conciben no como variables globales y estables, sino como cogniciones específicas y cambiantes, que se forman y reelaboran a partir de la información procedentes de diferentes orígenes: los propios logros y fracasos en el pasado, la observación del comportamiento de los demás, la persuasión verbal y la auto percepción de diferentes estados fisiológicos propios. Estas fuentes de información constituyen los diferentes modos de influencia de que disponemos para intervenir sobre las expectativas. Por otra parte, las expectativas influyen sobre la conducta a través de tres mecanismos básicos: a) motivacionales (elección de conductas, esfuerzo y persistencia en las conductas elegidas); b) emocionales (modulación del componente subjetivo y fisiológico de los estados emocionales); y c) cognitivos

(influyen sobre otros tipos de pensamiento como son las atribuciones causales y las metas de rendimiento).

El constructo de la autoeficacia no debe confundirse con otros constructos cognitivos actuales también referidos al *self* (Villamarín, 1990). Dos de los más importantes son la autoestima y el Locus de Control (LC). La autoestima consiste en el aprecio global que uno mantiene sobre sí mismo; es un constructo global y posee un componente afectivo (auto aprecio); la autoeficacia está constituida por juicios específicos fríos (sin componente emocional) sobre las propias habilidades (capacidad para realizar conductas concretas en circunstancias concretas). El Locus de control (Rotter, 1966, 1975) es una expectativa de resultados de carácter general referido a si los resultados dependen de la conducta (LC interno) o son incontrolables (LC externo).

#### **Autoeficacia y habilidades motoras**

La autoeficacia es una variable importante que ayuda a predecir la adquisición de las habilidades motoras (Bandura, Poag-DuCharme y Brawley, 1993; Wurtele, 1986); Gould y Weiss (1981) encontraron evidencias del influjo de la similitud con los modelos. Un grupo de universitarias vio a una modelo parecida (sin antecedentes deportivos) o a un profesor de educación física realizar una tarea de resistencia muscular. Los modelos presentaban enunciados de autoeficacia negativos o bien positivos; el estudio incluía condiciones de comentarios irrelevantes o sin comentarios. Los participantes que vieron a la modelo parecida tendieron a desempeñar mejor la tarea y juzgaron su autoeficacia mejor que las otras estudiantes. Cualquiera que fuera la condición, la autoeficacia se relacionó directamente con el desempeño.

George, Feltz y Chase (1992) repitieron estos resultados con universitarias y modelos que ejecutaban una tarea que consistía en mantener las piernas extendidas. Las estudiantes que observaron modelos no atléticos de ambos sexos extendieron más las piernas y juzgaron su autoeficacia mejor que las que vieron modelos atléticos. Entre estas participantes inexpertas, la capacidad del modelo fue una clave de la similitud más importante que su género.

Lirgg y Feltz (1991) expusieron a niñas de sexto grado a filmaciones de un modelo de un maestro capacitado, uno inexperto o un compañero que mostraba la tarea de subir una escalera; otras niñas de control no observaron modelo alguno. Inmediatamente, las participantes juzgaron su eficacia para subir peldaños cada vez más altos e intentaron realizar varias veces la tarea. Las niñas de control exhibieron un desempeño más pobre que las que fueron expuestas a modelos: entre las que vieron un modelo diestro se desarrollaron mejor que las que vieron un modelo inexperto, y también juzgaron mejor su autoeficacia.

### **La evaluación de la autoeficacia**

El constructo de la autoeficacia se evaluó por primer vez en dos estudios de Bandura y colaboradores (Bandura y Adams, 1977; Bandura, Adams y Beyer, 1977), en los que se trató a personas con zoofobia (fobia a las serpientes) mediante desensibilización sistemática y distintos procedimientos de modelado. En estos dos experimentos se utilizó como base para evaluar la autoeficacia el test de evitación/aproximación conductual.

La primera tarea para desarrollar ítems de autoeficacia en un dominio conductual concreto es realizar un análisis conceptual del mismo con la finalidad de establecer las conductas o habilidades específicas que lo integran. Para realizar este análisis puede ser de gran ayuda la colaboración de expertos y practicantes del área de la actividad en cuestión. Supongamos, a modo de ejemplo, que el dominio conductual es jugar baloncesto. Podríamos desglosar esta actividad, como mínimo, en las siguientes habilidades específicas: canasta de dos puntos, canasta de tres puntos, tiros libres, rebotes defensivos, rebotes ofensivos, asistencias, tapones, defensa, robos de balón sin falta, conducción del juego. Es mucho más probable que consigamos especificar las habilidades más relevantes de este dominio si contamos con la colaboración de entrenadores y jugadores de baloncesto, que si la realizamos nosotros solos, por muy expertos que seamos en la evaluación de la autoeficacia.

### **Concepto del yo**

El autoconcepto es lo que una persona cree de sí misma, la imagen general de sus habilidades y características. El comienzo del autoconcepto se inicia pronto en la vida y se expande más adelante, en especial durante la niñez intermedia (Papalia, 1998).

En su definición teórica del autoconcepto Shavelson y cols (1976) lo define, como la auto percepción que la persona se ha formado a través de sus experiencias con el medio y las interpretaciones de éste, enfatizando que el autoconcepto no es una entidad en la persona, sino más bien una construcción hipotética que es potencialmente útil para explicar y predecir cómo la persona actúa. Por otro lado Sechrest y Wallace (1967) (Cit. en Harris, 1976) definen su concepto del yo como el conjunto de hipótesis tentativas acerca del propio yo, un producto de hechos psicológicos compuestos de elementos y procesos múltiples.

El yo representa una organización cuya función es evitar el sufrimiento y el dolor al oponerse o regular la descarga de los impulsos con el fin de adaptarse a las exigencias del mundo externo.

Así mismo Horney (1973) (Cit. en Fallas, 2001) comprendió el yo como una instancia compuesta por tres dimensiones: el yo actual, entendido como la suma del total de las experiencias del individuo; el yo real, que es una fuerza central interna o principio común a todo, pero que es único en cada individuo, y el yo idealizado, que es únicamente una manifestación neurótica.

Por su parte Erickson (1977) argumentó que el yo continúa adquiriendo nuevas características a medida que se encuentra otras situaciones a través de la vida.

Continuando con la propuesta de Erickson (1976) (Cit. en Solís, 1998), se puede entender el yo como un instrumento por el cual una persona brinda información al exterior, valora la percepción, selecciona los recuerdos, dirige la acción de manera adaptativa, e integra las capacidades de orientación y planeamiento. Este yo positivo produce un significado de identidad y un estado elevado de bienestar. Roger (1951) y Combs y Snygg (1959) (Cit. en Harris, 1976) consideran el concepto del yo o autoconcepto como una construcción motivacional que está directamente relacionada con ciertas consecuencias del comportamiento.

El autoconcepto según Solís (1998) se refiere a la colección de actitudes y a la concepción que tenemos acerca de nosotros mismos, lo cual es de vital importancia para el sujeto en sus relaciones interpersonales; es la totalidad de actitudes que incluyen pensamientos y sentimientos que el sujeto tiene sobre sí mismo como objeto.

En esencia, el autoconcepto es el núcleo alrededor del cual están organizadas todas las características personales, esto significa que, lo que uno piensa de sí mismo es principal determinante de la conducta (Harris, 1976).

Las investigaciones de Gergen (1972) y Mead (1934) (Cit. en Harris, 1976) mostraron que existen muchos conceptos del yo. Cualquier medición del yo, será necesariamente de corte parcial, sin embargo, lo que sirve de base a todas las mediciones del yo implica que dentro de la variedad de “yo”, existen modelos de consistencia, esto es, las situaciones percibidas como similares producen respuestas parecidas en un mismo individuo.

Los que están de acuerdo con la teoría de Mead (1934) (Cit. en Harris, 1976) sobre el yo, lo definen como un producto de la sociedad que está formado por las experiencias, las expectativas y las obligaciones con los demás. A partir de que el hombre es un ser social, el papel de “los demás son importantes” se convierte en un factor en el desarrollo y la modificación del autoconcepto.

El autoconcepto es un componente de la conducta altamente complejo, compuesto por dimensiones afectivas y cognitivas, y tiene por lo menos cuatro orientaciones: el yo real, el yo percibido, el yo ideal y el yo como soy percibido por los demás (Harris, 1976).

#### **Autoconcepto y adolescente**

Para Aguilar (1982) el concepto que un adolescente tenga de sí mismo lo llevará a actuar de distintas maneras según la situación en la que se encuentre.



Según el carácter psicológico de Jung (1957) antes de que el “sí mismo” aparezca en la vida de una persona es necesario que los componentes que regirán su personalidad estén completamente desarrollados e individualizados, presentando así un proceso que va desde la niñez hasta la etapa del adulto, etapa en que existe un dominio de sí mismo.

Allport (1978) considera que todas las funciones del sí mismo son funciones de la personalidad (sentido corporal, autoidentidad, autoestima, autoextensión, sentido de sí mismo, el pensamiento racional, la autoimagen y la función del conocimiento) las cuales son partes vitales de cada persona.

Es en la adolescencia cuando el joven le da mayor importancia a la imagen de sí mismo y las valorizaciones que hagan las otras personas sobre él o ella.

Allport (1961) señala que el autoconcepto es un proceso que inicia desde la niñez prolongándose a lo largo de la vida e identifica algunos aspectos, son el sentimiento del propio cuerpo, la auto identidad, la autoestima, la extensión del sí, la auto imagen, la autoconciencia y el pensamiento racional. Durante la adolescencia surgen las intenciones, los propósitos de gran amplitud y los objetivos, estos son llamados los esfuerzos del “propium”. En la formación del autoconcepto influyen varios factores: la familia, los amigos, la propia cultura.

Investigaciones realizadas por Morh (1978) en niños de primero, tercero y sexto grado respecto a cambios de identidad personal, se concluyó que a esta edad el niño mantiene una continuidad en su autoconcepto a pesar de cambiar mucho en la percepción de los objetos de su ambiente.

Según Kagan (1971) lo que la persona toma en cuenta para definirse incluye gustos especiales, afiliación política y muchos otros aspectos; pero hay entre otras, tres consideraciones de gran importancia que abarcan la valorización moral (cuan bueno o malo soy), una valorización de las habilidades (cuántos talentos tengo y cómo los ejecuto) y una valorización de la sexualidad (soy mujer o soy hombre). En cuanto a esta última, la conclusión a la que el individuo llega tiene consecuencias de gran trascendencia y se le llama la identidad de papel sexual, que es una comparación entre el grado de masculinidad o feminidad que se calcula y lo que la sociedad establece como ideal del hombre y para la mujer.

Abrahams, Feldman y Churnin (1978) llevaron a la investigación si los hombres y las mujeres modifican su autoconcepto y sus actitudes hacia el papel sexual como una función hacia los papeles de la vida en que se desenvuelven. La información recibida de esta investigación confirma que es posible identificar situaciones de la vida que necesitan de comportamientos estereotipados masculinos y femeninos y se pueden predecir con certeza las atribuciones que estas personas darán con respecto a su autoconcepto y actitudes del papel sexual.

Según Allport (1977) durante la adolescencia: "se incorporan en el sentido de sí mismos nuevas ambiciones, nuevas pertenencias a grupos, nuevas ideas, nuevos amigos, nuevos recreos y aficiones y, sobre todo la vocación de cada individuo. La conciencia de sí mismo es sin lugar a duda lo más importante que puede sucederle a un individuo durante toda su vida. Los adultos a través de sus manifestaciones y juicios van fortaleciendo en el niño el sentimiento de seguridad o inseguridad.

Van contribuyendo a que el niño sepa quién es y qué puede hacer, sin embargo, mucho de su autoconcepto se basa en la percepción de lo que piensan los

otros de él. Existen varios elementos importantes en la formación del autoconcepto de niño, donde el más importante es el descubrimiento y actitud hacia su propio sexo ya que a los tres años distingue claramente entre niño y niña aunque no ha podido generalizar el concepto como lo hace un adulto.

Al inicio de la formación del autoconcepto en el adolescente hay un nuevo planteamiento del joven acerca de su vida y de su mundo. En los esfuerzos por hallarse a sí mismo, busca modelos ideales, tiende a adaptarse a ciertos estereotipos, la elección de estos modelos es muy importante en el desarrollo del ego. Estas múltiples preocupaciones ocasionan al adolescente su máximo planteamiento filosófico alrededor de la pregunta ¿quién soy yo? En este sentido son muy importantes las evaluaciones que los otros hagan de él. El joven se encuentra muy resentido acerca del criterio que externen los otros sobre sus características. Este punto es de gran importancia ya que se suele subestimar las opiniones del joven en cuanto a estudios, hogar, amigos y de esta manera, puede restringir acciones posteriores que el podría llegar a desarrollar al querer extender su sí mismo Aguilar (1982).

Aguilar (1982) concluye además que el papel que juega el autoconcepto en el adolescente es de vital importancia pues los factores señalados han contribuido a establecer ese concepto de sí mismo que en forma perdurable acompañará a la persona.

### **La Imagen Corporal**

El término imagen corporal fue utilizado para caracterizar el cuerpo (superficie, grosor y postura por ejemplo) así como para describir las actitudes, emociones y reacciones de una persona ante su propio cuerpo, de acuerdo con su personalidad (Woodburn y cols, 1997).

Para Brodie y cols (1989) la imagen corporal abarca tres conceptos: (1) la percepción corporal, definida como la percepción en estimar el tamaño del cuerpo, (2) el concepto corporal y (3) el límite corporal.

Por su lado Gallager (1986) con respecto a los conceptos e imagen corporal, esquema corporal y concepto corporal, argumentó que la imagen corporal es un fenómeno complejo compuesto por tres aspectos: el perceptual porque el cuerpo es percibido conscientemente, el cognoscitivo que contempla el constructo del cuerpo y el emocional en el cual incluye los sentimientos y las actitudes que la persona tiene acerca de su propio cuerpo. Según Gallager la imagen corporal es parte del ambiente, en el sentido de tener su propia identidad.

En contraste, el esquema corporal tiene que ver con el cuerpo visto como una entidad fisiológica que holísticamente percibe fantasías, mide, hace estimados y otras funciones necesarias para interactuar de una manera activa e inconsciente con el ambiente.

A la luz de los términos anteriores Gallager (1986) definió el concepto corporal como la conceptualización del cuerpo basada en información de dos fuentes: (1) las experiencias perceptuales propias en cuanto a su cuerpo (percepción corporal) y (2) su comprensión cognoscitiva acerca del cuerpo en general.

### **Relaciones de la imagen corporal y el autoconcepto**

La época más importante para estudiar los procesos intelectuales analizados por Piaget es generalmente la infancia media y la pre adolescencia, pero el tema de la auto imagen puede ser investigado en la adultez media o incluso en la ancianidad por que ella continua cambiando durante la vida (Morris, 1973).

Muchos psicólogos sostienen la idea de que la única realidad que un individuo puede conocer y a la que puede responder es la que ha experimentado. Dado que nadie puede sentir o expresar cualquier experiencia si no es en términos de su cuerpo, la interacción del yo con el cuerpo es rápidamente aparente. Muchos teóricos mantienen que las autoconcepciones de un individuo influirán y serán influidas por su percepción de la apariencia física y sus habilidades físicas.

La impresión inicial está determinada por lo que piensa que es, no por lo que realmente puede ser. Esta percepción sirve como fundamento del autoconcepto (Harris, 1976).

Según Hunt (1964) (Cit. en Harris, 1976), no existen estadios claramente definidos en el desarrollo de la imagen corporal; sin embargo, hay indicadores de que el individuo empieza organizar sus percepciones corporales a una edad muy temprana.

Cuando una persona está orgullosa de la imagen que presenta físicamente, actúa de modo completamente distinto de aquel individuo que está descontento y conciente de su imagen, tanto observando de un modo realista como imaginado (Harris, 1976).

Como el estudio de la imagen corporal ha progresado, hay indicadores de que la actitud del individuo normal o su sensación acerca de su cuerpo pueden reflejar importantes aspectos de su identidad como individuo (Harris, 1976). La impresión inicial está determinada por lo que piensa que es, no por lo que realmente puede ser. Esta percepción sirve como fundamento del autoconcepto (Harris, 1976).

Existe evidencia para sostener el hecho de que un individuo con límites corporales definidos (imagen corporal positiva) aprende en el curso de su socialización a dar importancia a su disposición corporal a las regiones límites de su cuerpo (Harris, 1976). Fisher y Cleveland (1958), argumentaron que esto es especialmente cierto para la musculatura corporal, debido a que la respuesta muscular es significativa como un medio para interactuar e imitar el medio ambiente de un modo independiente y activo. Por otro lado un individuo sin una imagen corporal positiva, activa e independientemente menos orientada, da menos importancia al exterior de su cuerpo dirigiendo más atención interiormente. Fisher y Cleveland han descubierto que cuanto más determinada sea la imagen corporal de un individuo, estará más predispuesto a desarrollarse como individuo que tendrá un patrón de conducta autónomo, que demostrará una alta motivación de éxito, y que estará interesado en completar tareas y en comunicarse con los demás.

La propia imagen del cuerpo es una variedad de entes. Aunque ha sido descrita como mental, probablemente no lo es por completo. También se cree que la imagen corporal tiene sus orígenes en estados somáticos y hechos que alteran y tienen una influencia directa sobre ella. Así, tanto si la imagen corporal es psíquica o somática, o ambas, también se cree que es consciente o inconsciente en naturaleza. Es una parte del ego y también algo frente a lo que el ego reacciona. Es cognitiva y emocional en contenido y estructura, así como en proceso (Harris, 1976).

### **El autoconcepto y la sociedad**

Consecuentemente, cuando la persona madura se desarrolla un sentimiento de identidad personal que le permite diferenciar al propio yo de los alrededores físicos, así como de los demás.

Esta conducta que incluye el yo conduce a los teóricos a especular sobre el papel del yo percibido en el campo más extenso de la conducta humana (Harris, 1976).

Desde una perspectiva conductista, el autoconcepto de la gente se infiere de los patrones de conductas únicas, sus miedos profesionales, gustos y cosas que no les gustan, sus acciones dentro de varios contextos y sus respuestas a varios estímulos (Bandura, 1986) (Cit. en Brackern, 1996).

Dos suposiciones son básicas para todas las teorías corrientes del yo: 1) que las alteraciones y desarrollos del yo son funciones directas de las respuestas de los demás; 2) que el concepto del yo tiene un efecto predecible sobre la conducta en general (Harris, 1976).

El autoconcepto de un individuo depende en gran medida de lo que los demás piensan de él, pero los criterios según los cuales los otros los juzgan se basan en factores sociales: los valores de una subcultura de una sociedad o las prescripciones y de un nivel de edad (Morris, 1973).

Gergen (1972) (Cit. en Harris, 1976) refirió que en la riqueza de las relaciones humanas, un individuo forma el concepto de quien es a partir de los variados mensajes que recibe de sus padres, hermanos, profesores, amigos y otros.

Cada encuentro social produce una nueva perspectiva sobre el propio yo; por tanto, como las interacciones sociales cambian, también lo hacen las señales sobre quien es uno. De este modo las condiciones que influyen están conectadas raramente y/o son consecuentes.

La comprensión del yo aumenta por la comparación social o la habilidad de evaluar el yo con relación a los demás. En esencia se tienen que comparar las propias actitudes y creencias con las de los demás, obteniendo de este modo una medida para valorar la validez de la propia posición (Harris, 1976).

También, se ha establecido que, los individuos asignan cualidades de talla, configuración y atractivo a sus cuerpos en términos de modelos personalizados que pueden tener poca relación con sus características corporales reales (Harris, 1976).

Los aspectos de la imagen corporal surgen en un contexto social. Cada cultura dicta lo bueno y lo malo del cuerpo y su conducta y determina de este modo las sensaciones sobre las partes del cuerpo y sus movimientos dentro de cada sociedad (Harris, 1976).

Zion (1965) (Cit. en Harris, 1976) relacionó el concepto corporal con el autoconcepto y concluyó que la seguridad que cada quien tiene en su cuerpo está relacionada con la seguridad con que hace frente al yo y a las propias experiencias.

### **Problemática del adolescente urbano en Costa Rica**

La concentración de población en determinadas zonas del país es un fenómeno sociológico que se viene presentando desde hace mucho tiempo, pero que en la actualidad ha aumentado con una tendencia urbanizante cada vez más marcada. Costa Rica presenta una alta concentración en una porción muy reducida de su territorio (Aguilar, 1982).



Este fenómeno genera una serie de características especiales en el medio social que van a influir de manera muy significativa en los adolescentes; sobre todo en el proceso de formación de su autoconcepto; esta situación lo coloca en desventaja respecto al adolescente de zona rural (Aguilar, 1982).

La búsqueda de identidad es un proceso en el que el ambiente social juega un papel muy importante; es por ello que en una zona urbana donde existe mayor concentración de habitantes y por lo tanto mayor complejidad social, el proceso adquiere más dificultades para el adolescente que anda en busca de su propia identidad para sentir mayor seguridad personal (Carvajal, 1977).

#### **Formación del autoconcepto en zona urbana**

Como se sabe el medio en que se desenvuelve el joven es un factor muy significativo dentro del proceso de formación de su autoconcepto. Erikson (1977) reconoce esta importancia de la comunidad cuando afirma que al niño se le permite orientarse hacia un plan de vida. Él considera que la familia, el vecindario y la escuela, proporcionan el contacto y la identificación experimental con niños mayores y menores, adultos, jóvenes y viejos.

Los jóvenes perciben la parte fundamental que caracteriza el modo de ser y de actuar de los grupos de personas que integran la comunidad en la que viven y es así como llegan a tener conocimiento del medio y asimilan parte de él. Por eso al hablar del adolescente urbano-marginal, debe ponerse en la especial situación en la que éste se halla inmerso: las peculiares características que se dan en las zonas urbano-marginales constituyen recursos importantes de los que dispone el adolescente para irse formando un concepto del mundo en que vive, su autoconcepto, porque él es parte de ese mundo.

De tal modo que una visión muy negativa puede contribuir a la formación de un autoconcepto negativo (Aguilar, 1982).

De todo lo anterior puede inferirse que para el adolescente de zona urbano-marginal la formación de su autoconcepto positivo se ve obstaculizada por las características de la zona, como la concentración de la población, la delincuencia, desintegración familiar, situación socioeconómica y otras.

### **Desintegración familiar**

La familia constituye el elemento primordial para la formación del ser humano, es un factor importante dentro del proceso de formación del carácter y de la búsqueda de sí mismo (Aguilar, 1982).

Para Saxton (1968) “la familia es una institución que suministra a cada individuo un núcleo de identidad y realidad”.

La familia como célula a partir de la cual se desarrollan los miembros que la conforman debe funcionar armoniosamente transmitiéndole al individuo normas de conducta de orden moral, religioso, de costumbres y valores. Debe tener la capacidad de satisfacer necesidades materiales y emocionales esenciales para la supervivencia y desarrollo del individuo (Aguilar, 1982).

Es dentro del ambiente familiar donde el niño que se convertirá en adolescente aprende los conocimientos y las actitudes que después lo definirán como adulto. Sin embargo la familia urbana moderna presenta una grave situación en cuanto a la transmisión de valores y de integración de la misma este el medio en el que el adolescente se está desarrollando (Aguilar, 1982).

### **Situación socioeconómica**

Aunque el factor económico es un aspecto fluctuante, en las zonas urbanas la situación parece ser más difícil que en las rurales, Carvajal (1977) estima que el sector agropecuario ha sido incapaz de alcanzar niveles de rendimiento que permitan al campesino percibir un ingreso real adecuado, lo que ha contribuido a que se abandone el campo y busque ocupación en las ciudades las cuales se han tornado incapaces de proporcionar a los inmigrantes suficientes oportunidades de empleo ya que estos llegan sin calificaciones para competir por puestos tecnificados de la sociedad.

La situación socioeconómica de un determinado grupo produce repercusiones de tipo social especialmente en los adolescentes a causa de la incapacidad de satisfacer las demandas para el prestigio social del joven; demandas que aunque no son vitales se tornan indispensables (Aguilar 1982). La vida urbana está invadida de elementos nocivos y limitantes para la formación de un autoconcepto positivo en los adolescentes, realidad que se ve agravada por los medios de comunicación. Gran parte de sus mensajes van dirigidas a la estimulación de hábitos que a menudo obstaculizan y desvían la consolidación de valores positivos (Aguilar, 1982).

### **Medios de comunicación**

El adolescente en general también se ve afectado diariamente por la influencia que ejercen los medios de comunicación masiva, ya que una vez que este sale del colegio parece la más fácil de las actividades a realizar, el ver televisión. Donde la propaganda que acompaña a los espectáculos ofrecidos por estos medios, en los cuales la violencia, el sexo, el consumo de drogas, entre otros son los temas más explotados.

Por su parte los expertos opinan que la televisión nos ha llevado a la enajenación cultural producida por la difusión de programas importados de los países desarrollados que ofrecen al adolescente patrones de conducta inadecuados para enfrentar los problemas de nuestra realidad socioeconómica.

Frente a esta corriente de influencia negativa se desenvuelve el adolescente costarricense, siendo cada vez más obstaculizado el proceso de formación de una idea más positiva de quién es él y de qué puede llegar a ser (Aguilar,1982).

#### **Autoconcepto general y actividad física**

A partir de que el desarrollo del yo esté relacionado con la forma en que una persona aprecia la manera de la que otros lo valoran, la interacción social y la percepción del propio cuerpo, la actividad física y el deporte prometen notables oportunidades para el desarrollo del autoconcepto. Particularmente los adolescentes necesitan oportunidades que les permitan desarrollar el autoconcepto y experimentar en la actividad física una situación en la cual el éxito y el esfuerzo puedan ocurrir en la participación. Una amplia variedad de actividades y experiencias de movimiento pueden proporcionar al joven oportunidades para valorarse en términos de éxito y fracaso y esto puede ayudar en la auto identificación de sus valores, reforzando una valoración positiva (Harris, 1976).

Explorando los programas de educación física competitivos y no competitivos, Read (1968) (Cit. Harris, 1976) demostró que el ganar y perder constantemente influye en los conceptos sobre el cuerpo y la persona, también sugirió que lo necesario es determinar el punto crítico en el que el perder empieza a tener un efecto destructivo en el autoconcepto.

Es necesario estructurar las experiencias de manera que todos los participantes puedan experimentar algún sentido de éxito y así ser reforzados de forma positiva.

Otra investigación realizada por Read (1968) (Cit. Harris, 1976) sobre la influencia de programas competitivos y no competitivos de educación física en cuanto a la imagen corporal y el autoconcepto, concluyó que los individuos que ganan constantemente tienen un autoconcepto significativamente más alto que los constantes perdedores.

Si un autoconcepto positivo se puede crear por las experiencias de movimiento de un individuo, es importante y necesario descubrir las experiencias que produzcan resultados positivos. La sugerencia de Schilder (Cit. Harris, 1976) de que la imagen corporal no es nunca una estructura completa, que nunca es estática sino que cambia constantemente, proporciona la libertad para efectuar cambios en cualquier estadio de desarrollo. Es posible que la contribución más significativa que la actividad física puede hacer para el bienestar de un individuo sea a través de los cambios que ocurren en la imagen corporal como resultado de las experiencias vividas por medio del movimiento implicado en los deportes y actividades físicas (Harris, 1976).

Jacob (1963) (Cit. en Harris, 1976), manifestó que un programa continuo de actividad física es muy importante para mantener la sensación de integración, su autoconcepto y la sensación de vida íntima de la que depende la conducta sana.

Los programas de educación física en el sistema escolar tienen la oportunidad de contribuir mucho más en esta integración que todo el resto de materias.

Los resultados obtenidos en un estudio realizado por Zion (1965) (Cit. en Harris, 1976) indicaron que existe una relación significativa entre el concepto personal y el concepto corporal. Este autor sugirió que la seguridad que tiene un individuo en su cuerpo está relacionada con la seguridad con la que se enfrenta con el mundo.

La apreciación real del propio cuerpo necesita un reforzamiento constante que proporcione una sensación de identidad o unidad con los demás. El aspecto del yo que está interesado en el cuerpo es más importante en relación con la participación en actividades de movimiento. El autoconcepto está determinado primeramente por el cuerpo y después por el desarrollo de una actitud global de ideas y valores socializados y personales sobre el yo (Harris, 1976).

#### **Autoconcepto físico y actividad física**

La imagen corporal se desarrolla antes de la palabra y la comprensión verbal. Se puede llegar a la conclusión de que una variedad de experiencias de movimiento contribuye al desarrollo de la imagen corporal por muchos caminos. La imagen corporal se puede alterar por cambios en la condición física de un individuo o por cambios psicológicos dentro de un individuo (Harris, 1976).

El movimiento agudiza la imagen corporal mientras que el sueño y la relajación tienden a disminuir esta conciencia. Cambios en el peso del cuerpo, buen estado físico, fuerza, estatura y habilidad, pueden afectar también la imagen corporal en gran medida (Harris, 1976), es el caso de los músculos fuertes y bien

Los programas de educación física en el sistema escolar tienen la oportunidad de contribuir mucho más en esta integración que todo el resto de materias.

Los resultados obtenidos en un estudio realizado por Zion (1965) (Cit. en Harris, 1976) indicaron que existe una relación significativa entre el concepto personal y el concepto corporal. Este autor sugirió que la seguridad que tiene un individuo en su cuerpo está relacionada con la seguridad con la que se enfrenta con el mundo.

La apreciación real del propio cuerpo necesita un reforzamiento constante que proporcione una sensación de identidad o unidad con los demás. El aspecto del yo que está interesado en el cuerpo es más importante en relación con la participación en actividades de movimiento. El autoconcepto está determinado primeramente por el cuerpo y después por el desarrollo de una actitud global de ideas y valores socializados y personales sobre el yo (Harris, 1976).

#### **Autoconcepto físico y actividad física**

La imagen corporal se desarrolla antes de la palabra y la comprensión verbal. Se puede llegar a la conclusión de que una variedad de experiencias de movimiento contribuye al desarrollo de la imagen corporal por muchos caminos. La imagen corporal se puede alterar por cambios en la condición física de un individuo o por cambios psicológicos dentro de un individuo (Harris, 1976).

El movimiento agudiza la imagen corporal mientras que el sueño y la relajación tienden a disminuir esta conciencia. Cambios en el peso del cuerpo, buen estado físico, fuerza, estatura y habilidad, pueden afectar también la imagen corporal en gran medida (Harris, 1976), es el caso de los músculos fuertes y bien

desarrollados proporcionan una apariencia agradable al cuerpo, y en nuestra cultura, la belleza física crea el medio de relaciones interpersonales con mayor facilidad y tiende a fortalecer la auto confianza por medio de la propia imagen mejorada. Los músculos fuertes con frecuencia no sólo proporcionan hombros más anchos y pectoral mayor en los varones, sino que puedan incrementar un aporte estéticamente atractivo en las mujeres Lamb (1989). Así mismo Shavelson y cols (1976) indica que el autoconcepto físico puede ser influenciado por una intervención experimental que involucra deporte, ejercicio o un programa de pérdida de peso, pero el autoconcepto físico también puede funcionar como un mediador de comportamiento de la influencia de una intervención.

El efecto de una preparación sensitivo-motora sobre la imagen corporal fue investigado por Maloney y Payne (1970) (Cit. en Fallas, 2001), quienes manifestaron que después de dos meses de entrenamiento se notó una mejora significativa en dos medidas de la imagen corporal.

Ocho meses después de la terminación del entrenamiento, la readministración de dos medidas de imagen corporal indicó que los que participaban en el entrenamiento sensitivo-motor continuaban significativamente mejor en las medidas de la imagen corporal que los sujetos control. Este estudio también corrobora la teoría de que la imagen corporal puede ser cambiada positivamente a través de programas de actividad física (Harris, 1976).

La investigación de Harris (1970) (Cit. en Fallas, 2001) apoya el hecho de que los hombres que han sido voluntariamente activos a través de sus vidas difieren de sus colegas en que se ven a sí mismos como atletas. Tienen confianza en sus patrones de movimiento y les gusta que la gente los observe; quieren competir, continuar participando y ganar. En general poseen un concepto positivo



de sí mismos como participantes y tienen más confianza en su habilidad para actividades físicas que sus colegas sedentarios. Estos hallazgos podrían indicar que una sensación de participación con éxito en actividades físicas favorece una imagen corporal deseable, o que estos individuos que están seguros con sus imágenes corporales están inclinados a participar en actividades físicas a lo largo de su vida. Sin duda, la imagen corporal influye en la elección y participación de las actividades deportivas (Harris, 1976).

El miedo a realizar movimientos en ciertas actividades que no sean compatibles con la imagen corporal también crea conflictos. Quizás la creencia de habilidad y la creencia de desarrollo de la habilidad pueden asociarse a una imagen corporal poco desarrollada. El conflicto entre como ve uno su cuerpo y el movimiento requerido para la adquisición de la habilidad puede ser tan grande que la única solución es evitar completamente la actividad. Muchos individuos eluden la natación porque se sienten demasiado incómodos en traje de baño. Llevar un "leotardo" para bailar produce un conflicto con la imagen corporal de un individuo hasta el punto que su evitación sea única solución al conflicto (Harris, 1976).

Programas de actividad física podrían servir para el desarrollo y consolidación de una imagen corporal antes de la adolescencia, cuando la identidad corporal es más fuerte. Quizás la adolescencia sería un período de transición más suave si el joven tuviese desarrollada una imagen corporal sólida lo que podría ser favorecido por medio de programas de actividad física (Harris, 1976).

Cuando una experiencia de movimiento produce incomodidad psíquica, esta incomodidad puede asociarse a todo el movimiento y producir de este modo una aversión hacia la actividad física. Según Cratty (1968) (Cit. en Harris, 1976),

en la medida en que los adolescentes se encuentran cómodos con sus cuerpos y su voluntad para participar en una variedad de patrones de movimiento, especialmente los que implican grandes espacios, están aparentemente en íntima relación.

En el año 1998, Herbert Marsh realizó un estudio con adolescentes atletas y no atletas en los que midió su autoconcepto físico, para él son necesarias investigaciones para proporcionar rutas que enseñen la actividad física de modo que se produzca una inquietud mínima entre los que poseen imágenes corporales pobremente delimitadas. Es esencial proporcionar un esfuerzo positivo para el desarrollo una imagen corporal estable (Harris, 1976).

El individuo repetirá las experiencias de movimiento que sean compatibles con su imagen corporal, así mismo rechazará las experiencias de movimiento que se hallan en desacuerdo con su imagen corporal (Harris, 1976).

Programas de actividad física bien dirigidos pueden ayudar a que un individuo pueda establecerse mejor en su medio y establecerse dentro de sí mismo. Los individuos que carecen de una orientación propia hacia el medio con respecto a una imagen corporal estable, casi nunca consiguen el grado de facilidad para el éxito en los deportes. Los programas de actividad física podrían ayudar en el desarrollo de una orientación real para cada individuo a fin de que, sin tener en cuenta el nivel de habilidad, se encuentre psíquicamente cómodo cuando se mueva (Harris, 1976).

### **Autoconcepto general, físico y la actividad física**

A partir de que el desarrollo del yo está relacionado con la forma en que uno percibe como los demás lo valoran, a la interacción social y a la percepción del propio cuerpo, el deporte y la actividad física prometen notables oportunidades para el desarrollo del autoconcepto. Particularmente los jóvenes necesitan oportunidades para desarrollar el autoconcepto y experimentar en las actividades físicas una situación en la cual el éxito y el esfuerzo puedan apreciarse al principio de la participación.

Una extensa variedad de actividades de prueba y experiencias de movimiento puedan proporcionar a un joven oportunidades para valorarse en términos de éxito o fracaso y esto puede ayudar en la auto identificación de sus valores, reforzando una valoración positiva (Harris, 1976).

Explorando la influencia de los programas de educación física competitivos y no competitivos sobre la imagen corporal y el autoconcepto en niños, Read (1968) (Cit. en Harris, 1976). Demostró que el ganar constantemente y el perder constantemente influía en los conceptos sobre el cuerpo y la persona. Read sugirió que lo que se necesita es determinar el punto crítico en el que perder empieza a tener un efecto destructivo en el autoconcepto. Los individuos que ganan de manera constante con la misma frecuencia que pierden, no cambian significativamente los conceptos personales y corporales, mientras que los que pierden desarrollan consecuentemente un autoconcepto menos positivos. El problema es estructurar las experiencias competitivas de manera que todos los participantes pueden experimentar algún sentido de éxito, y de este modo ser reforzados de manera positiva.

Otra investigación realizada por Read (1968) (Cit. en Harris, 1976) sobre la influencia de programas competitivos y no competitivos de educación física en cuanto a la imagen corporal y el concepto personal, concluyó que los individuos que son ganadores constantemente tienen una imagen corporal positiva significativamente más alta y un mejor concepto personal que los constantes perdedores. Read controló las marcas mejores y peores y observó que la imagen corporal se puede alterar positivamente a través de una marca ganadora.

En uno de los pocos estudios realizados por un profesor de educación física (Cit. en Harris, 1976), se mostró resultados que revelaron una relación lineal significativa entre el concepto personal y el concepto corporal. Este autor sugirió que la seguridad que tiene una persona en su cuerpo está relacionada con la seguridad con la que se enfrenta al mundo.

Witkin (1965) (Cit. en Harris, 1976) resumió la asociación del modo generalizado en que un individuo experimenta su cuerpo, el yo y sus alrededores, diciendo que existe una relación dinámica entre el sentido del cuerpo y el sentido del yo.

De este modo, los psicólogos, filósofos y educadores físicos han reiterado las interacciones del cuerpo y del yo, como el yo que emerge y que está íntimamente relacionado con las experiencias y percepciones del cuerpo. El autoconcepto está determinado primeramente por el cuerpo y después por el desarrollo de una actitud global de ideas y valores socializados y personales sobre el yo (Harris, 1976).

## **Capítulo III**

### **METODOLOGÍA**

#### **3.1 Sujetos:**

En el estudio participó un grupo de 78 estudiantes de secundaria de los cuales fueron 24 varones y 54 mujeres. La edad de los jóvenes estaba entre los 12 y 17 años con un promedio de 14.1 años, todos estudiantes del Colegio Salvador Umaña Castro, ubicado en una zona urbano-marginal en Mozotal en el cantón de Goicoechea, San José.

#### **3.2 Instrumento:**

Se utilizó un cuestionario de tiempo libre y ejercicio el cual fue adaptado de Godin y Shepard (1985) (ver anexo 1). Además se redactó un ítem de autoeficacia para la práctica de actividad física el cual tiene cinco opciones de respuesta convertibles a un puntaje (ver anexo 1). Se utilizaron otros dos tipos de cuestionarios dirigidos, el primero, hacia la determinación del autoconcepto general de Erdmann (1987) (ver anexo 2) y el segundo hacia el registro del autoconcepto físico de Marsh y Southerland (1994) (ver anexo 3).

#### *CUESTIONARIO DE TIEMPO LIBRE Y EJERCICIO*

El cuestionario utilizado fue adaptado de Godin y otros (1985) a las características propias de los participantes en el estudio, ya que el tipo de ejercicio mencionado en el test de Godin no es acorde a la realidad costarricense y a la de los sujetos participantes en este estudio.

Para la confiabilidad de este test se tomaron en cuenta diversos estudios, entre ellos se puede citar el de Godín y Shephard (1985), en el cual participaron 53 adultos sanos; por otra parte Sallis y cols (1993) trabajaron con 319 estudiantes del 5° al 11° varones y mujeres; y por último Jacobs y cols (1993) quienes trabajaron con 28 hombres y 50 mujeres de edades entre los 20 y 59 años de edad. De estos estudios se obtuvo una confiabilidad de 0.24 – 0.96.

De la misma manera se comprobó la validez con estudios de Godin y Shephard (1985), el cual se realizó con 163 hombres y 143 mujeres con edades entre los 18 y 65 años; por su parte Jacobs y cols (1993) quienes trabajaron con 28 hombres y 50 mujeres de edades entre los 20 y 59 años de edad; Sallis y cols (1993), quienes trabajaron con 102 personas en ambos sexos, estudiantes del 5° al 11° grado; finalmente Miller realizó un estudio en el cual participaron 26 mujeres y 5 hombres con un promedio de edad de 28 años. Los resultados de estos estudios fueron de 0.9-0.57.

#### *CUESTIONARIO DE AUTOCONCEPTO GENERAL*

La escala del autoconcepto general de Erdmann (1987) está compuesta en su versión final por 36 ítems. Los análisis factoriales exploratorios han permitido identificar tres sub escalas: el yo general, el yo familiar y el yo social. En el estudio realizado por Fallas (2001) se utilizaron seis dimensiones: yo general, yo personal, optimismo/pesimismo, optimismo/actividad física, yo social, inhibición/empatía/desconfianza, además se modificó la forma de respuesta ajustándola a seis opciones: 1=totalmente en desacuerdo, 2=en desacuerdo, 3=más en desacuerdo que de acuerdo, 4=más de acuerdo que en desacuerdo, 5=de acuerdo, 6=totalmente de acuerdo.

Este cuestionario ha sido utilizado por investigadores costarricenses como Fallas (2001).

### *CUESTIONARIO DE AUTOCONCEPTO FÍSICO*

Se utilizó la escala de autoconcepto físico de Marsh y Southerland (1994). La escala está compuesta por 50 ítems, los que se evalúan con base en 6 opciones 1= totalmente en desacuerdo, 2= en desacuerdo, 3= más en desacuerdo que de acuerdo, 4= más de acuerdo que en desacuerdo, 5= de acuerdo, 6= totalmente de acuerdo. Análisis factoriales han mostrado una estructura factorial consistente de 6 dimensiones: concepto de apariencia física, de habilidad física, de fuerza, de equilibrio, de flexibilidad y resistencia. A la escala general se le reporta una consistencia interna de  $r = 0.70$ . Este cuestionario ha sido utilizado para investigaciones realizadas en Costa Rica como en Ureña (1997) y Fallas (2001).

#### **3.3 Procedimiento:**

Se estableció contacto con el grupo de estudiantes varones y mujeres, del cual se escogió a conveniencia por cuestión de horario el grupo control y el experimental y al tratarse de un colegio los participantes pertenecían a secciones ya conformadas desde inicio de clases (secciones: 7-5, 7-9, 8-1 y 8-3). La edad de los grupos y en general la actitud de los participantes fue homogénea. Durante el programa hubo muerte experimental ya que uno de los profesores se incapacitó, lo cual provocó en sus estudiantes la no participación en el programa.

<b>GRUPO</b>	<b>VARONES</b>	<b>MUJERES</b>
<b>CONTROL</b>	<b>16</b>	<b>25</b>
<b>EXPERIMENTAL</b>	<b>8</b>	<b>29</b>

---

Se realizó una explicación de la manera en la que debían ser contestados los cuestionarios para llevar a cabo la aplicación de los mismos, para ambos grupos.

Posteriormente se inició el programa de actividad física-recreativa el cual se llevó a cabo el último trimestre del año 2003, el programa aplicado estuvo centrado en desarrollar actividades propiamente relacionadas con las escalas evaluadas en los cuestionarios de autoconcepto físico y general en busca de su mejora, dicho programa fue realizado durante la clase de educación física una vez a la semana por un espacio de 80 minutos en 10 semanas, cabe resaltar que para los estudiantes esta práctica contó como su clase normal de educación física, es decir, su nota dependió de su asistencia y participación dentro de la misma. Todos los grupo, tanto control como experimental tenían los mismos profesores, las clases de educación física que recibían semanalmente antes del programa se basaba en algunas prácticas y juegos de fútbol y voleibol por lo que los estudiantes nunca habían recibido nada parecido al programa. Finalmente, se aplicó el post-test de los mismos instrumentos.

### **3.4 Análisis Estadístico**

Para la estadística descriptiva se aplicó el promedio y la desviación estándar de cada una de las variables. Como estadística inferencial se aplicó el ANOVA mixto y el análisis de interacciones y efectos simples cuando fue necesario, como posthoc.



## Capítulo IV

### RESULTADOS

En el siguiente capítulo se presentan los resultados más importantes de esta investigación organizados mediante tablas y gráficos. En las tablas se presenta la estadística descriptiva del estudio.

**Tabla 1. Resumen de promedios y desviaciones estándar de autoconcepto físico y general, autoeficacia para la actividad física y actividad física en el tiempo libre, medido en adolescentes participantes de un programa de actividad física recreativa en un colegio urbano marginal del cantón de Goicoechea**

Variables Dependientes	Exp. (n=8)		Hombres Ctl. (n=16)		Total (n= 24)		Exp. (n=29)		Mujeres Ctl. (n= 25)		Total (n=54)		Exp. (n=37)		Total Ctl. (n=41)	
	Pre	Post	Pre	Post	Pre	Post	Pre	Post	Pre	Post	Pre	Post	Pre	Post	Pre	Post
<b>Autoconcepto físico</b>																
Apariencia física	32,3:1	32,0:4,5	31,6:7,6	31,6:6,9	32,0:6,4	31,7:6,1	31,6:7,0	33,0:6,0	33,2:8,1	33,0:6,7	32,4:7,5	33,0:6,3	31,9:6,3	32,7:5,7	32,6:7,9	32,4:6,7
Interés por la actividad física	37,8:5,6	36,8:5,4	37,5:5,6	33,3:9,5	37,6:5,5	36,1:6,7	36,0:7,3	36,4:5,8	33,7:10,0	34,8:10,1	36,0:8,8	36,7:8,2	37,9:6,9	36,7:5,7	35,2:8,7	34,6:9,7
Fuerza	32,7:3,0	33,3:6,5	32,5:7,9	30,0:9,1	32,6:6,6	31,1:8,3	31,4:5,9	33,6:5,7	30,0:8,1	32,6:7,5	30,8:7,0	33,3:6,5	31,7:5,4	33,7:5,8	31,0:8,0	31,8:8,1
Equilibrio	32,8:6,4	33,5:5,2	34,6:5,6	29,3:10,1	33,9:5,9	30,7:8,8	32,2:6,9	32,3:7,1	29,5:6,6	31,4:6,5	30,9:6,8	31,6:6,8	32,2:6,7	32,5:6,7	31,5:6,7	30,5:8,0
Flexibilidad	36,6:5,2	34,3:6,1	32,6:5,8	30,3:10,7	34,0:5,6	31,8:9,4	26,4:6,0	34,4:6,9	30,6:9,3	30,7:7,6	29,5:6,6	32,7:7,4	30,2:8,2	34,4:6,8	31,4:6,1	30,5:8,8
Resistencia	36,7:5,6	44,5:7,3	45,8:8,6	36,3:12,8	43,5:8,4	40,4:11,5	41,3:7,8	42,3:7,9	36,9:11,7	40,7:8,5	40,2:9,8	41,6:8,1	40,6:7,4	40,2:7,7	41,6:11,0	36,8:10,3
<b>Autoconcepto general</b>																
Yo general	28,5:11,2	32,3:8,1	31,5:7,0	37,3:9,8	30,5:8,5	35,6:9,3	30,7:6,7	29,9:7,6	33,4:7,1	32,7:6,2	31,9:7,0	31,2:7,1	30,2:7,8	30,4:7,7	32,7:7,0	34,5:7,9
Yo personal	33,1: 6,9	33,5:4,6	32,3:6,3	29,2:8,4	32,6:6,4	30,6:7,5	32,3:6,6	35,7:5,2	32,7:3,9	33,4:4,5	32,5:5,5	34,6:6,0	32,5:6,6	35,2:5,1	32,6:4,9	31,8:6,5
Optimismo / Pesimismo	24,8:4,8	27,3:5,2	26,5:5,1	24,5:6,7	25,9:5,0	25,4:6,3	27,3:5,0	26,8:4,8	24,2:5,8	27,0:7,1	25,9:5,5	26,0:6,0	26,7:5,0	26,5:4,8	25,1:5,6	26,0:7,0
Optimismo / Actividad física	14,1:3,2	15,0:1,8	14,4:2,9	14,3:5,7	14,3:2,9	14,5:4,7	13,6:2,7	15,0:2,2	13,6:3,0	15,0:5,2	13,7:2,8	15,0:3,8	13,7:2,8	15,0:2,1	14,0:2,9	14,7:5,3
Yo social	29,3:2,9	30,0:3,4	26,6:4,2	25,7:6,6	28,9:3,6	27,1:6,0	29,5:4,9	31,3:3,4	31,8:3,5	30,9:4,1	30,6:4,5	31,1:3,7	29,5:4,5	31,1:3,4	30,6:4,1	28,9:5,8
Inhibición/empatía/desconfianza	15,2:4,2	16,2:3,3	15,5:3,7	15,6:3,6	15,4:3,8	15,8:2,8	15,6:3,8	16,3:3,3	16,4:2,7	16,7:5,3	16,0:3,3	16,5:4,3	16,5:3,8	16,3:3,3	16,0:3,1	16,2:4,5
Autoeficacia	3,6:0,8	4,5:0,5	3,6:0,9	3,6:1,2	3,8:0,6	4,0:1,1	3,7:0,9	4,4:0,5	3,6:1,1	3,7:1,1	3,8:1,0	4,0:0,9	3,7:0,9	4,4:0,5	3,7:1,1	3,7:1,2
Actividad física en tiempo libre	31,5:6,8	50,1:19,0	57,5:28,8	40,4:3:19,9	48,8:26,9	43,6:19,7	41,5:21,2	54,6:24,9	36,1:22,3	39,9:30,3	39,0:21,6	47,8:26,2	30,3:19,5	53,6:23,5	44,4:26,6	40,1:26,5

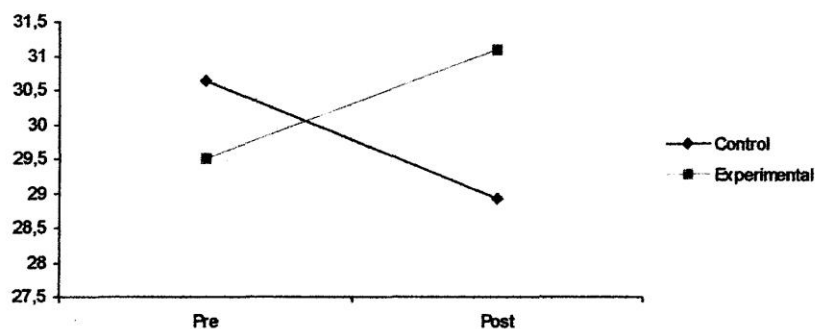
En la tabla siguiente se muestran los resultados del análisis de varianza aplicado a cada variable dependiente, para determinar el efecto, en cada caso, de grupo, sexo y mediciones.

**Tabla 2. Resumen de ANOVA de tres vías del autoconcepto físico y general, autoeficacia para la actividad física y actividad física en el tiempo libre, medido en adolescentes participantes de un programa de actividad física-recreativa en un colegio urbano-marginal de Goicoechea**

Variables Dependientes			Variables Dependientes					
Variables Dependientes	Fuente de varianza	F	sig	Eta <sup>2</sup>	Variables Dependientes	F	sig	Eta <sup>2</sup>
Apariencia Física	Medición	0.005	>0.05	0	Yo Personal	0.121	>0.05	0.002
	Sexo	0.248	>0.05	0.003	Personal	1.758	>0.05	0.023
	Grupo	0.001	>0.05	0		2.287	>0.05	0.03
	Medición x Sexo	0.256	>0.05	0.003		3.142	>0.05	0.041
	Medición x Grupo	0.054	>0.05	0.001		2.607	>0.05	0.034
	Sexo x Grupo	0.269	>0.05	0.004		0.46	>0.05	0.006
	Medición x Sexo x Grupo	0.361	>0.05	0.005		0.039	>0.05	0.001
Interés Actividad Física	Medición	0.003	>0.05	0	Optimismo/Pesimismo	1.876	>0.05	0.025
	Sexo	0.485	>0.05	0.007		0.93	>0.05	0.012
	Grupo	4.325	<0.05 *	0.055		1.583	>0.05	0.021
	Medición x Sexo	0.309	>0.05	0.004		0.97	>0.05	0.013
	Medición x Grupo	0.824	>0.05	0.011		0.959	>0.05	0.013
	Sexo x Grupo	0.084	>0.05	0.001		0.728	>0.05	0.01
	Medición x Sexo x Grupo	1.416	>0.05	0.019		2.936	>0.05	0.038
Fuerza	Medición	0.486	>0.05	0.007	Optimismo/Actividad Física	1.942	>0.05	0.026
	Sexo	0.015	>0.05	0		0.007	>0.05	0
	Grupo	1.182	>0.05	0.016		0.008	>0.05	0
	Medición x Sexo	2.341	>0.05	0.031		0.609	>0.05	0.008
	Medición x Grupo	0.426	>0.05	0.006		0.202	>0.05	0.003
	Sexo x Grupo	0.02	>0.05	0		0.031	>0.05	0
	Medición x Sexo x Grupo	0.541	>0.05	0.007		0.136	>0.05	0.002
Equilibrio	Medición	0.286	>0.05	0.004	Yo Social	0.236	>0.05	0.003
	Sexo	0.683	>0.05	0.009		8.435	<0.01 *	0.102
	Grupo	1.069	>0.05	0.014		0.78	>0.05	0.01
	Medición x Sexo	1.957	>0.05	0.026		1.237	>0.05	0.016
	Medición x Grupo	0.923	>0.05	0.012		4.752	<0.05 *	0.06
	Sexo x Grupo	0.063	>0.05	0.001		3.987	>0.05	0.051
	Medición x Sexo x Grupo	3.01	>0.05	0.039		0.079	>0.05	0.001
Flexibilidad	Medición	0.071	>0.05	0.001	Inhibición/Empatía/Desconfianza	0.581	>0.05	0.008
	Sexo	2.432	>0.05	0.032		0.582	>0.05	0.011
	Grupo	2.398	>0.05	0.031		0.073	>0.05	0.001
	Medición x Sexo	4.044	<0.05 *	0.052		0.005	>0.05	0
	Medición x Grupo	1.317	>0.05	0.017		0.214	>0.05	0.003
	Sexo x Grupo	1.085	>0.05	0.014		0.29	>0.05	0.004
	Medición x Sexo x Grupo	1.211	>0.05	0.016		0.034	>0.05	0
Resistencia	Medición	0.029	>0.05	0	Autoeficacia	10.108	<0.01 *	0.12
	Sexo	0.306	>0.05	0.004		0.366	>0.05	0.005
	Grupo	0.165	>0.05	0.002		2.67	>0.05	0.035
	Medición x Sexo	0.633	>0.05	0.008		0.255	>0.05	0.003
	Medición x Grupo	4.661	<0.05 *	0.059		8.44	<0.01 *	0.102
	Sexo x Grupo	0.474	>0.05	0.006		0.031	>0.05	0
	Medición x Sexo x Grupo	5.929	<0.05 *	0.074		0.131	>0.05	0.002
Yo General	Medición	2.56	>0.05	0.033	Actividad Física en Tiempo Libre	2.882	>0.05	0.037
	Sexo	0.236	>0.05	0.003		0.109	>0.05	0.001
	Grupo	5.256	<0.05 *	0.066		0.029	>0.05	0
	Medición x Sexo	4.684	<0.05 *	0.06		1.989	>0.05	0.026
	Medición x Grupo	0.146	>0.05	0.002		17.174	<0.01 *	0.188
	Sexo x Grupo	0.178	>0.05	0.002		2.715	>0.05	0.035
	Medición x Sexo x Grupo	0.123	>0.05	0.002		5.853	<0.05 *	0.073

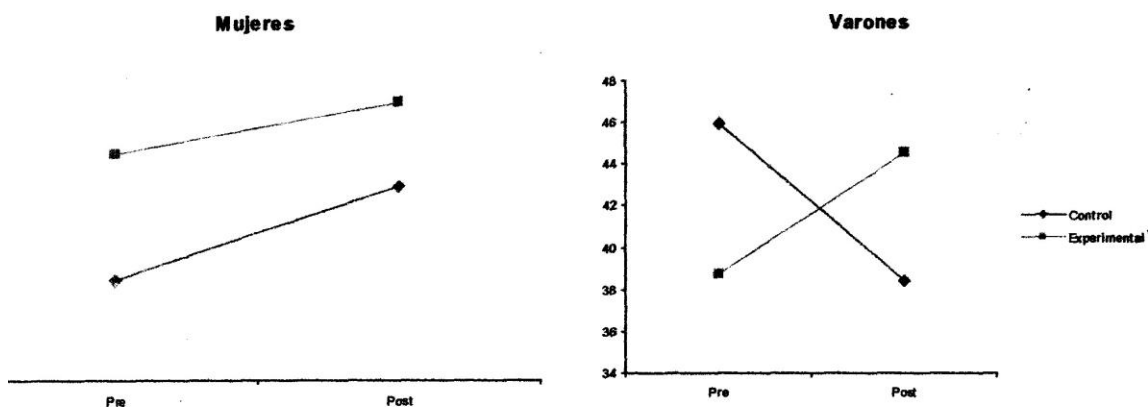
En la tabla anterior se observa que hubo mejoras importantes en los factores de autoeficacia, yo social, resistencia y práctica de actividad física en el tiempo libre. En los siguientes gráficos se ilustran las interacciones más relevantes, las cuales muestran efectos positivos del tratamiento aplicado.

**Gráfico 1. Interacción de mediciones y grupo para la dimensión yo social de autoconcepto medido en varones y mujeres estudiantes de un colegio urbano marginal en Golcochea**



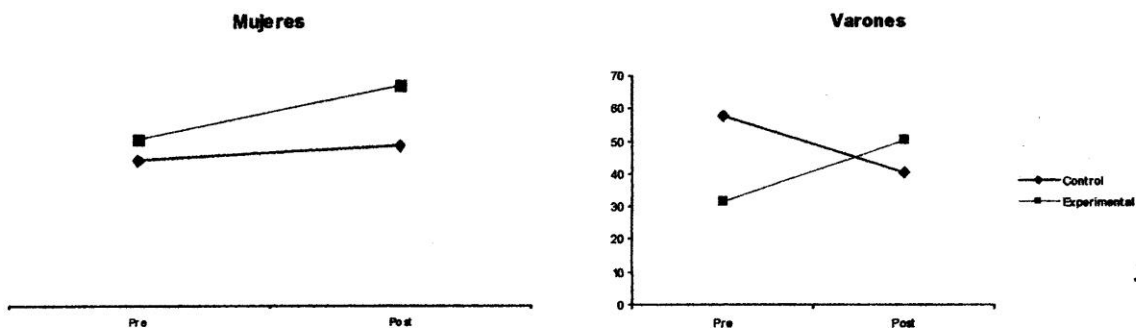
El análisis de efectos simples para la interacción de grupo y mediciones en la variable dependiente yo social, mostró que no hubo diferencias entre los grupos control y experimental, tanto en el pre como en el post test. Así mismo, se encontró que no hubo diferencias significativas entre el pre y pos test del grupo control. Mientras que el grupo experimental mejoró significativamente, entre pre y post test, lo cual indica efecto positivo del tratamiento en esta variable dependiente.

**Gráfico 2. Interacción de mediciones, sexo y grupo para la dimensión resistencia de autoconcepto físico medido en varones y mujeres estudiantes de un colegio urbano marginal en Goicoechea**



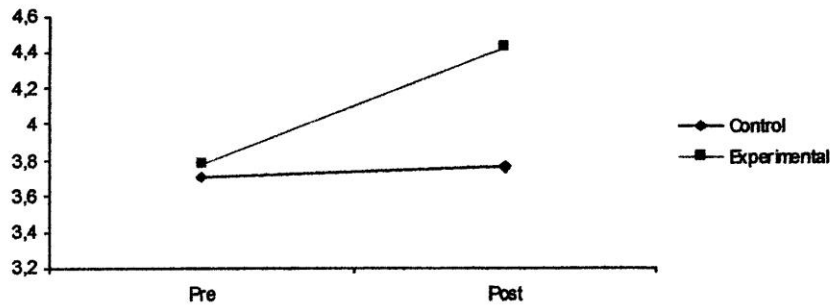
El análisis de interacciones simples y el posterior análisis de efectos simples aplicado a la interacción de sexo, mediciones y grupo, para la variable dependiente resistencia (autoconcepto), mostró en el caso de los varones que había diferencias significativas en el pre test, donde los varones del grupo control tenían un autoconcepto de resistencia significativamente superior al del grupo experimental, pero en el post test esa diferencia entre grupos desapareció. En el caso de las mujeres, no se encontró diferencias entre grupos ni en el pre ni en el post test. En cuanto a los varones del grupo control, no se encontró diferencias entre pre y post test. Mientras que, los varones del grupo experimental mostraron mejoras significativas entre pre y post test, en esta variable dependiente. En el caso de las mujeres del grupo control, no se encontró diferencias entre pre y post test. Lo mismo ocurrió con las mujeres del grupo experimental. Es decir, que el efecto del tratamiento sobre la autopercepción de resistencia, fue positivo pero para los varones.

**Gráfico 3. Interacción de mediciones, sexo y grupo de actividad física en tiempo libre autorreportada en varones y mujeres estudiantes de un colegio urbano marginal en Goicoechea**



El análisis de interacciones simples y el posterior análisis de efectos simples aplicado a la interacción de género, mediciones y grupo, para la variable dependiente actividad física en tiempo libre (autorreporte), mostró en el caso de los varones que había diferencias significativas en el pre test, donde los varones del grupo control tenían un nivel de actividad física en tiempo libre significativamente superior al del grupo experimental, pero en el post test esa diferencia entre grupos desapareció. En el caso de las mujeres, no se encontró diferencias entre grupos ni en el pre ni en el post test. En cuanto a los varones del grupo control, se encontró una disminución significativa entre pre y post test, de su nivel autorreportado de actividad física en tiempo libre. Mientras que, los varones del grupo experimental mostraron mejoras significativas entre pre y post test, en esta variable dependiente. En el caso de las mujeres del grupo control, no se encontró diferencias entre pre y post test. En cuanto al grupo experimental, las mujeres de este, presentaron mejoras significativas. Es decir que el tratamiento aplicado tuvo efectos positivos sobre la cantidad de actividad física en tiempo libre autorreportada, tanto en varones como en mujeres.

**Gráfico 4. Interacción de mediciones y grupo para la autoeficacia para la práctica de actividad física autorreportada en varones y mujeres estudiantes de un colegio urbano marginal en Golcochea**



El análisis de efectos simples para la interacción de grupo y mediciones en la variable dependiente autoeficacia para la práctica de actividad física, mostró que no hubo diferencias entre los grupos control y experimental en el pre test, pero en el post test, el grupo experimental presentó un promedio significativamente mayor que el grupo control. Así mismo, se encontró que no hubo diferencias significativas entre el pre y pos test del grupo control. Mientras que el grupo experimental mejoró significativamente, entre pre y post test, lo cual indica efecto positivo del tratamiento en esta variable dependiente.

## **Capítulo V**

### **DISCUSIÓN**

Con los resultados encontrados en el presente estudio se determinó que como efecto de un programa de actividad física recreativa hubo cambios positivos en el autoconcepto general, propiamente en la parte de yo social; en el autoconcepto físico en cuanto a la percepción de la resistencia, en la práctica de actividad física durante el tiempo libre y en la autoeficacia para la realización de actividad física. Los datos recopilados mostraron de igual forma que no hubo efectos positivos para las otras variables de los cuestionarios evaluados en el estudio como respuesta al programa.

La dimensión del yo social mostró una mejora significativa tanto en varones como en mujeres; esta mejora se considera un aspecto vital para el desarrollo de los adolescentes ya que es en esta etapa cuando sufren los mayores cambios físicos y psicológicos provocando conflictos de aceptación entre personas de su misma edad, ya que para ellos esta aceptación es importante para su desenvolvimiento dentro de la sociedad lo cual es apoyado por Page y Tucker (1994) (Cit en Fallas, 2001), quienes realizaron diferentes investigaciones, descubriendo que los adolescentes que practicaban deporte encontraban beneficios psicosociales de importancia; promueve la autonomía y la autodefinition, crea oportunidades para mejorar la sociabilidad y la competencia, así como, facilita el desarrollo de habilidades.

La percepción de la resistencia a la actividad física de los participantes se vio mejorada con mayor significancia en los varones que en las mujeres, este resultado se refleja en que las actividades realizadas pudieron despertar en los participantes un interés por seguir practicando actividad física durante su tiempo

libre. Este resultado se vio también reflejado en el incremento en la práctica de actividad física en el tiempo libre.

En cuanto a la práctica de actividad física en el tiempo libre, los resultados de la investigación demostraron que hubo una mejoría, lo que se puede respaldar en la motivación que existió por parte de las encargadas de dar el tratamiento, esta motivación fue dada por ejemplo en conversaciones rápidas acerca de la importancia de realizar actividad física o deporte para las áreas física y mental, existiendo una interacción importante entre profesoras y estudiantes. Además que con el tratamiento los participantes pudieron darse cuenta de que existe gran variedad de opciones de actividad física distintas a las que ellos solían realizar, esta motivación y el hecho de que el programa aplicado tuviera gran variedad de actividades concuerda con lo planteado por Fox (2000) para quien las condiciones que afectan el atractivo del programa de ejercicio como las cualidades del líder y la actividad en sí pueden ser clave para que hallan mejoras importantes.

Con respecto a la variable de autoeficacia para la práctica de actividad física, hubo una respuesta positiva tanto para varones como para las mujeres; la persona al sentir que puede mantener una actividad física por un período más largo de tiempo tiende a elevar su autoeficacia durante la actividad, así mismo se siente más seguro y con más deseos de relacionarse con otras personas. Además si la actividad física promueve la interacción con otras personas, el desarrollo social se ve positivamente afectado. Gracias al posible autodescubrimiento de los participantes de su capacidad para realizar actividad física, al trabajar de forma grupal e interactuar con sus compañeros y compararse en cuanto a la capacidad de los demás por desarrollar las actividades, adquieren una idea de lo que pueden o no pueden hacer, es decir, al observar un modelo realizando equis actividad tendrá un punto de partida para pensar si es capaz o no de realizar dicha tarea; lo cual es apoyado por Schunk (1987), quien afirma que los adolescentes adquieren información de sus capacidades al ver como se desenvuelven los demás.



Además las actividades realizadas durante el tratamiento fueron novedosas y de corta duración, esto es que cada sesión estuvo conformada por actividades atractivas, diferentes y por un período pequeño, que creaban expectativas en los participantes y deseos de continuar realizando dinámicas similares sin llegar al aburrimiento. Así lo afirma Rudolph y Butki (1998) quienes encontraron que la realización de actividad física durante cortos períodos de tiempo tiende a elevar los niveles de autoeficacia y respuestas afectivas a la vez que disminuye el estrés.

## **Capítulo VI CONCLUSIONES**

1. En términos generales no hubo diferencias significativas entre hombres y mujeres en su autoconcepto en respuesta al tratamiento.
2. Hubo una mejora en la percepción de resistencia para el grupo experimental entre pre-test y post-test en la que los varones presentaron mejores resultados que las mujeres.
3. En la dimensión del yo social no hubo diferencia entre varones y mujeres a pesar de mostrar una mejoría entre pre-test y post-test.
4. Hubo efecto positivo entre pre-test y post-test del tratamiento en la autoeficacia para la práctica de actividad física.
5. Para la práctica de actividad física en el tiempo libre hubo un efecto positivo como respuesta al tratamiento tanto para los varones como para las mujeres.

## **Capítulo VII**

### **RECOMENDACIONES**

1. Con el estudio se descubrió además una necesidad enorme por la existencia de profesionales más capacitados para impartir las clases de educación física, que velen por el mayor y mejor desarrollo de los adolescentes que tengan a su cargo, haciendo uso de la actividad física para lograr el óptimo desarrollo de estas personas que por su condición de adolescentes y por estar ubicados en una zona urbano-marginal requieren de una mayor atención y fortalecimiento de aspectos como el autoconcepto físico, autoconcepto general, actividad física en el tiempo libre y autoeficacia, logrando así un buen desempeño de estos en la sociedad.

2. Sería importante que se realizara un estudio donde el tratamiento del programa de actividad físico-recreativo fuese más prolongado y más frecuente, para lograr así una mayor mejoría en las variables.

3. Sería interesante realizar un estudio en el cual se pueda medir el autoconcepto físico y general e incluirle una medición de la autoestima para así tener una visión más amplia del nivel que tienen los participantes en estas variables.

4. Llevar a cabo un estudio en el que se traten las mismas variables pero con diferentes poblaciones (niños abandonados, privados de libertad, adulto mayor, niños en la calle, entre otras).

5. Que las autoridades encargadas de los programas educativos a nivel nacional incluyan programas de actividad física recreativa para el mejoramiento de variables como las estudiadas en esta investigación.

## BIBLIOGRAFÍA

- Abrahams, F y Churnin, S. (1978). *Autoconcepto del papel sexual y actitudes ante ese papel. Características perdurables de la personalidad o adaptación a las situaciones de la vida.* Development Psychology. 14 (6), 568-574.
- Aguilar, P. (1982). *Orientación del adolescente urbano: desarrollo físico, autoconcepto y éxito escolar.* Tesis de Licenciatura, Universidad de Costa Rica, San José, Costa Rica.
- Anderson, N. (1965). *Sociología de la Comunidad Urbana: Una perspectiva mundial.* México: Fondo de Cultura Económica.
- Alarco, C. (1992). *Diccionario de la Psicología Individual.* (2ª Ed). Madrid: Síntesis.
- Allport, G. (1961). *Pattern and growth in personality.* New York: Holt Rinchart and Wiston.
- Allport, G. (1977). *La personalidad.* Barcelona: Herder.
- Allport, G. (1978). *Desarrollo y cambio.* Buenos Aires: Paidós.
- Alvarado, J. (2000). *Prefencias recreativas de los estudiantes del Colegio de Santa Ana.* Tesis de Licenciatura, Universidad Nacional, Heredia, Costa Rica.
- Aroya P. y Rubio S. (1997). *Factores del autoconcepto relacionados con el rendimiento de los adolescentes en educación física.* Revista de Psicología del deporte. 12. (dic). 59-73
- Ávalos, A. (2002, 31 marzo). *Malos hábitos enferman a ticos.* La Nación. [www.lanacion.com](http://www.lanacion.com).
- Asci, H., Asci, A. y Zorba, E. (1999). *Cross- Cultural Validity and Reliability of Physical Self- Perception Profile.* *Int. J. Sport Psycho.*30:399-406.

- Balaguer, I., Pastor, Y y Moreno, Y. (1999). Algunas características de los estilos de vida de los adolescentes de la comunidad valenciana. *Revista Valenciana D'estudis Autonomics*. 26, 33-56.
- Bandura, A. (in press). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: Freeman.
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy; toward and unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84, 191-215.
- Bandura, A y Adams, N. (1977). Analysis of self-efficacy theory of behavioral change. *Cognitive Therapy and Research*, 1, 287-308.
- Bandura, A; Adams, N y Beyer, J. (1977). Cognitive processes mediating behavioral change. *Journal of Personality and Social Psychology*, 35, 125-139.
- Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: A Social Cognitive Theory*. Englewood Cliffs, N.J: Prentice-Hall.
- Barbieri, A. y Papis, O. (1993). *Terminología Técnica constructiva de los Deportes*. Buenos Aires: CP67.
- Blascovich, J; Tomaka, J.(1991). *Measures of Personality and Social Psychological Attitudes*. California: Academic Press Inc. 115-160.
- Boyd, K y Hrycaiko, D. (1997). *The effect of a physical activity intervention package on the self-esteem of pre adolescent and adolescent*. *Adolescence*. Winnipeg: 32 (127): 693-708
- Braken, Bruce A. (1996). "Clinical applications of a Context-Dependent, Multidimensional Model of Self Concept". *A Multidimensional, Context-Dependent Model of Self Concept*. S.L.:s.n.
- Brodie, D., Slade, P. y Rose, H. (1989). Reability measures in distorting body image. *Perceptual and Motor Skills* 69: 723-732.

- Brown, I. e Inouye, D. (1978). Learned helplessness through modeling: The role of perceived similarity in competence. *Journal of Personality and Social Psychology*. 36. 900-908.
- Camacho, C., Vargas, W. y Corrales, M. (1998). *Las demandas y necesidades recreativas de los trabajadores universitarios*. Tesis de Licenciatura, Universidad Nacional, Heredia, Costa Rica.
- Cantón C., Sánchez G, y Ma C. (1997). Deporte y calidad de vida: motivos y actitudes de una muestra de jóvenes valencianos. *Revista de Psicología del Deporte*. 12 (dic) p.119-135.
- Carballo, M. y Porras, V. (1990). *Determinación de las formas del tiempo libre en maestros 30 a 40 años pertenecientes a la región central de San José*. Tesis de Licenciatura, Universidad Nacional, Heredia, Costa Rica.
- Carvajal, C. (1977). *El cierre de clase y el cierre cognoscitivo*. Tesis de Licenciatura, Universidad de Costa Rica, San José, Costa Rica.
- Corrales, M. (1989). *Utilización del Tiempo Libre en el Anciano Institucionalizado del Área Central del País*. Tesis de licenciatura, Universidad Nacional, Heredia, Costa Rica.
- Cutrerá, A. (1987). *Técnicas de recreación*. Buenos Aires: Stadium.
- Davidoff, L. (1984). *Introducción a la psicología*. Barcelona: Calipso.
- Erdmann, R. (1987). *Relativierte Macht*. Sankt Augustin: Hans Richardz.
- Erickson, E. (1977). *Identidad, juventud y crisis*. Buenos Aires: Piados.
- Estrada, D. (1992). *Tómese su tiempo*. México: Parroquial Clavería.
- Fallas, L. (2001). *Autoconcepto general y autoconcepto físico en personas activas y personas activas en cuanto a edad y género*. Tesis de Licenciatura, Universidad Nacional, Heredia, Costa Rica.
- Fisher, S; y Cleveland. (1958). *Body image and personality*. New York: Van Nostrand.

- Fitts, W. (1965). *Manual: Tennessee Self Concept Scale*. Tennessee: Counselor Recordings & Tests.
- Fox, K y Corbin, C. (1989). *The physical self perception profile: development and preliminary validation*
- Fox, K. (2000). Self Esteem, Self-perceptions and Exercise. *International Journal of Sports Psychology*. 31:228-240.
- Freud, S. (1927). *Ego and the Id*. London: Institute of Psychoanalysis. and the Hogart Press.
- Freud, S. (1923). *La organización genital infantil. (en obras completas)*. Tomo 22. Madrid: Biblioteca Nueva.
- Gallager, S. (1986). Body image and body schema: a conceptual clarification. *Journal of Mind and Behavior*. 7 (4):541-554.
- Gallino, (1995). *Diccionario de Sociología*. (1ª Ed). Madrid: Siglo veintiuno.
- García, P. (1984). *Ocio y Tiempo Libre ¿Para qué?* España: Humanitas.
- Giner, S; Lamo, E y Torres, C. (1998). *Diccionario de Sociología*. Madrid: Alianza. 806.
- Godin, G. y Shepard, R. (1985). A simple method to assess exercise behavior in the community. *Can. J. Appl. Sport Sci*. 10:141-146.
- Gutiérrez, T., Raich, R. (2003). *Instrumentos de evaluación en psicología de la salud*. Madrid: Alianza.
- Harris, D. (1976). *¿Por qué practicamos deporte? Razones somatopsíquicas para la actividad física*. Barcelona: Jims.
- James. (1980). *The Principles of Psychology*. New York: Holt, Rinehart & Wilson.
- Jung, C. (1957). *Psicología y Alquimia*. Buenos Aires: Rueda.

- Jacobs, D., Ainsworth, T., Hartman, T. y Leon, A. (1993). A simultaneous evaluation of 10 commonly used physical activity questionnaires. *Med. Sci Sport Exerc.* 25: 81-91.
- Kagan, J. (1971). *Understanding children's behavior motives and thought*. New York: Harcourt Brace Jovanovich Inc.
- Kirkcaldy, B; Shepard R y Siefen, R. (2002). *The relationship between physical activity and self-image and problem behavior among adolescents*. *Adolescence*. Duesseldorf: 37 (11): 544-50
- Lamb, D. (1989). *Fisiología del Ejercicio. Respuestas y Adaptaciones*. Madrid: Augusto E. Pila Teleña.
- Liebert, R y Liebert, L. (2000). *Personalidad Estrategias y Temas*. 8ª Ed. México: Thomson. 69
- Marsh, H. (1993). Academia self-concept: Theory measurement and research. *Psychological perspectives on the self*. 4: 59-98
- Marsh, H. (1994). The importance of being important: Theoretical Models of Relations Between Specific and Global Components of Physical Self concept. *Journal of Sport and Exercise Psychology*. 16:306-325.
- Marsh, H; y Southerland, R. (1994). A multidimensional physical self-concept and its relations to multiple components of physical fitness. *Journal of Sport and Exercise*. 16. 43-55.
- Marsh, H; Perry, C; Horsely, Ch; Roche, L. (1995). Multidimensional self-concepts of elite athletes: How do they differ from the general population. *Journal of Sport and exercise Psychology*. 17(1), Marzo, 43-55.
- Marsh, H. (1998). Age and Gender Effects in Physical Self Concepts for Adolescent Elite Athletes and Nonathletes: A Multicohort. Multioccasion Design. *Journal of Sport and Exercise Psychology*. 20: 237-259.



- Marsh, H., Ascí, H. y Marco, I. (2002). Multitrait-Multimethod Analyses of Two Physical Self- Concept Instruments: A Cross – Cultural Perspective. *Journal of Sport & Exercise Psychology*. 24: 99-119.
- Masis, E. (1992). *Resultado de un programa de taekwondo en el autoconcepto*. Tesis de licenciatura, Universidad de Costa Rica, Heredia, Costa Rica.
- Meléndez, G. (1993). La ciudad como parque urbano. *Revista Tiempo Libre*. 1: 14-18.
- Miller, G. (1985). *Introducción a la Psicología*. Madrid: Alianza. 472.
- Morera, M. y Rojas, H. (2000). *Comparación del uso del tiempo libre en los y las jóvenes de 14 a 16 años de las regiones de la Reserva Indígena de Talamanca y San Vito de Coto Brus*. Tesis de licenciatura, Universidad Nacional, Heredia, Costa Rica.
- Morh, D. (1978). *Development of attributes of personal identity*. *Developmental Psychology*. 14 (4), 427-428.
- Morris, R. (1973). *La auto imagen del adolescente y la sociedad*. Argentina: Paidós.
- Mulero, A. (1995). *Espacios rurales de ocio*. Madrid: Mulero.
- Mussen, P. (1984). *Desarrollo de la personalidad*. México: Trillas
- Papalia, D.; Wendkos, S. (1998). *Psicología del desarrollo*. Bogotá: Mc Graw Hill.
- Pila, A. (1988). *Didáctica de la educación física y los deportes*. San José: Olimpia.
- Poblete, E. (1985). *Tiempo Libre y Recreación*. Chile: Canal Recreativo Nacional.

- Porras, M. y Mora, F. (2000). *Estudio exploratorio acerca del tiempo libre de los educadores físicos del área central del país*. Tesis de licenciatura, Universidad Nacional.
- Rodríguez, J. (1992). *Área, Tiempo Libre y Recreación*. Heredia: Universidad Nacional.
- Rosenthal, T. y Bandura, A. (1978). Psychological modeling: Theory and practice. In S. Garfield & A.E. Bergin (Eds). *Handbook of psychotherapy and behavior change: An empirical analysis* (2<sup>nd</sup> ed., pp. 621-658). New York: Wiley.
- Rotter, J. (1966). Generalized expectancies for internal versus external control of reinforcement. *Psychological Monographs*, 12, 806- 820.
- Rotter, J. (1975). Some problems and misconceptions related to the construct for internal versus external control of reinforcement. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 43, 56-67.
- Rudolph, D. y Butki, B. (1998). Self- efficacy and Affective Responses to Short Bouts of Exercise. *Journal of Applied Sport Psychology*.10:268-280.
- Sancho, J. (2002). *Cómo aprende el ser humano las destrezas motoras*. Heredia: El Fortín.
- Sallis, J., Buono, M., Roby, J., Micale, F. y Nelson, J. (1993). Seven-day recall and other physical activity self-reports in children and adolescents. *Med. Sci. Sports Exerc.* 25:99-108.
- Saxton, F. (1968). *El individuo el matrimonio y la familia*. Buenos Aires: Guadalupe.
- Schunk, D y Rice, J. (1989). Learning goals and children's reading comprehension. *Journal and Reading Behavior*, 21, 279-293.
- Schunk, D. (1987). Peer models and children's behavioral change. *Review of Educational Research*. 57, 149-174.

- Schunk, D. (1997). *Teorías del aprendizaje*. México: Prentice Hall.
- Shavelson, R.; Hubner, J. y Stanton G.(1976). Validation of construct interpretations. *Review of Educational Research*. 46, 407-441.
- Smith, R. (1989). Effects of coping skills training of generalized self-efficacy and locus of control. *Journal of Personality and Social psychology*. 56,228-233.
- Solano, A. y Zúñiga, I. (1990). *Estudio para determinar los intereses recreativos de los sujetos que trabajan en la industria de productos alimenticios del conglomerado central del país*. Tesis de Licenciatura, Universidad Nacional, Heredia, Costa Rica.
- Solís, J. (1998). Autoestima, autoconcepto y salud mental. Internet: [www.uv.mx/Invesigacion/inv\\_psico/revista/revo713.htm](http://www.uv.mx/Invesigacion/inv_psico/revista/revo713.htm).
- Sonstroem, R. (1998). Physical Self Concept: Assessment and external validity. *Exercise and Sports Sciences Reviews*. 26 : 133-164.
- Stalling, L. (1982). *Motor Learning from Theory to Practice*. St. Louis: The CV. Mosby Company.
- Sullivan, L. Y Harnish, R. (1990). Body image: differences between high and low self-monitoring males and females. *Journal of Research in Personality*. 24.291-302
- Tercero, G. (1998). La imagen corporal de los adolescentes anclada en lo femenino. Internet: [www.mipediatra.com.mx/infantil/adolescente-fem.htm](http://www.mipediatra.com.mx/infantil/adolescente-fem.htm).
- Ureña, P. (1997). Autoconcepto físico y sensaciones posteriores al ejercicio en estudiantes colegiales de ambos sexos. *Revista Ciencias del Deporte*. 1, 21-33.
- Villamarín, F. (1990a). Un análisis conceptual de la teoría de la autoeficacia y otros constructos psicológicos actuales. *Psicologemas*, 4, 107-125.

Wells, D; Miller, M; Tobacyk, J; Clanton, R. (2002). Using a physical approach to increase the self esteem of adolescence at high risk for dropping out. *Adolescence*. 37 (146).

Wilmore, J y Costill, D. (1999). *Fisiología del esfuerzo y el Deporte*. Barcelona: Paidotribo.

Woodburn, S., Boschini, C. y Fernández, H. (1997). *La imagen Corporal en los Niños*. 1 Ed. Costa Rica: EUNA- EUCR.

# ANEXOS

**ANEXO 1**  
**CUESTIONARIO**  
**SOBRE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN EL TIEMPO LIBRE Y**  
**AUTOEFICACIA PARA LA PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICA**

Sexo: F ( ) M ( )      Edad: \_\_\_\_\_      Nivel \_\_\_\_\_

**INSTRUCCIONES**

Lea este cuestionario, es individual, por favor, contéstelo de la manera más clara posible. Sea breve y responda de acuerdo a las actividades que usted acostumbra realizar en su tiempo libre.

1. CONSIDERANDO UN PERÍODO DE UNA SEMANA. ¿CUÁNTO TIEMPO REALIZA UNA ACTIVIDAD EXTENUANTE **POR MÁS DE 15 MINUTOS** DURANTE SU TIEMPO LIBRE?

Escriba en cada línea el número de veces apropiado

**A. EJERCICIO EXTENUANTE** **Veces por semana**

**(El corazón late fuerte o rápidamente, mucha fatiga)**

Por ejemplo: Correr, jugar fútbol, jugar baloncesto, nadar vigorosamente, ciclismo vigoroso y de larga distancia, subir gradas rápidamente, aeróbicos de alto impacto, trotar, ciclismo de montaña, levantar pesas, bailar vigorosamente.

\_\_\_\_\_

**B. EJERCICIO MODERADO** **Veces por semana**

**(No exhaustivo, no fatiga)**

Por ejemplo: Jugar voleibol, caminata rápida, aeróbicos de bajo impacto, béisbol, ciclismo suave (recreativo).

\_\_\_\_\_

**C. EJERCICIO LIVIANO** **Veces por semana**

**(Mínimo esfuerzo, nada fatiga)**

Por ejemplo: Hacer ejercicios de relajación y respiración, yoga, caminata normal-lenta, jugar billar, ajedrez.

\_\_\_\_\_

Considerando un período de una semana normal de su vida, durante su tiempo libre, cuántos días ocupa para hacer actividades físicas, por un período bastante largo, que le hagan sudar y que su corazón llegue a latir fuertemente.

Siempre o frecuentemente/ \_\_\_ / Algunas veces/ \_\_\_ / Nunca o rara vez/ \_\_\_ /

2. YO CONSIDERO QUE SOY:

- ( ) Totalmente incapaz de realizar cualquier tipo de actividad física.
- ( ) Un poco incapaz de realizar cualquier tipo de actividad física.
- ( ) Algo capaz de realizar cualquier tipo de actividad física.
- ( ) Muy capaz de realizar cualquier tipo de actividad física.
- ( ) Totalmente capaz de realizar cualquier tipo de actividad física.

**ANEXO 2**  
**CUESTIONARIO**  
**DE AUTOCONCEPTO GENERAL**

Sexo: F ( ) M ( )      Edad: \_\_\_\_\_      Nivel \_\_\_\_\_

INSTRUCCIONES

Marque con una equis (X) el número que mejor indique el grado en que usted mejor se perciba a sí mismo, con respecto a las afirmaciones que a continuación se le ofrecen. Utilice la siguiente escala.

ESCALA

- (1)= Totalmente en desacuerdo
- (2)= En desacuerdo
- (3)= Más en desacuerdo que de acuerdo
- (4)= Más de acuerdo que en desacuerdo
- (5)= De acuerdo
- (6)= Totalmente de acuerdo

AFIRMACIONES	ESCALA					
1. Yo se cómo encontrar la solución a los problemas.	1	2	3	4	5	6
2. Me es difícil tomar decisiones finales.	1	2	3	4	5	6
3. Fácilmente me puedo colocar en el lugar de otros.	1	2	3	4	5	6
4. Con frecuencia me dan deseos de estar fuera de mi casa.	1	2	3	4	5	6

5. Tengo muchos amigos.	1	2	3	4	5	6
6. Fácilmente me intranquilizo cuando las cosas no me salen como me las he imaginado.	1	2	3	4	5	6
7. Yo creo que puedo ayudar a otros.	1	2	3	4	5	6
8. En casa me prestan mucha atención	1	2	3	4	5	6
9. Con frecuencia tengo miedo de cosas que luego veo que no son tan terribles.	1	2	3	4	5	6
10. Me molesta tener gente a mi alrededor.	1	2	3	4	5	6
11. Puedo relacionar distintas ideas y llegar a otras nuevas.	1	2	3	4	5	6
12. Me salen bien las cosas cuando creo en mí.	1	2	3	4	5	6
13. Tengo muchas nuevas ideas.	1	2	3	4	5	6
14. Difícilmente me engañan las personas.	1	2	3	4	5	6
15. Se me hace difícil hacer nuevas amistades.	1	2	3	4	5	6
16. Soy malo en los deportes.	1	2	3	4	5	6
17. Me gusta hacer nuevas amistades.	1	2	3	4	5	6
18. Cuando estoy con mis amigos frecuentemente nos divertimos.	1	2	3	4	5	6
19. Soy una persona insegura.	1	2	3	4	5	6
20. Creo que soy una persona importante.	1	2	3	4	5	6
21. Yo puedo tanto como cualquier persona.	1	2	3	4	5	6



22. Se me hace difícil hablar frente a un grupo.	1	2	3	4	5	6
23. Frecuentemente se me dificulta resolver problemas.	1	2	3	4	5	6
24. La mayoría de las veces me intranquilizo cuando no puedo hacer las cosas bien.	1	2	3	4	5	6
25. Con frecuencia deseo ser otra persona.	1	2	3	4	5	6
26. Puedo hacer todo bien donde se requiera actividad física.	1	2	3	4	5	6
27. Cuando estoy con otros, difícilmente puedo ser una persona divertida.	1	2	3	4	5	6
28. Mis amigos normalmente entienden mis sentimientos.	1	2	3	4	5	6
29. Con frecuencia me siento escasamente inteligente.	1	2	3	4	5	6
30. Cuando se trata de organizar algo con mis amigos rara vez tomo la iniciativa.	1	2	3	4	5	6
31. Con frecuencia los demás tienen algo que reprocharme.	1	2	3	4	5	6
32. Con frecuencia tengo miedo de hacer las cosas mal.	1	2	3	4	5	6
33. Cuando no entiendo algo pregunto.	1	2	3	4	5	6
34. Me desagrada emprender cosas con otros.	1	2	3	4	5	6
35. Soluciono los problemas de manera muy original.	1	2	3	4	5	6

36. En mi se pude confiar plenamente.      1      2      3      4      5      6

**ANEXO 3**  
**CUESTIONARIO**  
**DE AUTOCONCEPTO FÍSICO**

Sexo: F ( ) M ( )      Edad: \_\_\_\_\_      Nivel \_\_\_\_\_

INSTRUCCIONES

Marque con una equis (X) el número que mejor indique el grado en que usted mejor se perciba a sí mismo, con respecto a las afirmaciones que a continuación se le ofrecen. Utilice la siguiente escala.

ESCALA

- (1)= Totalmente en desacuerdo
- (2)= En desacuerdo
- (3)= Más en desacuerdo que de acuerdo
- (4)= Más de acuerdo que en desacuerdo
- (5)= De acuerdo
- (6)= Totalmente de acuerdo

AFIRMACIONES

ESCALA

- |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 1. Tengo buena figura para mi edad.                     | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 2. Creo tener una figura esbelta.                       | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 3. Mi especto físico es deficiente.                     | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 4. Tengo buena apariencia física.                       | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 4. Tengo un rostro agradable.                           | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 6. Creo que no todos piensan que tengo un buen aspecto. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 7. Mi apariencia física es agradable.                   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 8. Tengo mejor aspecto físico que                       |   |   |   |   |   |   |

la mayoría de mis amigos.	1	2	3	4	5	6
9. Soy torpe para hacer actividad física.	1	2	3	4	5	6
10. Detesto las cosas relacionadas con el ejercicio físico.	1	2	3	4	5	6
11. Puedo hacer ejercicio físico por largo rato sin parar.	1	2	3	4	5	6
12. Disfruto las actividades relacionadas con el ejercicio físico.	1	2	3	4	5	6
13. Soy bueno en actividades relacionadas con el ejercicio.	1	2	3	4	5	6
14. Si puedo, evito participar en toda actividad deportiva.	1	2	3	4	5	6
15. Soy perezoso cuando hay que hacer ejercicio físico.	1	2	3	4	5	6
16. Soy mejor que muchos de mis amigos con relación al ejercicio físico.	1	2	3	4	5	6
17. Soy más fuerte que la mayoría de mis amigos.	1	2	3	4	5	6
18. Me hace falta fuerza para hacer ejercicio físico.	1	2	3	4	5	6
19. Soy una persona físicamente fuerte.	1	2	3	4	5	6
20. Soy débil para realizar ejercicio físico.	1	2	3	4	5	6
21. Obtendría una buena calificación en un test de fuerza.	1	2	3	4	5	6
22. Tengo poca musculatura.	1	2	3	4	5	6

23. Por ser débil tengo dificultades para realizar actividad física.	1	2	3	4	5	6
24. Me considero con bastante fuerza física.	1	2	3	4	5	6
25. Obtendría una buena calificación en pruebas de equilibrio.	1	2	3	4	5	6
26. Me caigo fácilmente cuando pierdo el equilibrio.	1	2	3	4	5	6
27. Bajo cualquier circunstancia puedo mantener el equilibrio.	1	2	3	4	5	6
28. Dificilmente pierdo el equilibrio.	1	2	3	4	5	6
29. Mi capacidad de equilibrio es pobre.	1	2	3	4	5	6
30. En situaciones que lo exijan puedo mantener el equilibrio sin dificultad.	1	2	3	4	5	6
31. Tengo poca habilidad para el equilibrio.	1	2	3	4	5	6
32. Tengo un buen sentido del equilibrio.	1	2	3	4	5	6
33. Tengo poca capacidad para flexionar.	1	2	3	4	5	6
34. Soy suficientemente flexible para hacer ejercicio.	1	2	3	4	5	6
35. Me es difícil moverme en diferentes direcciones.	1	2	3	4	5	6
36. Me considero suficientemente flexible.	1	2	3	4	5	6
37. Soy realmente poco flexible.	1	2	3	4	5	6

38. Puedo mover con rapidez y flexibilidad las diferentes partes de mi cuerpo.	1	2	3	4	5	6
39. Obtendría buena calificación en un test de flexibilidad.	1	2	3	4	5	6
40. Tengo la flexibilidad suficiente para hacer actividad física.	1	2	3	4	5	6
41. Tengo poca resistencia para el ejercicio físico.	1	2	3	4	5	6
42. Puedo resistir por largo rato el esfuerzo que implica el ejercicio físico.	1	2	3	4	5	6
43. Podría decir que tengo una resistencia física pobre.	1	2	3	4	5	6
44. Puedo hacer ejercicio físico por largo rato sin problema.	1	2	3	4	5	6
45. Me canso con facilidad cuando hago ejercicio físico.	1	2	3	4	5	6
46. Podría trotar durante un largo rato sin cansarme.	1	2	3	4	5	6
47. Si tuviese que hacerlo, podría resistir un largo rato de ejercicio físico.	1	2	3	4	5	6
48. Tengo poca resistencia para los esfuerzos físicos.	1	2	3	4	5	6
49. Dificilmente me canso cuando hago ejercicio físico.	1	2	3	4	5	6
50. Apenas si he empezado a trotar cuando ya me siento cansado.	1	2	3	4	5	6

**ANEXO 4**  
**EVALUACIÓN DE LOS CUESTIONARIOS**

**CUESTIONARIO DE TIEMPO LIBRE Y EJERCICIO (ADAPTADO DE GODIN Y SHEPARD, 1985)**

Instrucciones:

El sujeto responde el cuestionario según sus hábitos de actividad física durante su tiempo libre.

Cálculo:

Para la primera pregunta, acerca de la frecuencia con que se realiza actividad física extenuante, moderada o suave a la semana, se multiplica por nueve, cinco y tres METs respectivamente. La actividad física realizada durante el tiempo libre semanalmente se calcula sumando los resultados de cada multiplicación como se muestra a continuación:

$$\begin{aligned} &\text{Actividad física en el tiempo libre a la semana} = \\ &(9 \times \text{extenuante}) + (5 \times \text{moderada}) + (3 \times \text{liviano}) \end{aligned}$$

La segunda pregunta se utiliza para calcular la frecuencia con la que se realiza actividad física durante el tiempo libre “que le hagan sudar y que su corazón llegue a latir fuertemente”. Ver cuestionario.

EJEMPLO

Extenuante = 3 veces por semana

Moderado = 6 veces por semana

Liviano = 14 veces por semana

$$\begin{aligned} &\text{Puntaje total de actividad física durante el tiempo libre} = \\ &(9 \times 3) + (5 \times 6) + (3 \times 14) = 27 + 30 + 42 = 99 \text{ puntos} \end{aligned}$$

**CUESTIONARIO DE AUTOEFICACIA PARA LA PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICA**

Puntaje:

YO CONSIDERO QUE SOY:

<b>AFIRMACIÓN</b>	<b>PUNTAJE</b>
Totalmente incapaz de realizar cualquier tipo de actividad física	0
Un poco incapaz de realizar cualquier tipo de actividad física.	2
Algo capaz de realizar cualquier tipo de actividad física.	3
Muy capaz de realizar cualquier tipo de actividad física.	4
Totalmente capaz de realizar cualquier tipo de actividad física	5

Se dará el puntaje según cada respuesta

**CUESTIONARIO DE AUTOCONCEPTO GENERAL DE ERDMANN (1987)**

Este cuestionario consta de seis sub escalas las cuales cuentan con ítems negativos y positivos.

**ESCALA DE PUNTUACIÓN**

Para los ítems positivos la escala de puntuación es del 1 al 6 según las seis opciones de respuesta.

Para los ítems negativos se le da vuelta a la escala de puntuación de la siguiente manera:

1=6

2=5

3=4

4=3

5=2

6=1

### **YO GENERAL**

- \*4. Con frecuencia me dan deseos de estar fuera de mi casa.
- \*9. Con frecuencia tengo miedo de cosas que luego veo que no son tan terribles.
- \*15. Se me hace difícil hacer nuevas amistades.
- \*19. Soy una persona insegura.
- \*25. Con frecuencia deseo ser otra persona.
- \*27. Cuando estoy con otros, difícilmente puedo ser una persona divertida.
- \*29. Con frecuencia me siento escasamente inteligente.
- \*32. Con frecuencia tengo miedo de hacer las cosas mal.
- \*33. Cuando no entiendo algo pregunto.
- \*34. Me desagrada emprender cosas con otros.

TODOS LO ÍTEMES SON NEGATIVOS, UN PUNTAJE ALTO SE INTERPRETA COMO NEGATIVO.

### **YO PERSONAL**

- 7. Yo creo que puedo ayudar a otros.
- 8. En casa me prestan mucha atención.
- 11. Puedo relacionar distintas ideas y llegar a otras nuevas.
- 12. Me salen bien las cosas cuando creo en mí.
- 13. Tengo muchas nuevas ideas.
- 20. Creo que soy una persona importante.
- 35. Soluciono los problemas de manera muy original.

TODOS LOS ÍTEMES SON POSITIVOS, UN PUNTAJE ALTO SE INTERPRETA COMO POSITIVO.

### **OPTIMISMO/ PESIMISMO**

- 1. Yo se cómo encontrar la solución a los problemas.
- \*2. Me es difícil tomar decisiones finales.



\*6. Fácilmente me intranquilizo cuando las cosas no me salen como me las he imaginado.

\*22. Se me hace difícil hablar frente a un grupo.

\*23. Frecuentemente se me dificulta resolver problemas.

\*24. La mayoría de las veces me intranquilizo cuando no puedo hacer las cosas bien.

\*31. Con frecuencia los demás tienen algo que reprocharme.

**(\*) AFIRMACIONES NEGATIVAS, DESPUÉS DE DAR VUELTA A LA ESCALA EN ESTOS ITEMS Y SUMARLOS CON LOS DEMÁS, UN PUNTAJE ALTO SE INTERPRETA COMO POSITIVO.**

#### **OPTIMISMO / ACTIVIDAD FÍSICA**

\*16. Soy malo en los deportes.

21. Yo puedo tanto como cualquier persona.

26. Puedo hacer todo bien donde se requiera actividad física.

**(\*) AFIRMACIONES NEGATIVAS, DESPUÉS DE DAR VUELTA A LA ESCALA EN ESTOS ITEMS Y SUMARLOS CON LOS DEMÁS, UN PUNTAJE ALTO SE INTERPRETA COMO POSITIVO.**

#### **YO SOCIAL**

5. Tengo muchos amigos.

\*10. Me molesta tener gente a mi alrededor.

12. Me salen bien las cosas cuando creo en mi.

17. Me gusta hacer nuevas amistades.

28. Mis amigos normalmente entienden mis sentimientos.

36. En mí se puede confiar plenamente.

**(\*) AFIRMACIONES NEGATIVAS, DESPUÉS DE DAR VUELTA A LA ESCALA EN ESTOS ITEMS Y SUMARLOS CON LOS DEMÁS, UN PUNTAJE ALTO SE INTERPRETA COMO POSITIVO.**

#### **INHIBICIÓN/ EMPATÍA/ DESCONFIANZA**

3. Fácilmente me puedo colocar en el lugar de otros.
14. Dificilmente me engañan las personas.
18. Cuando estoy con mis amigos frecuentemente nos divertimos.
- \*30. Cuando se trata de organizar algo con mis amigos rara vez tomo la iniciativa.
- (\*) AFIRMACIONES NEGATIVAS, DESPUÉS DE DAR VUELTA A LA ESCALA EN ESTOS ITEMS Y SUMARLOS CON LOS DEMÁS, UN PUNTAJE ALTO SE INTERPRETA COMO POSITIVO.**

**CUESTIONARIO DE AUTOCONCEPTO FISICO DE MARSH Y SOUTHERLAND (1994).**

Para los ítemes positivos la escala de puntuación es del 1 al 6 según las seis opciones de respuesta.

Para los ítemes negativos se le da vuelta a la escala de puntuación de la siguiente manera:

1=6

2=5

3=4

4=3

5=2

6=1

**APARIENCIA FÍSICA**

1. Tengo buena figura para mi edad.
2. Creo tener una figura esbelta.
- \*3. Mi aspecto físico es deficiente.
4. Tengo buena apariencia física.
5. Tengo un rostro agradable.
- \*6. Creo que no todos piensan que tengo un buen aspecto.
7. Mi apariencia física es agradable.
8. Tengo mejor aspecto físico que la mayoría de mis amigos.

**(\*) AFIRMACIONES NEGATIVAS, DESPUÉS DE DAR VUELTA A LA ESCALA EN ESTOS ITEMS Y SUMARLOS CON LOS DEMÁS, UN PUNTAJE ALTO SE INTERPRETA COMO POSITIVO.**

### **INTERÉS POR LA ACTIVIDAD FÍSICA**

- \*9. Soy torpe para hacer actividad física.
- \*10. Detesto las cosas relacionadas con el ejercicio físico.
- 11. Puedo hacer ejercicio físico por largo rato sin parar.
- 12. Disfruto las actividades relacionadas con el ejercicio físico.
- 13. Soy bueno en actividades relacionadas con el ejercicio.
- \*14. Si puedo, evito participar en toda actividad deportiva.
- \*15. Soy perezoso cuando hay que hacer ejercicio físico.
- 16. Soy mejor que muchos de mis amigos con relación al ejercicio físico.

**(\*) AFIRMACIONES NEGATIVAS, DESPUÉS DE DAR VUELTA A LA ESCALA EN ESTOS ITEMS Y SUMARLOS CON LOS DEMÁS, UN PUNTAJE ALTO SE INTERPRETA COMO POSITIVO.**

### **FUERZA**

- 17. Soy más fuerte que la mayoría de mis amigos.
- \*18. Me hace falta fuerza para hacer ejercicio físico.
- 19. Soy una persona físicamente fuerte.
- \*20. Soy débil para realizar ejercicio físico.
- 21. Obtendría una buena calificación en un test de fuerza.
- \*22. Tengo poca musculatura.
- \*23. Por ser débil tengo dificultades para realizar actividad física.
- 24. Me considero con bastante fuerza física.

(\*) AFIRMACIONES NEGATIVAS, DESPUÉS DE DAR VUELTA A LA ESCALA EN ESTOS ITEMS Y SUMARLOS CON LOS DEMÁS, UN PUNTAJE ALTO SE INTERPRETA COMO POSITIVO.

### **EQUILIBRIO**

25. Obtendría una buena calificación en pruebas de equilibrio.

\*26. Me caigo fácilmente cuando pierdo el equilibrio.

27. Bajo cualquier circunstancia puedo mantener el equilibrio.

28. Difícilmente pierdo el equilibrio.

\*29. Mi capacidad de equilibrio es pobre.

30. En situaciones que lo exijan puedo mantener el equilibrio sin dificultad.

\*31. Tengo poca habilidad para el equilibrio.

32. Tengo un buen sentido del equilibrio.

(\*) AFIRMACIONES NEGATIVAS, DESPUÉS DE DAR VUELTA A LA ESCALA EN ESTOS ITEMS Y SUMARLOS CON LOS DEMÁS, UN PUNTAJE ALTO SE INTERPRETA COMO POSITIVO.

### **FLEXIBILIDAD**

\*33. Tengo poca capacidad para flexionar.

34. Soy suficientemente flexible para hacer ejercicio.

\*35. Me es difícil moverme en diferentes direcciones.

36. Me considero suficientemente flexible.

\*37. Soy realmente poco flexible.

38. Puedo mover con rapidez y flexibilidad las diferentes partes de mi cuerpo.

39. Obtendría buena calificación en un test de flexibilidad.

40. Tengo la flexibilidad suficiente para hacer actividad física.

(\*) AFIRMACIONES NEGATIVAS, DESPUÉS DE DAR VUELTA A LA ESCALA EN ESTOS ITEMS Y SUMARLOS CON LOS DEMÁS, UN PUNTAJE ALTO SE INTERPRETA COMO POSITIVO.

## **RESISTENCIA**

- \*41. Tengo poca resistencia para el ejercicio físico.
  - 42. Puedo resistir por largo rato el esfuerzo que implica el ejercicio físico.
  - \*43. Podría decir que tengo una resistencia física pobre.
  - 44. Puedo hacer ejercicio físico por largo rato sin problema.
  - \*45. Me canso con facilidad cuando hago ejercicio físico.
  - 46. Podría trotar durante un largo rato sin cansarme.
  
  - 47. Si tuviese que hacerlo, podría resistir un largo rato de ejercicio físico.
  - \*48. Tengo poca resistencia para los esfuerzos físicos
  - 49. Difícilmente me canso cuando hago ejercicio físico
  - \*50. Apenas si he empezado a trotar cuando ya me siento cansado.
- (\* ) AFIRMACIONES NEGATIVAS, DESPUÉS DE DAR VUELTA A LA ESCALA EN ESTOS ITEMS Y SUMARLOS CON LOS DEMÁS, UN PUNTAJE ALTO SE INTERPRETA COMO POSITIVO.

**ANEXO 5**  
**CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES**

<b>FECHAS</b>	<b>TEMAS DE ACTIVIADES</b>	<b>DURACIÓN</b>
17 SETIEMBRE	Presentación y aplicación del pre-test a los grupos.	80 minutos
18 SETIEMBRE	Equilibrio, fuerza, resistencia, flexibilidad, confianza, cooperación e interacción.	80 minutos
25 SETIEMBRE	Equilibrio, fuerza, resistencia, flexibilidad, confianza, cooperación e interacción.	80 minutos
2 OCTUBRE	Equilibrio, fuerza, resistencia, flexibilidad, confianza, cooperación e interacción.	80 minutos
9 OCTUBRE	Equilibrio, fuerza, resistencia, flexibilidad, confianza, cooperación e interacción.	80 minutos
16 OCTUBRE	Equilibrio, fuerza, resistencia, flexibilidad, confianza, cooperación e interacción.	80 minutos
23 CTUBRE	Equilibrio, fuerza, resistencia, flexibilidad, confianza, cooperación e interacción.	80 minutos
30 OCTUBRE	Equilibrio, fuerza, resistencia, flexibilidad, confianza, cooperación e interacción.	80 minutos
6 NOVIEMBRE	Equilibrio, fuerza, resistencia, flexibilidad, confianza, cooperación e interacción.	80 minutos
13 NOVIEMBRE	Equilibrio, fuerza, resistencia, flexibilidad, confianza, cooperación e interacción.	80 minutos
20 NOVIEMBRE	Equilibrio, fuerza, resistencia, flexibilidad, confianza, cooperación e interacción.	80 minutos
27 NOVIEMBRE	Aplicación del post-Test a ambos grupos.	80 minutos

## **ANEXO 6**

### **PROGRAMA DE ACTIVIDADES**

## **SESIÓN 1**

### **1. Actividad de integración: La vaca**

Descripción de la actividad: todos los integrantes se sientan en círculo, la actividad inicia diciendo cada uno en voz alta una parte de la vaca (por ejemplo la cabeza), después de que todos hayan participado se iniciará una segunda ronda en la que los participantes deben decir: “Cuando yo me baño me lavo la / el” parte de la vaca que dijeron anteriormente.

### **2. Departamentos e inquilinos**

Descripción de la actividad: El grupo se divide en tríos, debe quedar una persona sin compañeros. Cada trío se denomina un departamento con su inquilino, (dos personas de ese trío conforman el departamento y la otra persona es el inquilino). Cuando el dirigente dice “departamentos” las dos personas deben salir a buscar un inquilino el cual se debe quedar quieto esperando a que vengan a buscarlo, cuando el dirigente dice:” inquilino” es este quien debe buscar un departamento; cuando dice “mudanza” todos los grupos deben deshacerse para formar otro departamento con su inquilino. La persona debe quitarle el lugar a alguien.

### **3. Relevé de ratones**

Descripción de la actividad: Como el tradicional juego “el gato y el ratón”, pero con la variante de que la única forma de poder salvarse el gato es que se coloque enfrente de cualquiera de sus compañeros, el cual deberá de huir ya que pasará a ser el ratón, y así sucesivamente.

### **4. Quedó en parejas**



Descripción de la actividad: Este es semejante al quedó tradicional, excepto que los participantes juegan en parejas o grupos de dos sin soltarse, evitando ser tocados por aquellos que la andan.

#### **5. Pulpo**

Descripción de la actividad: Se delimita el terreno de juego de forma rectangular, se colocan todos los participantes en una de las líneas de fondo del rectángulo y un jugador en el centro del mismo, la tarea de este es atrapar a los demás que intentarán pasar de un lado al otro del rectángulo con la orden del líder. Cada jugador que sea atrapado se colocará en el centro formando cadena para igualmente tratar de atrapar a los demás. Gana el último en ser atrapado.

#### **6. Cua-cua**

Descripción de la actividad: Se nombra una persona la cual cerrará los ojos y estará ubicada dentro de un círculo elaborado por sus compañeros. Cuando ésta persona se coloca al frente de alguien, la persona deberá adivinar el nombre de quien dice “Cua-cua”, si adivina, se cambia el adivinador.

### **SESIÓN 2**

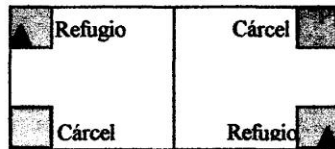
#### **1. Quitarle la cola al gusano**

Descripción de la actividad: El grupo se divide en dos, cada subgrupo se forma en una hilera y se toman de los hombros o la cintura formado un “gusano”. El último de cada hilera se colocará un pañuelo en su cintura; último participante de la hilera tratará de tomar el pañuelo de su grupo contrario sin que se desarme el suyo ni tomen su pañuelo.

#### **2. Acecho con banderines**

Descripción de la actividad: El grupo se divide en dos subgrupos.

El área de juego se divide en dos secciones, una para cada subgrupo, además se marcan en cada sector una cárcel y un refugio en el cual está prisionero el banderín del grupo adversario.



Cada grupo debe armar estrategias para ingresar a la zona enemiga y rescatar su banderín sin ser atrapados ya que si esto sucede serán llevados a la cárcel y sólo podrán salir si uno de sus compañeros lo rescata tocándole la mano y regresan a su zona sin ser tocados nuevamente. Gana el equipo que rescate su banderín.

### 3. Desafío “La camiseta”

Descripción de la actividad: El grupo se divide en grupos de aproximadamente 10 personas, a cada grupo se da una camiseta de tamaño mediano que tendrá que ser puesta en el suelo extendida. Por un período determinado por el dirigente (puede ser 25 minutos) los participantes tendrán la tarea de hacer estrategias con las que logren que todos logren ponerse sobre sus pies sobre la camiseta sin salirse de ella ni tocar el suelo con ninguna parte del cuerpo y mantenerse en posición por al menos diez segundos.

Realimentación

### SESIÓN 3

#### 1. Los frijoles

Descripción de la actividad: A cada participante se le entrega 8 frijoles.

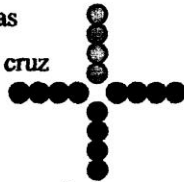
Cada persona debe caminar por el área de juego y cuando se tope a alguien debe hacerle una pregunta de “sí” o “no” como respuesta. Si el compañero responde sí o no deberá entregar un frijol, si se le acaban todos los frijoles tendrá que salir del juego. Gana quien más frijoles consigue.

#### 2. La estrella

El grupo se divide en cuatro sub grupos los cuales se colocarán en hileras con las piernas abiertas

formando una cruz

(o estrella):



En el centro de la cruz de la cruz será colocado un objeto y a la señal del líder el último de cada hilera deberá correr alrededor de la estrella dando una vuelta completa y al llegar a su grupo pasar por debajo de las piernas hasta alcanzar con su mano el objeto.

#### B3. Pases peleados

Descripción de la actividad: Se divide al grupo en dos equipos. Cada equipo se enumera, el objetivo es pasar la bola de uno en uno por equipo en el orden de numeración ya antes establecido, el equipo contrario deberá tratar de quitar el balón al que lo posee. Una vez que el balón llegue al compañero con el último número ese equipo anota un punto, y así sucesivamente.

#### **4. Pelea de caballos quitarse la prensa**

Descripción de la actividad: Cada equipo formado por un caballo y un jinete. Los jinetes tienen una prensa de ropa en su espalda de manera que se pueda ver y alcanzar fácilmente. Solo los jinetes pueden quitar la prensa a los otros jinetes del equipo contrario el cual tendrá una prensa de diferente color al suyo.

#### **5. Al citron de un fandango...**

Descripción de la actividad: Todo el grupo se coloca sentado en círculo, cada persona se quita un zapato el cual se va pasando al ritmo que se canta:

“Al citron de un fandango sango sango  
sabaré sabaré de la montaña con su  
chiqui.-chiqui-cha.”

### **SESION 4**

#### **1. Naufragio**

Descripción de la actividad: Todo el grupo se coloca detrás de una línea, alrededor del área de juego se dibujarán, figuras de distintos tamaños que representarán balsas salvavidas.

Cada vez que se grite la palabra “naufragio” todos deberán correr hacia las balsas, el que quede por fuera perderá.

#### **2. El barco se hunde**

Descripción de la actividad: Se distribuyen los participantes en todo el terreno demarcado y a la orden del líder todos deberán realizar la acción o mandato que este grite, agregando la frase “*el barco se hunde...*”. Por ejemplo “*el barco se hunde y hay que hacer grupos de 10 personas para que se salven*”, así durante un tiempo determinado.

### 3. Cuatro esquinas

Descripción de la actividad: El grupo se dividirá en cuatro, cada subgrupo se colocará en una esquina del área de juego. A la señal cada grupo junto deberá pasar hacia otra esquina según lo indique el dirigente, por ejemplo “de carretilla”.

### 4. Relevos carreras de sacos

Descripción de la actividad: Se subdivide el grupo en tres equipos, cada equipo con un saco de gangoche. El relevo consiste en que cada miembro del equipo deberá recorrer una distancia de 15 metros aproximadamente dentro del saco, ida y vuelta, para que así dé la mano al siguiente compañero y este pueda realizar lo mismo. Gana el equipo que primero realice el recorrido con todos sus miembros.

### 5. Guerra mundial

El grupo se dividirá en dos equipos los cuales tendrán un sector del área de juego:

2	1	2	1
---	---	---	---

Cada área tendrá un espacio que pertenecerá al equipo contrario, el primer movimiento se hará tratando de pegar con una bola suave a un adversario sin pasarse a su sector, si este es golpeado o no puede controlar el balón deberá pasar al otro lado para jugar desde ahí. Si logra esquivar el tiro podrá entonces atacar. Gana el equipo que sea menos golpeado.

## **SESIÓN 5**

### **1. Carrera en pelota**

Descripción de la actividad: Se realiza con dos equipos, cada uno deberá recorrer una distancia de forma que todos los miembros van unidos por una cuerda en la que ellos van dentro y bien juntos. Gana el equipo que llega primero a la meta.

### **2. Carrera de una pata**

Descripción de la actividad: Se divide al grupo en dos equipos. Para cada equipo se coloca a una persona al frente y atrás, se acomoda otra dándole su pie al de adelante y con su mano toma el pie de la persona de atrás y así sucesivamente hasta completar el grupo de los participantes, y en esta posición deberán avanzar 15 metros aproximadamente. Gana el equipo que primero complete el trayecto sin soltarse.

### **3. Fútbol con escobas**

Se hacen dos equipos los cuales se colocan de frente enumerados , cada uno con una escoba y una pelota en el centro, cuando el dirigente diga un número los que tengan ese número deberán tomar una escoba y empujar la pelota hasta una meta.

### **4. Fútbol americano (modificado)**

Con el principio del fútbol americano, pero sin los golpes, sólo haciendo pases, una bola de fútbol americano más pequeña y suave.

### **5. Desafío: La Marejada**

Dos personas deben dar vuelta a una cuerda grande la cual no debe detenerse en ningún momento, cada participante debe entrar en la cuerda, saltar una vez

y luego salir, incluyendo los que mueven la cuerda, si alguno falla todo el grupo debe devolverse. Tienen 20 minutos para lograrlo.

## **SESIÓN 6**

### **1. Mini campeonato de fútbol 5**

Equipos mixtos, partidos de 10 minutos.

## **SESIÓN 7**

### **1. El Nudo**

Descripción de la actividad: Todos en círculo pondrán sus manos hacia el frente y colocando el rostro hacia arriba se toman de la primera mano que se encuentren. Después deberán formar de nuevo el círculo sin soltarse de las manos.

### **2. Sílbame la galleta**

Descripción de la actividad: En subgrupos, colocados en la línea de partida, a la orden, el primer compañero irá hasta donde se encuentran las galletas y se comerá una; luego tendrá que silbar para que salga el siguiente compañero y así hasta que todos realicen la tarea.

### **3. Cómete la galleta**

Se hacen grupos, cada persona del grupo tiene una galleta que deberá colocar en su ojo y deberá colocarla en su boca sin usar las manos sólo con movimientos de su cara, para luego comérsela.

### **4. Kick ball**

Tradicional

## **SESIÓN 8**

### **1. Telegrama “Chocho”**

Telegrama chocho tradicional pero con movimientos.

### **2. Pulso ciego**

Se hacen tres equipos que se colocan en hileras, cada equipo tendrá un cordel que sujetará a su cintura con un lápiz guindándole, el primer participante deberá correr hasta una botella dentro de la cual deberá insertar el lápiz sin ayuda de sus manos, cuando lo logre deberá devolverse a su equipo para que el siguiente lo intente.

### **3. Campeonato de OXO Humano**

Se dibuja un OXO en el suelo, se hacen dos equipos y se enumeran, cuando se diga un número quienes lo tengan deben colocarse entro del OXO y hacer su jugada como en el tradicional.

### **4. Carrera mojada**

Relevos de vasos con agua llevados sobre la cabeza.

## **SESIÓN 9**

### **1. Rally (en tres equipos).**

## **SESIÓN 10**

### **1. Orientación Deportiva**

### **2. Realimentación final**