

Autopercepción de competencia motriz y su relación con la práctica físico-deportiva en escolares de la Región de Murcia (España)

Eliseo García Cantó*, Pedro Luis Rodríguez García, Juan José Pérez Soto, Andrés Rosa Guillamon, Francisco López Villalba

Universidad de Murcia, Facultad de Educación, España

Recibido: 27 mayo 2015 Aceptado: 04 septiembre 2015

RESUMEN. El objetivo de esta investigación fue analizar la relación que posee la autopercepción de la competencia motriz con el nivel de actividad físico-deportiva habitual de los escolares de la Región de Murcia. Para ello fue utilizada la escala denominada IAFHE (Inventario de Actividad Física Habitual en Escolares) que se aplicó a una muestra definitiva de 1.120 escolares de edades comprendidas entre los 10 y los 12 años. La autopercepción de competencia motriz ha demostrado ser una variable que se relaciona positivamente con los niveles globales de actividad física habitual. No obstante, esta asociación se aprecia con mayor intensidad en la subescala que define la actividad durante el tiempo de ocio. Esta circunstancia es debida, probablemente, a que los sujetos que poseen mayores niveles de coordinación motriz y se sienten competentes en la práctica deportiva se incorporan con mayor decisión a reproducir sus modelos de práctica físico-deportiva de forma repetida. Estos resultados apuntan la necesidad de orientar la promoción de la práctica físico-deportiva hacia modelos de desarrollo de la competencia motriz, que posibilite la participación autónoma de los sujetos en actividades deportivas fuera del entorno escolar.

PALABRAS CLAVE: Autopercepción, Competencia Motriz, Práctica Físico-Deportiva, Escolares

Self perception of motor competence and its relationship with physical and sports practice in schoolchildren of the region of murcia (spain)

ABSTRACT. *The aim of this research was to find out the relationship of self perception of motor competence with the level of regular physical and sport activity in school children from the region of Murcia. In order to achieve this, a scale called IAFHE (Inventory of regular physical activity in school children) was used and it was applied to a definite sample of 1120 school children with ages between 10 and 12. Self perception of motor competence has shown been a variable that relates positively with global levels of regular physical activity. However, this association can be appreciated with more intensity in the subscale which defines activity during leisure time. This circumstance is caused, probably, as the subjects that have higher levels of motor coordination and feel competent in the practice of sport, and feel competent in the practice of sport, are keener to reproduce their models of physical and sport practice more repeatedly. These findings highlight the need to direct the promotion of physical and sport practice towards models of development of motor*

* Correspondencia: Eliseo García Cantó, Universidad de Murcia, España. Correo Electrónico: eligar61@hotmail.com

competence, which will allow the self participation of subjects in sport activities outside the school environment.

KEYWORDS: *Self-Perception, Motor Competence, Physical and Sport Practice, School Children.*

1. INTRODUCCIÓN

Los beneficios que una práctica regular de actividad físico-deportiva genera para la salud y calidad de vida son universalmente conocidos, sobre todo, en las etapas de crecimiento y desarrollo escolar, situando la misma dentro de los modelos o estilos de vida saludables.

Sin embargo, estos efectos positivos de la práctica de actividades físico-deportivas no se corresponden con la frecuencia de práctica por parte de la población escolar. Numerosas investigaciones han puesto de manifiesto un descenso progresivo de la práctica físico-deportiva en la etapa de transición de la infancia a la adolescencia, especialmente por las mujeres (Inchley, Kirby y Currie, 2011; Moreno, Cervelló y Moreno, 2007).

La elevada prevalencia de sedentarismo infanto-juvenil asociada a la relación bien establecida entre un estilo de vida activo y la salud y calidad de vida, van a constituir el punto de inicio en el interés por conocer y comprender qué variables influyen en el mantenimiento por parte de los individuos de estilos de vida activos.

Por otro lado, en la etapa escolar, la realización de cualquier actividad físico-deportiva exige unos niveles aceptables de coordinación motriz, de condición física y de habilidades y destrezas. Cuando se alcanza este nivel, el éxito y el disfrute de la tarea está prácticamente asegurado. Sin embargo, si el sujeto no ha llegado a alcanzar estas condiciones, no podrá disfrutar con la práctica motriz, pudiéndose generar una sensación de incompetencia y, por ende, abandono de dicha práctica (Stodden, Langendorfer y Robertson, 2009). La competencia motriz ha sido una de las variables más investigadas como factor relacionado con los hábitos de práctica físico-deportiva de los escolares observándose que las experiencias negativas en el ámbito educativo suponen un riesgo de alejamiento de la práctica de actividades físico-deportivas en el futuro (Barnett, Van Beurden, Morgan, Brooks y Beard, 2009; Haga, 2008; Moreno, Cervelló y Moreno, 2007; Rodríguez, García, Sánchez y López, 2013; Williams y cols. 2008; Wrotniak, Epstein, Dorn, Jones y Kondilis, 2006).

A lo largo del tiempo, la Educación Física ha tenido como referencia modelos de aprendizaje orientados al rendimiento, circunstancia que genera problemas en aquellos escolares que no poseen altos niveles de competencia motriz, incidiendo en su propio autoconcepto y en el posible alejamiento de la práctica o sustitución por otros hábitos no activos (Yuste, 2005). La competencia motriz se va a convertir en un elemento fundamental a tener en cuenta a la hora de producir un cambio cualitativo en las conductas de los escolares hacia la práctica deportiva (Barnett y cols., 2009). A este respecto, se ha descrito en escolares que una alta percepción de la competencia motriz podría influir en variables como la elección y práctica de determinadas actividades físico-deportivas así como en la consolidación de un hábito de práctica en el futuro (Robinson, Rudisill y Goodway, 2009).

La percepción de competencia motriz va disminuyendo con la edad, principalmente por la disminución del nivel de condición física que permite afrontar el desarrollo de tareas motrices (Pieron, Ruíz y García, 2009; Rodríguez, 2014). Este hecho iría paralelo a la disminución de práctica de actividad físico-deportiva en el tiempo de ocio.

Viciano y Zabala (2004) señalan que las dos vertientes del deporte, instructiva y educativa, deben ser trabajadas tanto por los docentes del área de Educación Física durante el horario escolar como por los entrenadores deportivos en el extracurricular. Así, los entrenadores se deben centrar en enseñar los contenidos deportivos y en educar a los jóvenes deportistas hacia la aceptación y regulación de sus comportamientos ante circunstancias adversas de presión grupal, victorias y derrotas, presión y ánimo del público. Aunque es importante que estos aspectos sean abordados con prudencia, ya que la exigencia de un cierto nivel de competencia motriz, que no sea fácil de ejecutar por los sujetos, puede generar rechazo y abandono de dicha práctica.

Las investigaciones centradas en la “Teoría de la metas del logro” (Carlin, Salguero, Márquez y Garcés, 2009; Olmedilla, Ortega, Garcés, Jara y Ortín, 2009) nos aportan un valioso indicio sobre el dudoso efecto que una orientación de la promoción deportiva centrado en el ego tiene sobre la continuidad en la práctica. Estos estudios concluyen que una orientación de práctica física centrada en la tarea, así como el desarrollo de climas motivacionales centrados en la tarea, tienen un efecto muy positivo sobre la consolidación de la práctica deportiva en los adolescentes. Para Ruíz (1995), la competencia motriz se puede mejorar si se es capaz de despertar en el alumno el interés por la tarea y se ofrezcan abundantes y variadas oportunidades de practicar. Consideramos que la manera de aumentar los niveles de actividad física habitual se centra en diversificar las formas de práctica físico-deportiva, atendiendo de forma individualizada las necesidades de los escolares y los cambios que se producen con el transcurso de la edad. Según el modelo de autoestima desarrollado por Fox (1988), la percepción que tenemos de nuestra habilidad motriz condiciona la práctica físico-deportiva. De este modo, la percepción que los demás tienen de nuestra capacidad motriz estará determinada por el grado de competencia motriz que los sujetos percibimos cuando practicamos.

Un análisis exhaustivo de la relación entre competencia motriz percibida y el nivel de práctica físico-deportiva nos permitirá desarrollar estrategias de intervención así como investigaciones de corte experimental, que sean susceptibles de fomentar elevar los niveles de actividad física habitual en sujetos en edad escolar. No obstante, destacamos que el eje principal de nuestro estudio no está centrado solamente en la práctica deportiva, sino en la actividad física habitual que desarrolla el alumno en tres momentos fundamentales de su vida cotidiana, como son: la actividad desarrollada en el entorno escolar, la actividad desarrollada durante el tiempo de ocio y la actividad deportiva elegida voluntariamente.

De esta manera, el objetivo específico de la presente investigación fue analizar la relación que la competencia motriz autopercebida posee con el hábito de práctica de actividades deportivas.

Como objetivo secundario, vamos a analizar la relación de dicha competencia motriz autopercebida con los niveles de actividad física de los escolares en los tres momentos que definen su actividad cotidiana (actividad escolar, tiempo de ocio y actividad deportiva elegida voluntariamente).

2. MÉTODO

2.1 Diseño

En coherencia con los objetivos propuestos, en el planteamiento, elaboración y desarrollo del presente estudio se ha utilizado una metodología cuantitativa, de corte transversal y descriptivo relacional (Thomas y Nelson, 2007).

2.2 Muestra

En función de los objetivos propuestos y el diseño establecido, hemos seleccionado la metodología de investigación de encuestas por muestreo para conocer la posible relación que la autopercepción de competencia motriz posee sobre los niveles de actividad física habitual de los escolares de la Región de Murcia. El muestreo se realizó siguiendo un proceso estratificado y polietápico, en el que las unidades de primera etapa fueron las comarcas naturales en las que está dividida la Región de Murcia (12), las de segunda etapa los municipios (23), las de tercera los centros escolares y las de cuarta y última, el aula de educación primaria. Para la selección de las unidades en los dos cursos se utilizó un procedimiento con probabilidad proporcional al tamaño, lo que da lugar a una muestra autoponderada que simplificaba los análisis posteriores. La selección final de los escolares participantes fue a través de la selección aleatoria de aulas, de manera que fueron contactados todos los alumnos presentes en el aula (y que quisieron participar voluntariamente). Para un nivel de confianza del 95,5%, el proceso de muestreo seguido nos proporcionó una muestra estadísticamente representativa con un margen de error del $\pm 3,2\%$. La muestra definitiva quedó constituida por 1.120 escolares (565 varones y 555 mujeres) de edades comprendidas entre 10 y 12 años, de 23 centros escolares de la Región de Murcia.

2.3 Instrumento

Para la evaluación del nivel de actividad física habitual de los escolares se utilizó el denominado *Inventario de Actividad Física Habitual para Escolares (IAFHE)* utilizado por García (2011) como adaptación de la escala IAFHA validada por Velandrino, Rodríguez y Gálvez (2003). Este inventario ofrece una aproximación al grado de actividad física habitual que realizan los escolares de 10 a 12 años durante su vida cotidiana distinguiendo tres momentos fundamentales:

1. Práctica de actividad físico-deportiva voluntaria (3 ítems)
2. Práctica físico-deportiva en el contexto escolar (8 ítems)
3. Práctica físico-deportiva en el tiempo de ocio (5 ítems).

Todo el proceso de adaptación se llevó a cabo siguiendo las recomendaciones que la International Tests Comisión (ITC) ha desarrollado para la construcción y adaptación de tests (COP-ITC, 2000).

El análisis factorial fue realizado mediante extracción de componentes principales y rotación varimax. El resultado de nuestro análisis se presenta en la tabla 1. Dicha prueba reproduce la concepción de la actividad física en las tres dimensiones propuestas (la deportiva, la escolar y la de ocio). Los ítems se agrupan en tres factores principales y estadísticamente independientes. El **factor I** recibe las principales cargas de los ítems referidos a la actividad física durante el tiempo de permanencia en el centro escolar y, por lo tanto, representa esa dimensión. En el **factor II** cargan mayoritariamente los ítems referidos a la actividad deportiva, y esa sería la dimensión que representa; y en el **factor III** se obtienen las cargas más elevadas de los ítems de la actividad física durante el tiempo de ocio.

Los tres factores explican una varianza del 68,6% del total, situándose en niveles aceptables para este tipo de pruebas.

Tabla 1. Análisis factorial con rotación varimax

Matriz de componentes principales		
Factor 1 (AF escolar)	Factor 2 (Act. Dep.)	Factor 3 (AF ocio)
0.776	0.153	0.100
0.755	0.228	0.162
0.852	0.093	0.125
0.687	0.232	0.173
0.671	0.101	0.399
0.738	0.099	0.175
0.609	0.256	0.361
0.705	0.143	0.103
0.103	0.741	0.096
0.142	0.658	0.193
0.197	0.601	0.234
0.133	0.112	0.772
0.055	0.243	0.776
0.178	0.049	0.656
0.046	0.132	0.749
0.193	0.205	0.636

El análisis factorial que aparece en la tabla 2 nos revela que puede aceptarse para nuestro inventario la siguiente estructura factorial:

Tabla 2. Análisis factorial exploratorio

Factor	% varianza	Interpretación
I	34.6	Actividad física durante el tiempo de permanencia en el centro escolar.
II	21.2	Actividad física durante la práctica deportiva.
III	12.2	Actividad física durante el tiempo de ocio.

Como se observa, tanto la fiabilidad de la escala como la estructura obtenida por el análisis factorial exploratorio apoyan nuestra propuesta del IAFHE como instrumento psicométricamente adecuado para la valoración de los niveles de actividad física habitual en escolares.

Con este instrumento podemos, en consecuencia, obtener cuatro índices de la actividad física habitual de los escolares:

IESCOLAR: Índice de actividad física durante la estancia en el centro escolar

IDEPORTE: Índice de actividad físico-deportiva

IOCIO: Índice de actividad física durante el tiempo de ocio.

IGLOBAL: índice global de actividad física habitual.

El análisis de las propiedades psicométricas y estadísticas de los ítems y el estudio de la fiabilidad de la escala total se efectuó sobre los 16 ítems que finalmente permanecieron en la escala después de suprimir aquellos que no alcanzaron al menos una correlación con la escala global de 0,50. Para el cálculo de la fiabilidad total de la escala se utilizó el α de Cronbach. El coeficiente \forall debe interpretarse como un indicador de la consistencia interna de los ítems, puesto que se calcula a partir de la covarianza entre ellos. Nos informa del límite inferior de la fiabilidad de la prueba, es decir $\forall' \# \Delta_{xx}$. El valor obtenido ha sido de $\forall' = 0,8634$. Utilizando la correspondiente prueba de significación se obtiene $F_{obs} = 1 / (1 - 0,86) = 6,67$, y como $F_{obs} > F_{17, 362; 0,942} (= 1,83)$ y podemos afirmar, con un nivel de confianza del 95%, que la fiabilidad obtenida resulta estadísticamente significativa. Además, los coeficientes de fiabilidad para cada una de las subescalas han sido los siguientes: para la subescala de actividad física durante la práctica deportiva ha sido $\forall' = 0,78435$, para la escala de actividad física durante la permanencia en el centro escolar ha sido de $\forall' = 0,8237$, y para la subescala de actividad física durante el tiempo libre ha sido de $\forall' = 0,8453$. Todos estos valores también resultaron significativos con un nivel de confianza del 95%. Por lo tanto, la fiabilidad de la prueba global resulta aceptablemente alta y significativa desde un punto de vista estadístico.

Por otro lado, se aplicó un cuestionario de opinión con diversos ítems de naturaleza jerarquizada y tres niveles de respuesta relacionados con dicha variable. Los ítems hacían referencia a la utilidad del área de Educación física, la condición de estar federado, la motivación de los escolares hacia el área de Educación física, la diversión de los escolares en dicha área y, por último, el ítem utilizado en nuestro estudio en relación a la Autopercepción de competencia motriz: “¿Cómo es tu coordinación para practicar ejercicio físico o deporte?”. El ítem fue utilizado como variable independiente en el análisis multivariante efectuado.

2.4 Procedimiento

El procedimiento de recogida de información ha sido la encuesta personal. Se tuvieron en cuenta los siguientes aspectos:

- Explicar detenidamente la finalidad de la investigación.
- Aclarar la forma de respuesta a los cuestionarios que se les ofrecían.
- Establecer que la participación de los escolares fuese de manera voluntaria.

- Motivar a los escolares de tal forma que las respuestas obtenidas fuesen lo más acertadas y veraces posible.

Los participantes firmaron un consentimiento informado donde se mencionaba y aseguraba el tratamiento de los datos en virtud de lo que establece la Ley Orgánica 15/1999 de Protección de Datos de Carácter Personal. Tras la petición formal al equipo directivo del centro educativo, se solicitó el consentimiento por escrito a los padres para que pudieran formar parte del estudio, explicando tanto a los padres como a los alumnos que la participación sería anónima y voluntaria.

El primer día en el centro estuvo dedicado a rellenar el inventario de Actividad física para Escolares (García, 2011). Este cuestionario fue auto-administrado, aunque motivando y explicando cada parte del proceso adecuadamente, y estando presente mientras eran complementados para resolver posibles dudas, controlando así que se completase de forma adecuada. En primer lugar se administró a los alumnos de 5º, los cuales podrían necesitar mayor explicación que el resto. En segundo lugar, a los alumnos de 6º. Cada grupo lo rellenó en su aula, con una duración media de 40 minutos.

2.5 Análisis estadísticos realizados

Los datos fueron analizados con el programa estadístico SPSS (v.17.0 de SPSS Inc., Chicago, IL, EE.UU.) fijándose el nivel de significación en $\alpha = 0,05$. Se realizó un análisis descriptivo utilizando, en el caso de variables policotómicas, recuento numérico y porcentual en función del sexo y la edad de la muestra. En las variables continuas se ha reflejado la media, mediana y desviación típica. La relación entre variables categóricas se ha realizado siguiendo tablas de contingencia y aplicando χ^2 de Pearson con el correspondiente análisis de residuos. Se ha desarrollado estadística inferencial utilizando análisis multivariante de la varianza (MANOVA), estableciendo como variable independiente la autopercepción de competencia motriz, y como variables dependientes los registros correspondientes a las subescalas y escala global del nivel de actividad física habitual (IAFHE).

3. RESULTADOS

Autopercepción de competencia motriz y hábito de práctica físico-deportiva.

Se evaluó el nivel de práctica físico-deportiva y la autopercepción de competencia motriz de 1.120 participantes de 10-12 años. Nuestros datos reflejan que un 79,4% de los escolares realizan práctica de actividad físico-deportiva, asociándose significativamente esta variable al sexo masculino según se desprende del análisis de χ^2 de Pearson con análisis de residuos ($\chi^2=64,877$; $p < 0,05$). Así mismo, esta proporción variable de práctica se mantiene constante con la edad. Cuando relacionamos la práctica físico-deportiva con la autopercepción de competencia motriz hallamos una asociación positiva y significativa de los sujetos que practican con una alta autopercepción de competencia motriz. Así mismo, los sujetos que no practican se asocian positivamente con una baja autopercepción de competencia motriz (Tabla 3).

Tabla 3. Relación de la autopercepción de competencia motriz con el hábito regular de práctica físico-deportiva.

		Autopercepción de la competencia motriz				
		Baja	Aceptable	Alta	Total	
¿Prácticas algún deporte o AF fuera del colegio?	Sí	Recuento	180	546	163	889
		% ¿Prácticas algún deporte o AF fuera del colegio?	20,2	61,4	18,3	100,0
		% del total	16,1	48,8	14,6	79,4
		Residuos corregidos	-10,5	5,4	5,6	
	No	Recuento	127	96	8	231
		% ¿Prácticas algún deporte o AF fuera del colegio?	55,0	41,6	3,5	100,0
		% del total	11,3	8,6	0,7	20,6
		Residuos corregidos	10,5	-5,4	-5,6	
Total		Recuento	307	642	171	1120
		% ¿Prácticas algún deporte o AF fuera del colegio?	27,4	57,3	15,3	100,0
		% del total	27,4	57,3	15,3	100,0

AF = Actividad Física. $\chi^2=119,864$; $p < 0,05$.

Autopercepción de competencia motriz y niveles de actividad física habitual en escolares.

Según se desprende del análisis multivariante efectuado, tanto en varones como en mujeres, conforme mejora la valoración de la autopercepción de competencia motriz, aumenta significativamente la diferencia de las medias en las distintas subescalas que miden el nivel de actividad físico-deportiva analizada, así como en la escala global (Tablas 4 y 5).

Tabla 4. Análisis multivariante correspondiente a la autopercepción de competencia motriz y su relación con los niveles de actividad física habitual en varones

		Varones				
		Autopercepción de competencia	Media de la escala (0-10)	Diferencias post-hoc	p-valor	
Subescala de actividad físico-deportiva voluntaria	Baja		5,535 ^a	Baja-Media	-0,217	0,005
				Baja-Alta	-0,331	0,005
				Media-Baja	0,217	0,005
	Media		5,788 ^a	Media-Alta	-0,115	0,036
				Alta-Baja	0,331	0,005
				Alta-media	0,115	0,036
Subescala de actividad físico-deportiva en el ámbito escolar	Baja		7,762 ^a	Baja-media	-0,268	0,005
				Baja-Alta	-0,284	0,005
				Media-Baja	0,268	0,005
	Media		7,960 ^a	Media-Alta	-0,016	0,688
				Alta-Baja	0,284	0,005
				Alta-media	0,016	0,688
Subescala de actividad físico-deportiva en tiempo de ocio	Baja		4,044 ^a	Baja-media	-0,832	0,005
				Baja-Alta	-0,934	0,005
				Media-Baja	0,832	0,005
	Media		4,742 ^a	Media-Alta	-0,102	0,416
				Alta-Baja	0,934	0,005
				Alta-media	0,102	0,416
Escala global de actividad físico-deportiva	Baja		5,780 ^a	Baja-media	-0,439	0,005
				Baja-Alta	-0,517	0,005
				Media-Baja	0,439	0,005
	Media		6,163 ^a	Media-Alta	-0,077	0,260
				Alta-Baja	0,517	0,005
				Alta-media	0,077	0,260

Tabla 5. Análisis multivariante correspondiente a la autopercepción de competencia motriz y su relación con los niveles de actividad física habitual en mujeres

Mujeres					
	Autopercepción de competencia	Media de la escala (0-10)	Diferencias post-hoc		p-valor
Subescala de actividad físico-deportiva voluntaria	Baja	6,537 ^a	Baja-Media	-0,253	0,005
			Baja-Alta	-0,471	0,005
	Media	6,754 ^a	Media-Baja	0,253	0,005
			Media-Alta	-0,219	0,004
	Alta	6,868 ^a	Alta-Baja	0,471	0,005
			Alta-media	0,219	0,004
Subescala de actividad físico-deportiva en el ámbito escolar	Baja	8,088 ^a	Baja-media	-0,198	0,005
			Baja-Alta	-0,359	0,005
	Media	8,356 ^a	Media-Baja	0,198	0,005
			Media-Alta	-0,161	0,005
	Alta	8,372 ^a	Alta-Baja	0,359	0,005
			Alta-media	0,161	0,005
Subescala de actividad físico-deportiva en tiempo de ocio	Baja	5,268 ^a	Baja-media	-0,698	0,005
			Baja-Alta	-1,159	0,005
	Media	6,100 ^a	Media-Baja	0,698	0,005
			Media-Alta	-0,462	0,018
	Alta	6,202 ^a	Alta-Baja	1,159	0,005
			Alta-media	0,462	0,018
Subescala global de actividad físico-deportiva	Baja	6,631 ^a	Baja-media	-0,383	0,005
			Baja-Alta	-0,663	0,005
	Media	7,070 ^a	Media-Baja	0,383	0,005
			Media-Alta	-0,280	0,010
	Alta	7,148 ^a	Alta-Baja	0,663	0,005
			Alta-media	0,280	0,010

4. DISCUSIÓN

Los principales resultados de este estudio muestran una relación directa de la autopercepción de competencia motriz con el hábito de práctica físico-deportiva en escolares de 10-12 años, de tal manera que aquellos escolares con un nivel de práctica físico-deportiva habitual presentan índices altos de autopercepción de la competencia motriz ($\chi^2=119,864$; $p < 0,05$). Cuando un escolar posee elevadas condiciones de ejecución motriz, va a tener más probabilidades de tener éxito en la realización de una práctica deportiva. De la misma manera, el entorno social que rodea a los escolares suele valorar positivamente dichas cualidades motrices, sobre todo, teniendo en cuenta que la orientación de la promoción deportiva en nuestro país es marcadamente competitiva (Olmedilla, Lozano y Garcés, 2001), reforzando el elemento agonístico y el resultado final obtenido.

Las altas correlaciones observadas entre estas variables en el presente trabajo son consistentes con los resultados encontrados en investigaciones recientes realizadas con escolares (Haga 2008; Goñi y Zulaika, 2000; Moreno, Cervello y Moreno, 2007; Robinson, Rudisill y Goodway, 2009; Wrotniak y cols. 2006; Williams y cols. 2008) y personas jóvenes (Stodden y cols., 2009). Vedul-Kjelsas, Sigmundsson, Stensdotter y Haga (2012) analizaron la relación entre competencia motriz, condición física y autoconcepto. A su vez, observaron la relación que tenía el género con estas variables. La muestra estuvo constituida por 67 escolares noruegos de entre 11 y 12 años de edad, a los cuales se les administró el *Harter's Self-Perception Profile for Children*, para observar su competencia percibida, y también completaron el *Movement Assessment Battery for Children*, para observar sus destrezas motoras, así como un test de aptitud física. Los resultados mostraron

que la competencia motriz percibida estaba fuertemente relacionada con la condición física y las destrezas motoras. Estas relaciones confirmaron que estos indicadores son importantes en la participación en actividades físicas de los individuos en edad escolar.

En esta misma línea, Barnett y cols. (2009) en un estudio longitudinal realizado en 481 jóvenes prepúbereles analizaron la relación entre la competencia motriz percibida y el nivel de actividad físico-deportiva. Para ello, los participantes completaron una serie de test motores de control de objetos y test locomotores. Los mismos jóvenes, 6 años después, ya en la adolescencia, fueron examinados con el *Australian Physical Activity Recall Questionnaire*, para comprobar la actividad física que realizaban, y el *Physical Self-Perception Profile*, para observar la competencia motora y habilidad deportiva percibida. Los resultados mostraron que la competencia deportiva percibida es mediadora en la relación entre la destreza motora en la infancia (18%) y la actividad física en la adolescencia (30%). Por su parte, Moreno, Cervelló, Vera y Ruíz (2007) en un trabajo realizado con escolares de 10 a 11 años observaron que aquellos escolares que realizaban actividad físico-deportiva en horario extraescolar presentaban niveles superiores de competencia motriz percibida, confianza en sí mismo y una mejor imagen corporal.

Los resultados de estos estudios, aunque derivados en su mayor parte de investigaciones transversales, coinciden en contemplar a la competencia motriz como una estrategia para incrementar los niveles de motivación hacia la actividad física y aportan evidencia empírica a favor de propuestas como la de Moreno, Cervelló y Moreno (2008), contemplando la actividad físico-deportiva como una actividad propositiva o intencional que incide positivamente en los niveles de autoestima, autoconfianza y autoconcepto físico global.

Estos resultados también son relevantes debido a que la pre-adolescencia es una etapa fundamental en la adopción de gran parte de las conductas que conforman el estilo de vida de una persona, tal y como sucede con los patrones de actividad física habitual. Asimismo, los jóvenes preadolescentes, especialmente las chicas, sufren ya en esta etapa la presión de los influjos socioculturales, los cuales pueden influir sobre su imagen corporal, provocando la aparición de diversos trastornos de la imagen corporal como anorexia nerviosa, bulimia y trastorno dismórfico corporal afectando en consecuencia a su vida cotidiana, relaciones sociales, o rendimiento académico, y en definitiva, a su salud y calidad de vida.

Cuando relacionamos la autopercepción de competencia motriz con los niveles de actividad física habitual en las diferentes subescalas analizadas en nuestra investigación encontramos que, tanto en varones como en mujeres, existe una relación positiva y directa entre ambas variables, de tal modo que, conforme aumenta la valoración de la autopercepción de competencia se eleva igualmente el nivel de actividad física habitual en las subescalas de actividad físico-deportiva voluntaria, actividad físico-deportiva escolar y actividad físico-deportiva durante el tiempo de ocio. No obstante, es preciso destacar que la diferencia de las medias es más acusada en el caso de la subescala de actividad durante el tiempo de ocio. Es decir, aquellos escolares que poseen una mayor autopercepción de su competencia motriz, se implican en actividades deportivas fuera del entorno escolar, ocupando su tiempo de ocio de forma activa.

En nuestra investigación encontramos que casi un 63% de los escolares indican una autopercepción aceptable de su competencia motriz. Cerca de un 30% muestran una baja autopercepción de competencia motriz y, por el contrario, son muy pocos (15%), los que señalan una alta autopercepción de competencia motriz, estando asociada positiva y significativamente dicha autopercepción a los varones. Sin embargo, es en las mujeres donde se observa una peor valoración de la autopercepción de competencia motriz.

Se ha observado que la percepción positiva de la competencia motriz es mayor en varones que en mujeres, lo cual refleja la tendencia que tienen los escolares en relación con los estereotipos sociales masculinos y femeninos referidos al ámbito físico-deportivo (Goñi y Zulaika, 2000; Moreno y cols., 2007). De los varones se espera que sean capaces de realizar cualquier tipo de actividad físico-deportiva, siendo mayores las expectativas de éxito que han de cumplir. En cambio, el proceso de socialización de las mujeres les ha llevado a pensar que son menos hábiles y, por lo tanto, sus expectativas van más dirigidas hacia el fracaso.

Pensamos que la ausencia de programas de práctica de actividad físico-deportiva no competitiva va generando un abandono progresivo de todos aquellos escolares que no se sienten competentes para la práctica deportiva federada, de tal modo, que se produce una disminución progresiva de practicantes desde la etapa escolar a la etapa adolescente. Este hecho plantea la necesidad de establecer una relación de la actividad físico-deportiva y la calidad de vida más allá del "deporte" como manifestación competitiva.

Una de las limitaciones que presenta nuestra investigación es la transversalidad de la misma, ya que este tipo de diseños no pueden determinar efectos que se producirán a largo plazo y, más importante todavía, considerar que todo el fenómeno de la práctica físico-deportiva está centrado en la práctica deportiva voluntaria y federada supone una visión reduccionista que nos puede abocar hacia errores en la gestión de la promoción deportiva. Consideramos que es preciso realizar análisis de corte longitudinal para verificar este abandono progresivo de la práctica deportiva federada. Pensamos que la práctica deportiva es un comportamiento circunscrito principalmente a la etapa escolar preadolescente, tal y como se ha constatado previamente muestran diversas investigaciones que analizan la práctica deportiva en nuestro país (Ministerio de Sanidad y Consumo, 2006). Sin embargo, con el transcurso de la edad surgen otras necesidades de práctica físico-deportiva que se alejan de los modelos competitivos y que presentan claras diferencias en función del sexo. Por último, el IAFHE nos ofrece datos indirectos de la actividad físico-deportiva realizada por los escolares pero no obtenemos datos reales de actividad realizada. Sería conveniente establecer investigaciones complementarias utilizando muestras más reducidas que obtengan resultados de actividad recogida mediante pulsómetros, acelerómetros, diarios de registro semanal de actividades, etc.

5. CONCLUSIONES

La autopercepción de competencia motriz ha demostrado ser una variable que se relaciona positivamente con los niveles globales de actividad física habitual. No obstante, esta asociación se aprecia con mayor intensidad en la subescala que representa la actividad durante el tiempo de ocio. Esta circunstancia es debida, probablemente, a que los sujetos con mayores niveles de coordinación se sienten competentes motrizmente y se incorporan a la realización de práctica físico-deportiva de forma habitual. Estos resultados apuntan a la necesidad de orientar la promoción de la práctica físico-deportiva hacia modelos de desarrollo de la competencia motriz, que posibilite la participación autónoma de los sujetos en actividades deportivas fuera del entorno escolar.

El disfrute y las buenas sensaciones en la práctica de actividades físico-deportivas hacen que los escolares de ambos sexos mejoren sus niveles globales de actividad física habitual. Esto es debido a que la consolidación de hábitos de actividad físico-deportiva se ve favorecida por el hecho de que dicha actividad proporcione disfrute y satisfacción personal a los escolares.

Por otro lado, es necesario plantear el diseño de programas de actividades físico-deportivas más allá de la mera competición deportiva, adaptando los programas de actividades a las necesidades y motivaciones diferenciales de los escolares. Así mismo, se demanda una mayor interrelación entre los diferentes agentes sociales responsables de la formación integral de los escolares. De esta forma se deben plantear intervenciones que, partiendo del ámbito escolar involucren a las asociaciones de madres y padres de alumnos y la imprescindible colaboración de entidades locales.

REFERENCIAS

- Barnett, L., Van Beurden, E., Morgan, P., Brooks, L., y Beard, J. (2009). Childhood motor skill proficiency as a predictor of adolescent physical activity. *The Journal of Adolescent Health*, 44(3).
- Carlin, M., Salguero, A., Márquez, S., y Garcés, E. (2009). Análisis de los motivos de retirada de la práctica deportiva y su relación con la orientación motivacional en deportistas universitarios. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 9 (1).
- Fox, K. (1988). The psychological dimension in physical education. *The British Journal of Physical Education*, 19 (1).
- García, E. (2011). *Niveles de Actividad física habitual en escolares de 10 a 12 años de la Región de Murcia. (Tesis doctoral)*. Murcia: Universidad de Murcia.
- Goñi, A., y Zulaika, L. (2000). La participación en el deporte escolar y el autoconcepto en escolares de 10 a 11 años de la provincia de Guipúzcoa. *Apunts: Educación Física y Deportes*, 59.
- Haga, M. (2008). *The relationship between physical fitness and motor competence in children*. Child: Care, Health and Development.
- Inchley, J., Kirby, J., y Currie, C. (2011). *Longitudinal changes in physical self-perceptions and associations with physical activity during adolescence*. Pediatric Exercise Science.
- Ministerios de Sanidad y Consumo. (2006). *Encuesta nacional de salud de España, 2006. Junio 2006-Julio 2007*. Madrid: Ministerio de Sanidad y Consumo.
- Moreno, J., Cervelló, E., y Moreno, R. (2007). *El autoconcepto físico como predictor de la intención de ser físicamente activo*. *Psicología y salud*, 17 (2).
- Moreno, J. A., Cervelló, E., y Moreno, R. (2008). Importancia de la práctica físico-deportiva y del género en el autoconcepto físico de los 9 a los 23 años. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 8 (1).
- Moreno, J., Cervelló, E., Vera, J., y Ruíz, L.(2007). Physical self-concept of Spanish schoolchildren: Differences by gender, sport practice and levels of sport involvement. *Journal of Education and Human Development*, 1(2).
- Olmedilla, A., Lozano, F., y Garcés, E. (2001). La participación deportiva en el desarrollo psicológico del niño/a: Características fundamentales. *En Actas de XIX Congreso Nacional de Educación Física*. Murcia: Universidad de Murcia.

- Olmedilla, A., Ortega, E., Garcés, E., Jara, P., y Ortín, F. (2009). *Evolución de la investigación y de la aplicación en Psicología del Deporte, a través del análisis de los Congresos Nacionales de Psicología del Deporte (1999-2008)*. Cultura, Ciencia y Deporte, 10(5).
- Pieron, M., Ruíz, F., y García, M. (2009). Percepción de competencia de la población adulta, en Ruíz, F., García, M. y Pieron, M. (Eds.), *Actividad Física y estilos de vida saludables* (pp. 103-11). Sevilla: Wanceulen.
- Robinson, L., Rudisill, M., y Goodway, J. (2009). Instructional climates in preschool children who are at-risk. Part II: perceived physical competence. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 80.
- Rodríguez, P., García, E., Sánchez, M., y López, P. (2014). Percepción de la utilidad de las clases de educación física y su relación con la práctica físico-deportiva en escolares. *Cultura y Educación*, 25 (1).
- Rodríguez, P., Tárraga, L., Rosa, A., García, E., Pérez, J., Gálvez, A., y Tárraga, P. (2014). *Physical Fitness Level and Its Relationship with Self-Concept in School Children. Psychology*, 5, 2009-2017.
- Ruiz, L. (1995). *Competencia motriz. Elementos para comprender el aprendizaje motor en Educación Física Escolar*. Madrid: Gymnos.
- Stodden, D., Langendorfer, S., y Robertson, M. (2009). The association between motor skill competence and physical fitness in young adults. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, (80).
- Thomas, J., y Nelson, J. (2007). *Métodos de investigación en actividad física*. Barcelona: Paidotribo.
- Vedul, V., Sigmundsson, H., Stensdotter, K., y Haga, M. (2012). The relationship between motor competence, physical fitness and self-perception in children. *Child: Care, Health and Development*, 38(3).
- Velandrino, A., Rodríguez, P., y Gálvez, A. (2003). An inventory of habitual physical activity for adolescents in group contexts. En *6th Conference of European Sociological Association*. Murcia: Universidad de Murcia.
- Viciano, J., y Zabala, M. (2004). El papel educativo y la responsabilidad de los entrenadores deportivos. Una investigación sobre las instrucciones a escolares en fútbol de competición. *Revista de Educación: Educación y Deporte (MEC)*.
- Williams, H., Pfeiffer, K., O'Neill, J., Dowda, M., Mciver, K., Brown, W., y Pate, R. (2008). Motor skill performance and physical activity in preschool children. *Obesity*, (16).
- Wrotniak, B., Epstein, L., Dorn, J., Jones, K., y Kondilis, V. (2006). *The relationship between motor proficiency and physical activity in children. Pediatrics*.
- Yuste, J. (2005). *Influencia de la condición de estar federado, autopercepción de la competencia motriz y valoración de las clases de Educación Física sobre los niveles de Actividad Física Habitual en adolescentes escolarizados*. (Tesis doctoral). Murcia: Universidad de Murcia.