
INVESTIGACION: INCIDENCIA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN EL DESARROLLO DE LA AUTOESTIMA DEL ESTUDIANTE UNIVERSITARIO

Hugo Aránguiz A.
Liliana Cuadra M.
Sergio Rojas D.
Gustavo San Juan V.
Alejandra Muñoz A.
Mario Riffo V.
César Villarroel N.

Resumen

La base del trabajo se encuentra en los Principios de una Educación Integral, que abarca aspectos Biológicos, Sociales y Afectivos. La Investigación cuasiexperimental estuvo destinada a determinar la incidencia que presenta la actividad física en la Autoestima de estudiantes universitarios. El estudio consideró una muestra de cuarenta y siete estudiantes (30 Varones y 17 Damas) que participan voluntariamente en el Programa de Actividad Física Integral que desarrolla el Departamento de Educación Física de la Universidad de Concepción para estudiantes de diferentes carreras de esta Universidad. Sobre la base de los resultados obtenidos, mediante la aplicación de la Escala de Tennessee para determinar el nivel de Autoestima se pudo establecer que el 34% aumentó su nivel de Autoestima mientras que el 66% disminuye sus niveles.

Palabras-Claves

Educación integral; Autoestima de estudiantes universitarios; Aspectos biológicos; Aspectos sociales; Aspectos afectivos.

Abstract

The base of the work is in the Principles of an Integral Education that it embraces Biological, Social and Affective aspects. The almost-experimental investigation was dedicated to determine the incidence that presents the physical activity in the Self-esteem of university students. The study considered a sample of forty-seven students (30 Males and 17 Ladies) that participate voluntarily in the Program of Integral Physical Activity that develops the Department of Physical Education of the University of Concepción for students of different careers of this University. On the base of the obtained results, by means of the application of the Scale of Tennessee to determine the level of Self-esteem could settle down that 34% increased its level of Self-esteem while 66% diminishes its levels.

Key-words

Integral education; University student's self-esteem; Biological aspects; Social aspects; Affective aspects.

INTRODUCCION

La base del trabajo se encuentra en los Principios de una Educación Integral, que abarca aspectos Biológicos, Sociales y Afectivos. Para los efectos de este estudio se ha considerado, que un ser en desarrollo debe plantear estas dos categorías o indicadores de una buena calidad de vida; biológico y social. Al respecto diversos autores plantean sus apreciaciones en cada uno de estos temas:

BIOLOGICO

"Los seres humanos como entes biológicos están constitutivamente dotados de una corporalidad dinámica que al adoptar distintas configuraciones da auge a diferentes emociones como distintas disposiciones corporales dinámicas que especifican distintos dominios de acciones, y que constituyen, a través de esto el fundamento operacional para todo lo que hacemos, incluyendo los que llamamos nuestra conducta y nuestros pensamientos y discursos racionales"¹.

Esta definición pone de relieve dos asuntos esenciales que deben tenerse en cuenta al discutir el tema Deporte y Salud. Por una parte la salud no debe verse solamente en su aspecto fisiológico-somático o corporal, sino también en su aspecto social y espiritual. Por otra, la salud constituye un valor positivo en sí mismo y no tiene un sentido negativo como el que hace referencia a la ausencia de enfermedad y dolor. La salud es un aspecto de la vida humana cuya preservación exige un esfuerzo activo permanente².

Se pueden distinguir cuatro factores generales asignados hasta ahora a la evolución mental:

El primero es el crecimiento orgánico, y sobre todo, la maduración del conjunto del sistema nervioso y los sistemas endocrinos. La maduración orgánica constituye un factor más entre los otros, es pues necesario, pero no suficiente.

El segundo factor, es el papel del ejercicio y de la experiencia adquirida en la acción dirigida sobre los objetos.

El tercer factor necesario y esencial, pero a su vez insuficiente, es el de las interacciones y transmisiones sociales.

Construcción progresiva, los factores anteriores están acompañados por un encadenamiento, de modo que

¹ Maturana, Humberto y Verden-Zoller, Gerda. AMOR Y JUEGO, FUNDAMENTOS OLVIDADOS DE LO HUMANO. Santiago. Editorial Instituto de Terapia Cognitiva, 1993. p. 139.

² Haag, H.: Die Amerikanische Gesundheitserziehung. Schorndorf, 1971. p. 23.

cada innovación únicamente es posible en función de la precedente, se trata de una construcción ininterrumpida. Este mecanismo interno se asemeja a un proceso de equilibración y de autorregulación"³.

SOCIAL

"El plan de renovación, que se expone significa un intento, una apelación a que la sociedad misma en sus estructuras, en sus hábitos, en sus modelos, se convierta en un verdadero ambiente educativo. Es de alguna manera la invitación al abandono de vivencias antagónicas, de historias e intereses encontrados; la valoración de las actitudes comprensivas de los hábitos de acercamiento, de los lenguajes unificadores, de los comportamientos respetuosos. Una especie de vuelta al ambiente integrador, comprensible para el niño, el joven y el adulto"⁴.

La creencia social en los beneficios del esparcimiento ha dado lugar a la organización sistemática de campos de juegos y de parques públicos. La sociedad los proporciona como medio para un desarrollo físico sano y también como antídoto contra la delincuencia". "Importa mucho que el aprendiz de sociólogo se percate de que el esparcimiento no es meramente un subproducto de una cultura o una actividad que realizan las gentes cuando no tienen nada mejor que hacer. El recreo en una forma o en otra se halla en toda la sociedad. En una de las instituciones básicas universales. Es una institución cada vez más importante de nuestra cultura"⁵.

LA AUTOESTIMA EN UN PROGRAMA DE ACTIVIDAD FÍSICA, DEPORTE Y RECREACIÓN

Para la introducción de estrategias y actividades destinadas a favorecer la Autoestima en un Programa de Actividad Física, Deporte y Recreación mencionaremos dos posturas que avalan este planteamiento:

1. "Podemos asegurar que existen fundamentos teóricos y prácticos que trabajar en el mejoramiento de la Autoestima es un aspecto central de la personalidad y todo cambio individual o social debe considerarse, e incluso tenerlo como punto de partida". ". (Coopersmith, 1980; Alamos y otros, 1986)

³ Reek, A. LA EDUCACION FISICA EN LAS ENSEÑANZAS MEDIAS, TEORIA Y PRACTICA, Barcelona, Editorial Paidotribo, 1985. p. 46-47.

⁴ Cagigal, José M., ¡OH DEPORTE! (ANATOMIA DE UN GIGANTE), Valladolid. Editorial Miñón, 1982. p. 187.

⁵ Fichter, Joseph H., SOCIOLOGIA, Barcelona. Editorial Herder S.A., 1993. p. 193.

2. "Se considera que la Autoestima esta determinada por el ambiente, especialmente por las personas significativas para cada uno. En una primera etapa la base de la autoimagen es la familia. Luego en una segunda etapa los principales agentes socializadores son la familia, la escuela y los amigos ". (Catalán, J; 1990)

LA AUTOESTIMA

Es un aspecto central de la personalidad del individuo y de gran influencia en la totalidad del comportamiento. Generalmente se asocia el término Autoestima con el de una Autoestima positiva o negativa (alta o baja). Por lo tanto, la Autoestima es la valoración que cada individuo hace de su autoconcepto. Este también es aprendido y se construye a partir de las percepciones que se deriven de la experiencia y que van haciéndose progresivamente más complejas. La estimación propia es la valorización personal de sí, el concepto se corresponde a sus patrones y valores.

Diversas definiciones de Autoestima, las cuales han sido tomadas de diferentes investigadores recalcan que:

- a. "La Autoestima es una experiencia aprendida, a partir de la internalización de experiencias de estima propia positiva por parte de otros". (ROGERS, 1959);
- b. "la Autoestima es la propia opinión que el sujeto tiene del concepto de sí mismo y que se ha formado de la interpretación del "feedback" recibido a partir de sus experiencias físicas y sociales". (COOPERSMITH, S y FELDMAN, R.; 1980);
- c. es un aspecto de persona "La Autoestima se refiere al sentimiento de respeto hacia sí mismo, de confianza, idoneidad y propósito que tiene el individuo". (REASONER, 1982; citado por ALCALAY y ANTONII JEVIC, 1987);
- d. "La Autoestima es un juicio personal de valor que se expresa en las actitudes del individuo respecto a sí mismo". (DEVERA, FRANCA, Mayo: 1988). En el ámbito nacional diversos

trabajos gubernamentales avalan tal postura diciendo: "La Autoestima es el nivel de aceptación con que la persona valora sus conductas autodescriptivas". (MINISTERIO DE EDUCACION PUBLICA, CHILE; 1988);

-
- e. "La Autoestima es la valoración positiva o negativa que el sujeto hace de las características del concepto de sí mismo, incluyendo las emociones que asocia a ellas y las actitudes que tiene respecto de sí mismo". (BRINKMAN, HELLMUT y otros; 1989).

Por lo tanto, podemos señalar que cuando nos referimos a la Autoestima del hombre, hacemos mención a las "conductas" que este expresa al interrelacionarse con la sociedad que lo rodea, que consiste en la exteriorización de lo que siente y piensa (conducta), y en este aspecto la Actividad Física juega un rol importante al intervenir en su conducta motora para interrelacionarse con los demás.

METODOLOGÍA

La presente Investigación cuasiexperimental estuvo destinada a determinar la incidencia que presenta la actividad física en la Autoestima de estudiantes universitarios. El estudio consideró una muestra de cuarenta y siete estudiantes (30 Varones y 17 Damas) que participan voluntariamente en el Programa de Actividad Física Integral que desarrolla el Departamento de Educación Física de la Universidad de Concepción para estudiantes de diferentes carreras de esta Universidad

El presente estudio consideró el control de las siguientes posibles variables intervinientes mediante el diseño y durante el proceso de selección de las muestras como inteligencia general, aptitudes, actitudes, sexo, edad condición física, clase social, ambiente cultural y factores educativos.

La investigación cuasi experimental utiliza en su desarrollo procedimientos cualitativos y cuantitativos, con trabajos en terreno destinados a:

1. Elaborar y aplicar Planes de Actividades Físicas, categorizados en el nivel de Medianamente Activo a Sedentario.
2. Aplicar la escala de Autoestima de Tennessee que contempla los siguientes aspectos o áreas: Físico, Moral - Etico, Personal, Familiar, Social Y Autocrítico.
3. Aplicar entrevistas y encuestas para la variable de actividad física.
4. Aplicación de pre test y post test en cuanto a la condición física y Autoestima respectivamente.

INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN

Para las variables en estudio, se consideraron los siguientes instrumentos de Evaluación

VARIABLE INDEPEDIENTE

Cualidad física	Test
Fuerza	Abdominales Lanzamiento Balón medicinal Salto de longitud a pies juntos
Velocidad	20 metros /salida de pie
Resistencia	Cooper
Flexibilidad	Flexión Tronco hacia adelante

VARIABLE DEPENDIENTE

Aspecto	Test
Autoestima	Escala De Tenesse

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LOS DATOS

Para el análisis de los datos se hizo sobre la base de un "Análisis Estadístico No Paramétrico", debido a que, por una parte, el instrumento para medir el nivel de Autoestima; Escala de Tenesse, no se encuentra estandarizado; y por otro lado, las baterías de test utilizadas para medir la Condición Física (Eurofit) y Plan de Eficiencia Física, no se encuentran estandarizados para la realidad nacional.

Por lo tanto para el análisis de los datos de la Escala de Baterías de Test, se uso la Prueba de los Signos, acorde además con el tamaño de la muestra, que en resumen dice si hubo cambio o no, en la segunda aplicación (Post-Test), con respecto la primera aplicación. Para la muestra más pequeña, los varones, con un N de 17, se procedió con Distribución Binomial y para las damas, con un N de 30, como para el análisis de todos los datos juntos, con un N de 47; con Distribución Binomial.

Para ver la correlación de la Autoestima con la Condición Física, se usó la Correlación por la Diferencia de Rangos. (Spearman.)

Según el resultado de la prueba de Autoestima

Tabla 1- Autoestima Damas en forma Global

Prueba de los Signos y significación al 5%			
Ho. : no hay diferencias significativas de la Autoestima	H1: si hay diferencias significativas en la Autoestima	Valor calculado - 2,008	Valor crítico - 1,645
DECISION		Se rechaza Ho	

El resultado del análisis realizado, nos señala que probablemente hay diferencias significativas en términos de disminución de la Autoestima.

Tabla 2- Autoestima Damas en aspecto Físico

Prueba de los Signos y significación al 5%			
Ho. : no hay diferencias significativas en el aspecto físico de la Autoestima	H1: si hay diferencias significativas en aspecto físico de la Autoestima	Valor calculado - 2,008	Valor crítico - 1,645
DECISION		Se rechaza Ho	

El resultado del análisis realizado, nos señala que probablemente hay diferencias significativas en términos de disminución en el aspecto físico de la Autoestima.

Tabla 3- Autoestima Damas en aspecto Social

Prueba de los Signos y significación al 5%			
Ho. : no hay diferencias significativas en el aspecto social de la Autoestima	H1: si hay diferencias significativas en aspecto social de la Autoestima	Valor calculado - 2,079	Valor crítico - 1,645
DECISION		Se rechaza Ho	

El resultado del análisis realizado, nos señala que probablemente hay diferencias significativas en términos de disminución en el aspecto social de la Autoestima.

Tabla 4- Autoestima Varones en forma Global

Prueba de los Signos y significación al 5%			
Ho. : no hay diferencias significativas en el aspecto físico de la Autoestima	H1: si hay diferencias significativas en aspecto físico de la Autoestima	Valor calculado 0,315	Valor crítico 0,05
DECISIÓN	Se acepta Ho		

El resultado del análisis realizado, nos señala que probablemente no hay diferencias significativas en términos de aumento de la Autoestima de los varones.

Tabla 5- Autoestima Varones en Aspecto Físico

Prueba de los Signos y significación al 5%			
Ho. : no hay diferencias significativas en el aspecto físico de la Autoestima	H1: si hay diferencias significativas en aspecto físico de la Autoestima	Valor calculado 0,5	Valor crítico 0,05
DECISIÓN	Se acepta Ho		

El resultado del análisis realizado, nos señala que probablemente no hay diferencias significativas en términos de aumento de la Autoestima de los varones.

Tabla 6 - Autoestima Varones en Aspecto Social

Prueba de los Signos y significación al 5%			
Ho. : no hay diferencias significativas en el aspecto físico de la Autoestima	H1: si hay diferencias significativas en aspecto físico de la Autoestima	Valor calculado 0,212	Valor crítico 0,05
DECISIÓN	Se acepta Ho		

El resultado del análisis realizado, nos señala que probablemente no hay diferencias significativas en términos de aumento de la Autoestima de los varones.

Según el resultado de la prueba de Condición Física

Tabla 7- Condición Física Damas

Prueba de los Signos y significación al 5%				
Ho. : no hay aumento en:	H1: si hay aumento en:	Valor calculado	Valor crítico	DECISION
Fuerza Abdominal.	Fuerza	-4,93		Se rechaza Ho
Fuerza de Brazos	Abdominal.	-2,73	-1,645	Se rechaza Ho
Fuerza de Piernas	Fuerza de Brazos	-4,93	-1,645	Se rechaza Ho
Resisten. Aeróbica	Fuerza de Piernas	-5,29	-1,645	Se rechaza Ho
Velocidad	Resisten.	-2,008	-1,645	Se rechaza Ho
Flexibilidad	Aeróbica	-3,47	-1,645	Se rechaza Ho
	Velocidad		-1,645	
	Flexibilidad			

El resultado del análisis realizado, nos señala que probablemente diferencias significativas en términos de aumento de la condición física en todas las cualidades físicas en las damas.

Tabla 8 - Condición Física Varones

Prueba de los Signos y significación al 5%				
Ho. : no hay aumento en:	H1: si hay aumento en:	Valor calculado	Valor crítico	DECISION
Fuerza Abdominal.	Fuerza	0		Se rechaza Ho
Fuerza de Brazos	Abdominal.	0,105	0,05	Se ACEPTA Ho
Fuerza de Piernas	Fuerza de Brazos	0,002	0,05	Se rechaza Ho
Resisten. Aeróbica	Fuerza de Piernas	0	0,05	Se rechaza Ho
Velocidad	Resisten.	0,001	0,05	Se rechaza Ho
Flexibilidad	Aeróbica	0	0,05	Se rechaza Ho
	Velocidad		0,05	
	Flexibilidad		0,05	

El resultado del análisis realizado, nos señala que probablemente diferencias significativas en términos de aumento de la condición física en todas las cualidades físicas en los Varones, excepto en la Fuerza de Brazos.

Relación entre la Condición Física y Autoestima

Tabla 9- Condición Física y Autoestima Damas

Correlación Spearman y significación al 5%				
Ho. : no hay una correlación significativa entre la condición física y la Autoestima en las damas.	H1: Existe correlación significativa entre la condición física y la Autoestima en las damas.	Valor calculado	Valor crítico	DECISION
		0,189	0,389	Se Acepta Ho

El resultado del análisis realizado, nos señala que probablemente no hay una correlación significativa positiva, entre la condición física y la Autoestima de las damas

Tabla 10- Condición Física y Autoestima Varones

Correlación Spearman y significación al 5%				
Ho. : no hay una correlación significativa entre la condición física y la Autoestima en los varones.	H1: Existe correlación significativa entre la condición física y la Autoestima en los varones.	Valor calculado - 0,057	Valor crítico 0,482	DECISION Se Acepta Ho

El resultado del análisis realizado, nos señala que probablemente no hay una correlación significativa positiva, entre la condición física y la Autoestima de los varones.

CONCLUSIONES

Sobre la base de los resultados obtenidos, mediante la aplicación de la Escala de Tennessee para determinar el nivel de Autoestima se pudo establecer que el 34% aumentó su nivel de Autoestima mientras que el 66% disminuye sus niveles. Debido a que la Escala de Tennessee no se encuentra estandarizada en el ámbito nacional, se aplicó la prueba estadística de los signos, que arrojó el siguiente resultado:

1. En damas, hubo diferencia significativa con relación a una disminución en el Puntaje de la Autoestima.
En los varones, no hay diferencias significativas en el Puntaje de Autoestima.
En cuanto a la Capacidad Física, la prueba de los signos aplicada a la Batería de Test Físico encontró los siguientes resultados:
 - a. Hubo diferencias significativas, aumentando todos sus rendimientos, exceptuando la fuerza de brazos en los varones.
 - b. Al establecer la correlación entre condición física y Autoestima damas y varones por separado, se encuentra que no existe correlación.

De acuerdo, a los estudios, se encontró que es necesario precisar el estudio de la Autoestima, específicamente a lo social y cambiar el instrumento de medición de Autoestima por el Test de Coopersmith, versión estandarizada en el ámbito nacional.

REFERÊNCIAS

- CAGIGAL, J. M., *!OH DEPORTE!* (ANATOMIA DE UN GIGANTE), Valladolid. Editorial Miñón, 1982. p. 187.
- CATALAN, J. *REVISTA TEMAS DE EDUCACION. AUTOESTIMA, EDUCACION Y CAMBIO*, v. v. 3, 1990, p.12-16.
- COOPERSMITH, 1980; *Alamos y otros* , 1986. Revista Intercontinental de Psicología y Educación. Vol. VII, n . 2, Dic. 1994.
- FICHTER, J. H., *SOCIOLOGIA*, Barcelona. Editorial Herder S.A., 1993. p. 193.
- GARCIA, F. *ASPECTOS SOCIALES DEL DEPORTE*. Editorial Alianza S. A., Madrid España 1990.
- HAAG, H. *Die Amerikanische Gesundheitserziehung*. Schorndorf, 1971. p. 23.
- MATURANA, H.; VERDEN-ZOLLER, G. *Amor y juego*, FUNDAMENTOS OLVIDADOS DE LO HUMANO. Santiago. Editorial Instituto de Terapia Cognitiva, 1993. p. 139.
- PEÑA, M. EUGENIA, *Crecimiento y Respuesta Morfuncional Al Ejercicio*, Instituto Nacional de Antropología e Historia, México. D.F. 1991, Primera Edición.
- POUILLART, G. *Las actividades físicas y deportivas*, Piados, Barcelona España, 1989. Primera Edición.
- REEK, A. LA EDUCACION FISICA EN LAS ENSEÑANZAS MEDIAS, TEORIA Y PRACTICA, Barcelona, Editorial Paidotribo, 1985. p. 46-47.
- RODRÍGUEZ, M.; PELLICER de F., GEORGINA, AUTOESTIMA : LA CLAVE DEL EXITO PERSONAL, Editorial El Manual Moderno. S.A.Mexico, D.F. 1988 , Segunda Edición.
- TEST DE AUTOCONCEPTO DE TENNESSEE, áreas: Físico, Moral-Etico, Personal, Familiar, Social y Autocrítico. FITTS, W. MANUAL FOR THE COOPERSMHIT SELF CONCEPT SCALE.Pb. Councilor Recording and Test. Nashville Coopersmhit, 1965.
- ULRICH, C. FUNDAMENTOS SOCIALES DE LA Educación FISICA. Paidós, Barcelona España, 1975.
- TRIGO AZA, E. Aplicación DEL JUEGO Tradicional EN EL CURRÍCULUM DE LA Educación FISICA, Paidotribo, Barcelona España, 1994.

Hugo Aránguiz A.
Universidad de Concepción - Chile

Liliana Cuadra M.
Universidad de Concepción - Chile

Sergio Rojas D.
Universidad de Concepción - Chile

Gustavo San Juan V.
Universidad de Concepción - Chile

Alejandra Muñoz A.
Universidad de Concepción - Chile

Mario Riffo V.
Universidad de Concepción - Chile

César Villarroel N.
Universidad de Concepción - Chile

Referência do artigo: