

# **Educación física y mejora del autoconcepto. Revisión de la investigación**

---

*Luis María Zulaika Isasti  
Asociación Kemen de Psicodidáctica*

Entre los numerosos programas de intervención educativa que en los últimos tiempos se han diseñado y aplicado con el propósito de mejorar la autoestima, ocupan un lugar destacado aquéllos que se basan en la educación física y en las actividades físicas. En este trabajo se ofrece una relación completa de los mismos, analizándose sus características. En orden a valorar la calidad y eficacia de estos programas es preciso, de un lado, clarificar la metodología utilizada y, de otro, considerar el modelo teórico que se sustenta en cuanto al autoconcepto y su modificabilidad.

*Palabras clave: Autoconcepto, educación física, programas de intervención.*

Among the many programmes of educational intervention that in the past years have been designed and applied with the purpose to improve self-concept, a predominant place is taken by those based on physical education and physical activities. In this work, it is offered a complete report of the programmes; it is required, on one hand, to clarify the methodology used and, on the other hand, to consider the theoretical model that it is sustain in relation to self-concept and its modification.

*Key words: Self-concept, physical education, programmes of intervention.*

## CARACTERÍSTICAS DE LOS PROGRAMAS DE INTERVENCIÓN

A partir de la década de los sesenta, han sido muy numerosos los programas desarrollados dentro del aula con el objetivo de mejorar el autoconcepto de los alumnos. Se asientan, por lo general, estos trabajos en las dos siguientes premisas:

- lograr un autoconcepto favorable es un resultado educativo valioso en sí mismo;
- la mejora del autoconcepto puede generar otros importantes beneficios de variada índole.

En un principio, los efectos obtenidos no resultaron demasiado alentadores dado que apenas se comprobaban correlaciones apreciables entre la intervención educativa y la mejora esperada. No se abandonó, sin embargo, la hipótesis de la modificabilidad del autoconcepto sino que se sometió a revisión tanto el procedimiento (duración de la intervención, tamaño de la muestra...) como la pretensión de lograr cambios en la globalidad del autoconcepto sin haber tenido en cuenta el carácter multidimensional y jerárquico del mismo.

En la actualidad predomina una visión más optimista respecto a la posibilidad de modificar el autoconcepto por medio de un programa de intervención elaborado a tal efecto. Trabajos como los de Burns (1982) y Gurney (1987) presentan evidencias experimentales de que el autoconcepto puede cambiar, clarifican aspectos relacionados con la estabilidad o explican la causa de mejora de los grupos de control.

El autoconcepto, una vez estructurado, presenta una tendencia a la estabilidad y muestra resistencias al cambio. Aquellas experiencias no consistentes y contradictorias con la imagen ya formada presentan serias dificultades para poder ser aceptadas. Por lo tanto, las modificaciones serán más factibles durante la infancia y la adolescencia, cuando todavía se busca la identidad, coherencia, permanencia y seguridad en sí mismo.

Se ha demostrado que es posible lograr la mejora de facetas específicas del autoconcepto, sin que el cambio afecte necesariamente al resto de los ámbitos o de modo decisivo al autoconcepto general.

Tras un controvertido debate durante años respecto al vínculo entre *autoconcepto* y *logro académico* se ha reconocido relación de causalidad bidireccional.

El posicionamiento ante esta cuestión es fundamental ya que quienes consideran que el autoconcepto es causa del rendimiento, tratarán de mejorar directamente el autoconcepto, como el medio adecuado para lograr buenos resultados académicos. En cambio, los que sostienen que el autoconcepto es consecuencia del rendimiento intentarán que el individuo obtenga primeramente unos buenos resultados, de los cuales dependerá el concepto que se forme de sí mismo.

En función de la postura adoptada frente esta cuestión (sentido de la causalidad), se clasifican los programas en dos tipos de modelos de intervención:

#### a) Modelo de mejora del autoconcepto

Se entiende que las características del autoconcepto influyen o determinan niveles de logro académico. En consecuencia, estos programas de intervención (Brookover et al., 1965; Lawrence, 1972) se basan en actividades concretas encaminadas directamente a mejorar el autoconcepto: mecanismos de feedback, counseling, refuerzos, apoyo de las personas significativas (profesores, padres...).

#### b) Modelo de desarrollo de habilidades

El logro y el nivel de habilidad determinan el autoconcepto; el autoconcepto es consecuencia del rendimiento académico (Calsyn y Kenny, 1977). Estos programas trabajan de modo específico el ámbito académico del alumno, coinciden con los objetivos propios de la escuela por medio de una educación compensatoria e individualizada.

Dos diferencias prácticas distinguirán a la hora de ser llevados a la práctica a ambos programas: el tiempo que se le dedique dentro del curriculum escolar; el papel y actitud del profesor.

En este sentido, se considera muy ilustrativo el extenso estudio elaborado por Weiss et al. (1990) *Self-Esteem and causal attributions for children's physical and social competence in sport*, en el que se reseñan las razones que avalan la admisión del carácter bidireccional de dicha relación causal.

Pese a esa supuesta relación asimétrica y equívoca en términos de causalidad, hoy en día es mayoritaria la opinión de quienes sostienen que existe una relación no unidireccional sino de *reciprocidad*: entre el autoconcepto y el rendimiento se produce una continua interacción, se influyen mutuamente, es una calle de doble dirección. Son numerosos los estudios empíricos que confirman tal relación causal tanto en uno como en otro sentido. Por ello, se recomienda trabajar simultáneamente el autoconcepto y el logro académico.

En la literatura abundan los listados de estrategias a emplear de cara a mejorar el autoconcepto, características de dichos programas de intervención, técnicas y ejercicios concretos, pautas de entrenamiento, etc. La mayor parte de las medidas propuestas están pensadas para ser llevadas a la práctica dentro de un aula docente, entendidas como propuestas adecuadas para sesiones de tutoría: actividades típicas de dinámica de grupos, ejercicios a elaborar empleando lápiz y papel... En este estudio, se prestará especial interés al área de educación física y a los programas basados en actividades físico-deportivas.

## **PROGRAMAS ENMARCADOS EN LA ESTRUCTURA EDUCATIVA**

Marsh (1986) relaciona las siguientes condiciones como propias de un programa de intervención externa para lograr con éxito la mejora del autoconcepto: duración por un período prolongado de tiempo, intensidad, planificación, objetivos, contenido.

Según Machargo (1991), el éxito de un programa de intervención demanda que se cumplan los siguientes requisitos:

- que el plan sea cuidadosamente programado y realizado;
- que se adapte y adecue a las circunstancias específicas de cada caso;
- que se respete la duración y frecuencia de las sesiones (de 30 a 60 minutos en 1 ó 2 sesiones a la semana, por ejemplo);
- que se respete el orden de secuenciación previsto, no pasando al siguiente tipo de ejercicios hasta haber dominado el anterior.

Fox (1988) fija tres directrices a los programas para la mejora del autoconcepto por medio de actividades físicas:

1. Proveer un sentido de competencia en forma física y habilidad deportiva; enseñar a valorar las propias posibilidades.

2. Lograr prestigiar y revalorar el sentido de la condición física; potenciar su importancia social.

3. Adaptar el programa de modo individualizado en función de las capacidades de cada alumno.

### **Ámbitos: temática**

En líneas generales éstos son los ámbitos de habilidades y facetas propuestos para trabajar en la mejora del autoconcepto:

- solución de problemas sociales
- habilidad para la comunicación y relaciones sociales, grado de vinculación (identificación) con un grupo
- sentido de singularidad (respetar las diferencias); imagen corporal
- mejorar la conciencia corporal y la percepción de los aspectos físicos
- sensación de poder (posibilidad de desarrollarse y crecer)
- objetivos propuestos
- el lenguaje autodirigido
- estilo atribucional
- autocontrol
- sentido de las pautas y modelos (conocer referencias que guíen su comportamiento).

Ralston y Thomas (1970) proponen alternar y variar diferentes tipos de juegos, para que todos puedan identificar y descubrir algún tipo de habilidad natural inesperado en algún ámbito; que puedan experimentar éxitos. A ello se refiere la frase de Cameron (1991) de que "la autoestima no se enseña; se adquiere".

### **Metodología**

Emmanuel, Zervas y Vagenas (1992) señalan que, aunque no todos coinciden, varios estudios han mostrado que el método *aprendizaje-centrado* (indirecto) con acción democrática y no autoritaria mejora las actividades de aprendizaje hacia un funcionamiento humano, pensamiento creativo, habilidad psicomotora, y autoconcepto positivo.

El modelo de Harter (1978) sugiere que cuanto mayor número y variedad de experiencias tenga un niño en una actividad dada, más oportunidades tendrá para desarrollar un sentido de competencia en ese dominio.

Marsh y Peart (1988) aseguran probado que la cooperación con competición intergrupal es más efectiva que la competición interpersonal y las estructuras con objetivos individualistas para producir actitudes académicas, afectivas y autoconceptos más positivos.

### **Clima del aula, ambiente**

Se apuesta por la comunicación, respeto, aceptación, realismo, que se alimente unas relaciones positivas, que se fomente el desarrollo del yo, que el niño pueda manifestarse sin temor, tal como es, donde encuentre apoyo afectivo, ayuda y orientación.

Coopersmith y Feldman (1974) señalan la necesidad de proporcionar ambientes favorecedores del aprendizaje que ayuden al alumno a interpretar sus experiencias de modo positivo y donde desarrollen, además de juicios favorables sobre sí mismos, un sentido de control y responsabilidad por sus actuaciones en el aula.

### **Criterios de agrupación**

Craft y Hogan (1985), considerando que el autoconcepto de los estudiantes está formado en parte por la comparación de su desarrollo con otros en su entorno, propone su agrupación con otros de similar habilidad; de este modo podrán hacerse comparaciones favorables y estimularse autoconceptos positivos. Quien interactúe con compañeros de capacidad similar a él, pero más seguros de sí mismos, tenderá a imitarlos (Harrop, 1977).

Gracias al agrupamiento multiedad se producen ganancias en el dominio afectivo: los niños se sienten más felices y satisfechos en este ambiente de aprendizaje y disfrutan más del aprendizaje (Way, 1981).

### **Implicación de los padres**

Gurney (1987) defiende la importancia de implicar a los padres, siempre que sea posible, en cualquier programa para la mejora de la autoestima. Si el programa puede operar en el entorno del hogar, al mismo tiempo que en la escuela, el impacto en la autoestima habrá de ser considerablemente mayor.

### **Estrategias. Pautas concretas**

Bandura, Adams y Beyer (1977) señalan que las medidas encaminadas a aumentar el sentido de autoeficacia del individuo deberían aglutinarse en tres frentes: desarrollo de habilidades, experiencias indirectas (muestra de modelos) y persuasión verbal.

Amador y Forns (1995) sintetizan del siguiente modo los pasos a dar para mejorar la autoestima: afrontar las dificultades, identificar los problemas y resolverlos, cambiar la crítica patológica, modificar las distorsiones cognitivas, combatir los deberías inadecuados, eliminar la culpa improductiva, aceptarse.

Se propugna cambiar la forma de interpretar la vida, positivizando sus pensamientos (capacidad que debe ser entrenada) McKey y Fanning (1987). Por el refuerzo de conductas autodescriptivas positivas, sustituir elementos referentes al self en situaciones escolares imaginadas que normalmente generan frases negativas referentes a uno mismo Gurney (1981).

Hay que ayudar al niño a sentirse responsable de sus logros. Weiss (1987) afirma que no es suficiente obtener el éxito, que es necesario que el niño perciba que sus actuaciones posibilitan el éxito, y que es capaz de controlar los progresos en habilidad y logros.

Entre las medidas previstas destacan: reforzar las cualidades positivas de los niños, reconociéndoselas, alabándoles y elogiándoles en público, ofrecerles oportunidades para demostrarlas, concederles protagonismo, ganar su confianza, la autoevaluación, el trabajo individualizado con los más necesitados, programas de desarrollo afectivo, empleo del video y del *playback*, técnicas de psicoterapia y afines, autocontrol, atribución, compensación, dirigir la escala de valores. Modificar las expectativas hacia el alumno de sus personas significativas y entorno social, organizar juegos que fomenten el contacto físico entre los alumnos (Johnson, 1972; Canfield y Wells, 1976; Beane, Lipka y Ludewig, 1980; Oñate, 1989; Machargo, 1991; González y Tourón, 1992; Elexpuru, 1992).

Lasa (1997) preconiza organizar juegos que fomenten el contacto físico entre los alumnos, que el profesor mantenga contacto físico con los alumnos, y evitar la competitividad y los exámenes, notas...

## **El profesor: funciones y actitudes**

Se atribuye al profesorado el mayor peso e influencia en el desarrollo del autoconcepto de los niños (Elexpuru, 1992). El feed-back del profesor respecto al alumno resulta decisivo (Machargo, 1991).

Las opiniones e imágenes que los demás tienen, y que reflejan sobre nosotros, determinan el autoconcepto. El alumno se convierte en lo que se espera de ellos. Alcántara (1993) indica al profesorado que pretenda mejorar el autoconcepto de sus alumnos que debe trabajar tres componentes: cognitivo (reforzando y alabando características positivas), afectivo (mejorando la convivencia), conductual (desarrollando la responsabilidad y creatividad).

Debe existir una relación de respeto y aceptación, hay que ayudarles para que aprendan a *llegar a ser ganadores en la vida* Canfield (1990), que aprendan a construirse un sistema interno de refuerzos y reducir la dependencia del feed-back del alumno (Stewart y Corbin, 1989; Harter (1974).

## **En síntesis**

Craft y Hogan (1985) señalan los siguientes pasos metodológicos a seguir en un programa de educación física encaminado a aumentar el autoconcepto de disminuidos físicos (aplicables al resto del alumnado).

1. Informarse sobre la historia de la educación física de los niños: habilidades que le resultan interesantes, difíciles, contraindicaciones, temores.

2. Tras identificar habilidades o actividades apropiadas, proveer experiencias exitosas gradualmente. Analizar las actividades y ayudas que supera con éxito en cada paso. El modelo de éxitos y errores aumenta el grado en que uno percibe su autoeficacia.

3. Reducir gradualmente la suma de ayudas externas provistas al niño, para que el niño pueda completar independientemente la labor con éxito.

4. Juegos estimulantes pero con objetivos realistas para el niño. La autoeficacia percibida se halla relacionada con el grado de dificultad

5. Refuerzos verbales al niño, concienciarle de que es capaz de superar las dificultades.

6. Utilizar compañeros como modelos para mostrar la ejecución exitosa de actividades, ya que la estimación de la eficacia puede verse afectada por experiencias exteriores.

7. Usar expresiones del tipo: "tu has hecho eso así de bien, probablemente tu estés preparado para esto".

8. Eliminar programas excesivos, o de prácticas dificultosas y competitivas indiscriminadas, en los que están predestinados a fracasar a priori.

9. Desarrollar un clima en el aula que conduzca a aprender y a aceptar las diferencias individuales (eliminar motes, burlas y mensajes despectivos).

## **REVISION DE LA INVESTIGACION PREVIA**

En el anexo se ofrece un análisis de los programas de intervención y estudios elaborados de cara a la mejora del autoconcepto por medio de actividades físicas y deportivas.

## **CONCLUSION**

Aunque se reconoce la tendencia a la estabilidad del autoconcepto, se acepta la capacidad de ser modificado. Para ello, el programa de intervención deberá reunir ciertas características: planificación sistematizada, consistencia, intensidad, seguimiento, duración, contenido adecuado...

Entre los programas de intervención para mejorar el autoconcepto abundan los insertados en el marco educativo. De las numerosas investigaciones, sobre su eficacia, pueden derivarse pautas transferibles al ámbito de la educación Herder.física

y actividades deportivas: la función del profesor, la relación profesor-alumno, la metodología, el grado de participación del alumno, la calidad de los objetivos, la valoración del trabajo de los alumnos, estrategias concretas, etc...

Del mismo modo, la revisión de los programas integrados exclusivamente por actividades físicas y deportivas coinciden a la hora de señalar las características idóneas. Las revisiones elaboradas por Harris (1976), Feltz y Landers (1983), Sonstroem (1984) y Gruber (1986) concluyen presentando las siguientes características (los coeficientes estadísticos pertenecen al análisis de éste último autor):

- **Diseño.** Se obtienen mejores resultados: con el diseño simple (tamaño del efecto 0,65); 1 grupo experimental, 1 grupo control; una sola variable dependiente; sujetos asignados al azar.
- **Instrumento de medida.** Aunque los matices apreciados son reducidos, parece preferible el uso de un instrumento específico frente a una variedad de subescalas.
- **Longitud (duración) del estudio.** No se aprecian diferencias respecto a la media (0,41), aunque resulta tentador señalar que los efectos beneficiosos destacan la primera semana del programa.
- **Metodología de enseñanza.** Sobresalen los efectos de los métodos clínicos, con los alumnos en régimen de internado, además de sus clases regulares (0,82). El método de realzamiento del alumno (se le ofrece el derecho a participar en las decisiones) supera en resultados a la metodología tradicional del profesor
- **Contenido del curriculum.** Todos los tipos de curriculum revisados contribuyen al desarrollo del autoconcepto. No obstante, el efecto de los programas dirigidos mejorar la forma física e integrados por ejercicios aeróbicos obtienen tamaños de efecto (0,89) muy superiores a la media (0,41).

## REFERENCIAS

- Alcántara, J. .A. (1990). *Cómo educar la autoestima*. y Barcelona: Ediciones Ceac.
- Amador, J. A., y Forns, M. (1995). *Autoestima. Cómo mejorar la propia imagen*. Barcelona: Colimbo.
- Anshel, M.H., Muller, D. Owens, V.L. (1986). Effect of a sports camp experience on the multidimensional self-concepts boys. *Perceptual and Motor Skills*, 363-366.
- Armbruster, R.A. (1973). Perceptual-motor, gross-motor and sensorimotor skills training: The effect upon school readiness and self-concept development of kindergarten children. *Diss Abstr Int*, June.
- Beane, J. A., Lipka, R.P.(1984). *Self-concept, self-esteem and the curriculum*.
- Berscheid, E., Walster, E. Bohrnstedt, G. (1973). Body image. *Psychology Today*, 119-131.



- Biles, F. (1968). *Self concept changes in college freshmen women in a basic physical education course using two methods of instruction*. Doctoral Dissertation, Ohio State University.
- Blackman, L., Hunter, G.R., Hilyer, J. y Harrison, P. (1988). The effects of dance team participation on female adolescent physical fitness and self-concept. *Adolescence*, 23(90), 437-448.
- Bolton, J. Milligan, T. (1976). The effects of a systematic physical fitness program on clients in a comprehensive rehabilitation center. *Am. Correct. Ther. J.*, 30, 41-46.
- Brinkman, J.R. Hoskins, T.A. (1979). Physical conditioning and altered self-concept in rehabilitated hemiplegic patients. *Phys. Ther.*, 59, 859-865.
- Brookover, W.B., Le Pere, J., Hamacherk, E.D., Thomas, S. Erikson, E.L. (1965). Self-concept of ability and school achievement: improving achievement through students' self-concept enhancement. *US Office of Education, Cooperative Research 1639, Michigan State University*.
- Brown, R.D. Harrison, J.M. (1986). The effects of a strength training program on the strength and the self-concept of two female age groups. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 57, 315-320.
- Brown, E.Y., Morrow, J.R. Livingston, S.M. (1982). Self-concept changes in women as a result of training *Journal of Sport Psychology*, 4, 354-363.
- Bruya, L.D. (1977). Effect of selected movement skills on positive sel concept. *Perceptual and Motor Skills*, 45(1), 252-254.
- Burns, R.B. (1979). *El autoconcepto: teoría, medición, desarrollo y comportamiento*. Bilbo: Ega, 1990.
- Calsyn, R.J. Kenny, D.A. (1977). Self-Concept of Ability and Perceived Evaluation of Others: Cause or Effect of Academic Achievement? *Journal of Educational Psychology*, 69(2), 136-145.
- Cameron, H. (1991). L'amélioration de l'estime de soi en vue de favoriser l'adoption d'attitudes saines: une approche souhaitable dans le cadre des programmes scolaires de promotion de la santé?. *Journal de l'A.C.S.E.P.L.* mars/avril, 19-23.
- Canfield, J. (1990). Improving students' self-esteem. *Educational Leadership*, 48, 48-50.
- Canfield, J. Wells, H.C. (1976). *100 ways to enhance self-concept in the classroom*. Massachusetts: Allyn Bacon, Longwood Division, 1994.
- Clifford, E. Clifford, M. (1967). Self-concepts before and after survival training. *British Journal of Social and Clinical Psychology*, 6, 241-248.
- Collingwood, T.R. (1972). The effects of physical training upon behavior and self attitudes. *Journal Counseling Psychology*, 28, 583-585.

- Collingwood, T.R. Willett, L. (1971). The effects of physical training upon self-concept and body attitude. *Journal Counseling Psychology*, 27, 411-412.
- Cooker, Ph.G. Caffrey, C.A. (1984). Addressing the cognitive and affective needs of college athletes: effects of group counseling on self-esteem, reading skills and coaches perception of attitude. *Journal of Sport Psychology*, 377-384.
- Coopersmith, S. Feldman, R. (1974). Fostering a positive self-concept and high self-esteem in the classroom, In R.H. Coopersmith White (Eds.): *Psychological Concepts in the Classroom*. Harper and Row. New York.
- Craft, D.H. Hogan, P.I. (1985). Development of self-concept and self-efficacy: Considerations for mainstreaming. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 2(4), 320-327.
- Culhane, J.C. (1979). Physical fitness and self-concept: An investigation of self-concept modification by aerobic conditioning. (Doctoral dissertation, George Washington University).
- Chasey, W.C., Swartz, J.D. Chasey, C.G. (1978). Effect of motor development on body image scores for institutionalized mentally retarded children. *American Journal of Mental Deficiency*, 78(4), 440-445.
- Deci, E.L. et al. (1981). An instrument to assess adult's orientations toward control versus autonomy with children: Reflections on intrinsic motivation and perceived competence. *Journal of Educational Psychology*, 23, 642-650.
- Duke, M., Johnson, T.C. Nowichi, S. (1977). Effects of sports fitness camp experience on locus of control orientation in children 6-14. *Research Quarterly*, 48(2), 280-283.
- Elexpuru, I. y Villa, A. (1992). *Autoconcepto y educación: Teoría, medida y práctica pedagógica*. Vitoria-Gasteiz: Gobierno Vasco.
- Emmanouel, C., Zervas, Y. Vagenas, G. (1992). Effects of four physical education teaching methods on development of motor skill, self-concept, and social attitudes of fifth-grade children. *Perceptual and Motor Skills*, 74, 1151-1160.
- Feltz, D.L. Landers, D.M. (1983). The effects of mental practice on motor skill learning and performance: A meta-analysis. *Journal of Sport Psychology*, 5(1), 25-57.
- Ford, H.T., Puckett, J.R., Blessing, D.L. Tucker, L.A. (1989). Effects of selected physical activities on health-related fitness and psychological well-being. *Psychological Reports*, 64, 203-208.
- Ford, H.T., Puckett, J.R., Reeve, T.G. Lafavi, R.G. (1991). Effects of selected physical activities on global self-concept and body-cathexis scores. *Psychological Reports*, 68.
- Fox, K.R. (1988). The self-esteem complex and youth fitness. *Quest*, 40, 230-246.
- Gary, V. Guthrie, D. (1972). The effect of jogging on physical fitness and self-concept in hospitalized alcoholics. *Q. J. Stud. Alcohol*, 33, 1073-1078.

- González, M.C. y Tourón, J. (1992). *Autoconcepto y rendimiento escolar. Sus implicaciones en la motivación y en la autorregulación del aprendizaje*. Iruñea: EUNSA.
- Goñi, A., y Zulaika, L.M. (1999). La participación en el deporte escolar y el autoconcepto en escolares de 10-11 años de la provincia de Guipuzkoa. *Apuntes. Educación Física y Deportes*.
- Gruber, J.J. (1986). Physical activity and self-esteem development in children: a meta-analysis. *American Academy of Physical Education Papers*, 19, 30-48.
- Gurney, P.W. (1987). The use of operant techniques to raise self-esteem in maladjusted children. *British Journal of Educational Psychology*, 57(1), 87-94.
- Hanson, J.S. Nedde, W.H. (1974). Long-term physical training effect in sedentary females. *Journal Appl. Physiol.*, 37, 112-116.
- Harris, D. (1976). ¿Afecta la actividad física al concepto del "yo"? En *¿Por qué practicamos deporte? Razones somatopsíquicas para la actividad física*. Barcelona: Jim.
- Harrop, L.A. (1977). *The methodology and applications of contingency management in schools*. Ph. D. thesis, University of Liverpool.
- Harter, S. (1978). Effectance motivation reconsidered: Toward a developmental model. *Human Development*, 21, 34-64.
- Hawkins, D.B. Gruber, J.J. (1982). Little League baseball and players' self-esteem. *Perceptual and Motor Skills*, 55, 1335-1370.
- Hilyer, J.C., Wilson, D.G. Dillon, C. (1982). Physical fitness training and counseling as treatment for youthful offenders. *Journal Counseling Psychology*, 29, 292-303.
- Hopkins, K. Fleming, L. (1983). The impact of learning to swim on children's self-esteem. *Queensland Swimming Coaches Association newsletter*, 34, 1-7.
- Hopper, Ch., Guthrie, G.D. Kelly, T. (1991). Self concept and skill development in youth soccer players. *Perceptual and Motor Skills*, 72(1), 275-285
- Jasnoski, M.L., Holmes, D.S., Solomon, S. Aguiar, C. (1981). Exercise, changes in aerobic capacity, and changes in self-perceptions: An experimental investigation. *Journal Research Personality*, 15, 460-466.
- Jordan, D. (1966). To change a negative self-image. *Journal of Health, Physical Education and Recreation*, 37.
- Koocher, G.P. (1971). Swimming, competence, and personality change. *Journal of Personality and Social Psychology*, 18(3), 453-467.
- Lampton, L.C. (1974). *The effects of a specific perceptual-motor physical education program on the self-concept of children with learning disabilities*. (Doctoral dissertation, University of New Mexico.) DAI, 36(3-A), 1436-1437.
- Langsner, S.J. Anderson, S.C. (1987). Outdoor challenge education and self-esteem and locus of control of children with behavior disorders. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 4, 237-246.

- Lasa, A. (1997). Adimena eta autoestimua. Irakaslearen zeregina. *Hik-hasi aldizkaria*, 22, 23-29.
- Lydon, M.C. Cheffers, J. (1984). Decision-making in elementary school-age children: effects upon motor and self-concept development. *Research Quarterly*, 55, 125-140.
- Lynch, P.M. (1980). *Effects of horizontal and vertical models of teaching on the development of motor ability, self-concept, and involvement levels of kindergarten children with regard to movement education*. (Doctoral dissertation, Boston University School of Education.) DAI, 41(5-A), 2069.
- Machargo, J. (1991). *El profesor y el autoconcepto de sus alumnos*. Madrid: Escuela Española.
- Marsh, H.W. (1986). Global self-esteem: Its relation to specific facets of self-concept and their importance. *Journal Personality and Social Psychology*, 51(6), 1224-1236.
- Marsh, H.W. Peart, N.D. (1988). Competitive and cooperative physical fitness training programs for girls: Effects on physical fitness and multidimensional self-concepts. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 10: 390-407.
- Martinek, T.J. (1978). Decision sharing in elementary school children: Effects on body concept and anxiety. *Perceptual and Motor Skills*, 47, 1015-1021.
- Martinek, T.J., Zaichkowsky, L.D. Cheffers, J.T. (1977). Decision-making in elementary age children: effects on motor skills and self-concept. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 48, 349-356.
- Martinek, T.J., Cheffers, J.T. Zaichkowsky, L.D. (1978). Physical activity, motor development and self-concept: Race and age differences. *Perceptual and Motor Skills*, 46(1), 147-154.
- Martinek, T.J. & Johnson, S. B. (1979). Teacher expectations: Effect on dyadic interactions and self-concept in elementary age children. *Research Quarterly*, 50(1), 60-70.
- Mauser, H.J. Reynolds, R.P. (1977). Effects of a physical activity program on children's body coordination and self concept. *Perceptual and Motor Skills*, 44 (3, Pt 2), 1057-1058.
- Mcgowan, R.W., Jarman, B.O., Pedersen, D.M. (1974). Effects of a competitive endurance training program on self concept and peer approval. *Journal of Psychology*, 86(1), 57-60.
- Miller, R. (1989). Effects of sports instruction on children's self-concept. *Perceptual and Motor Skills*, 68, 239-242.
- Nahme, H.L., Singer, D.G., Singer, J.L. Wheaton, A.B. (1977). Imaginative play training and perceptual motor interventions with emotionally disturbed hospitalized children. *American Journal of Orthopsychiatry*, 47(2), 238-249.
- Oñate de, M.P. (1989). *El autoconcepto. Formación, medida e implicaciones en la*

*personalidad*. Madrid: Narcea.

- Percy, L.E., Dziuban, C.D. Martin, J.B. (1981). Analysis of effects distance running on self-concepts of elementary students. *Perceptual and Motor Skills*, 52, 181.
- Petrakis, E. Bahls, V. (1991). Relation of physical education to self-concept. *Perceptual and Motor Skills*, 73, 1027-1031.
- Platzer, W.S. (1976). Effect of perceptual motor training on gross-motor skill and self-concept of young children. *American Journal of Occupational Therapy*, 30(7), 422-428.
- Puckett, J.R. Ford, H.T. (1981). Self concept scores and participation in recreation-league team sports. *Perceptual and Motor Skill*, 52(1), 249-250.
- Rainey, D. Wigtil, J. (1985). Aerobic running as a counseling technique for undergraduates with low self esteem. *Journal of College Student Personnel*, 26, 53-57.
- Ralston, N.C. Thomas, G.P. (1970). The role of the physical educator in the developmental guidance, JOHPER. October, 44-47.
- Roswal, G., Frith, G. Dunleavy, A. (1984). The effect of a developmental play program on the self-concept, risk taking behaviors, and motoric proficiency of mildly handicapped children. *Physical Educator*, 41(1), 43-50.
- Samuelson, G.F. (1969). The effects of a specially structured seven week physical education class upon the self-concept of low-esteem tenth grade girls. Tesis profesional, University of North Carolina, Greensboro.
- Sander, R.L. (1981). Coaching style and the athlete's self-concept. *Athletic Journal*, 61, 66-67.
- Schempp, P., Cheffers, J. Zaichkowsky, L. (1983). Influence of a decision-making on attitudes, creativity, motor skills, and self-concept in elementary children. *Research Quarterly*, 54, 183-189.
- Schneider, F.J. (1977). *The effect of movement exploration and mime on body image, self-concept, and body coordination of seventh grade children*. (Doctoral dissertation, Boston University School of Education.) DAI, 38(9-A), 5335-5336.
- Simpson, H.M. Meaney, C. (1979). Effects of learning to ski on self-concepts of mentally retarded children. *American Journal of Mental Deficiency*, 84(1), 25-29.
- Smith, T.L. (1982). Self-concepts and movement skills of third grade children after physical education programs. *Perceptual and Motor Skills*, 54(3, Pt 2), 1145-1146.
- Smith, T. (1983). Competition trait anxiety in youth sport: Differences according to age, sex, race, and playing status. *Perceptual and Motor Skills*, 57(3), 1235-1238.

- Smith, R.E., Smoll, F.L. & Curtis, B. (1979). Coach effectiveness training: A cognitive-behavioral approach to enhancing relationship skills in youth sport coaches. *Journal of Sport Psychology*, 1(1), 59-75.
- Sonstroem, R.J. (1984). Exercise and self-esteem. *Exercise and Sport Sciences Review*, 12, 123-155.
- Sonstroem, R.J., Harlow, L.L. Josephs, L. (1994). Exercise and self-esteem: validity of model expansion and exercise associations. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 29-42.
- Stewart, M.J. Corbin, C.B. (1989). Self-confidence of young girls in physical activity and sport. *Runner* (Edmonton, Alta), 16, 38-41.
- Tillman, K. (1972). Physical education and self-esteem. *Independent School Bulletin*, 32, 41-42.
- Trujillo, C.M. (1983). The effect of weight training and running exercise intervention programs the self esteem of college women. *International Journal of Sport Psychology*, 14, 162-173.
- Tucker, L.A. (1982). Effect of a weight-training program on the self-concept of college males. *Perceptual and Motor Skills*, 54, 1055-1061.
- Tucker, L.A. (1983). Weight training: a tool for the improvement of self and body concepts of males. *Journal of Human Movement Studies*, 31-37.
- Weiss, M.R. (1987). Self-esteem and achievement in children's sport and physical activity. *Advances in Pediatric Sport Sciences: Behavioral Issues Human Kinetics*, 87-119.
- Weiss, M.R., Bredemeier, B.J. Shewchuk, R.M. (1986). The dynamics of perceived competence, perceived control, and motivational orientation in youth sports. In M.R. Weiss y D. Gould (Eds.), *Sport for children and youths* (pp. 89-101), Champaign, IL: Human Kinetics.
- Weiss, M.R., McAuley, E., Ebbeck, V. Wiese, D.M. (1990). Self-Esteem and causal attributions for children's physical activity. *Sport and Exercise Psychologie*, 21-36.
- Yeatts, P.P. Gordon, I.J. (1968). Effects of physical education taught by a specialist on physical-fitness and self-image. *Research Quarterly*, 39(3), 766-770.
- Zulaika, L.M. (1999). *Hesiketa fisikoa eta autokontzeptoa*. Bilbao: UPV/EHU.

## ANEXO

### Revisión de estudios experimentales que mediante programas de intervención con actividades físicas han mejorado el autoconcepto

AUTORES Año	MUESTRA	CONTENIDOS Ambito	DURACION	VARIABLE DEPENDIENTE	INSTRUMENTO de MEDIDA	DISEÑO grupos	SIG. EST
Jordan, D. (1966)	76 estudiantes	Área de educación física	Un verano	Autoconcepto, actitud, estilo de vida		1 experimental pre-pos test	+
Clifford, E. Clifford, M. (1967)	Adolescentes	Campamento de verano	Un verano	Percepción de capacidades		1 experimental pre-pos test	+
Biles, F. (1968)	Niñas	Gimnasia mantenimiento, deportes		Autoconcepto, Metodologías: tradic./ innovador		2 experimental 1 control	-
Yeats, P.P. Gordon, L.J. (1968)	75 estudiantes repetidores 7º curso	Área de educación física	Más de 3 años	Autoconcepto, con especialista/sin especialista	Gordon	2 experimental	-
Samuelson, G.F. (1969)	Niñas 10º curso	Área de educación física	7 semanas	Autoestima		1 experimental	+
Bird, E. (1970)	Estudiantes hockey femenino	Preparación física		Autoestima			+
Koocher, G.P. (1971)	65 m / 7-15 años	Campamento de verano, natación	2 semanas	Self/ideal, discrepancia con self	2 experimental	1 control	+
Collingwood, T.R. Willet, C. (1971)	5 adolescentes obesos	Preparación física	3 semanas 5 sesiones/semana	Actitud ante el cuerpo Autoconcepto	1 experimental	pre-pos test	+
Collingwood, T.R. (1972)	25 adultos rehabilitados	Preparación física	4 semanas 5 sesiones/semana	Actitud ante el cuerpo. Autoconcepto			+
Gary, V. Guthrie, D. (1972)	10 pacientes alcohólicos	Preparación física	4 semanas 5 sesiones/semana	Cathexis corporal	Body Cathexis Scale	2 experimental. 1 control	-
Tillman, K. (1972)	12 estudiantes 7º, 8º Ed. Física	Habilidades motrices y deportivas	10 semanas 3 sesiones/semana (60' -90' )	Autoconfianza en las habilidades y rendimiento	PPMS Purdue	1 experimental pre/pos test	+
Berscheid, E. et al. (1973)		Imagen corporal		Autoconcepto		1 experimental	+
Ambruster, R.A. (1973)	Jardín de infancia	Habilidades motrices		Autoconcepto. Disponibilidad escolar	1 experimental	1 cont. pre/pos test	-

AUTORES Año	MUESTRA	CONTENIDOS Ámbito	DURACION	VARIABLE DEPENDIENTE	INSTRUMENTO de MEDIDA	DESEÑO grupos	SIG. EST
McGowan, R.W. Jarman, B.O Pedersen, D.M. (1973)	37 niños 12-13 años	Correr. Hockey sala, baloncesto, fútbol, voley-ball.	18 semanas 3-4 sesiones/semana	Autoconcepto	TSCS Tennessee	1 experimental 1 control	+
McGowan, R.W. Jarman, B.O. Pedersen, D.M. (1974)	18 niños - 7°	Preparación física	18 semanas 3-4 sesiones/semana	Autoestima		1 experimental pre/pos test	+
Hanson, J.S. Nedde, W.H. (1974)	8 mujeres 20-49 años	Aeróbico	8 meses 3 sesiones/semana	Autoconcepto físico, Autoestima		1 experimental pre/pos test	+
Lampert, L.C. (1974)	102 estudiantes. 7-9 años inválidos	Percepción motora	4 meses	Autoconcepto	Thomas	pre-pos test	-
Puretz (1975)	150 mujeres	Danza moderna	4 meses 30/día	Autoconcepto 1 control	Lippitt	1 experimental.	+
Bolton, J. Milligan, T. (1976)	12 m rehabilitación	Preparación física	8 semanas 3 sesiones/semana	Autoconcepto físico. Autoestima		1 experimental pre/pos test	-
Platzer, W.S. (1976)	26 sujetos 4-6 años	Preparación física, imagen corporal.	10 semanas 5 sesiones/semana (30')	Habilidades motoras gruesas, autoconcepto	C6CGMT GHTPPT	1 experimental 1 cont. pre/pos test	+
Martinek, T.J Zaichkowsky Cheffers (1977)	345 m 1º/5º	Educación Física de base	10 semanas 2 sesiones/semana. (45')	Autoconcepto	Mart-Zaich	2 experimental. 1 control	+
Nahme-Huang y col. (1977)	36 enfermos hospital	Percepción motriz	6 semanas 45'/semana	Autoimagen corporal		2 experimental. 1 control	- +
Schneider, F.J. (1977)	301 sujetos 7º curso	Área de Educación Física	7 semanas 2 sesiones/semana	Imagen corporal, Autoconcepto		2 experimental. 2 control	-
Duke, M. Johnson, T.C. Nowicki. (1977)	109 sujetos 6-14 años	Campamento de deportes. Mantenimiento.	5 semanas 3h 30'/día		NSLC Nowicki	pre-pos test	+
Bruya, L.D. (1977)	72 estudiantes 9/11 años.	Baloncesto	4 semanas 2h30'/semana	Autoconcepto	Piers-Harris	1 experimental 1 cont. pre/pos test	-
Mauser, H.J. Reynolds, R.P. (1977)	12 niños 4-12 años	Coordinación corporal y percepción motriz.	8 semanas	Autoconcepto	Mart-Zai. BC1pre/pos test	1 experimental	-



AUTORES Año	MUESTRA	CONTENIDOS Ámbito	DURACION	VARIABLE DEPENDIENTE	INSTRUMENTO de MEDIDA	DISEÑO grupos	SIG. EST
Martinek (1978)	99 estudiantes 3º/4º curso	Área de educación física	10 semanas 2 ses./sem., (40)	Autoconcepto corporal		1 experimental 1 control	- +
Martinek, Cheffers Zaichko (1978)	344 sujetos 1º/5º curso	Habilidades motoras, gimnástica	10 semanas 1 ses./sem. (45)	Autoconcepto	Mart-Zai	1 experimental 1 control	+
Chasey, Swartz Chasey (1978)	44 sujetos 14.6 años	Carreras, gimnástica	5 semanas 1 h/día	Autoimagen corporal		1 experimental 1 cont. pre-pos test	+
Martinek, T.J. Johnson (1979)	100 sujetos 4º, 5º curso	Fútbol, gimnasia,	16 semanas 1 ses./sem. (30)	Autoconcepto	Mart-Zai		+
Culhane, J.C. (1979)	57 M 9/16 años	Aerobic, natación, carrera	10 semanas 3 ses./semana	Autoconcepto	Piers-Harris	5 grupos pre-pos test	+
Smith, R.E. Smoll, F.L. Curtis (1979)	31 entrenadores 87 béisbol 9/12 años	Béisbol	2 semanas (2 horas) 10 partidos	Autoestima	Coopersmith	1 experimental 1 control pre-pos test	+
Brinkman, J.R. Hoskins, T.A. (1979)	7 hemipléjicos	Aeróbico	12 semanas 3 ses./semana	Autoconcepto físico, autoestima		1 experimental pre/pos test	+
Hilyer, J.C. Mitchell, W. (1979)	80 estudiantes	Aeróbico, carrera	10 semanas 3 ses./semana	Autoconcepto físico, autoestima		2 experimental	+
Simpson, H.M. Meaney, C. (1979)	20 sujetos	Esquí	5 semanas 1 ses./sem.(105)	Autoconcepto	Lippitt	2 experimental 1 control	+
Lynch, P.M. (1980)	101 preescolares 4/6 años	Habilidades motrices	9 semanas 1 ses./sem. (30)	Autoconcepto	Mart-Zaich	4 experimental 2 control	-
Hopkins, K.							
Fleming, L. (1981)	50 niños 5º curso	Natación	10 días 1 h./día	Autoestima Smith 1978	SCI	1 experimental 1 control pre/pos test	+
Deci, E.L. y col. (1981)	4º/6º curso	Metodologías diversas		Alumnos autónomos/bajo control profesores			
Jasniski, M.L. y col. (1981)	20 f estudiantes	Aeróbico (correr)	10 semanas 2 ses./semana	Autopercepción de habilidades		1 experimental 1 control	+

AUTORES Año	MUESTRA	CONTENIDOS Ámbito	DURACION	VARIABLE DEPENDIENTE	INSTRUMENTO de MEDIDA	DESEÑO grupos	SIG. EST
Percy, L.E. Dziuban, C.D. Martin (1981)	30 estudiantes (5°, 6°) 11,12 años	Carrera aeróbica	7 semanas 3 ses./semana	Autoestima	Coopersmith	1 experimental 1 control	+
Sander, R.L. (1981)	200 adolescentes basket	Baloncesto		Autoconcepto	TSCS	2 experimental 1 cont. pre/pos test	+
Puckett, J.R. Ford, H.Th. (1981)	224 sujetos 3°, 4° curso	Béisbol	5 semanas	Autoconcepto, conducta, ansiedad, apariencia física, estatus escolar	Piers-Harris	1 experimental 1 control pre/pos test	-
Smith, T.L. (1982)	66 niños 3° curso	Percepción motora	8 semanas 2 ses./semana	Autoconcepto	Mart-Zaich	2 experimental 1 cont. pre/pos test	-
Brown, E.Y. Morrow, J.R. Livings (1982)	50 f estudiantes.	Aeróbico	14 semanas 2-3 ses./sem.	Autoconcepto físico, autoestima		1 experimental 1 control	+
Hilyer, J.C. Wilson, D.G. Dillon, C. (1982)	23 m delincuentes.	Aeróbico, muscular,	20 semanas 3 ses./semana	Autoestima			+
Hawkins, D.B. Gruber (1982)	94 m 9/12 años	Béisbol	3 meses 3 ses./sem.	Autoconcepto general	Coopersmith	pre-pos test	+
Tucker, L.A. (1982)	105 m estudiantes.	Fuerza, preparación física	16 semanas 2 ses./sem. (50')	escalas de autoconcepto		1 experimental 1 control	+
Riley, J.H. (1983)	214 m, 196 f 6° curso	Área de educación física (coeducación)	2 semanas		Piers Harris PHES	1 experimental pre/pos test	+
Schempp, P. Cheffers, J. Zaichkw (1983)	208 sujetos 1°/5° curso	Gimnástica	8 semanas 1h45'/sem.	Autoconcepto	Mart-Zaich	2 experimental 1 control	+
Smith, T.P. (1983)	53 sujetos 4°, 5° curso	Carrera aeróbica, yoga	9 semanas 3 ses./sem.	Autoconcepto	Piers-Harris	2 experimental 1 control	-
Tucker, L.A. (1983)	272 m universitarios 21 años	Fuerza	16 semanas 2 ses./semana (50')	Autoconcepto físico, autoestima	TSCS	2 experimental 1 control	+

AUTORES Año	MUESTRA	CONTENIDOS Ámbito	DURACION	VARIABLE DEPENDIENTE	INSTRUMENTO de MEDIDA	DISEÑO grupos	SIG. EST
Trujillo, C.M. (1983)	35 f universitarias	Fuerza, correr	16 semanas		TSCS	2 experimental 1 control	+
Lýdon, M.C. Cheffers, J. (1984)	285 m 1º/5º curso	Gimnástica 3 ses./semana. (45')	6 meses	Autoconcepto	Mart-Zaich	2 experimental 1 control	-
Roswal, G. Frith, G. Dumleavy (1984)	32 sujetos 10 años	Preparación física	9 semanas 2 h/sábado	Autoconcepto	Mart-Zaich	1 experimental 1 control	+
Cooker, Ph.G. Caffey, C.A. (1984)	43 estudiantes 1º curso, 17/21 años	Grupo counseling	10 semanas		CPAA TSEB	2 experimental 1 cont. pre/pos test	-
Rainey, D. Wigtil, J. (1985)	20 estudiantes 20 años	Correr	10 semanas 3 ses./semana		TSCS	2 experimental 1 cont. pre/pos test	-
Brown, R.D. Harrison, J.M. (1986)	Mujeres 17/26 años 40/49 años	Entrenamiento de fuerza	12 semanas	Autoconcepto general		2 experimental	+
Anshel, M. Muller, D. Owens, V. (1986)	15 m 6/9 años	Habilidades deportivas	6 semanas	madurez física, relac. compañeros, resul. académicos, adaptac. escolar habilidades deportivas	SSAI	pre/pos test	+
Weiss, M.R. Bredemeier, B.J. Shewchuk (1986)	155 sujetos 8/12 años	Campamento de verano. Percepción motora		percepción de competenciadeportiva			
Langsner, S.J. Anderson, S.C. (1987)	31 m 9/13 años	Alternativa al área de educación física en internado	8 semanas		Coopersmith	1 experimental 1 cont. pre/pos test	-
Blackman, L. et al. (1988)	16 f 14 años.	Danza	4 meses 4-5 ses./sem. 2-3 h/día	Autoconcepto, Fitness físico.	Coopersmith TSCS Cathexis	1 experimental pre/pos test 1 control, test único	+
Marsh, H.W. Peart, N.D. (1988)	137 f 11/14 años	Aeróbico: correr, gimnasia	6 semanas, 14 sesiones (35)	Fitness físico, matemáticas	SDQ II	2 experimental 1 cont. pre/pos test	+

AUTORES Año	MUESTRA	CONTENIDOS Ámbito	DURACION	VARIABLE DEPENDIENTE	INSTRUMENTO de MEDIDA	DISEÑO grupos pre/pos test	SIG. EST
Miller, R. (1989)	120 sujetos 9/14 años	Natación	6 días	Autoconcepto	Harter	3 experimental pre/pos test	+
Ford, H.Th. et al. (1989)	Estudiantes. f	Aerobic-dance, correr para la salud, fuerza, natación	8 semanas	Autoestima general. Cathexis corporal		1 experimental 1 control	-
Weiss, M. et al (1990)	131 estudiantes 8/13 años	Campamento de verano Habilidades motoras	7 semanas	Percepción física y social	Harter	1 experimental. pre-pos test	+
Petrakis, E. Bahls, V. (1991)	126 + 86 sujetos 1º/4º curso	Área de educación física	30 semanas 2 ses./semana (30')	Autoconcepto	Mart-Zaich	1 experimental 1 cont. pre/pos test	+
Hopper, C. Guthrie, G. Kelly, T. (1991)	54 futbolistas 8/13 años	Fútbol	5 días 3h/ día (15 horas)	Autoconcepto, desarrollo de habilidades	Harter	1 experimental pre/pos test	+
Ford, H.Th. Puckett, J.R. Reeve, T.G. (1991)	113 estudiantes	Fuerza, correr para la salud	8 semanas 3 ses./semana (60')	Autoconcepto general, autoestima corporal	Rosenberg Body Cathexis	3 experimental 1 control pre/pos test	+
Emmanuel, C. Zervas, Y. Vagenas (1992)	130 sujetos 5º curso 10 años	Área de educación física	20 semanas 3 ses./semana	Autoconcepto, habilidad motriz, actitudes sociales	Piers-Harris WIFAM	5 experimental 1 control pre, inter, pos	+
Sonstroem, R. Hartlow, L. Josephs (1994)	216 f adultas	Danza y aerobic	10 semanas	Autovalor físico, deporte, condición física, atractivo corporal, fuerza, autoeficacia	* PSPP		+
Zulaika, L.M. Groni, A. (1999)	75 estudiantes 10 años	Área de educación física	5 meses 2 ses./semana (60')	Dimensiones del autoconcepto	SDQ PSPP PIP	1 experimental 1 control pre-pos test	+