



AUTOPERCEPCIÓN DE COMPETENCIA Y CAPACIDAD CONDICIONAL EN JÓVENES ESTUDIANTES DE E.S.O.
SELF PERCEPTION OF MOTOR COMPETENCE AND PHYSICAL CONDITION IN HIGH SCHOOL STUDENTS

Gurutze Luis de Cos¹, Silvia Arribas Galarraga², Izaskun Luis de Cos²

¹Club Atlético San Sebastián, España. E-mail: g.luisdecos@gmail.com.

²Universidad del País Vasco, España.

RESUMEN

El presente trabajo se ha centrado en estudiar cómo las chicas y chicos adolescentes perciben su competencia en la práctica físico-deportiva, y la posible relación de dicha autopercepción con la capacidad condicional que presentan. Atendiendo a los resultados obtenidos, se puede afirmar que los chicos tienen mejor percepción de su competencia que las chicas pero en general la mayoría de los jóvenes (en todos los casos más del 49%) se autoperciben medianamente competentes. La capacidad condicional analizada refleja valores objetivos resultantes de las pruebas físicas. En términos absolutos, los chicos de entre 12 y 15 años son más rápidos y fuertes que las chicas, y a la misma edad, las chicas son más flexibles. Las diferencias de capacidad condicional pudieran explicarse por variables bio-fisiológicas. Finalmente, al relacionar la autopercepción que los jóvenes tienen sobre su competencia motriz y la condición física que presentan, queda patente que, en términos absolutos, quienes se perciben menos competentes son quienes tienen menor capacidad condicional.

PALABRAS CLAVE: actividad física, escolares, deporte, capacidad, motricidad.

ABSTRACT

The present investigation focuses on studying the perception of motor self-competence in adolescent girls and boys. It also deals with the possible relationship of self-perception with the physical condition they have. Based on the results obtained, it can be affirmed that boys have a better perception of their competence than girls but in general most young people (in all cases more than 49%) perceive themselves to be fairly competent. The physical condition shows objective values resulting from the physical tests. In absolute terms, boys between 12 and 15 years old are faster and stronger than girls, and at the same age, girls are more stretch. Differences in physical condition can be explained by biophysiological issues. Finally, by relating the self-perception that young people have of their motor competence and their physical condition, it is clear that, in absolute terms, those who perceive themselves to be less competent are those who have less conditional capacity.

KEYWORDS: physical activity, school, sports, ability, motor.

1. INTRODUCCIÓN

En un intento por estudiar las características del movimiento, se habla del carácter cualitativo y cuantitativo del mismo. Si bien esto no supone más que la visión analítica de una acción integrada, en el presente estudio atenderemos al aspecto cuantitativo del movimiento al que se atribuyen las capacidades condicionales o capacidades físicas básicas.

El nivel de desarrollo de las capacidades física básicas determinará la condición física del individuo¹. Son predisposiciones innatas en las personas que mediante el entrenamiento se pueden desarrollar a su máximo potencial^{2,3,4} y se manifiestan en todas las acciones motrices. Tal y como Bellin de Coteau las clasificó en el S.XIX son cuatro: Fuerza, Resistencia, Velocidad y Flexibilidad^{2,5}. Están delimitadas por el potencial metabólico y mecánico del músculo y estructuras anexas, y evolucionan con la edad, produciéndose el mayor desarrollo durante el inicio de la pubertad, entre los 12-18 años⁶. Además algunos estudios destacan diferencias en función del sexo^{7,8,9,10,11,12}. Estos autores indican que las diferencias entre sexos viene marcadas por la fase del desarrollo en el que se encuentran en estas edades, donde se da una gran aceleración del crecimiento, grandes cambios a nivel hormonal y una maduración en el sistema anatómico, todo ello determina y modifica las capacidades motrices

¹ GONZÁLEZ, J. M., PABLOS, C., y NAVARRO, F. *Entrenamiento deportivo. Teoría y práctica*. Madrid: Panamericana. 2014.

² ÁLVAREZ DEL VILLAR, C. *La preparación física del fútbol basada en el atletismo*. Gymnos: Madrid. 1985.

³ GUTIÉRREZ, R. A. Características de las capacidades condicionales y perfil antropométrico de los jugadores que integran los clubes de fútbol de Pereira y Dosquebradas categoría Pre-juvenil 2009. (Insuficiencia científica). Universidad Tecnológica de Pereira. 2009.

⁴ URRUTIA, S. La Competencia Motriz en el alumnado de la ESO y su relación con aspectos psicosociales. (Tesis doctoral). Donostia-San Sebastián: Universidad del País Vasco. 2014.

⁵ BLÁZQUEZ, D. *Fundamentos de Educación Física para la Enseñanza primaria. Volumen I y II*. Barcelona: Inde. 1993.

⁶ MORENTE, A. Ejercicio Físico en niños y jóvenes: programas de actividad física según niveles de condición biológica. En Guillén (coord.), *El ejercicio físico como alternativa terapéutica para la salud*. Sevilla: Wanceulen, 2005, p. 233-247.

⁷ CARRASCO, M., PARRA, D., Y PÉREZ, C. (2015). La competencia motriz y su percepción en el alumnado de cuarto curso de Educación Secundaria y Bachillerat. *Revista Calidad de Vida y Salud*, 2015, Vol. 8, no. 2, p. 70-87.

⁸ COLEMAN, J.S. Y JOHNSTONE, J.W.C. *The adolescent society*. Illinois: Free Press Glencoe. 1963.

⁹ CRATTY, B. J. *Physical expressions of intelligence*. New Jersey: Prentice-Hall. 1972.

¹⁰ ESPENSCHADE, A.S. Y ECKERT, H.M. *Motor development*. Ohio: Merrill Columbus. 1967.

¹¹ GONZÁLEZ, C., CECCHINI, J. A., LÓPEZ, J., Y RIAÑO, C. Disponibilidad de las Habilidades Motrices en escolares de 4 a 14 años. Aplicabilidad del test de Desarrollo Motor Grueso de Ulrich. *Aula Abierta*, 2009, Vol. 37, no. 2, p. 19-28.

¹² MEINEL, K. Y SCHNABEL. G. *Teoría del Movimiento. Motricidad deportiva*. Buenos Aires: Stadium. 1987.

durante la adolescencia y hace que las diferencias entre sexos aumenten a la hora de realizar la misma tarea motriz.

Desde un punto de vista formativo, la capacidad condicional adquiere importancia en la consecución y perfeccionamiento de las habilidades, base del desarrollo motor^{2,5}. Sin embargo, al abordar el proceso formativo de las y los jóvenes, no cabe olvidar los aspectos psicosociales asociados a su desarrollo. Gordillo^{13(p.28)} afirma que "aprendizaje y motivación son fenómenos íntimamente ligados". Siguiendo esta línea, la clasificación realizada por varios autores plantea que la motivación puede estar relacionada: con la propia mejora, con la competencia deportiva, y con la aprobación social¹⁴. Según los mismos autores, de los 13 a los 17 años la motivación se orienta principalmente a la competencia y la mejora¹³. Por su parte, años antes, Harter¹⁵, asumía que las percepciones en las diferentes dimensiones del autoconcepto ayudan a entender el comportamiento de los sujetos, de modo que si un joven se percibe con alta competencia deportiva su participación deportiva será alta. En la misma línea, diversos estudios en relación con la práctica físico-deportiva¹⁶, señalan que una mejor percepción de la competencia motriz, ofrece mayor posibilidad de disfrutar de la actividad física y refuerza la adherencia¹⁷. Sin embargo, un reciente estudio muestra que la mayoría del alumnado presenta un nivel medio de percepción de competencia motriz¹⁸.

Tras la revisión realizada, el interés de este trabajo se centra en estudiar la autopercepción de competencia de chicas y chicos adolescentes y su relación con la capacidad condicional que presentan.

¹³ GORDILLO, A. Orientaciones psicológicas en la iniciación deportiva. *Revista de psicología del deporte*. 1992. vol. 1, no.1.

¹⁴ ROBERTS, G. C., KLEIBER, D. A., Y DUDA, J. L. An analysis of motivation in children's sport: The role of perceived competence in participation. *Journal of sport Psychology*. 1981. vol. 3, no.3, p. 206-216.

¹⁵ HARTER, S. *The construction of the self: A developmental perspective*. Guilford Press. 1999.

¹⁶ HELLÍN, P., MORENO, J. A. Y RODRÍGUEZ, P. L. Influencia social del género y de la percepción de competencia en la valoración de las clases de educación física. *Revista Española de Educación Física y Deportes*. 2006. vol. 5, p. 37-49.

¹⁷ URRUTIA-GUTIERREZ, S.; OTAEGI-GARMENDIA, O.; ARRUZA GABILONDO, J.A. Competencia motriz, percepción de competencia y práctica físico-deportiva en adolescentes. *Sportis. Scientific Journal of School Sport, Physical Education and Psychomotricity*. 2017. vol. 3, no. 2, p.256-271. DOI:<http://dx.doi.org/10.17979/sportis.2017.3.2.1908>

¹⁸ GARCÍA, E.; RODRÍGUEZ, P. L. Y PÉREZ, J. J. Autopercepción de competencia motriz, práctica físico-deportiva federada y su relación con los niveles de actividad física habitual en escolares. *EmásF, Revista Digital de Educación Física*. 2013. vol. 4, no. 20, p. 1-20.

2. MÉTODO

Participantes

La muestra está compuesta por 830 jóvenes de entre 12 y 15 años residentes en la Comunidad Autónoma Vasca, de los cuales 47,8% son chicos y el 52,2% son chicas. La técnica de muestreo fue por conveniencia, siendo el nivel de confianza del 95%.

Diseño y variables

Se ha realizado un diseño "ex post facto" de naturaleza descriptiva, correlacional y multivariada.

Las variables a estudio son: 1) estructurales: sexo; 2) psicosociales: autopercepción de competencia (comprendía como la creencia que tiene cada individuo de su potencial físico en relación a su grupo de iguales); 3) física (las pruebas físicas que delimitan la Capacidad Condicional real).

Instrumentos

Para medir la autopercepción de competencia se ha utilizado un ítem del cuestionario HBS¹⁹, donde se les preguntaba "comparando con otros chicas o chicos de tu edad, ¿Cómo te consideras de bueno en el deporte?" teniendo 4 respuestas posibles: 1. Por debajo de la media, 2. Mediano, 3. Bueno y 4. Entre los mejores.

En el caso de la capacidad condicional, se ha utilizado la adaptación de la batería de pruebas físicas SPORTCOMP²⁰. En la que se establece la variable de capacidad condicional (aptitud física) a través de 5 pruebas: balón medicinas, flexibilidad, dinamometría carrera de ida y vuelta y abdominales.

¹⁹ WOLD, B. *Lifestyles and physical activity: a theoretical and empirical analysis of socialization among children and adolescents*. Faculty of Psychology, University of Bergen. 1989.

²⁰ ARRUZA, J. A., IRAZUSTA, S., Y URRUTIA-GUTIERREZ, S. Evaluación de la competencia motriz en los escolares de la educación secundaria obligatoria de las regiones de la Comunidad de Trabajo de los Pirineos. (CTP09-18). Donostia: Gobierno Vasco. 2011.

Procedimiento

Se comenzó con una invitación a los centros para participar y fueron quienes respondieron los que participaron en el estudio. Se estableció contacto con los responsables y el profesorado de Educación Física, obteniendo los permisos pertinentes.

Tras establecer el calendario se procedió a la toma de datos que constaba de dos partes: pruebas físicas y cumplimentación de cuestionarios. El proceso duraba entorno a dos horas.

Para medir la variable de capacidad condicional, las pruebas llevadas a cabo fueron: abdominales (máximas repeticiones en 30 segundos), dinamometría, lanzamiento de balón medicinal, flexibilidad (utilizando el "cajón"), carrera ida y vuelta (recorrer una distancia de 9 metros, para coger un testigo, volver al punto de salida, volver a coger otro testigo y cruzar la línea de llegada en el menor tiempo posible).

Posteriormente se tipificaron los valores de las 5 pruebas del test SPORTCOMP. Aquellas pruebas que se medían en tiempo (carrera ida y vuelta) se multiplicaron por (-1), puesto que la valoración de esta prueba es inversa, es decir, a mayor tiempo requerido, peor puntuación. Tras la tipificación se realizó la media, obteniendo valores positivos en un rango de 33 a 66.

Análisis de datos

Para el análisis estadístico se utilizó el software IBM® SPSS Statistics versión 22. Se realizaron análisis descriptivos de las dos variables analizadas y comparaciones de medias a través de pruebas paramétricas T-test. Por otro lado las relaciones entre variables se determinaron a través de correlaciones utilizando pruebas ANOVA.

3. RESULTADOS

Para poder analizar la autopercepción de competencia se les ha preguntado cómo se ven en la actividad físico-deportiva en comparación con su grupo de iguales. Los resultados obtenidos (figura 1), indican que el mayor porcentaje de chicos consideran que son buenos (44,6%) o que están entre los mejores (27,6%), mientras que las

chicas, en un 49,9%, consideran que están en la media y tan solo el 5,6% considera que está entre las mejores.

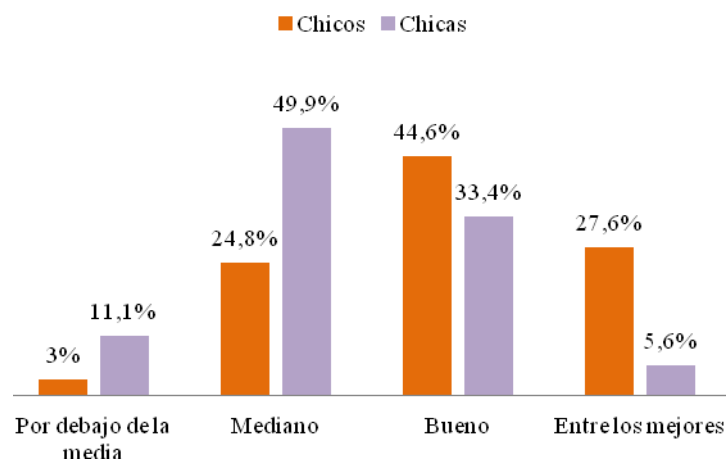


Figura 1. Autopercepción de competencia por sexos.

En cuanto a las diferencias entre sexos, los resultados señalan que el sexo es una variable que influye, generándose diferencias altamente significativas ($p < .01$).

Tabla 1. Prueba T-test de diferencia de medias por sexo de la autopercepción de competencia.

		N	M	DT	t (gl)	Sig.
Autopercepción de competencia	Chicos	397	2,97	0.80	11,731 (824)	.000
	Chicas	433	2,33	0.74		

Si se analiza la condición física en función del sexo (ver figura 2), se observa que en el caso de las pruebas de abdominales, balón medicinal y dinamometría, los chicos obtienen valores más altos que las chicas. Siendo para los abdominales una diferencia de 3 (27 repeticiones para los chicos y 24 para las chicas), en el caso del balón medicinal los chicos lanzan algo más de un metro más de media (5,43 metros los chicos y 4,35 metros las chicas). Sin embargo en la prueba de flexibilidad son las chicas quienes obtienen un valor medio más alto (22,29 centímetros de media) frente a los chicos que obtuvieron 15,21 cm de media.

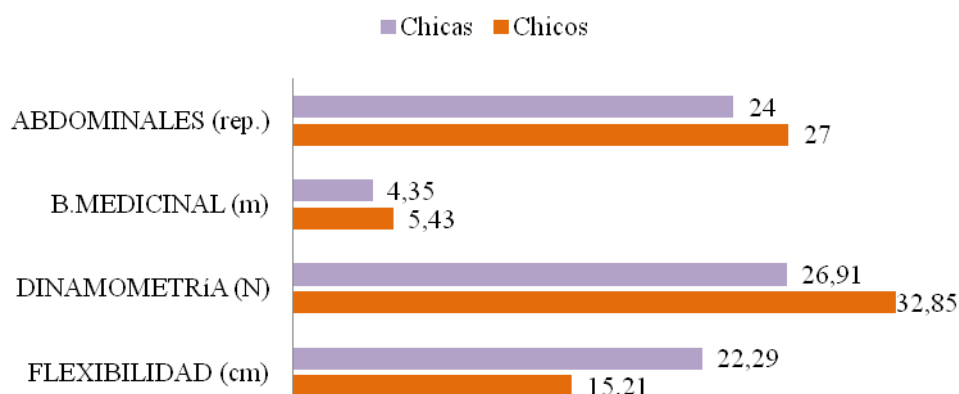


Figura 2. Valores medios de las pruebas de ABD, BM, DINA y FLEX (C. Condicional) según sexo.

A continuación en la figura 3 se exponen los resultados de aquella prueba en las que se mide el tiempo, un menor valor expuesto indican mejor resultado. Continuando con la dinámica de las otras pruebas que componen la capacidad condicional, se observa que el promedio de los chicos es casi dos segundos más rápidos que las chicas (10,92seg frente a 11,8seg.).

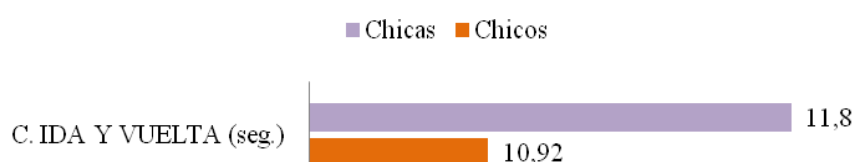


Figura 3. Valores medios de las pruebas de la prueba carrera ida y vuelta (C. Condicional) según sexo.

Una vez conocidos los valores medios que obtienen en las pruebas y tras la tipificación de las mismas, se obtuvo la media de la capacidad condicional. Siendo para los chicos de 51,65 puntos y para las chicas de 48,49 puntos. Señalando los resultados que el sexo es una variable que influye, generándose estadísticamente diferencias significativas ($p < .01$). (Tabla 2).

Tabla 2. Prueba T-test de diferencia de medias por sexo de la C. Condicional.

		N	M	DT	t (gl)	sig.
C. Condicional	Hombre	397	51,65	6,06	8,86 (661)	.000
	Mujer	433	48,49	3,86		

Para profundizar en los resultados, se ha buscado la posible relación existente entre las variables a estudio. Los datos muestran (tabla 3), que los y las jóvenes que tienen una baja autopercepción de competencia obtienen valores inferiores en sus aptitudes

física (M=47,62; Dt=4,67). Se observa como a medida que su autopercepción es más elevada su condición física también mejora. Esta relación existente entre las variables es estadísticamente significativa $F(3, 822)=17,227$, $p=.000$.

Tabla 3. Relación de C. Condicional y Autopercección comparada.

	Por debajo de la media		Mediano		Bueno		Entre los mejores		<i>F(3, 822)</i>	<i>p</i>
	M	D.T	M	D.T	M	D.T	M	D.T		
C. Condicional	47,62	4,67	49,12	4,5	50,37	5,26	52,37	6,26	17,227	.000

4. DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

El presente trabajo se ha centrado en estudiar cómo las chicas y chicos adolescentes perciben su competencia en la práctica físico-deportiva, y la posible relación de dicha autopercepción con la capacidad condicional que presentan.

A la vista de los resultados, se puede afirmar que la mayoría de los jóvenes que han participado en el estudio se muestran medianamente competentes. Este hecho resulta tranquilizador pues apoyándonos en las aportaciones de Roberts, Kleiber y Duda¹⁴, de los 13 a los 17 años la motivación se orienta principalmente a la competencia y la mejora.

Existe escasa evidencia científica que establezca diferencias entre chicos y chicas en cuanto a la autopercepción de competencia motriz. Atendiendo a los resultados obtenidos, se puede afirmar que los chicos tienen mejor percepción de su competencia que las chicas. En el caso de los primeros la inmensa mayoría se perciben "buenos" o "entre los mejores", sin embargo, casi la mitad de las chicas, en comparación con sus iguales, se perciben en la media. Este hecho invita a la reflexión, más si cabe tomando las aportaciones de Harter¹⁵, quien asumía que las percepciones en las diferentes dimensiones del autoconcepto, ayudan a entender el comportamiento de los sujetos. En una sociedad en la que los hábitos físico-deportivos saludables suponen un reto social, los datos se muestran en general esperanzadores, pues se intuye que gran parte de estos adolescentes permanecerán adheridos a la práctica que realizan.

Al reflexionar sobre la capacidad condicional, resulta importante recordar que se ha tomado en cuenta valores objetivos resultantes de las pruebas físicas. La investigación revela que en las tres pruebas de capacidad condicional que implican fuerza en alguna

de sus formas, los chicos presentan mayores puntuaciones. Sin embargo, las chicas son más flexibles. Así pues podríamos afirmar que, en términos absolutos, los chicos de entre 12 y 15 años son más rápidos y fuertes que las chicas, y que a la misma edad, las chicas son más flexibles. Esta tendencia es coherente con los estudios que analizan la evolución bio-fisiológica de las personas^{7,8,9,10,11,12}, que señalan que las diferencias entre sexos viene marcadas por la fase del desarrollo en el que se encuentran en estas edades, donde se da una gran aceleración del crecimiento, grandes cambios a nivel hormonal y una maduración en el sistema anatómico, todo ello determina y modifica las capacidades motrices durante la adolescencia y hace que las diferencias entre sexos aumenten a la hora de realizar la misma tarea motriz. Por ello, y llevando estos resultados a términos relativos, se perciben diferencias significativas que deberían ser analizadas en profundidad

En la relación entre la autopercepción que los jóvenes tienen sobre su competencia motriz y la condición física que presentan, queda patente que quienes se perciben menos competentes son quienes tienen menor capacidad condicional, por lo que parecen ser conocedores de su realidad. Ante esta evidencia, resulta relevante recordar las aportaciones de diversos autores^{2,3,4} quienes revelan que mediante el entrenamiento se pueden desarrollar a su máximo potencial.

A modo de conclusión y como reflexión final, tras observar las diferencias en la autopercepción de competencia de chicas y chicos, y siendo que las diferencias de capacidad condicional pudieran explicarse por variables bio-fisiológica, los datos sitúan a los profesionales de la actividad físico-deportiva ante un el siguiente reto: ¿qué deberíamos de cambiar en nuestras sesiones para que los jóvenes en general y las jóvenes en particular mejoren su autopercepción de competencia?.

BIBLIOGRAFÍA

- ÁLVAREZ DEL VILLAR, C. *La preparación física del fútbol basada en el atletismo*. Gymnos: Madrid. 1985.
- ARRUZA, J. A., IRAZUSTA, S., Y URRUTIA-GUTIERREZ, S. Evaluación de la competencia motriz en los escolares de la educación secundaria obligatoria de las regiones de la Comunidad de Trabajo de los Pirineos. (CTP09-18). Donostia: Gobierno Vasco. 2011.

- BLÁZQUEZ, D. *Fundamentos de Educación Física para la Enseñanza primaria. Volumen I y II*. Barcelona: Inde. 1993.
- CARRASCO, M., PARRA, D., Y PÉREZ, C. (2015). La competencia motriz y su percepción en el alumnado de cuarto curso de Educación Secundaria y Bachillerat. *Revista Calidad de Vida y Salud*, 2015, Vol. 8, no. 2, p. 70-87.
- COLEMAN, J.S. Y JOHNSTONE, J.W.C. *The adolescent society*. Illinois: Free Press Glencoe. 1963.
- CRATTY, B. J. *Physical expressions of intelligence*. New Jersey: Prentice-Hall. 1972.
- ESPENSCHADE, A.S. Y ECKERT, H.M. *Motor development*. Ohio: Merrill Columbus. 1967.
- GARCÍA, E.; RODRÍGUEZ, P. L. Y PÉREZ, J. J. Autopercepción de competencia motriz, práctica físico-deportiva federada y su relación con los niveles de actividad física habitual en escolares. *EmásF, Revista Digital de Educación Física*. 2013. vol. 4, no. 20, p. 1-20.
- GONZÁLEZ, C., CECCHINI, J. A., LÓPEZ, J., Y RIAÑO, C. Disponibilidad de las Habilidades Motrices en escolares de 4 a 14 años. Aplicabilidad del test de Desarrollo Motor Grueso de Ulrich. *Aula Abierta*,. 2009, Vol. 37, no. 2, p. 19-28.
- GONZÁLEZ, J. M., PABLOS, C., y NAVARRO, F. *Entrenamiento deportivo. Teoría y práctica*. Madrid: Panamericana. 2014.
- GORDILLO, A. Orientaciones psicológicas en la iniciación deportiva. *Revista de psicología del deporte*. 1992. vol. 1, no.1.
- GUTIÉRREZ, R. A. Características de las capacidades condicionales y perfil antropométrico de los jugadores que integran los clubes de fútbol de Pereira y Dosquebradas categoría Pre-juvenil 2009. (Insuficiencia científica). Universidad Tecnológica de Pereira. 2009.

- HARTER, S. *The construction of the self: A developmental perspective*. Guilford Press. 1999.
- HELLÍN, P., MORENO, J. A. Y RODRÍGUEZ, P. L. Influencia social del género y de la percepción de competencia en la valoración de las clases de educación física. *Revista Española de Educación Física y Deportes*. 2006. vol. 5, p. 37-49.
- MEINEL, K. Y SCHNABEL. G. *Teoría del Movimiento. Motricidad deportiva*. Buenos Aires: Stadium. 1987.
- MORENTE, A. Ejercicio Físico en niños y jóvenes: programas de actividad física según niveles de condición biológica. En Guillén (coord.), *El ejercicio físico como alternativa terapéutica para la salud*. Sevilla: Wanceulen, 2005, p. 233-247.
- ROBERTS, G. C., KLEIBER, D. A., Y DUDA, J. L. An analysis of motivation in children's sport: The role of perceived competence in participation. *Journal of sport Psychology*. 1981. vol. 3, no.3, p. 206-216.
- URRUTIA, S. La Competencia Motriz en el alumnado de la ESO y su relación con aspectos psicosociales. (Tesis doctoral). Donostia-San Sebastián: Universidad del País Vasco. 2014.
- URRUTIA-GUTIERREZ, S.; OTAEGI-GARMENDIA, O.; ARRUZA GABILONDO, J.A. Competencia motriz, percepción de competencia y práctica físico-deportiva en adolescentes. *Sportis. Scientific Journal of School Sport, Physical Education and Psychomotricity*. 2017. vol. 3, no. 2, p.256-271. DOI:<http://dx.doi.org/10.17979/sportis.2017.3.2.1908>
- WOLD, B. *Lifestyles and physical activity: a theoretical and empirical analysis of socialization among children and adolescents*. Faculty of Psychology, University of Bergen. 1989.