



UNIVERSITAT DE VIC
UNIVERSITAT CENTRAL
DE CATALUNYA

**IDENTIFICACIÓ DE L'AUTOCONCEPTE FÍSIC DE
L'ALUMNAT DE SECUNDÀRIA I LES VARIABLES AMB
MÉS INFLUÈNCIA SOBRE AQUEST ACTUALMENT.**

Treball Final de Màster

Adrià BALLART LUJÁN

Curs: 2022-2023

Màster en Formació del Professorat d'ESO i Batxillerat d'Educació Física

Tutor: Guillem Trabal Tañá

Vic, 28 de maig de 2023

Universitat de Vic - Universitat Central de Catalunya

Resum

L'Autoconcepte Físic dels adolescents s'ha vist afectat en els darrers anys a conseqüència dels canvis socials i l'augment de les noves tecnologies. La influència constant de les xarxes socials i la pressió social associada han generat un impacte significatiu en aquest aspecte del desenvolupament dels adolescents. Aquest fenomen és particularment preocupant en aquesta etapa de la vida, ja que els adolescents es troben en un moment clau de desenvolupament personal, físic, social i emocional. En aquest context, el present estudi té com a objectius identificar l'Autoconcepte Físic actual dels alumnes de Secundària i les variables que tenen un major impacte i influència en aquest aspecte. Per dur a terme la investigació, s'ha realitzat el qüestionari CAF (Qüestionari d'Autoconcepte Físic) a 70 alumnes de quatre cursos d'ESO de l'Institut A. Els resultats obtinguts revelen un Autoconcepte Físic molt baix entre l'alumnat, amb diferències significatives segons el sexe i el lloc de naixement dels estudiants i les seves famílies. A més, s'ha constatat que els entorns més immediats i pròxims als quals estan exposats aquests adolescents, com els centres esportius/gimnasos i l'escola, exerceixen una influència significativa i afecten l'Autoconcepte Físic d'ells/es. Això posa de manifest el paper fonamental que tenen tots els agents educatius sobre aquesta qüestió.

Paraules clau: Intel·ligència Emocional, Autoconcepte Físic, adolescència, Secundària, Educació Física.

Abstract

The Physical Self-Concept of adolescents has been affected in recent years as a result of social changes and the increase in new technologies. The influence of social networks and social pressure have generated a very large impact on the development of teenagers. This phenomenon is worrying at this stage of life, as teenagers are at a key moment of personal, physical, social and emotional development. This study aims to identify the current Physical Self-Concept of High School students and the variables that have a greater impact and influence on this aspect. To carry out the research, the CAF questionnaire (Physical Self-Concept Questionnaire) was administered to 70 students from the different ESO courses of Institute A. The results obtained show a very low Physical Self-Concept among the students, with differences according to gender and place of birth of the students and their families. In addition, it has been seen that the most immediate and closest environments to which these teenagers are exposed, such as sports centers/gyms and school, have a significant influence and affect their Physical Self-Concept. This fact demonstrates the fundamental role that all educational agents have in this matter.

Key words: Emotional Intelligence, Physical Self-Concept, adolescence, Secondary, Physical Education.

Índex

1. Introducció.....	8
2. Marc Teòric.....	10
2. 1. Desenvolupament i etapes de l'adolescència.....	10
2. 2. La Intel·ligència Emocional.....	12
2.2.1. Intel·ligència Emocional a l'adolescència.....	13
2.3. L'Autoconcepte.....	14
2.3.1. L'Autoconcepte Físic.....	16
2. 4. Una Educació Física emocional.....	19
3. Marc Pràctic.....	22
3.1. Objectius i hipòtesis.....	22
3.2. Metodologia.....	23
3.3. Mostra.....	24
3.3.1. El centre.....	24
3.3.2. Participants de l'estudi.....	25
3.4. Instruments.....	27
3.4.1. El qüestionari.....	27

3.5. Disseny i procediment.....	29
3.6. Anàlisi de dades.....	29
4. Resultats.....	31
4. 1. Qüestionaris.....	31
4.1.1. Resultats generals dels quatre cursos.....	31
4.1.2. Resultats segons les variables d'edat i sexe.....	32
4.1.3. Resultats segons les variables d'edat i lloc de naixement.....	36
4.1.4. Resultats de les preguntes addicionals.....	39
5. Discussió.....	41
6. Conclusions.....	46
6. 1. Aplicacions pràctiques.....	47
6. 2. Limitacions.....	48
6. 3. Futures línies d'investigació.....	48
6.4. Valoració final del procés.....	49
7. Bibliografia.....	51
8. Annex.....	60
8.1. Qüestionari CAF (Qüestionari d'Autoconcepte Físic).....	60

8.2. Taules de resultats del qüestionari CAF.....	63
8.2.1. Taula de resultats de 1r d'ESO.....	63
8.2.2. Taula de resultats de 2n d'ESO.....	64
8.2.3. Taula de resultats de 3r d'ESO.....	65
8.2.4. Taula de resultats de 4t d'ESO.....	66

1. Introducció

Aquest treball correspon al Treball Final del Màster Universitari en Formació del Professorat d'Educació Secundària Obligatòria de la Universitat de Vic - Universitat Central de Catalunya.

En la societat actual, ens trobem immersos en un context on els ideals estereotipats de bellesa i aparença física estan omnipresents. Mitjans de comunicació, xarxes socials i altres plataformes ens bombardegen constantment amb imatges i missatges que perpetuen una visió irreal i limitada de com hauríem de ser físicament. Aquesta pressió social i cultural té un impacte significatiu en l'Autoconcepte de les persones, especialment en els joves durant l'etapa de Secundària, i que es pot veure amb la gran taxa de persones que tenen malalties mentals en l'actualitat.

Seguint en aquest context, aquest treball adquireix una importància rellevant, tenint en compte que l'estudi de l'Autoconcepte Físic de l'alumnat de Secundària i el paper de l'Educació Física en aquest procés és fonamental per a comprendre com podem abordar aquesta problemàtica. Amb un major coneixement d'aquest àmbit, es podran desenvolupar intervencions més efectives i implementar estratègies adequades per millorar la salut mental, el benestar físic i emocional dels adolescents fomentant un autoconcepte positiu en ells/es.

La principal motivació per portar-lo a terme es troba amb la meva experiència com a exalumne, com a professor en pràctiques d'Educació Física, com a futur docent i sobretot amb la manera que tinc d'entendre l'educació. Tinc la creença que els docents tenen una gran oportunitat de contribuir a l'empoderament dels estudiants, fomentant una bona Educació Emocional, treballant l'acceptació de la diversitat corporal.

Pel que fa a l'estructura del treball es compon principalment de dos grans apartats, el primer es presenta el Marc Teòric en què es descriuen i ordenen els principals conceptes relacionats amb la temàtica tractada per tal de poder portar a terme l'estudi. El segon apartat, fa referència a la part pràctica, en què s'exposen els objectius i les hipòtesis de la investigació, els mètodes que engloben la metodologia, la presentació

i descripció de la mostra escollida, tots els instruments utilitzats, el disseny i procediment i, l'anàlisi de dades. També, es plasmen tots els resultats obtinguts i es continua amb la discussió d'aquests.

Per últim, les conclusions en què també es presenten les aplicacions pràctiques, les limitacions, les fortaleeses, la valoració del procés, finalment la bibliografia i l'annex.

2. Marc Teòric

2. 1. Desenvolupament i etapes de l'adolescència

Aquesta és una etapa entre la infantesa i l'edat adulta, que s'inicia per canvis principalment puberals i que es caracteritza per profundes transformacions biològiques, psicològiques i socials i, moltes d'elles generadores de crisis, conflictes i contradiccions. No és només un període de transició i adaptació als canvis corporals, sinó que també és una fase de transició i determinació cap a una major independència psicològica i social (Pineda i Aliño, 2002). Tal com exposen autors/es com Palacios (2019) i Vallet (2006) aquesta etapa se centra en la cerca de la identitat en un moment en què els estats d'ànim emocionals que s'experimenten són molt intensos, tal com ja s'ha mencionat, mentre el cos es transforma en adult provocant que sigui considerada una etapa de molta inestabilitat emocional.

L'UNICEF (2002) i Mansilla (2000) afegixen que aquesta etapa és una de les fases més importants de la vida, més fascinants i alhora més complexes, una època en què s'experimenta un creixement accelerat de l'esquelet provocant grans canvis en l'autoimatge i en què s'assumeix noves responsabilitats experimentant una nova sensació d'independència. A més, apareix una inquietud dirigida a investigar-se a si mateix/a i el seu entorn en què els mateixos joves busquen i defineixen la seva pròpia identitat social i de gènere. A causa de tots aquests canvis exposats, tal com diuen Güemes, Ceñal, Hidalgo (2017) l'adolescent se sent preocupat per la seva aparença i atractiu per encaixar dins dels marcs normatius, fet que els porta tenir molta inseguretats sobre ells/es mateixos. A més, en aquest moment d'acceptació del cos, els autors/es mencionen que es comparen constantment amb altres joves provocant problemes psicològics com per exemple un dels més coneguts, els d'alimentació com són la bulímia, i l'anorèxia.

Un aspecte a tenir en compte és que els adolescents actuals són persones que van néixer entre els anys 2006 i 2012 aproximadament, i per tant tal com afirma Palacios (2019) estan immersos en un context tecnològic, en què les xarxes socials són la seva principal font d'interacció social i de comunicació, es promou el treball des de casa i la virtualització dels processos educatius i, en el que la soledat és un element comú en la seva vida. Aquests/es joves són consumidors/es de moda, tecnologia, formes

d'oci, entrenament i sobretot s'ha pogut veure un canvi en el seu comportament a casa, aïllant-se i utilitzant les xarxes socials.

Tal com s'ha pogut anar veient l'etapa de l'adolescència transcorre dels 10-11 anys fins al 18-19 tot i que hi ha autors/es que exposen que pot arribar a durar fins a la vintena d'edat. Moreno (2016) de la mateixa manera que Pineda i Aliño (2002) i Mansilla (2000), argumenten que és difícil establir límits cronològics, però tots acaben dividint aquesta fase en les tres etapes principals següents:

- La maduresa primerenca (d'onze a catorze anys aproximadament).
- L'adolescència mitjana (quinze a divuit anys aproximadament).
- L'adolescència tardana o joventut (a partir dels divuit anys aproximadament).

La taula següent (taula 1) es pot veure una idea dels principals canvis psicosocials que s'experimenten a l'etapa de l'adolescència.

Taula 1. Adquisició d'objectius psicosocials durant l'adolescència. Font: Güemes, Ceñal González i Hidalgo (2017)

Etapes	La maduresa primerenca	L'adolescència mitjana	L'adolescència tardana o joventut
Independència	-Menys interès per pares. -Comportament/humor inestables.	-Més conflicte amb els pares, més temps, amics.	-Acceptació consells/valors paterns. -Dubtes acceptar.
Imatge Corporal	-Preocupació pel cos. Sóc normal? Inseguretat Comparació.	-Acceptació del cos Fer-li atractiu (TCA).	-Acceptació canvis Imatge preocupa si anomalia.
Amics	-Relacions amb amics = sexe (+ o -). Sentiments tendresa, pors.	-Més integració amics, conformitat regles, valors... separar família. -R. sexuals CR.	-Menys Importància grup. -Més experimentació. Més relacions íntimes.

Identitat	-Més capacitat cognitiva autointerès i fantasies. -Objectius idealistes Intimitat Sentiments sexuals No control d'impulsos.	-Més capacitat intel·lectual . - Més sentiments (uns altres) Noten les seves limitacions Omnipotència... CR.	-P. Abstracte establert. -Objectius realistes. -Valors morals, religiosos, sexuals Comprometre's i establir límits.
TCA: trastorn del comportament alimentari; CR: conductes de risc, (+o -) aspectes positius (esport, relacions...) i negatius (implicar-se en conductes arriscades); P. abstracte: pensament abstracte.			

2. 2. La Intel·ligència Emocional

La Intel·ligència Emocional té una gran relació amb l'Educació Emocional, tenint en compte que a través d'aquesta educació una persona pot arribar a ser intel·ligent emocionalment (Vivas, Gallego i González, 2007). Aquesta educació segons Bisquerra (2003) i Bisquerra i Hernández (2017) és un procés educatiu continu i permanent que té l'objectiu principal del benestar, considerant que ha d'aparèixer de manera clara tant en el currículum acadèmic com en la formació permanent de tota la vida.

La Intel·ligència Emocional ha estat descrita i explicada per molts autors/es al llarg dels anys, per exemple Vivas, Gallego i González (2007) la defineixen com "la capacitat d'identificar, comprendre i gestionar les emocions en un mateix i en els altres. La Intel·ligència Emocional és la base de la competència emocional, entesa com una capacitat adquirida que pot desenvolupar-se a través del modelatge i l'educació" (p.14). També es pot entendre clarament què és la Intel·ligència Emocional amb la definició que presenten Salovey, Brackett i Mayer (2007) què és l'habilitat per poder controlar les mateixes emocions i dels altres, saber seleccionar-les i discriminar-les fet que permet a l'adolescent tenir una guia de conducta.

Goleman (1999) i Vivas, Gallego i González (2007) concorden amb la idea que les persones emocionalment desenvolupades gaudeixen d'una situació avantatjosa en

tots els dominis de la vida, sabent el què senten i el perquè, fan i diuen, coneixent els seus punts forts i febles, sent més reflexives i segures, controlant la impulsivitat en moments sota pressió, sent socialment equilibrades i comprenent els sentiments i preocupacions dels altres. Concretament Goleman (1999) afegeix que aquestes persones se senten més satisfetes, són més eficients i més productives.

2.2.1. Intel·ligència Emocional a l'adolescència

Palomera, Salguero i Ruiz (2012) i Cobos, Fluja i Gómez (2017) troben relacions entre l'ajust psicològic dels adolescents i la Intel·ligència Emocional, i que a mesura que s'avança en l'adolescència l'habilitat de percepció emocional adquireix una major importància en l'ajust psicològic. A més, Salguero i col. (2011 citat per Cobos, Fluja i Gómez, 2017) diuen que es relaciona amb un major ajust escolar pel que fa a relacions socials i una major confiança i competència personal percebuda. Cobos, Fluja i Gómez (2017) en el seu estudi van obtenir uns resultats que afirmaven que a l'hora d'aplicar programes de prevenció i intervenció a les aules dirigides a fomentar i desenvolupar la Intel·ligència Emocional pot ajudar a millorar l'ajust psicològic dels adolescents i les conductes prosocials en el mateix context és a dir, les conductes socials positives. Això ens permet veure el què diu Güell (2013) que la Intel·ligència Emocional és una capacitat que es pot educar i millorar a través de la pràctica.

Quan parlem d'Intel·ligència Emocional a l'adolescència no es pot obviar que hi ha una sèrie de condicionants que tenen molta importància i en funció de les seves característiques afectarà d'una manera o altra directament amb el desenvolupament de l'adolescent. Un d'aquests condicionants són per exemple les famílies. Güemes, Ceñal i Hidalgo (2017) consideren que la mida i l'estructura de les famílies ha canviat amb els anys, actualment es tenen menys fills i més tard, han augmentat les separacions i les famílies monoparentals, unipersonals, parelles sense fills, parelles homosexuals, etc. Seguint amb els mateixos autors, s'ha de tenir clar que la família és el principal suport del/la jove i afecta el seu desenvolupament i la seva salut integral.

També uns altres agents condicionants són els educadors, ja que segons Soriano i Osorio (2008) totes aquestes competències emocionals, requereixen d'un procés

d'ensenyament i aprenentatge, sent un treball que s'ha de fer conjuntament entre aquests professionals i les famílies. El que volem aconseguir és la construcció integral de la persona potenciant competències personals i socials bàsiques pel desenvolupament de l'adolescent i com aquest afrontarà la seva vida el dia de demà. Aquesta idea també la segueixen Bisquerra i García (2018) dient que aquesta educació va enfocada a optimitzar el creixement i desenvolupament integral de l'alumnat, sent una educació per la vida, però també clarifiquen que actualment aquesta necessitat no està ben atesa, per aquest motiu reconeixen que s'hi ha de donar importància i canviar aquesta situació.

Un tercer condicionant és la cultura o religió, segons diversos estudis de Pulido i Herrera (2020) la cultura també és un element a considerar tenint en compte que els resultats que es van obtenir mostraven que en el mateix context els/les participants de cultura/religió musulmana tenien pitjors resultats que els/les participants de cultura/religió cristiana en les puntuacions d'Intel·ligència Emocional.

Segons els mateixos Pulido i Herrera (2020):

"Al mateix temps, que el desenvolupament d'aquestes competències té una gran relació amb la integració efectiva de subjectes que formen part a minories ètniques o culturals, mostrant que existeix una relació directa entre Intel·ligència Emocional i la cultura" (p.11).

2.3. L'Autoconcepte

L'etapa de l'adolescència hi ha grans canvis tan físics, cognitius i socials i, per tant, aquí és on apareix la importància de l'autoconcepte fet que és el moment de construcció de la identitat de cada una d'aquestes persones (Verdugo, 2010). Concretament, durant l'adolescència mitjana, tal com s'ha exposat a la Taula 1, ja que és el moment en què es produeix la recomposició de l'autoconcepte un cop superada la maduresa primerenca. (Brettschneider i Heim, 1997 citat per Revuelta i Etxaniz, 2011).

Per tant, es pot dir que l'Autoconcepte és de gran importància a la vida dels/les adolescents principalment perquè la seva identitat es construeix a partir d'aquest. L'Autoconcepte és segons autors com Goleman (1999), Fuentes i col. (2011), i Marsh i Omara (2008) una construcció cognitiva que respon a les autopercepcions d'una persona que es forma a partir de l'experiència de la persona i de les seves interpretacions de tot el que l'envolta, és a dir, la percepció que la persona té de si mateixa, a partir de les seves experiències amb els altres i de les atribucions que fan del seu comportament, com del concepte que té d'ell/a mateixa des d'una perspectiva física i social. També una idea que destaquen Guido, Mújica i Gutiérrez (2011) és que l'Autoconcepte és una realitat apresada, que s'adquireix i es modifica a través dels intercanvis socials. Els autors/es l'organitzen a través de tres nivells:

- El Jo conegut (el què percep l'individu de si mateix).
- L'altre Jo (el què els altres pensen d'ell/a).
- El Jo ideal (el què m'agradaria ser).

Aquí torna a aparèixer el fet que els pares i les mares tenen un paper importantíssim en quant al desenvolupament del seu fill/a. En aquest cas sobre el concepte de si mateix que té l'alumnat tenint en compte que permeten també que s'avaluïn i posin en pràctica les seves capacitats, millorant d'aquesta manera l'Autoconcepte general i les seves pròpies percepcions físiques (Harter, 1986 i Pérez i Devis, 2003, citats per Revuelta i Etxaniz, 2021).

García i Musitu (1999) plantegen que l'Autoconcepte és multidimensional, en què, tot i que tots tenen una gran relació i afectació, es pot dividir en cinc dimensions diferents, l'acadèmic/laboral, l'emocional, la social, la familiar i la física.

2.3.1. L'Autoconcepte Físic

Durant els darrers trenta anys, els mitjans de comunicació han sobreexposat les persones als ideals físics, començant des de ben joves (Blowers i col., 2003). Actualment, els adolescents viuen envoltats de les noves tecnologies i les xarxes socials, convertint-se aquestes en un entorn social fonamental utilitzat diàriament per milions d'usuaris, sent la major part adolescents i joves entre 16 i 24 anys, INE (2019 citat per Morán i Felipe, 2021). Per tant, és important destacar que aquest desenvolupament i construcció d'identitat que té lloc en un sistema social, ara va completament agafat de la mà d'aquestes xarxes socials (Requesens i Echeburúa, 2014). L'exposició continua a les xarxes socials i la internalització dels estàndards físics pot portar a una alteració de la imatge corporal, resultant en insatisfacció corporal, preocupacions exagerades sobre el cos i el pes, desencadenant un augment de l'ansietat i empitjorament de l'autoestima (Montes i col., 2019; Stice i Shaw, 2002; Rodríguez, Caperos i Martínez, 2022). Robles, Acinas i Pérez (2013), segons dades de l'Institut Nacional d'Estadística (INE), a Espanya se suïciden nou persones al dia, a més Mouzo (2021) complementa aquesta informació mostrant que el nombre total d'aquestes persones que moren a causa del suïcidi són uns 3.500 persones a l'any, 77 d'elles menors de vint anys. Mardomingo (2011) diu que l'ansietat és una de les patologies psiquiàtriques amb taxes més altes de prevalença en els adolescents, afectant entre el 9% i el 21% de la població general.

La distorsió de la imatge corporal, tal com diu Eugènia i col. (2018) és deguda al fet que la pressió social exerceix un control absolut sobretot a l'adolescència i en conseqüència a la seva imatge corporal provocant alteracions psicològiques i orgàniques de gravetat. La comparació social, combinada amb la internalització d'ideals, són fonamentals en el desenvolupament de la insatisfacció corporal (Blowers i col., 2003; Stice i col., 1994). Segons Tiggemann i Slevac (2012) els joves, especialment durant la pubertat, solen tenir més problemes d'autoestima i desencant amb el seu cos, no obstant això, mostren que hi ha una diferència entre homes i dones, en què són les persones de sexe femení que reben més pressió i donen més importància a l'aspecte físic.

García i Musitu (1999) veuen l'Autoconcepte Físic com una dimensió de l'Autoconcepte general i tant aquests autors com Esnaola, Rodríguez i Goñi (2011) l'entenen com la percepció que té la persona en vers el seu aspecte físic i de la seva condició física i habilitats. Un Autoconcepte físic alt significa pels mateixos autors que es percep físicament bé, que es cuida físicament i que pot estar practicant algun esport amb èxit, el contrari de si aquest Autoconcepte és baix.

En diversos estudis posen de manifest que l'Autoconcepte Físic és un factor que va molt relacionat en portar un estil de vida saludable, com per exemple hàbits saludables i la pràctica d'activitat física (Reigal, Videra, Márquez i Parra, 2013). Un dels arguments que justifiquen aquestes afirmacions són els que presenten Esnaola i Revuelta (2009) en el seu estudi explicant que una adequada valoració d'una mateixa persona augmentaria la predisposició a fer aquest tipus de tasques i més endavant permetria adquirir un estil de vida saludable.

Rodríguez (2009) va poder observar relació entre l'Autoconcepte Físic i el benestar psicològic, en què una imatge corporal positiva correlacionava amb menys ansietat, depressió i trastorns alimentaris. També es va poder considerar que els adolescents de sexe masculí, amb edats entre dotze i catorze anys practicants d'Activitat Física presentaven millors puntuacions en el benestar psicològic associat a l'Autoconcepte Físic. En altres estudis com el de Frutos de Miguel (2018), Goñi i Rodríguez (2004), Moreno, Sicilia, i Huéscar (2017) que van utilitzar el Qüestionari Autoconcepte Físic (CAF) van trobar diferències significatives entre els sexes, en què tant l'autopercepció de les dimensions del jo Físic i de l'Autoconcepte general, era més positiu amb subjectes de sexe masculí que de sexe femení. De la mateixa manera que els resultats que van extreure Gómez, Jiménez, i Romero (2013) indicaven a més que els nois tenien millor percepció d'Autoconcepte Físic que les noies en totes les dimensions del qüestionari .

Quant a diferències d'edat els resultats que van tenir Goñi i Rodríguez (2004) mostraven que tant alumnes de sexe masculí com de sexe femení tenien una caiguda del benestar subjectiu en la transició de l'adolescència a la joventut, paral·lela al descens de l'Autoconcepte Físic. Frutos de Miguel (2018) conclou que els valors de l'Autoconcepte Físic estan per sobre de la mitjana general, no obstant això, es van establir que els alumnes de dotze, tretze, disset i divuit anys mostraven millors

resultats en l'Autoconcepte Físic que els alumnes de quinze i setze anys. També Sosa (2014) van poder mostrar que l'alumnat de 4t d'ESO eren els que tenien valors més baixos en l'Autoconcepte Físic, i que l'alumnat de 3r i 1r d'ESO tenien les millors puntuacions. Moreno, Sicilia, i Huéscar (2017), determinen que tant en la percepció de l'Habilitat Física, com de la Condició Física i de la Força era menor amb edat més petites a diferència de les dimensions d'Atractiu Físic i de l'Autoconcepte general que decreixia amb l'augment de l'edat. Esnaola (2008) afirma que l'Autoconcepte Físic pateix una disminució en les dimensions d'Habilitat i Condició Física, mentre que augmenta en l'Atractiu Físic i l'Autoconcepte Físic general.

Segons Alemany, Cortijo, Granda (2020) en relació amb la variable de la cultura, no existeixen molts estudis publicats que investigui la relació del lloc d'origen i l'Autoconcepte Físic. Algunes d'aquestes investigacions presentades pels mateixos autors arriben a la conclusió que les diferències en l'Autoconcepte Físic són fruit del context sociocultural en què la persona se socialitza, ja que assimila creences i estereotips de gènere sobre l'aspecte físic ideal. Asçi, Alfermann, Gagar i Stiller (2008), en un estudi amb adolescents i joves adults alemanys i turcs, els alumnes alemanys tenien millors puntuacions en les dimensions relacionades amb la competència i els turcs amb l'Aparença Física, arribant a la conclusió que el gènere i la cultura són possibles factors a considerar per a una millor comprensió de l'Autoconcepte Físic. Esnaola (2008) van poder demostrar que les diferències quant a l'ètnia o cultura d'origen entre adolescents nadius espanyols i d'ètnia tamazigh estadísticament significatives en totes les dimensions, sempre a favor de l'alumnat d'origen africà enfront de l'uropeu, sent les puntuacions més baixes en tots els factors i en l'Autoconcepte global el de les dones d'origen europeu. A l'estudi fet per Micó, Cava i Buelga (2019) es va poder comprovar que tot i que els estudiants immigrants tenien una major sensibilitat intercultural i menys satisfacció amb la vida, no hi havia diferències significatives amb l'alumnat autòcton en termes d'Autoconcepte Físic. En canvi, Plangger (2015) troba que l'Autoconcepte general dels alumnes menors nadius és, en general, millor al dels estrangers a excepció de les escales d'Autoconcepte Físic i afirmen que les diferències en l'Autoconcepte entre nadius i estrangers disminueix amb l'edat.

Per acabar aquest punt, fent referència a la investigació Goñi, Ruiz i Rodríguez (2006) s'exposa la idea que aquells/es adolescents que obtenen puntuacions negatives en el qüestionari de CAF en els àmbits de condicionament físic i atractiu, així com en l'Autoconcepte general, presenten un major risc de desenvolupar trastorns alimentaris.

2.4. Una Educació Física emocional

La presència del treball emocional a l'ESO és molt important si tenim en compte tots els aspectes que s'han anat descrivint en els diferents apartats entenent-se que és una de les etapes més importants de la vida. Soriano i Osorio (2008) en l'actualitat consideren necessari d'integrar als centres educatius l'educació Emocional, fet que s'ha pogut demostrar que aquests espais són el lloc idoni per treballar-ho i portar-ho a terme. A més, els mateixos autors destaquen que els aspectes més rellevants de tot el procés educatiu no són els coneixements o la capacitat intel·lectual sinó la capacitat que té cada un/a d'aquestes persones en gestionar les seves emocions i sentiments, la motivació que afronta el procés en què es troba i les relacions interpersonals que es van generant. Una carència d'Intel·ligència Emocional a l'alumnat està associat a problemes de conducta dins i fora de l'àmbit escolar, en canvi, si aquest alumnat és emocionalment intel·ligent facilitarà a aconseguir nivells alts d'ajust psicològic i benestar emocional (Gilar, Miñano i Castejón, 2008; Extremera i Fernández, 2004).

L'ensenyament tradicional ha d'anar canviant per tal de poder estructurar els àmbits cognitius i afectius des del projecte curricular, adaptant-se als diferents nivells educatius i anat destinat als diferents agents educatius, com alumnat que en aquest cas tal com ja s'ha argumentat en anteriors punts és amb el qual em centraré, però també cal tenir clar que hi ha les famílies, docents o altres agents de la comunitat educativa (Agulló i col. 2011).

Queda clar que l'educació actual busca el desenvolupament integral de cada un de les persones que s'estan educant, i per tal d'aconseguir-ho Palou (2008) diu que s'ha de formar competencialment, ja que el desenvolupament emocional permetrà les

relacions i la vida, i per aquest motiu ha de ser tractat com el motor de l'Educació. Ens trobem en un moment que aquesta necessitat i problemàtica social es vol cobrir, tenint en compte que aquest any ha aparegut el nou decret 175/2022 del 27 de setembre. Aquest és un dels que fa més referència a l'educació emocional i al desenvolupament integral dels i les ciutadanes. Es planteja un nou currículum com una eina de futur pel desenvolupament integral de totes les persones en els seus aspectes cognitius, emocionals, afectius i relacionals (Decret 175/2022). D'altra banda, per tal d'intentar millorar el model educatiu, es destaquen sis vectors clau transversals on focalitzar totes les estratègies, i que ajuden a posar els focus en aquells aspectes que l'actual societat considera clau per l'aprenentatge i l'equitat. Un d'ells fa referència a l'atenció que se li ha de donar al benestar emocional dels infants i joves, no només en sentir-se bé, viure en harmonia i tranquil·litat sinó que també a l'experiència personal de satisfacció amb si mateix/a per poder fer front a les dificultats. Aquest vector està relacionat amb l'autoestima i autoconcepte, ja que gràcies al desenvolupament dels dos constructes, els i les ciutadanes aconseguiran el benestar emocional.

Centrant-nos concretament en l'àrea de l'Educació Física es pot veure en el Decret 175/2022 del 27 de setembre s'estructura en cinc competències específiques. El que es busca és que l'alumnat adquireixi un estil de vida actiu i saludable i que sigui durador al llarg de la seva vida. També es poden observar l'aparició de cinc sabers, antigament anomenats continguts, en què es recullen els continguts bàsics que s'han de desenvolupar. Un d'ells és el bloc valors, autoregulació emocional i interacció social en situacions motrius que en el mateix Decret 175/2022 del 27 de setembre es descriu dient que:

"Se centra en el fet que l'alumnat desenvolupi els processos dirigits a regular la seva resposta emocional davant de situacions derivades de la pràctica d'activitat física i esportiva, mentre que, d'altra banda, incideix sobre el desenvolupament de les habilitats socials i el foment dels valors de les relacions constructives entre els participants en aquest tipus de contextos motrius" (p. 126).

Autors com Cecchini i Peña (2003) i Candel, Olmedilla i Blas (2008) destaquen la força formativa que té l'Educació Física i l'esport en els diferents àmbits educatius facilitant el desenvolupament i creixement personal. De la mateixa manera Rodríguez,

Moya i Montero (2017) diuen que aquells aspectes afectius socials propis de l'Educació Física tenen una gran relació amb la Intel·ligència Emocional i la psicologia positiva, tenint en compte que aquesta matèria és molt vivencial. Permet poder dissenyar metodologies, continguts i recursos, a més de poder plantejar situacions concretes per l'obtenció d'aquestes vivències i el seu desenvolupament. Esnaola, Goñi i Madariaga (2008) creuen que l'activitat físicoesportiva té la capacitat de modificar, mitjançant una adequada intervenció, l'Autoconcepte de l'individu. Totes aquestes idees van enfocades aconseguir poder motivar a l'alumnat i crear un clima positiu, un exemple clar el que es pot observar amb investigacions com la que van fer Gutiérrez i Rodríguez (2019) en què es feia una intervenció a un grup d'adolescents per tal de millorar l'Autoconcepte Físic i emocional a través d'un videojoc com a eina educativa a l'assignatura d'Educació Física, i que es va poder observar que tot i que les noies tenien un punt de partida inferior a l'inici de l'estudi, al final van aconseguir la mateixa puntuació que els nois. A més a més, també el grup experimental, que va utilitzar el videojoc, va obtenir millors resultats en l'avaluació de la tècnica de bàsquet individual que el grup control. L'estudi va concloure que tots els resultats es devien a la motivació que generava a l'alumnat l'ús del videojoc com a eina educativa, ja que els estudiants mostraven més interès per l'esport, les regles i van aplicar el que van aprendre amb més criteri.

3. Marc Pràctic

3.1. Objectius i hipòtesis

Objectiu General:

1. Identificar el grau d'influència de les variables edat, sexe i lloc de naixement sobre el grau d'Autoconcepte Físic de l'alumnat de Secundària de l'Institut A.

Hipòtesis 1.1. Els nivells generals d'Autoconcepte i d'Autoconcepte Físic que tindrà l'alumnat de Secundària serà baix.

Hipòtesis 1.2. Els nivells d'Autoconcepte Físic que obtindrà l'alumnat de sexe femení serà menor que l'alumnat de sexe masculí.

Hipòtesis 1.3. Els nivells d'Autoconcepte Físic que obtindrà l'alumnat que o bé ells o bé les seves famílies han nascut fora de Catalunya serà menor que l'alumnat que tan ell com les seves famílies han nascut a Catalunya.

Objectius Específics:

1.1. Detectar els aspectes més rellevants que afecten a l'Autoconcepte Físic de l'alumnat de Secundària de l'Institut A.

Hipòtesis 1.1.1. Els aspectes que afectaran més a l'Autoconcepte Físic de l'alumnat seran les xarxes socials.

1.2. Analitzar les actituds i percepcions dels estudiants de Secundària de l'Institut A sobre el seu Autoconcepte Físic.

Hipòtesis 1. 2.1. Hi haurà una correlació positiva entre el nivell d'Autoconcepte Físic de l'alumnat de Secundària i la pràctica d'activitat física i/o esport.

3. 2. Metodologia

Aquest estudi té la finalitat de poder conèixer quin és l'Autoconcepte Físic de l'alumnat del centre de Secundària on l'investigador ha realitzat les pràctiques com a docent d'Educació Física del Màster en Formació del Professorat d'ESO i Batxillerat durant el curs 2022-23.

La pregunta inicial plantejada és la següent:

Quin és l'Autoconcepte Físic de l'alumnat de Secundària i com es veu afectat en relació a factors com l'edat, el gènere, el lloc de naixement i altres variables?

Per tal de poder respondre la pregunta inicial la investigació s'enfoca directament a l'alumnat de Secundària mitjançant la metodologia quantitativa. Segons Vázquez i col. (2006) la investigació quantitativa és una metodologia que busca comprendre les causes d'un fenomen social i assegurar que les explicacions obtingudes són vàlides per a una població més àmplia. Per fer-ho, s'utilitzen tècniques que permeten mesurar les dimensions del fenomen i establir relacions causals entre variables, utilitzant mètodes estadístics per avaluar el significat de les relacions observades.

Els objectius de la investigació s'han establert de manera coherent i centrada en l'estudi de l'Autoconcepte Físic de l'alumnat de Secundària, així com en la comprensió dels factors que poden afectar-lo.

L'Objectiu General de l'estudi permetrà determinar com les variables demogràfiques com l'edat, el gènere i el lloc de naixement de l'alumnat i les seves famílies poden influir en l'Autoconcepte Físic. S'ha considerat necessari investigar l'edat, ja que està relacionat directament amb els canvis en el desenvolupament físic i la percepció de la mateixa imatge corporal, mentre que el gènere està associat amb normes i expectatives socials diferents respecte a l'aparença física. Així mateix, el lloc de naixement pot ser un factor rellevant, pel fet que les condicions socioculturals i l'exposició a diferents models de cos podem variar segons la ubicació geogràfica i la influència cultural familiar.

Els dos objectius específics van agafats de la mà de l'Objectiu General i es podria dir que són imprescindibles, ja que permeten aprofundir i complementar la informació obtinguda de les variables demogràfiques presentades anteriorment. L'Objectiu Específic 1.1 busca identificar els aspectes més significatius que influeixen en l'Autoconcepte Físic dels estudiants com la comparació social, els mitjans de comunicació, les interaccions amb els iguals, l'educació familiar i altres factors que poden influir en la percepció de la pròpia aparença física i el nivell de satisfacció amb el cos. I l'Objectiu Específic 1.2 ha estat dissenyat per buscar i comprendre les actituds i percepcions dels estudiants de Secundària de l'Institut A en relació amb el seu cos. A través d'aquesta anàlisi, es pot aconseguir informació detallada sobre com els estudiants se senten respecte a la seva aparença física, com s'avaluen a si mateixos i quines actituds tenen cap al seu propi cos. Això pot proporcionar una visió més completa sobre l'Autoconcepte Físic i els possibles factors que puguin influir en aquesta àrea.

3.3. Mostra

3.3.1. El centre

Aquest Institut és la institució educativa pública més gran d'Osona fundada el 1955. Es troba a una de les grans ciutats de Vic amb més de 45.000 habitants, i es troba envoltada de poblacions com Gurb, Folgueroles, Calldetenes, entre d'altres. (Institut d'estadística de Catalunya, 2022).

Des del seu naixement l'entitat educativa tal com diu a la seva pàgina web ha tingut l'objectiu principal de formar a persones preparades pel dia de demà, volent-ho fer en el sentit ample i de manera integral, intentant que l'alumnat esdevinguin persones respectuoses, entre elles mateixes, amb les lleis i l'entorn, crítics i actius davant la intolerància i la discriminació, atents i participatius als canvis i moviments socials i, sobretot es vol aconseguir que aquests surtin preparats per inserir-se laboralment.

L'Institut tal com explica en el seu PEC intenta donar una formació personalitzada integrant metodologies i activitats buscant formar alumnes que siguin capaços i capaces de desenvolupar les seves capacitats motrius, creatives i crítiques. Així, els

alumnes poden aprendre a un ritme que els sigui còmode i que els permeti assolir els seus objectius.

El desenvolupament d'aquestes capacitats no només ajuda als alumnes a créixer personalment i emocionalment, sinó que també els prepara per a la vida en tots els àmbits, sigui personal, familiar, social o professional. Així mateix, els ajuda a desenvolupar les seves destreses i valors, que són fonamentals per a una vida satisfactòria. Per assolir aquest objectiu, els professors de l'Institut estan dedicats a valorar l'alumnat segons les seves capacitats i esforços individuals. Això significa que els alumnes no només són valorats pel seu rendiment acadèmic, sinó també per la seva capacitat per resoldre problemes, la seva creativitat, la seva capacitat crítica i la seva capacitat per comunicar-se bé. A més a més, se'ls estableixen reptes adequats al seu nivell i se'ls ofereixen ajuts adequats perquè puguin assolir-los amb èxit.

3.3.2. Participants de l'estudi

La mostra escollida és l'alumnat de Secundària de l'institut A. Aquests adolescents es troben tots entre les edats d'onze i setze anys i són un total de 70 alumnes repartits a quatre cursos. En el centre hi ha entre tres i quatre línies per curs tot i que només s'ha escollit finalment investigar una classe de cada curs, ja que es considera que el nombre de resultats que s'obtindrà serà suficient (taula 2).

Taula 2. Nombre de participants de l'estudi. Font: pròpia

Cursos	Nombre d'alumnes
Total dels quatre cursos	70 alumnes
1r d'ESO	18 alumnes
Segons sexe	Nois: 8 alumnes Noies: 10 alumnes Altres: 0 alumnes
Segons lloc de naixement	Alumnes i famílies nascudes a Catalunya: 8

alumnes i famílies	alumnes Alumnes i/o famílies nascudes fora de Catalunya: 10 alumnes
2n d'ESO	14 alumnes
Segons sexe	Nois: 9 alumnes Noies: 5 alumnes Altres: 0 alumnes
Segons lloc de naixement alumnes i famílies	Alumnes i famílies nascudes a Catalunya: 7 alumnes Alumnes i/o famílies nascudes fora de Catalunya: 7 alumnes
3r d'ESO	20 alumnes
Segons sexe	Nois: 7 alumnes Noies: 13 alumnes Altres: 0 alumnes
Segons lloc de naixement alumnes i famílies	Alumnes i famílies nascudes a Catalunya: 13 alumnes Alumnes i/o famílies nascudes fora de Catalunya: 7 alumnes
4t d'ESO	20 alumnes
Segons sexe	Nois: 13 alumnes Noies: 7 alumnes Altres: 0 alumnes
Segons lloc de naixement alumnes i famílies	Alumnes i famílies nascudes a Catalunya: 9 alumnes Alumnes i/o famílies nascudes fora de Catalunya: 11 alumnes

3.4. Instruments

3.4.1. El qüestionari

En relació amb la metodologia quantitativa, l'eina que s'utilitzarà serà el qüestionari tenint en compte que és una tècnica descriptiva quantitativa. Segons Rodríguez i Meneses (2011) en la investigació social, el qüestionari és una eina que permet als investigadors recopilar dades estructurades d'una mostra de persones fent servir un enfocament quantitatiu. Aquestes dades són analitzades quantitativament per descriure la població estudiada o per provar les relacions estadístiques entre les variables d'interès dels investigadors.

El qüestionari es pot definir com un conjunt de preguntes que es consideren rellevants per a la característica, dimensió o tret que es volen mesurar i a partir del qual obtenir informació rellevant. Es pot aplicar de manera individual o en grup, tant presencialment com a distància. Aquest instrument (Annex 8.1.) serà el Qüestionari d'Autoconcepte Físic (CAF) de Goñi, Ruiz i Rodríguez (2006). Aquest es realitza de manera individual i consta de trenta-sis preguntes, corresponents a sis escales, cadascuna d'elles composta per sis preguntes. La seva pretensió és obtenir, amb un nombre reduït de preguntes, una informació precisa sobre quatre dimensions específiques de l'Autoconcepte Físic (Habilitat Física, Condició Física, Atractiu Físic i Força), sobre l'Autoconcepte Físic global i sobre l'Autoconcepte General. La seva aplicació està destinada a individus des dels dotze fins als vint-i-set anys.

La primera dimensió, l'Habilitat Física per a la pràctica d'esports, mesura la percepció de les qualitats i habilitats necessàries per aprendre nous esports, la seguretat personal davant l'expectativa d'aprendre un esport nou i la predisposició per a l'activitat física. La segona dimensió, la Condició Física en general, es refereix a la forma física en la qual es troba la persona, incloent-hi la resistència per a l'exercici físic intens i la confiança en l'estat físic que es posseeix. La tercera dimensió, l'Atractiu Físic, fa referència a la percepció de la mateixa aparença física, la seguretat respecte a aquesta aparença i la satisfacció amb la imatge que es creu reflectir. La quarta dimensió, la Força, es refereix a veure's i/o sentir-se fort, amb capacitat per aixecar

pes, amb seguretat davant els exercicis que exigeixen força i amb predisposició per a realitzar aquests exercicis.

El CAF mesura l'Autoconcepte Físic general com l'opinió i les sensacions positives (felicitat, satisfacció, orgull i confiança) sobre l'aspecte físic i l'Autoconcepte en general entenent que és el grau de satisfacció amb un mateix i amb la vida en general. La puntuació total de cada escala del qüestionari CAF surt de la suma de les puntuacions pròpies que apareixen en els quadres de les dues fulles marcades en el manual. Després de calcular les puntuacions directes de cada escala del qüestionari, amb les taules que apareixen a la part posterior del manual es poden calcular els percentils dels subjectes. Per fer-ho, cal consultar el barem corresponent que diferencia el gènere i el nivell d'estudis dels subjectes.

El qüestionari es compon com ja s'ha exposat de trenta-sis ítems de tipus Likert, dels quals alguns estan redactats de forma directa, per la qual cosa es puntuen d'1 a 5 (d'1 punt per "fals" a 5 per "verdader"). Els ítems indirectes es puntuen de 5 a 1, donant un valor de 5 a l'opció de "fals" i 1 a l'opció de "verdader", ja que s'han redactat de forma negativa.

La fiabilitat de les quatre escales específiques del CAF, en conjunt, és de 0,9238, un valor molt elevat. Respecte a la fiabilitat de cada una de les escales, s'obtenen índexs que confirmen la consistència interna del qüestionari: 0,8488 per a Habilitat; 0,8850 per a Condició Física; 0,8700 per a Atractiu Físic; i 0,8379 per a Força. La fiabilitat global de tot el qüestionari és de 0,9357, reflectint una sòlida consistència interna, per la qual cosa es pot concloure tal com afirmen Goñi, Ruiz i Rodríguez (2006) que el CAF ofereix bones qualitats com a instrument de mesura.

A més de totes les preguntes exposades del CAF, se n'ha afegit algunes més orientades a conèixer informació més específica dels participants, com dades personals, a més el consentiment i la informació necessària dirigida a ells/es per saber i conèixer en què consisteix el qüestionari, i cinc preguntes més concretes relacionades amb la investigació.

Les preguntes són:

- A quin lloc o entorn creieu que esteu més influenciats/des per tenir un físic ideal?
- Creus que l'Institut ofereix suficients oportunitats perquè els alumnes pugueu millorar el vostre Autoconcepte Físic?
- Com et sents respecte al teu cos després de participar en activitats organitzades per l'Institut relacionades amb l'exercici físic i la salut?.

3.5. Disseny i procediment

Per poder passar els qüestionaris es va parlar primer de tot amb les professores d'Educació Física del centre, se'ls hi va explicar la investigació i el funcionament per tenir el seu permís i que elles es poguessin organitzar sense que hi hagués problemes. Un cop es va tenir el seu consentiment, es va passar l'enllaç del qüestionari per correu electrònic i elles van ser qui el van passar a l'alumnat, durant les hores que van trobar més adequades tenint en compte la seva programació de l'assignatura.

3.6. Anàlisi de dades

Per tal de distribuir els qüestionaris a tots els estudiants i obtenir les seves respostes de manera eficient, s'ha fet servir el Google Forms. L'alumnat prèviament a començar a respondre va donar el seu consentiment (Annex 8.1) i una vegada van respondre cada qüestionari, les respostes pertinents es van transferir automàticament a un document de Microsoft Excel. Tot seguit, es va organitzar la informació en taules i es va classificar per curs, permetent així que es pogués analitzar els resultats segons el sexe i el lloc de naixement dels alumnes i les seves famílies. Aquests resultats aconseguits ens han proporcionat els percentils de cada grup, que s'ha plasmat en gràfics de barres facilitant d'aquesta manera l'anàlisi de dades.

Per conèixer i poder classificar el valor dels percentils obtinguts s'ha analitzat la classificació de les puntuacions directes del (CAF) de Goñi, Ruiz i Rodríguez (2006). Aquests percentils no estan catalogats amb cap etiqueta sinó que estan agrupats i diferenciats amb intensitats de colors. Per facilitar la comprensió dels resultats, s'ha decidit en aquesta investigació anomenar cada nivell d'intensitat en funció de l'agrupació presentada a l'estudi. Aquestes etiquetes són (Molt Baix - Baix- Mig- Alt- Molt Alt) i les podem veure a la (taula 3).

Taula 3. Valor dels percentils. Font: pròpia

Curs	Sexe	Molt Baix	Baix	Mig	Alt	Molt Alt
1r d'ESO 2n d'ESO	Nois	1-10	15-20	25-75	80	90-99
	Noies	1-13	15-20	25-75	80-85	87-99
3r d'ESO 4t d'ESO	Nois	1-10	15-20	25-75	80-85	90-99
	Noies	1-13	15-20	25-75	77-85	90-99

4. Resultats

4. 1. Qüestionaris

A continuació es podrà veure els resultats obtinguts en el qüestionari CAF, en què, en primer lloc, s'ha fet una comparació general dels quatre cursos i, en segon lloc, s'ha valorat a cada curs segons les variables de sexe i lloc de procedència de l'adolescent i les seves famílies. A la part esquerra en vertical podrem observar tots els percentils i a la part inferior en horitzontal totes les dimensions, a part de l'Autoconcepte Físic general i l'Autoconcepte general.

4.1.1. Resultats generals dels quatre cursos

Els resultats de la Figura 1 mostren que, de manera general, els cursos de 1r i 2n d'ESO obtenen pitjors percentils en comparació amb els altres cursos tant en les dimensions com en l'Autoconcepte Físic general i l'Autoconcepte general. Els percentils de 3r d'ESO són superiors al grup de 4t d'ESO a la primera i tercera dimensió, de la mateixa manera que a l'Autoconcepte Físic general i a l'Autoconcepte general.

Observem que els resultats més baixos està en tots els cursos en l'Autoconcepte Físic general.

Els valors dels quatre cursos en les diferents dimensions són considerat mitjos, ja que els percentils estan entre el 25-75 exceptuant la dimensió de Condició Física en el 4t curs que té un valor Baix de 20,71 trobant-se entre els percentils de 15-20 i 25-75.

Quant a l'Autoconcepte Físic general tots els valors obtinguts són molt baixos estan entre els percentils de 10 i 15. A l'Autoconcepte general els percentils de 1r i 2n d'ESO són considerats baixos i els de 3r i 4t d'ESO són mitjos.

COMPARACIÓ MITJANES PERCENTILS QÜESTIONARI AUTOCONCEPTE FÍSIC (CAF) SEGONS CURS

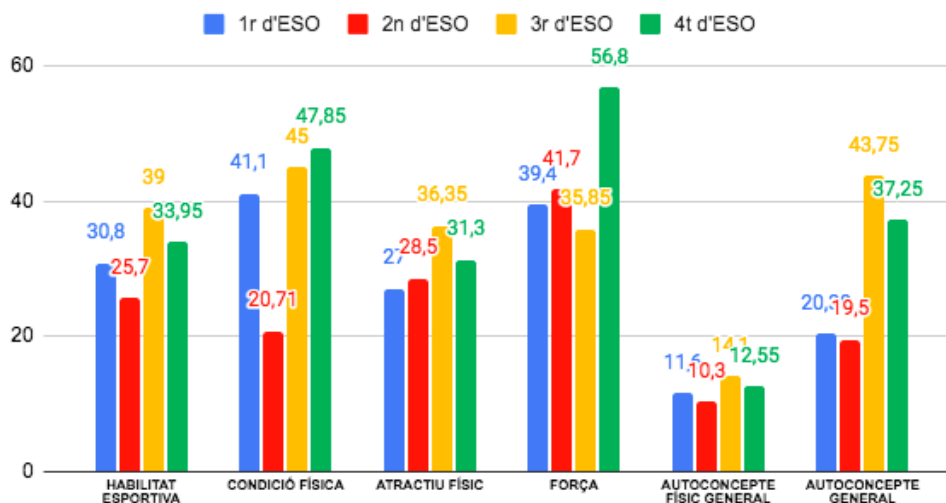


Figura 1. Comparació mitjanes percentils Qüestionari Autoconcepte Físic (CAF). Font: pròpia

4.1.2. Resultats segons les variables d'edat i sexe

A continuació podrem veure els resultats obtinguts de cada un dels quatre cursos en què s'exposen i es comparen les diferències dels percentils obtinguts segons la variable de sexe.

En la Figura 2 es pot observar els percentils aconseguits del curs de 1r d'ESO. Els percentils de totes les dimensions se supera la mitjana establerta, havent-hi percentils d'entre el 25-75, sent considerats mitjans. Els percentils obtinguts en l'Autoconcepte Físic general són molt baixos i en l'Autoconcepte general baixos.

Els nois han assolit percentils més elevats que les noies en totes les dimensions exceptuant l'Habilitat Esportiva. Quant a l'Autoconcepte Físic general les noies tenen millors percentils que els nois i a l'Autoconcepte general és a la inversa sent els percentils més elevats amb els nois.

COMPARACIÓ MITJANES PERCENTILS QÜESTIONARI AUTOCONCEPTE FÍSIC (CAF) 1r D'ESO SEGONS SEXE.

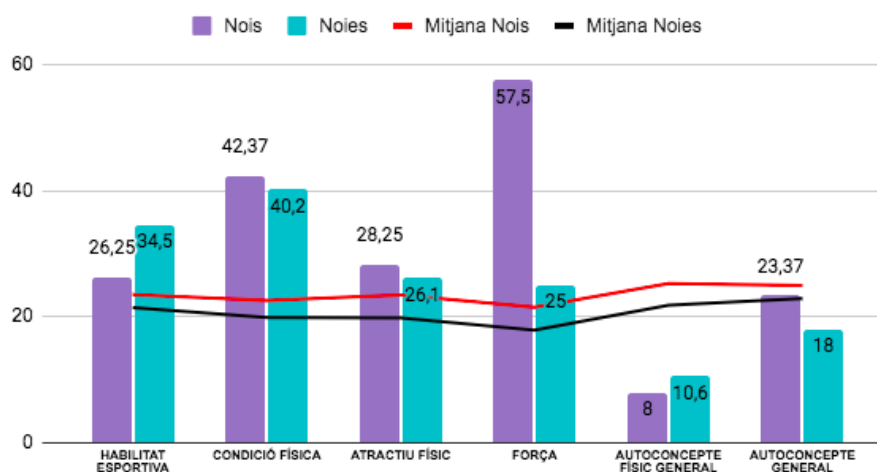


Figura 2. Comparació mitjanes percentils Qüestionari Autoconcepte Físic (CAF) 1r d'ESO segons sexe. Font: pròpia.

En la Figura 3, que analitza els percentils obtinguts per l'alumnat de 2n d'ESO, es pot observar que, tots els percentils de les quatre dimensions dels nois superen la mitjana establerta a diferència dels percentils obtinguts a les noies que només ho aconsegueixen a les dues últimes dimensions. Tots els percentils tant de nois com de noies a l'Autoconcepte Físic general i l'Autoconcepte general es troben per sota de la mitjana.

Els percentils dels nois en les quatre dimensions són mitjos estan entre els valors de 25-75. Els de les noies en les dues primeres dimensions són baixos, estan entre valors de 15-20 i sent mitjans en les dues dimensions restants. Quant a l'Autoconcepte Físic general tant nois com noies tenen valors molt baixos, estan entre 0-15 i baixos en l'Autoconcepte general estan entre 15-20.

Les noies tenen percentils més elevats a la dimensió de l'Atractiu Físic, a l'Autoconcepte Físic general i a l'Autoconcepte general.

COMPARACIÓ MITJANES PERCENTILS QÜESTIONARI AUTOCONCEPTE FÍSIC (CAF) 2n D'ESO SEGONS SEXE.

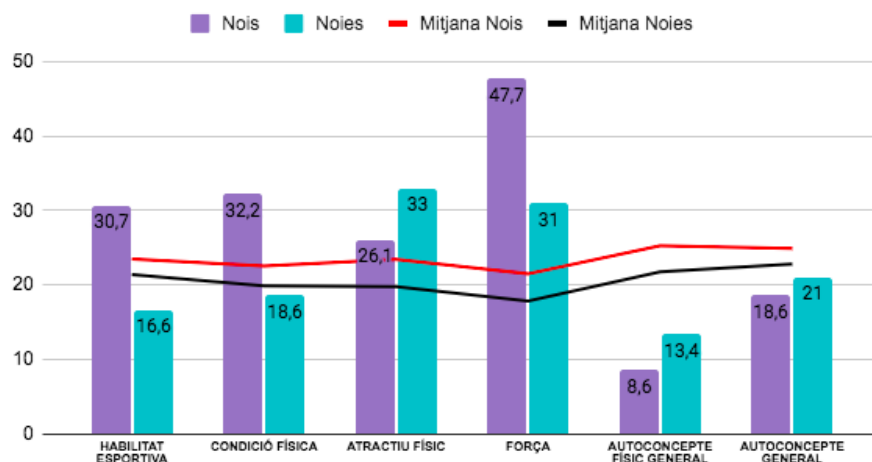


Figura 3. Comparació mitjanes percentils Qüestionari Autoconcepte Físic (CAF) 2n d'ESO segons sexe. Font: pròpia.

En la Figura 4, que analitza els percentils obtinguts amb l'alumnat de 3r d'ESO, es pot observar que tots els resultats obtinguts superen les dues mitjanes, excepte a l'Autoconcepte Físic general. El percentil més elevat amb nois és a la dimensió de Condició Física, i el de les noies a l'Autoconcepte general.

En aquest curs, tots els resultats obtinguts indiquen que l'alumnat femení té percentils superiors a totes les dimensions, també a l'Autoconcepte Físic general i a l'Autoconcepte general en comparació a l'alumnat masculí, exceptuant en la dimensió de Condició Física, on succeeix el contrari.

Tots els percentils tant de nois com de noies és mig tenint en compte que els valors oscil·len entre el 25-75. A l'Autoconcepte Físic general els percentils són molt baixos tenint un 9,8 els nois i un 16,3 les noies.

COMPARACIÓ MITJANES PERCENTILS QÜESTIONARI AUTOCONCEPTE FÍSIC (CAF) 3r D'ESO SEGONS SEXE.

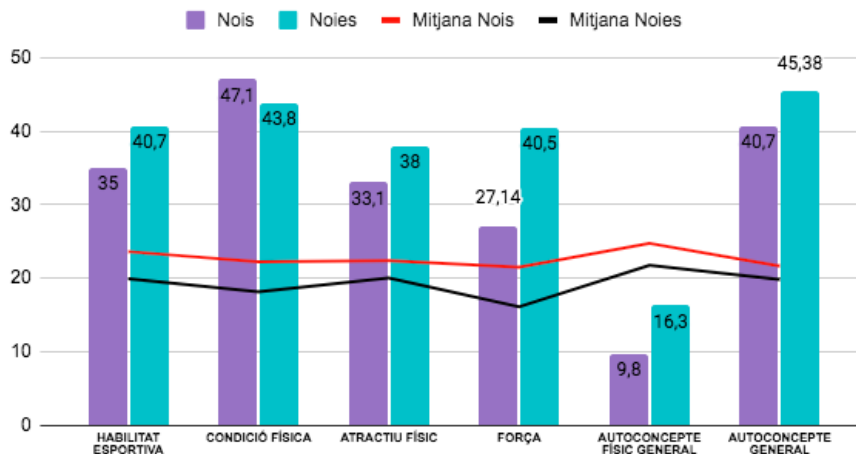


Figura 4. Comparació mitjanes percentils Qüestionari Autoconcepte Físic (CAF) 3r d'ESO segons sexe. Font: pròpia.

En la Figura 5 corresponent al curs de 4t d'ESO, s'observa que, de manera general, tots els resultats obtinguts en les diferents dimensions superen les dues mitjanes excepte en l'Autoconcepte Físic general, el qual es manté significativament per sota. Tots els resultats obtinguts del sexe masculí estan entre els valors de 25-75 sent així percentils mitjans exceptuant l'Autoconcepte Físic general que són valors molt baixos tenint un 9,8. En aquesta ocasió, els resultats de l'alumnat femení en totes les dimensions superen els dels alumnes masculins.

COMPARACIÓ MITJANES PERCENTILS QÜESTIONARI AUTOCONCEPTE FÍSIC (CAF) 4t D'ESO SEGONS SEXE.

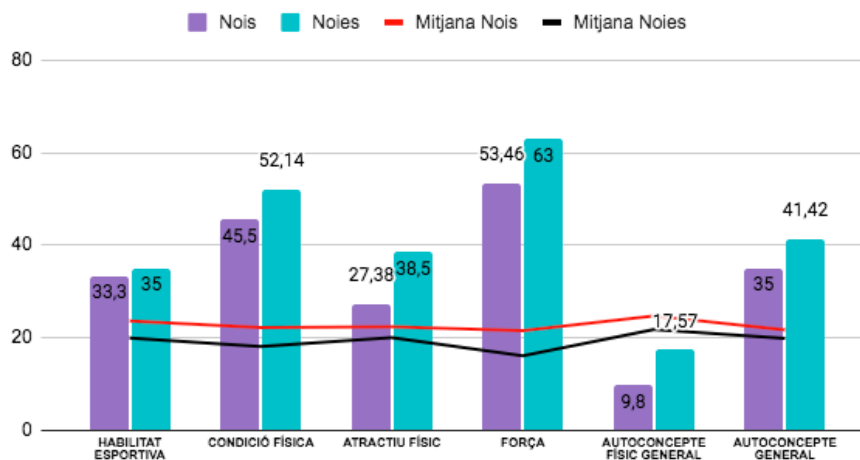


Figura 5. Comparació mitjanes percentils Qüestionari Autoconcepte Físic (CAF) 4t d'ESO segons sexe. Font: pròpia

4.1.3. Resultats segons les variables d'edat i lloc de naixement

A continuació podrem veure els resultats obtinguts de cada un dels quatre cursos en què s'exposen i es comparen les diferències dels percentils obtinguts segons la variable de lloc de naixement i procedència de l'alumnat i les seves famílies. L'alumnat que tant ell com les seves famílies són nascudes a Catalunya serà anomenat (alumnat groc), i l'alumnat que o bé ell o bé les seves famílies són nascudes a fora de Catalunya serà anomenat (alumnat verd).

Si s'observa la Figura 6, es pot veure que es mostren els percentils obtinguts pels estudiants de 1r d'ESO. En general, els alumnes de color groc presenten percentils més elevats en la dimensió d'Habilitat Esportiva i la d'Atractiu Físic, i també a l'Autoconcepte Físic general i a l'Autoconcepte general, en canvi, els alumnes de color verd en les dimensions de la Condició Física i de la Força.

Els percentils dels alumnes grocs a la dimensió de l'Habilitat Esportiva, de l'Atractiu Físic, de Força i a l'Autoconcepte general són mitjans trobant-se tots entre els valors de 25-75. Els percentils del mateix grup d'alumnes a la dimensió de Condició Física i a l'Autoconcepte Físic general són valors baixos, valors entre 15-20. Els alumnes de color verd han obtingut percentils mitjans en totes les quatre dimensions, un percentil molt baix a l'Autoconcepte Físic general i baix a l'Autoconcepte general.

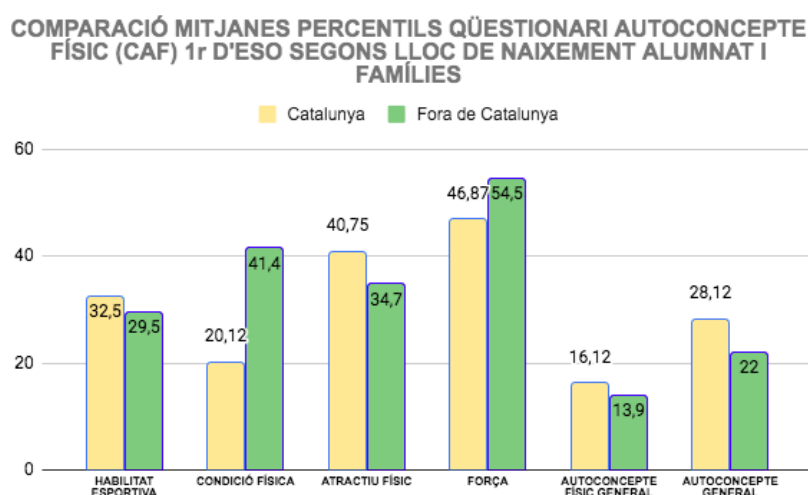


Figura 6. Comparació mitjanes percentils Qüestionari Autoconcepte Físic (CAF) 1r d'ESO segons lloc de naixement alumnat i famílies. Font: pròpia

En la Figura 7 es mostren els percentils obtinguts pels alumnes de 2n curs d'ESO. En general, els alumnes de color verd presenten percentils més elevats en tres de les quatre dimensions, així com en l'Autoconcepte Físic general.

L'alumnat de color groc en tots ha obtingut percentils mitjans en les quatre dimensions. A l' Autoconcepte Físic general els valors aconseguits són molt baixos i baixos a l'Autoconcepte general.

Quan els percentils de l'alumnat verd de la mateixa manera que l'altre alumnat són mitjans en què els valors estan entre 25-75. A l'Autoconcepte Físic general i a l'Autoconcepte Físic general els valors són baixos.

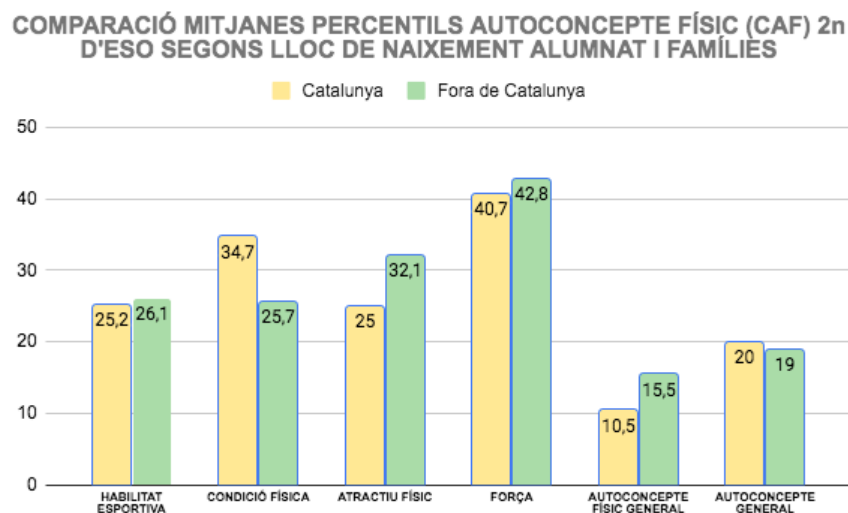


Figura 7. Comparació mitjanes percentils Qüestionari Autoconcepte Físic (CAF) 2n d'ESO segons lloc de naixement alumnat i famílies. Font: pròpia

A la Figura 8, que presenta les dades dels estudiants de 3r d'ESO, es pot observar que l'alumnat de color groc ha obtingut millors puntuacions en tres de les quatre dimensions, en comparació amb l'alumnat verd. Tanmateix, en la tercera dimensió, aquesta tendència s'inverteix, així com en l'Autoconcepte Físic general i l'Autoconcepte general.

Tots els percentils de l'alumnat groc a la primera, segona, quarta dimensió i l'Autoconcepte general són mitjans trobant-se entre els valors de 25-75, a la dimensió

d'Atractiu Físic el percentil és mig i el de l'Autoconcepte Físic general és molt baix trobant-se entre els valors de 10 i 15 amb un 12,5.

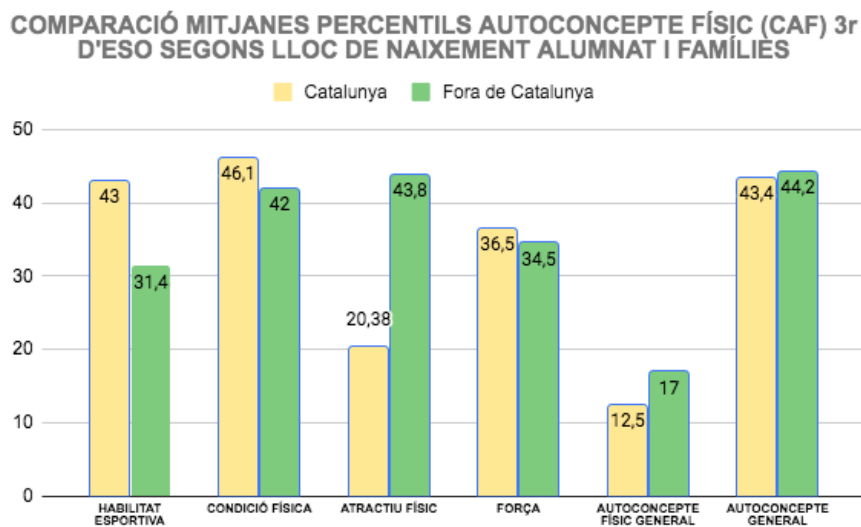


Figura 8. Comparació mitjanes percentils Qüestionari Autoconcepte Físic (CAF) 3r d'ESO segons lloc de naixement alumnat i famílies. Font: pròpia

Mirant la Figura 9, que recull els percentils obtinguts per la classe de 4t d'ESO, es pot constatar que l'alumnat de color verd només ha assolit millors puntuacions en la dimensió de Força i en l'Autoconcepte general. Els valors de totes les dimensions i Autoconcepte general de l'alumnat groc i verd són mitjans, en canvi, els percentils de l'Autoconcepte Físic general són baixos.

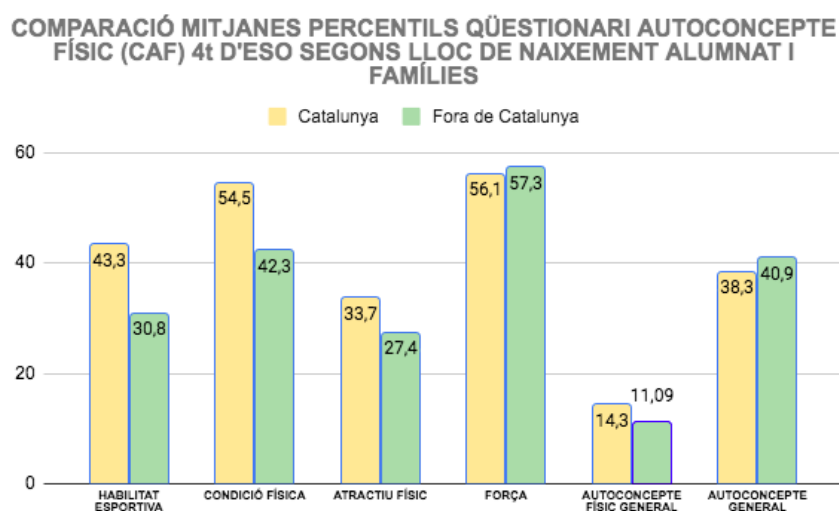


Figura 9. Comparació mitjanes percentils Qüestionari Autoconcepte Físic (CAF) 4t d'ESO segons lloc de naixement alumnat i famílies. Font: pròpia

4.1.4. Resultats de les preguntes addicionals

A continuació s'exposen els resultats obtinguts de les preguntes addicionals proposades. A totes les gràfiques de la mateixa manera es pot observar que hi haurà els tant per cents de les respostes donades amb un color diferent determinat per cada una d'aquestes. La primera figura fa referència a la pregunta de "A quin lloc o entorn creieu que esteu més influenciats/des per tenir un físic ideal?". La segona figura fa referència a la pregunta de "Creus que l'Institut ofereix suficients oportunitats perquè els alumnes pugueu millorar el vostre Autoconcepte Físic?". I l'última figura fa referència a la pregunta de "Com et sents respecte al teu cos després de participar en activitats organitzades per l'Institut relacionades amb l'exercici físic i la salut?".

A la Figura 10 circular es mostra que les respostes de tots els alumnes dels quatre cursos. Es pot veure que la majoria de l'alumnat troba que hi ha més influència en un club esportiu o gimnàs. En segon lloc han considerat que hi ha més influència a l'escola que a cap altre lloc. Tot seguit, el tercer lloc més seleccionat pels adolescents són les xarxes socials. I finalment amb menor puntuació, els alumnes que ha considerat altres opcions. D'aquests alumnes n'hi ha tres que han considerat que el lloc que hi ha més influència és a casa seva, dos que han respost que és a tot arreu, un/a que no ho ha volgut explicar, un altre que ha comentat que aquest context és amb els seus amics/es, i dos que han considerat que és dins del seu cap.

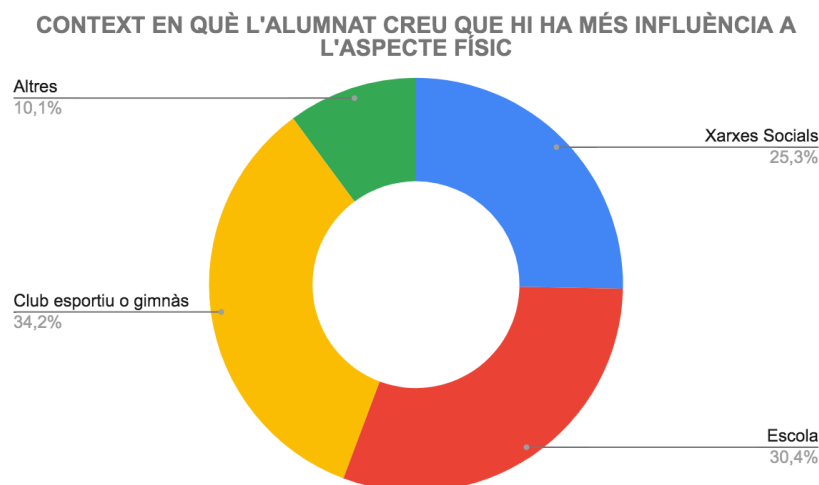


Figura 10. Context en què l'alumnat creu que hi ha més influència a l'aspecte físic. Font: pròpia

A la present Figura 11 es mostra les respostes dels alumnes dels quatre cursos en relació amb si consideren que l'Institut ofereix prou oportunitats per millorar el seu Autoconcepte Físic. Es pot observar més de la majoria dels/les alumnes no consideren que l'Institut ofereixi prou oportunitats per millorar en aquests aspectes, mentre que la resta d'alumnes sí que ho consideren.

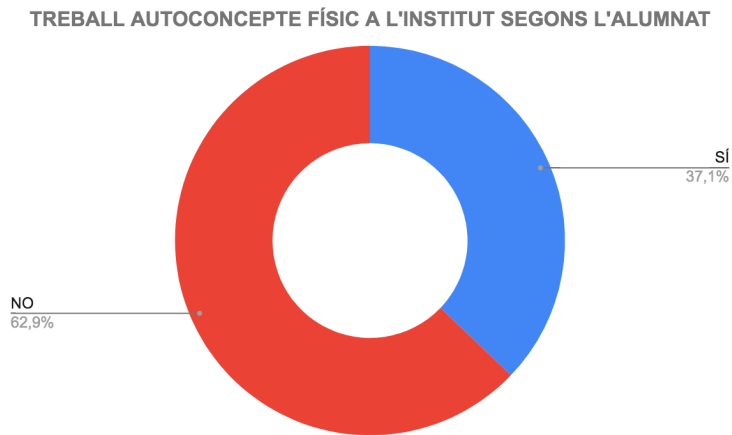


Figura 11. Treball Autoconcepte Físic a l'Institut segons l'alumnat. Font: pròpia.

A la Figura 12 es mostra les respostes dels alumnes dels quatre cursos en relació amb com se senten amb el seu cos després de dur a terme activitat física. Es pot observar que només una petita part dels alumnes no se senten bé amb el seu cos després de fer activitat física, mentre que la gran majoria se senten positivament en aquest sentit.

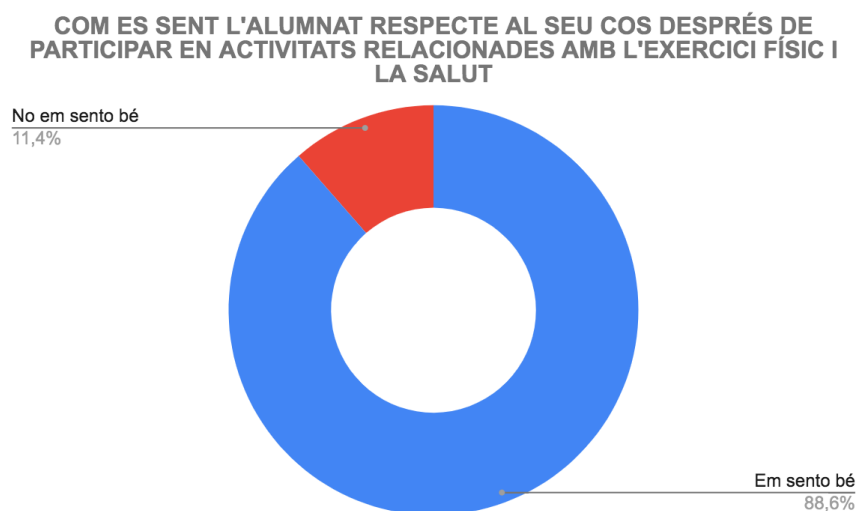


Figura 12. Com se sent l'alumnat respecte al seu cos després de participar en activitats relacionades amb l'activitat física i la salut. Font: pròpia.

5. Discussió

En aquest apartat es mostra la discussió entre el conjunt dels resultats que s'han obtingut i l'evidència científica. En primer lloc, s'exposa la discussió dels resultats de l'Objectiu General exposat en el punt 3.1 i, en segon lloc, la discussió dels resultats obtinguts als Objectius Específics 1.1 i 1.2 també presentats en el mateix punt.

Fent referència a l'Objectiu General que estudiava l'Autoconcepte Físic de l'alumnat en funció de les variables d'edat, sexe i lloc de naixement d'ell i les seves famílies, es pot observar que els percentils aconseguits a les dimensions específiques de l'Autoconcepte Físic són força més alts a diferència dels percentils obtinguts de l'Autoconcepte Físic general i Autoconcepte general en tots els cursos independentment de les altres variables. Aquest fet porta a pensar que quan a l'alumnat se li ha preguntat aspectes relacionats amb les dimensions específiques, ha donat una resposta, en canvi, quan les preguntes anaven enfocades sobre aspectes més generals que aborden totes les dimensions de l'Autoconcepte Físic general i l'Autoconcepte general, sense enfocar-se concretament en cap dimensió específica, n'ha donat una altra.

Els percentils de l'Autoconcepte Físic general i l'Autoconcepte general de tot l'alumnat investigat és molt baix, essent dades molt preocupants per l'etapa madurativa en què es troba l'alumnat i també, perquè si no es treballen aquests aspectes emocionals poden arribar a transformar-se en patologies psicològiques greus. Corroborant el què s'està exposant, Tiggemann i Slevic (2012) afirmen que els adolescents poden tenir problemes d'autoestima i desencant amb el seu cos, fet que pot desencadenar a malalties com ara trastorns alimentaris, ansietat i/o depressió (Mardomingo, 2011; Rodríguez, 2009). Cal afegir que actualment, l'ansietat és una de les patologies psiquiàtriques amb taxes més altes en els adolescents, i a més a Espanya se suïciden a l'any 77 menors de vint anys, fet que destaca el patiment que hi ha als joves d'avui en dia (Robles, Acinas i Pérez, 2013; i Mardomingo, 2011).

Tot i que els valors són molt baixos en els quatre cursos en relació amb l'Autoconcepte, es pot veure que augmenten positivament amb el transcurs dels anys. Aquest fet concorda amb els resultats obtinguts a l'estudi d'Esnaola (2008), i es diferencia de les investigacions de Moreno, Sicilia, i Huéscar (2017) i també de Goñi i Rodríguez (2004), en què destacaven que l'Autoconcepte Físic general i l'Autoconcepte General és més positiu als dotze, tretze anys que en els quinze i setze anys. Tampoc segueix els resultats de la investigació de Frutos de Miguel (2018) i el de Sosa (2014), ja que a diferència d'aquestes dues investigacions, els valors de l'Autoconcepte Físic general i l'Autoconcepte general de l'alumnat en el present estudi no superen la mitjana, ni les millors puntuacions la tenen els cursos de 1r d'ESO i 3r d'ESO. Per tant, es pot concloure que els valors de les dimensions específiques de l'Autoconcepte Físic de tots els cursos no augmenten ni disminueixen amb cap sentit progressiu amb el pas dels anys. Això difereix de l'estudi de Moreno, Sicilia, i Huéscar (2017) i Esnaola (2008), que a les dimensions d'Habilitat Física, de Condició Física i l'Attractiu Físic milloraven o empitjoraven progressivament fet que ens indica que els resultats obtinguts a diferència d'aquests dos estudis no segueixen cap patró progressiu temporal.

Sobre la variable de sexe s'ha pogut comprovar que en tots els quatre cursos les noies tenen millor Autoconcepte Físic general, de la mateixa manera que a l'Autoconcepte general, exceptuant el curs de 1r d'ESO, en què els nois tenen millors puntuacions que les noies, veient-se també a la investigació de Tapia (2019), Molero, Ortega, Valiente i Zagalaz (2010), Reigal, Videra (2011), i Revuelta, Esnaola i Goñi (2013). Aquests resultats exposats no concorden amb els resultats de la majoria d'estudis trobats que s'investigava el mateix. Algunes d'aquestes investigacions són les de Barrio, Gómez i Barriopedro (2017), Klomsten i col., (2004), Frutos de Miguel (2018), Goñi i Rodríguez (2004), Moreno, Sicilia, i Huéscar (2017), Gómez, Jiménez, i Romero (2013), i Molero i col., (2010) que o bé no es trobaven diferències significatives entre sexes, o bé que els nois obtenien millors puntuacions que les noies, esdevenint-se en molts casos perquè aquest l'alumnat de sexe femení es preocupa més per l'aparença física que l'alumnat de sexe masculí (De Gracia, Marcó i Trujado, 2007; Moreno i col., 2009).

Quan a la variable del lloc de naixement de l'alumnat i les seves famílies, els resultats indiquen que l'alumnat que o bé ell o bé les seves famílies han nascut fora de Catalunya tenen millor Autoconcepte Físic general que l'alumnat que tant ell com les seves famílies han nascut a Catalunya, tot i que la diferència és baixa. Aquesta troballa s'ajusta als resultats d'altres estudis, els quals han demostrat que la cultura, l'ètnia o la nacionalitat poden ser factors rellevants en la configuració de l'Autoconcepte Físic. Així, Alemany, Cortijo i Granda (2020) conclouen que les diferències en l'Autoconcepte Físic són fruit del context sociocultural en què la persona se socialitza i assimila creences i estereotips de gènere sobre l'aspecte físic ideal. Esnaola (2008) va demostrar que les diferències quant a l'ètnia o cultura d'origen entre adolescents nadius espanyols i d'ètnia tamazigh eren significatives en totes les dimensions, sempre a favor de l'alumnat d'origen africà enfront de l'uropeu. Pel que altres estudis com el de Micó, Cava i Buelga (2019) van constatar que tot i que els estudiants immigrants tenien una major sensibilitat intercultural i menys satisfacció amb la vida, no hi havia diferències significatives amb l'alumnat autòcton en termes d'Autoconcepte Físic. Així mateix, Plangger (2015) va trobar que l'Autoconcepte general dels alumnes menors nadius era millor que el dels estrangers, amb l'excepció de les escales d'Autoconcepte Físic, i que les diferències en l'Autoconcepte entre nadius i estrangers disminuïen amb l'edat fet que no s'ha pogut demostrar en aquesta investigació.

Fent referència a l'Objectiu Específic 1.1 es pot afirmar que el lloc en què l'alumnat es troba més condicionat afectant el seu Autoconcepte Físic, és primerament en els clubs esportius o gimnasos deixant en segona opció els centres educatius, en tercer lloc, la que des d'un principi es pensava que seria la que tindria més impacte, les xarxes socials, i a casa de l'alumnat en quart lloc. Es considerava que les xarxes socials serien les més influents perquè tal com s'ha pogut saber en els estudis trobats, aquestes actualment la utilitzen milions d'adolescents a diari en què s'hi presenten constantment uns ideals físics que arriben directament aquests subjectes provocant una insatisfacció amb el seu cos i esdevenint amb malalties i problemes greus (INE, 2019 citat per Morán i Felipe, 2021; Montes i col., 2019; Stice i Shaw, 2002; Rodríguez, Caperos i Martínez, 2022; Requesens i Echeburúa, 2014). Les dades obtingudes suggereixen que els adolescents estan més influenciats pels seus entorns immediats, com ara els seus clubs esportius i les seves escoles, lloc on passen molt

temps durant la setmana, podent ser degut a la influència dels seus iguals i els seus models a seguir en aquests entorns, anant amb la direcció de les afirmacions de Güemes, Ceñal, Hidalgo (2017) que els adolescents es comparen constantment amb altres joves. Això ens porta a pensar que els agents educatius, ja siguin docents, educadors, entrenadors, i en especial les famílies sent el principal suport del/la jove, tenen un paper fonamental en el desenvolupament de l'adolescent havent de fer un treball conjunt per tal que l'alumnat pugui arribar a ser competent emocionalment (Bisquerra i García, 2018; Soriano i Osorio, 2008). Tot i això, cal destacar que les xarxes socials encara tenen un impacte significatiu en la percepció corporal dels adolescents estudiats.

Fent referència a l'Objectiu Específic 1.2 més de la majoria dels participants estudiats creuen que el treball que es fa a l'institut enfocat a l'Autoconcepte Físic no és suficient. Per tant, això ens porta a pensar que els mateixos estudiants són conscients que hi ha una necessitat que no està ben atesa en el centre educatiu. Aquestes dades són rellevants tenint en compte que el mateix Decret 175/2022 de 27 de setembre tal com ja s'ha exposat al punt 2.4, marca clarament que aquest treball hi ha de ser present, tenint en compte que actualment el què es vol aconseguir l'experiència personal de satisfacció amb si mateix/a per fer front a les dificultats, i una educació emocional que ajudi a les persones a desenvolupar-se plenament com a individus i a fer front als reptes de la vida, sent necessari integrar aquest treball als centres educatius, ja que són un lloc idoni per portar-ho a terme. A més, hi ha assignatures que per les seves característiques fan que tot aquest treball sigui més fàcil introduir l'Educació Emocional. Una d'aquestes és l'Educació Física, perquè aquesta matèria és molt vivencial (Rodríguez, Moya i Montero, 2017), tenint una gran força formativa en els àmbits educatius, facilitant el desenvolupament personal i permetent dissenyar metodologies, continguts i recursos molt variats per assolir el desenvolupament de les competències emocionals de l'alumnat (Decret 175/2022 de 27 de setembre; Cecchini i Peña, 2003; Candel, Olmedilla i Blas, 2008).

Finalment, s'ha pogut veure que el 88,6 % dels adolescents se sent positivament amb el seu cos i amb ell/a mateix/a després de fer activitats relacionades amb l'exercici físic i la salut. Aquests resultats segueixen la direcció del què diuen Moreno, Cervelló i González (2007) i Moreno i Martínez (2006), que si hi ha un augment de la pràctica

d'activitat física hi ha un augment de l'Autoconcepte Físic, de la mateixa manera que també augmenta les seves dimensions específiques i l'Autoconcepte general (Contreras i col., 2010). Aquest augment es pot arribar aconseguir sempre i quan aquesta pràctica d'activitat física estigui portada i organitzada correctament aconseguint que l'alumnat estigui motivat i s'ho passi bé (Méndez, Fernández i Cecchini, 2013).

6. Conclusions

En aquest últim apartat es mostra les conclusions de la investigació, validant o refutant les hipòtesis plantejades per cada objectiu, a més es presenta les limitacions, les futures línies d'investigació i la valoració final del procés.

Moltes de les hipòtesis que es van plantejar a l'inici de l'estudi eren sobretot possibles resultats amb idees estandarditzades i estereotipades, fet que ha sigut molt interessant poder veure quins han sigut els resultats obtinguts en finalitzar aquesta investigació. A partir dels objectius i les hipòtesis plantejades es pot afirmar el següent:

Pel que fa a l'Objectiu General, els nivells generals d'Autoconcepte Físic que tenen els adolescents que han participat en l'estudi són baixos, per tant, la Hipòtesis 1.1 queda aprovada. Es pensava a l'inici de la investigació que l'alumnat femení assoliria menor puntuació que l'alumnat masculí, en canvi, ha sigut totalment el contrari, això porta a refutar la Hipòtesis 1.2. S'ha donat exactament el mateix, els resultats han sigut oposats amb la idea plantejada que l'alumnat que tant ell com les seves famílies han nascut a Catalunya tindrien millors puntuacions que l'alumnat que o bé ell o bé les seves famílies ha nascut a fora de Catalunya, contrastant-se la Hipòtesis 1.3.

Per altra banda, si ens centrem en l'Objectiu Específic 1.1 s'ha pogut demostrar que són els espais físics més propers, com els clubs esportius o gimnasos i l'escola, els condicionants més grans sobre l'Autoconcepte Físic de l'alumnat investigat. És per això que la Hipòtesis 1.1.1 queda rebutjada, ja que es pensava que serien les xarxes socials les que seleccionarien els adolescents.

Per últim, sobre l'Objectiu Específic 1.2 s'ha pogut demostrar que hi ha una correlació positiva entre la pràctica d'activitat física de l'alumnat de Secundària i l'Autoconcepte Físic, i per tant la Hipòtesis 1.2.1 queda aprovada.

6.1. Aplicacions pràctiques

Les aplicacions pràctiques d'aquest estudi són diverses i abasten àmbits com l'orientació educativa, la programació curricular i el desenvolupament personal i emocional de l'alumnat. Es considera que aquesta recerca pot contribuir a millorar la qualitat de l'educació i promoure un entorn escolar positiu i saludable pels adolescents.

Les principals aplicacions pràctiques són:

- Orientació educativa: El coneixement de l'Autoconcepte Físic que tenen els alumnes de Secundària actualment pot ser valuós i determinant en relació amb l'orientació educativa, tenint en compte que es poden identificar els factors que influeixen més en l'Autoconcepte Físic dels alumnes. A més, l'estudi pot aportar informació rellevant per millorar les polítiques educatives en relació amb la salut i el benestar dels estudiants contribuint a dissenyar estratègies i programes educatius centrats en les necessitats específiques actuals dels alumnes.
- Programació curricular: L'estudi pot proporcionar informació útil per a la planificació de l'ensenyament i l'aprenentatge. Podent conèixer aquests contextos o àmbits que tenen un major impacte en l'Autoconcepte Físic, facilitarà que els docents puguin adaptar les estratègies d'ensenyament i incloure continguts relacionats amb la imatge corporal positiva i l'acceptació personal.
- Desenvolupament personal i emocional: L'estudi pot tenir un impacte en el desenvolupament personal i emocional dels estudiants. A través de l'activitat física, es poden promoure emocions positives, millorar l'estat d'ànim i fomentar una millora en l'Autoconcepte Físic tenint un impacte positiu sobre la salut mental i el benestar general dels alumnes.

6. 2. Limitacions

La investigació ha tingut algunes limitacions que han condicionat el seu disseny i l'anàlisi dels resultats.

La limitació principal ha sigut la falta de temps durant el tot període de la investigació fet que ha provocat que en molts moments no s'hagi pogut aprofundir tant com hagués agradat en alguns punts de la fonamentació teòrica. A més, ha dificultat tot el desenvolupament sobretot, de la part pràctica, fent que s'haguessin d'acotar el nombre d'estudiants que en un principi hagués pogut ser interessant investigar, convertint-se en una altra limitació important. Per tal d'abordar aquesta situació s'ha hagut de planificar i gestionar adequadament el temps disponible i prioritzar els punts més rellevants de la investigació.

Per acabar, l'última limitació que ha tingut un pes important ha sigut la falta de referències sobre la relació de l'Autoconcepte Físic i la variable de lloc de naixement i procedència de l'alumnat. D'aquesta manera s'ha hagut de desenvolupar la investigació amb poca informació que relacionés aquestes dues temàtiques dificultant a l'estudi i aprofundiment en relació amb aquesta variable.

6. 3. Futures línies d'investigació

Les futures línies d'investigació que es presenten a continuació són propostes que es considera que poden ajudar a completar la investigació i els resultats obtinguts:

- Es troba imprescindible primerament poder investigar a tot l'alumnat de l'Institut, de la mateixa manera que seria interessant poder arribar a estudiar a altres centres de la mateixa població per obtenir una mostra més gran.
- Investigar la relació que hi ha entre l'Autoconcepte Físic de l'alumnat amb la pràctica d'activitat física.
- Poder conèixer el lloc i el temps d'arribada de l'alumnat que o bé ell o bé les seves famílies han nascut a fora de Catalunya.

- Estudiar la relació entre el nivell l'Autoconcepte Físic i lloc de naixement de l'alumnat i les seves famílies mantenint-se la variable de sexe.
- Dissenyar una intervenció i/o Situació d'Aprenentatge que abordi aquesta temàtica i poder veure l'impacte si és positiu o negatiu.

6.4. Valoració final del procés

L'experiència en aquest Treball Final de Màster ha sigut intensa, complexa, però molt enriquidora a nivell personal, tenint en compte que en aquesta investigació s'ha abordat una temàtica que es troba imprescindible i fonamental pel desenvolupament com a futurs/es docents d'Educació Física.

Es pot dir que ha sigut un camí dur que s'hi ha invertit temps, esforç per dur-lo a terme, tot i que ha valgut la pena. Durant tot el procés hi ha hagut un creixement personal i professional, tenint en compte que a part de l'aprenentatge que hi ha hagut s'ha estat capaç d'aprofundir amb temàtiques clau relacionades amb l'Educació Física de l'actualitat, podent-ne analitzar i reflexionar les implicacions de la pràctica docent.

Ha sigut impressionat una vegada més poder conèixer i ser encara més conscients de la importància de l'Educació Física pel desenvolupament integral de l'alumnat, en què s'ha pogut comprendre no només la relació que té aquesta matèria amb el benestar físic sinó com pot arribar a contribuir en el benestar social i sobretot emocional d'aquests/es adolescents.

Aquest treball finalitza tot un llarg procés de cinc anys, quatre anys de la carrera de CAFE especialització en educació, més aquest any del Màster Universitari en Formació del Professorat. Aquest procés ha sigut fonamental per la comprensió dels fonaments de l'Educació, per adquirir les bases necessàries en àrees de pedagogia, psicologia de l'educació i la didàctica de l'Educació Física. Concretament, aquest últim any ha sigut clau per aprofundir en les habilitats i competències necessàries per exercir com a docent, podent-me familiaritzar amb les metodologies educatives més innovadores, aprenent a dissenyar processos d'ensenyament-aprenentatge, i integrar tots els coneixements teòrics amb la pràctica docent.

Ara amb la finalització d'aquest treball, em trobo motivat per afrontar els reptes com a docent d'Educació Física, sentint-me molt agraït per totes les oportunitats d'aprenentatge i creixement personal que he tingut durant aquests anys i estic emocionat per començar aquesta nova etapa professional.

7. Bibliografía

- Agulló, M. J., Filella, G., Soldevila, A., i Ribes, R. (2011). Evaluación de la educación emocional en el ciclo medio de Educación Primaria. *Revista de Educación*, 354 (2011) 765-783.
- Alemaný, I., Cortijo, A., i Granda, J. (2020). The Culture, Age and Sex as Mediators of Physical Self-Concept. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 20, 353-368.
- Asçi, F. H., Alfermann, D., Gagar, E., i Stiller, J. (2008). Physical self-concept in adolescence and Young adulthood: A comparison of Turkish and German students. *International Journal of Sport Psychology*, 39(3), 217-236.
- Bar-On, R. (2006). The Bar-On model of emotional-social intelligence (ESI) 1. *Psicothema*, 18,13-25.
- Barrio, D., Gómez, M. Á., i Barriopedro, M. I. (2017). Análisis del autoconcepto físico en estudiantes de enseñanza secundaria que participan en el Proyecto de Especialización Deportiva de la Comunidad de Madrid. *Revista de psicología del deporte*, 26(2), 45-53.
- Bisquerra, R., i García, E. (2018). La educación emocional requiere formación del profesorado. *Revista Del Consejo Escolar de Estado*, 5(8), 15–27.
- Bisquerra, R. (2003). Educación emocional y competencias básicas para la vida. *Revista de investigación educativa*, 21(1), 7-43.
- Bisquerra, R., i Hernández, S. (2017). Positive psychology, emotional education and the happy classrooms program. *Papeles Del Psicólogo*, 38(1), 58–65.
- Blowers, L. C., Loxton, N. J., Grady, M., Occhipinti, S., i Dawe, S. (2003). The relationship between sociocultural pressure to be thin and body dissatisfaction in preadolescent girls. *Eating behaviors*, 4(3), 229-244.

- Cobos, L., Fluja, J. M., i Gómez, I. (2017). Inteligencia emocional y su papel en el ajuste psicológico en la adolescencia. *Anales de Psicología/Annals of Psychology*, 33(1), 66-73.
- Cecchini, J. A., Montero, J., i Peña, J. V. (2003). Repercusiones del programa de intervención para desarrollar la responsabilidad personal y social de Hellison sobre los comportamientos de fair-play y el auto-control. *Psicothema*, 15(4).
- Candel, N., Olmedilla, A. i Blas, A. (2008). Relaciones entre la práctica de actividad física y el auto-concepto, la ansiedad y la depresión en chicas adolescentes. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 8(1), 61-77.
- Contreras, O. R., Fernández, J. G., García, L. M., Palou, P., i Ponseti, J. (2010). El autoconcepto físico y su relación con la práctica deportiva en estudiantes adolescentes. *Revista de Psicología del Deporte*, 19, 23-39.
- Decret 175/2022, de 27 de setembre, d'ordenació dels ensenyaments de l'educació bàsica, 8762, de 29 de setembre de 2022.
- De Gracia, M., Marcó, M., i Trujado, P. (2007). Factores asociados a la conducta alimentaria en preadolescentes. *Psicothema*, 19(4), 646-653.
- Esnaola, I., Goñi, A., i Madariaga, J. M. (2008). El autoconcepto: perspectivas de investigación. *Revista de Psicodidáctica*, 13(1), 179-194.
- Esnaola, I. (2008). El autoconcepto físico durante el ciclo vital. *Anales de psicología*, 24(1), 1-8.
- Esnaola, I., i Revuelta, L. (2009). Relaciones entre la actividad física, autoconcepto físico, expectativas, valor percibido y dificultad percibida. *Acción Psicológica*, 6(2), 31-43.

- Esnaola, I., Rodríguez, A., i Goñi, E. (2011). Propiedades psicométricas del cuestionario de Autoconcepto AF5. *Anales de Psicología*, 27(1), 109-117.
- Eugènia, S., Susana, A., Segundo, D., i Sánchez, F. (2019). Formas de presión social e imagen corporal de adolescentes. Un estudio realizado con estudiantes de colegios de la ciudad de Loja- Ecuador. *Revistas de investigación*, 42(93).
- Extremera, N., i Fernández , P. (2004). El papel de la inteligencia emocional en el alumnado: evidencias empíricas. *Revista electrónica de investigación educativa*, 6(2), 1-17.
- Frutos-de-Miguel, J. (2018). El Autoconcepto Físico como herramienta de Inclusión Social en el área de Educación Física. *Journal of Sport & Health Research*, 10.
- Fuentes, M.C., García, J. F., Gracia, E. I Lila, M. (2011). Self-concept and psychosocial adjustment in adolescence. *Psicothema*, 23, 7-12.
- García, F. i Musitu, G. (1999). *AF-5. Autoconcepto Forma 5*. TEA Ediciones.
- Gilar, R., Miñano Pérez, P., I Castejón, J. L. (2008). Inteligencia emocional y empatía: su influencia en la competencia social en Educación Secundaria Obligatoria. *SUMMA Psicológica UST*, 1(5), 21-32.
- Gómez, R., Jiménez, J., i Romero, M. (2013). El aprendizaje cooperativo en educación física: Una revisión sistemática. *Anales de Psicología*, 29(1), 53-63.
- Goñi, A., Ruiz, S., i Rodríguez, A. (2006). Cuestionario de Autoconcepto Físico (CAF). Recuperat de <http://www.psykor.es/images/docs/cuestionarios/manual-caf-2006.pdf>
- Goñi, A., i Rodríguez, A. (2004). Eating disorders, sport practice and physical self-concept in adolescents. *Actas Españolas de Psiquiatría*, 32(1), 29-36.

- Goleman, D. (1999). *La inteligencia emocional en la empresa*. 3a ed. Editorial Vergara.
- Güell, M. (2013). *Tengo inteligencia emocional* (1a ed.). Paidós
- Güemes, M., Ceñal, M.J., i Hidalgo, M.I. (2017). Development during adolescence. Physical, psychological and social aspects. Dins de Sociedad Española de Peiatria Exrehospitalaria i Atención Primaria, *Programa de Formación Continuada en Pediatría Extrahospitalaria* (4a ed., pp. 233-244). Adolescent health screenings.
- Gutiérrez, A., i Rodríguez, S. (2019). Los videojuegos como herramienta de mejora de la atención y la memoria en el aula. *Retos: Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, (35), 99-103. Recuperat de <https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/article/view/93921/70101>
- Guido, P., Mújica, A., i Gutiérrez, R. (2011). Diferencias en el autoconcepto por sexo en la adolescencia: construcción y validación de un instrumento. *Liberabit*, 17(2), 139-146.
- Institut d'estadística de Catalunya. (2022). Vic (Osona). Recuperat de https://www.idescat.cat/cercador/q=vic&utm_campaign=home&utm_medium=cercador&utm_source=general#gsc.tab=0&gsc.q=vic&gsc.page=1
- Klomsten, A. T., Skaalvik, E. M., i Espnes, G. A. (2004). Physical self-concept and sports: Do gender differences still exist?. *Sex Roles*, 50, 119-127.
- Loland, N, W. (1998). Body image and physical activity. A survey among Norwegian men and women. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 29(4), 339-365.
- Mardomingo, M. J. (2011). Trastornos de ansiedad en el adolescente. *Pediatría Integral*, 9(2), 125–134.

- Mansilla, M. E. (2000). Etapas del desarrollo humano. *Revista de investigación en Psicología*, 3(2), 105-116.
- Marsh, H.W. i Omara, A. (2008). Reciprocal effects between academic self-concept, self-esteem, achievement, and attainment over seven adolescent years: unidimensional and multidimensional perspectives of self-concept. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 34, 542-552.
- Micó, P., Cava, M. J., i Buelga, S. (2019). Sensibilidad intercultural y satisfacción con la vida en alumnado autóctono e inmigrante. *Educar*, 55(1), 0039-57.
- Molero, D., Ortega, F., Valiente, I., i Zagalaz, M. L. (2010). Estudio comparativo del autoconcepto físico en adolescentes en función del género y del nivel de actividad físico-deportiva. *Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 17, 38-41.
- Morán, N., i Felipe, E. (2021). Autoconcepto en las redes sociales y su relación con el afecto en adolescentes. *Psicología conductual*, 29(3), 611-625.
- Moreno, J. A., Sicilia, A., i Huéscar, E. (2017). Efectos de un programa de actividad física en el autoconcepto físico y la percepción de bienestar en adolescentes con sobrepeso y obesidad. *Revista de Psicología del Deporte*, 13(2), 195-202.
- Moreno, J. A., Cervelló, E., i González, D. (2007). Analizando la motivación en el deporte: un estudio a través de la teoría de la autodeterminación. *Apuntes de psicología*, 25(1), 35-51.
- Moreno, A. (2016). La adolescencia. Editorial UOC.
- Montes, M., Gracia, P., Valencia, F. i Oliveros, L. (2019). *Modelo interdisciplinar para el estudio de jóvenes y autoconcepto a partir del consumo de redes sociales virtuales*. Octaedro.

- Mouzo, J. (2021, març 01). Con la pandemia caí en picado anímicamente. Volví a beber y al juego. El País, Recuperat 10 gener 2022, de <https://elpais.com/sociedad/2021-02-28/con-lapandemiacaí-en-picado-anímicamente-volvi-a-beber-y-al-juego.html>
- Palacios, X. (2019). *Adolescencia: ¿ una etapa problemática del desarrollo humano?*. Universidad del Rosario.
- Palomera, R., Salguero, J. M. i Ruiz, D. (2012). La percepción emocional como predictor estable del ajuste psicosocial en la adolescencia. *Psicología Conductual*, 20(1), 43-58.
- Palou, S. (2008). L'educació emocional, una eina per la convivència en educació infantil (0-6). Una responsabilitat compartida amb les famílies.
- Pazos, R., i Rodríguez, M. (2009). Evaluación de la usabilidad de sitios web municipales en Galicia. *Revista Galega de Psicología*, 16(1), 91-106. Recuperat de https://ruc.udc.es/dspace/bitstream/handle/2183/6936/RGP_9-7.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Pineda, S., i Aliño, M. (2002). El concepto de adolescencia. *Manual de prácticas clínicas para la atención integral a la salud en la adolescencia*, 2(3), 15-23.
- Plangger, L. (2015). *Autoconcepto e intereses en adolescentes inmigrantes y nativos*. (Tesi doctoral, Universitat Complutense de Madrid). <https://eprints.ucm.es/id/eprint/40459/1/T38124.pdf>
- Pulido, F., i Herrera, F. (2020). Estados emocionales contrapuestos e inteligencia emocional en la adolescencia. *Psicología desde el Caribe*, 37(1), 70-90.
- Reigal, R. E., i Videra, A. (2011). Frecuencia de práctica física y autoconcepto físico multidimensional en la adolescencia. *Apunts. Educación Física y Deporte*, 105, 28-34.

- Requesens, A., i Echeburúa, E. (2014). *Adicción a las redes sociales y nuevas tecnologías en niños y adolescentes*. Ediciones Pirámide.
- Revuelta, L. R., i Etxaniz, I. E. (2011). Clima familiar deportivo y autoconcepto físico en la adolescencia. *European Journal of Education and Psychology*, 4(1), 19-31.
- Revuelta, L., Esnaola, I., i Goñi, A. (2013). El autoconcepto físico como determinante de la actividad físico-deportiva durante la adolescencia. *Psicología Conductual*, 21(3), 581-601.
- Rodríguez, B., Caperos, J. M., i Martínez, J. Á. (2022). Efecto de la exposición a ideales de delgadez en las redes sociales sobre la autoestima y la ansiedad. *Psicología conductual*, 30(3), 677-691.
- Rodríguez, A. (2009). Autoconcepto físico y bienestar/malestar psicológico en la adolescencia. *Revista de Psicodidáctica*, 14(1), 155-158.
- Rodríguez, G. C., Moya, R. M., i Montero, P. J. R. (2017). Aplicación de la inteligencia emocional en las clases de educación física. *EmásF: revista digital de educación física*, (48), 56-74.
- Salovey, P., Brackett, M., i Mayer, J. (2007). *Emotional Intelligence: Key Readings on the Mayer and Salovey Model*. Dude Publishing.
- Soldevila, A., Filella, G., Ribes, R., i Agulló, M. J. (2007). Una propuesta de contenidos para desarrollar la conciencia y la regulación emocional en la Educación Primaria. *Cultura y educación*, 19(1), 47-59.
- Soriano, E., i Osorio, M. D. M. (2008). Competencias emocionales del alumnado “autóctono” e inmigrante de educación secundaria. Bordón. *Revista de pedagogía*. 60 (1), 129-148. Recuperat de: <https://recyt.fecyt.es/index.php/BORDON/article/view/28841/15383>

- Sosa, D. M. (2014). *Relación entre autoconcepto, ansiedad e inteligencia emocional: eficacia de un programa de intervención en estudiantes adolescentes*. (Tesi doctoral, Universitat d'Extremadura). https://dehesa.unex.es:8443/bitstream/10662/1678/1/TDUEX_2014_Sosa_BaItasar.pdf
- Stice, E., i Shaw, H. E. (2002). Role of body dissatisfaction in the onset and maintenance of eating pathology: A synthesis of research findings. *Journal of psychosomatic research*, 53(5), 985-993.
- Stice, E., Schupak, E., Shaw, H. E., i Stein, R. I. (1994). Relation of media exposure to eating disorder symptomatology: an examination of mediating mechanisms. *Journal of abnormal psychology*, 103(4), 836.
- Tapia, A. (2019). Diferencias en los niveles de actividad física, grado de adherencia a la dieta mediterránea y autoconcepto físico en adolescentes en función del sexo. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (36), 185-192.
- Tiggemann, M., i Slevec, J. (2012). Appearance in Adulthood. *Oxford Handbook of the Psychology of Appearance*, 142-159.
- UNICEF. (2002). *Adolescencia: Una etapa fundamental*.
- Vallet, M. (2006). *Cómo educar a nuestros adolescentes: un esfuerzo que merece la pena* (1a ed.). WK Educación
- Vázquez, M. L., Ferreira, M.R., Mogollón, A. S., de Sanmamed, M.J.F., Delgado, M. E., i Vargas, I. (2006). *Introducción a las técnicas cualitativas de investigación aplicadas en salud: Cursos GRAAL 5*. (1a ed.). Universitat Autònoma de Barcelona.
- Verdugo, E. M. (2010). Sexismo, inteligencia emocional y adolescencia. *Psicología Educativa. Revista de los Psicólogos de la Educación*, 16(1), 77-87.

Vivas, M., Gallego, D. J., i González, B. (2007). *Educar las emociones*. Dickinson.

8. Annex

8.1. Qüestionari CAF (Qüestionari d'Autoconcepte Físic)

D'acord amb el que disposa la Llei Orgànica 3/2018, de 5 de desembre, de protecció de dades de caràcter personal i garantia de drets digitals, us informem que la informació facilitada només serà utilitzada exclusivament per a la realització del TFM, que no seran cedides, ni comunicades a tercers. En qualsevol moment podreu exercir els drets d'accés, cancel·lació i rectificació de les vostres dades i informació per a totes o algunes finalitats adreçant-vos al Sr. Adrià Ballart Luján (adria.ballart@uvic.cat).

Declaro que:

1. He estat informat i/o informada de l'objectiu de participar en el qüestionari CAF, la qual forma part del TFM de la Universitat de Vic- Universitat Central de Catalunya.
2. Conec que la meua participació en el qüestionari és totalment voluntària i anònima.
3. Tinc el dret d'accés, rectificació, cancel·lació i oposició de la informació facilitada d'acord amb la clàusula de garantia de protecció de dades personals.

Ho entenc

Qüestionari Autoconcepte Físic (CAF)

Aquest qüestionari va relacionat amb el TFM de l'Adrià Ballart Luján sobre l'Autoconcepte Físic.
Consta de 35 preguntes que van del número 1 (poc) fins al número 5 (molt).
Un cop hagiis respost les 35 preguntes, et trobaràs 5 preguntes que també has de respondre sincerament.
Moltes gràcies!

adriaballart.e.p@gmail.com [Cambiar de cuenta](#)

No compartido

Lloc de naixement

Sóc nascut/da a Catalunya i els meus pares també

Sóc nascut/da a Catalunya i els meus pares no.

Sóc nascut/da a fora de Catalunya.

Sóc nascut/da a fora de Catalunya i els meus pares a Catalunya.

1.Soy bueno/a en los deportes.

1 2 3 4 5

2.Tengo mucha resistencia física.

1 2 3 4 5

3. Tengo más fuerza que la mayoría de las personas de mi edad y sexo.

1 2 3 4 5

4. Físicamente me siento bien conmigo mismo/a.

1 2 3 4 5

5. Me siento a disgusto conmigo mismo/a en algunas cosas.

1 2 3 4 5

6. No tengo cualidades para los deportes.

1 2 3 4 5

7.Me quedo pronto sin aliento y me canso fácilmente.

1 2 3 4 5

8. Me cuesta tener un buen aspecto físico.

1 2 3 4 5

9. Me cuesta levantar tanto peso como otras personas de mi edad y sexo.

1 2 3 4 5

10. Me siento feliz conmigo mismo/a en general.

1 2 3 4 5

11.Estoy en buena forma física.

1 2 3 4 5

12. Me siento contento/a con mi aspecto físico.

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

13. Soy capaz de realizar esfuerzos físicos exigentes.

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

14. En lo físico me siento satisfecho/a.

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

15. No me gusta lo que soy.

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

16. Soy de las personas que se aceptan físicamente.

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

17. Tengo más habilidad que la mayoría de mis compañeros en los deportes.

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

18. Puedo correr y hacer ejercicio durante mucho tiempo sin cansarme.

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

19. Siento confianza en cuanto a mi apariencia física.

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

20. Destaco en actividades en las que se requiere fuerza física.

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

21. Mi cuerpo me transmite seguridad.

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

22. Desearía ser diferente en algunas cosas.

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

23. Soy de las personas a las que se les da bien cualquier deporte.

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

24. En actividades como la de correr o saltar, me canso rápidamente.

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

25. No me gusta mi imagen física cuando me veo en el espejo o en fotos.

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

26. No me siento a gusto con mi cuerpo.

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

27. Estoy haciendo bien las cosas que son importantes para mí.

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

28. Practicando deporte soy una persona hábil.

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

29. Tengo mucha energía física para hacer ejercicio.

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

30. Soy guapo/a según la opinión de otras personas.

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

31. Soy fuerte y tengo buena musculatura.

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

32. Me siento orgulloso/a de mí mismo/a.

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

33. Me veo torpe en las actividades deportivas.

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

34. Me gusta mi cara y mi cuerpo como son.

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

35. No me veo en el grupo de personas muy fuertes.

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

En quin lloc o entorn creieu que esteu més influenciat/des per tenir un físic ideal?

- Escola
- Xarxes Socials
- Club esportiu o gimnàs
- Altres

Si has seleccionat altres, quins són?

Texto de respuesta larga

Creus que l'institut ofereix suficients oportunitats perquè els alumnes puguin millorar el vostre autoconcepte físic?

- Sí
- No

Com et sents respecte al teu cos després de participar en activitats organitzades per l'institut relacionades amb l'exercici físic i la salut?

- Em sento bé
- Em sento malament

8.2. Taules de resultats del qüestionari CAF

8.2.1. Taula de resultats de 1r d'ESO

		PERCENTIL	HABILITAT ESP	PERCENTIL	CONDICIÓ FÍS	PERCENTIL	TRACTIU FÍS	PERCENTIL	FORÇA	PERCENTIL	AUTOCONCEP	PERCENTIL	AUTOCONCEPTE GENERAL	
Masculí	Sóc nascut/da a	12	25	20	10	16	30	22	60	23	9	19	20	20
Femení	Sóc nascut/da a	12	35	20	35	18	40	19	35	16	13	14	25	18
Masculí	Sóc nascut/da a	12	30	21	60	25	65	26	75	26	15	21	30	23
Masculí	Sóc nascut/da a	12	20	19	15	17	17	19	10	14	5	15	25	22
Femení	Sóc nascut/da a	12	30	19	60	22	85	26	60	19	35	19	35	21
Femení	Sóc nascut/da a	12	50	22	60	22	45	20	80	22	25	18	25	19
Masculí	Sóc nascut/da a	12	25	20	60	25	40	23	55	22	7	16	17	18
Femení	Sóc nascut/da a	12	10	14	27	16	30	17	20	14	10	13	15	17
Femení	Sóc nascut/da a	14	35	20	10	11	17	13	55	18	13	14	13	16
Femení	Sóc nascut/da a	12	60	23	75	24	50	22	35	16	25	18	35	21
Masculí	Sóc nascut/da a	12	25	20	20	18	20	20	75	26	3	13	25	21
Masculí	Sóc nascut/da a	12	35	23	20	18	9	13	50	21	5	15	20	20
Femení	Sóc nascut/da a	12	30	19	20	14	40	19	10	11	13	14	15	17
Masculí	Sóc nascut/da a	12	30	22	55	24	30	16	75	21	13	14	40	23
Femení	Sóc nascut/da a	12	50	22	60	22	40	19	65	20	25	18	45	24
Femení	Sóc nascut/da a	12	35	20	30	17	70	24	65	20	25	18	30	20
Femení	Sóc nascut/da a	13	10	15	25	15	30	17	35	16	20	17	20	18
Masculí	Sóc nascut/da a	12	20	25	99	30	15	18	60	23	7	17	10	14

8.2.2. Taula de resultats de 2n d'ESO

			PERCENTIL	HABILITAT ESP	PERCENTIL	CONDICIÓ FISIK	PERCENTIL	TRACTIU FISIK	PERCENTIL	FORÇA	PERCENTIL	AUTOCONCEP	PERCENTIL	AUTOCONCEPTE GENERAL
Masculí	Sóc nascut/da a	14	30	22	25	19	55	25	60	23	7	17	20	20
Masculí	Sóc nascut/da a	14	45	24	20	18	15	17	60	23	3	13	20	19
Masculí	Sóc nascut/da a	13	20	18	55	24	20	20	55	22	17	18	25	22
Femení	Sóc nascut/da a	14	10	15	15	13	30	17	25	15	17	15	20	18
Femení	Sóc nascut/da a	13	13	16	20	14	45	20	20	14	10	13	15	17
Masculí	Sóc nascut/da a	13	45	24	40	21	15	18	55	22	5	15	15	17
Femení	Sóc nascut/da a	13	20	17	13	12	25	15	25	15	3	9	25	19
Masculí	Sóc nascut/da a	13	25	19	20	18	15	18	50	21	9	19	13	16
Masculí	Sóc nascut/da a	13	30	22	30	20	30	22	25	18	5	15	20	19
Femení	Sóc nascut/da a	13	30	19	35	18	30	16	60	19	17	15	25	19
Masculí	Sóc nascut/da a	14	20	25	55	24	50	24	60	23	17	18	25	22
Masculí	Sóc nascut/da a	11	17	18	20	18	15	18	25	18	5	15	17	18
Femení	Sóc nascut/da a	12	10	14	30	14	35	18	25	15	20	17	20	18
Masculí	Sóc nascut/da a	12	45	24	45	22	20	20	40	20	10	20	13	16

8.2.3. Taula de resultats de 3r d'ESO

		PERCENTIL	HABILITAT ESP	PERCENTIL	CONDICIÓ FÍS	PERCENTIL	ATRACTIU FÍS	PERCENTIL	FORÇA	PERCENTIL	AUTOCONCEP	PERCENTIL	AUTOCONCEPTE GENERAL	
Femení	Sóc nascut/da a	15	35	18	30	15	10	12	35	14	3	9	20	12
Femení	Sóc nascut/da a	14	45	19	45	17	35	18	40	15	15	15	40	18
Masculí	Sóc nascut/da a	14	20	20	45	22	50	23	25	18	10	18	45	23
Femení	Sóc nascut/da a	15	35	18	65	20	35	18	50	16	17	16	30	16
Masculí	Sóc nascut/da a	15	50	24	40	21	40	22	40	21	17	20	40	21
Femení	Sóc nascut/da a	14	20	16	50	18	60	22	17	11	30	19	60	23
Femení	Sóc nascut/da a	14	60	21	65	20	35	18	50	16	13	14	30	16
Femení	Sóc nascut/da a	14	10	14	20	13	35	18	60	17	15	15	35	17
Masculí	Sóc nascut/da a	14	20	20	15	15	10	16	5	13	3	13	40	21
Masculí	Sóc nascut/da a	15	20	20	25	18	17	18	10	15	5	15	25	17
Femení	Sóc nascut/da a	15	45	19	50	18	50	21	30	13	20	17	65	24
Femení	Sóc nascut/da a	14	65	22	50	18	40	19	20	12	25	18	65	24
Masculí	Sóc nascut/da a	14	50	24	45	22	35	21	60	23	20	21	40	22
Femení	Sóc nascut/da a	14	30	17	35	16	60	22	30	13	25	18	70	25
Femení	Sóc nascut/da a	14	60	21	30	15	40	19	60	17	3	9	60	23
Femení	Sóc nascut/da a	14	30	17	20	13	60	22	50	16	17	16	45	20
Femení	Sóc nascut/da a	15	45	19	95	28	45	20	65	18	17	16	45	20
Femení	Sóc nascut/da a	14	50	20	15	12	50	21	20	12	13	14	25	14
Masculí	Sóc nascut/da a	15	40	23	80	27	40	22	25	18	7	16	60	26
Masculí	Sóc nascut/da a	14	50	24	80	27	40	22	25	18	7	16	35	20

8.2.4. Taula de resultats de 4t d'ESO

			PERCENTIL	HABILITAT ESP	PERCENTIL	CONDICIÓ FÍS	PERCENTIL	TRACTIU FÍS	PERCENTIL	FORÇA	PERCENTIL	AUTOCONCEP	PERCENTIL	AUTOCONCEPTE GENERAL
Femení	Sóc nascut/da a	16	45	19	50	18	35	18	75	19	13	14	30	16
Masculí	Sóc nascut/da a	15	15	19	45	22	17	18	17	17	3	14	25	16
Masculí	Sóc nascut/da a	15	30	22	75	26	7	14	80	26	10	17	25	16
Masculí	Sóc nascut/da a	15	9	17	30	20	35	21	40	21	7	16	35	20
Femení	Sóc nascut/da a	15	45	19	60	19	35	18	85	21	13	14	40	18
Masculí	Sóc nascut/da a	15	65	26	99	30	35	21	80	26	15	19	40	21
Masculí	Sóc nascut/da a	15	25	21	27	19	40	22	17	17	10	18	50	24
Masculí	Sóc nascut/da a	15	50	24	27	19	17	18	17	17	3	14	35	20
Masculí	Sóc nascut/da a	16	25	21	90	29	55	24	60	23	7	16	30	19
Femení	Sóc nascut/da a	15	30	17	35	16	20	15	35	14	15	15	40	19
Femení	Sóc nascut/da a	15	50	20	65	20	50	21	77	20	30	19	45	20
Masculí	Sóc nascut/da a	15	15	19	15	16	30	20	99	30	15	19	35	20
Masculí	Sóc nascut/da a	13	60	25	45	22	10	16	60	23	10	18	35	20
Femení	Sóc nascut/da a	15	60	21	80	23	75	24	99	29	30	19	50	21
Femení	Sóc nascut/da a	14	30	17	30	15	20	15	20	12	7	12	40	18
Masculí	Sóc nascut/da a	13	30	22	60	25	40	22	40	21	25	22	40	21
Masculí	Sóc nascut/da a	14	30	22	27	19	60	25	60	23	10	17	35	20
Masculí	Sóc nascut/da a	14	50	24	25	18	15	17	60	23	3	13	30	19
Femení	Sóc nascut/da a	15	35	18	45	17	35	18	50	16	15	15	45	20
Masculí	Sóc nascut/da a	15	30	22	27	19	30	20	65	24	10	18	40	21