



UNIVERSITAT DE VIC  
UNIVERSITAT CENTRAL  
DE CATALUNYA

# **La influència de la pràctica esportiva en l'autoestima i l'autoconcepte en nenes de 10 a 12 anys**

Treball de final de Grau de Psicologia

**Roger Ballell Puig**

Tutor: Manel Carballo Calvo

Grau en Psicologia

Facultat d'Educació, Traducció i Ciències Humanes

Universitat de Vic – Universitat Central de Catalunya

Vic, 14 de maig de 2021



## **Agraïments**

En primer lloc al tutor d'aquest treball, en Manel Carballo, per la seva paciència i guia en tot moment per ajudar-me i acompanyar-me en tot el procés.

En segon lloc a la meva família, per recolzar-me i aguantar-me en els moments en què la saturació i l'estrès han aparegut, ajudant-me a esvaire els dubtes que sorgien. Gràcies de debò.

En tercer lloc, m'agradaria agrair a les institucions que em van permetre accedir a la mostra estudiada i a les participants a ajudar-me sense cap compromís per formar part d'aquest estudi.

I finalment, donar les gràcies a tots els meus amics/gues per l'ajuda constant i suport moral durant l'elaboració del treball quan els nervis i la incertesa feien acte de presència.

Gràcies a tots.

## **Resum**

El present treball tracta d'estudiar la influència de la pràctica esportiva en l'autoestima i l'autoconcepte i establir les diferències amb relació a les que practiquen i les que no. Alhora estudiar també la influència de la freqüència d'hores de pràctica esportiva entre les que practiquen esport. La mostra consisteix en 53 nenes de 10 a 12 anys, de les quals 28 practiquen esport i 25 no. Per a l'anàlisi de la relació d'aquestes variables que són objecte d'estudi, s'ha utilitzat l'Escala d'autoestima de Rosenberg i el qüestionari Autoconcepto Forma 5 (AF-5). Els resultats obtinguts indiquen diferències significatives en l'autoestima i l'autoconcepte entre les participants que realitzen pràctica esportiva i les que no, però no s'observen diferències en funció de la freqüència d'hores dedicades a la pràctica esportiva.

*Paraules clau:* autoestima, autoconcepte, pràctica esportiva, esport.

## **Abstract**

The current work pretends to study the sports practice and its impact on self-esteem and self-concept. We will seek to establish the differences in relation to those who practice sports and those who do not, also we will observe if the frequency of hours of sports practice may affect them. The sample consists of 53 children from 10 to 12 years old, of which 28 practice sports and 25 do not. For the analysis of the relationship of the variables that are objected to during the study, we have used the Rosenberg Self-Esteem Scale and the Self-concept Form 5 (AF-5) questionnaire. The results obtained indicate significant differences in self-esteem and self-concept between participants who perform sports practice and those who do not, but they do not observe differences depending on the frequency of hours dedicated to sports practice.

*Keywords:* Self-esteem, self-concept, sport practice, sport.

# Índex

<b>1. Introducció .....</b>	<b>6</b>
<b>2. Fonamentació teòrica .....</b>	<b>7</b>
<b>2.1. L'autoestima .....</b>	<b>7</b>
<b>2.2. L'autoconcepte .....</b>	<b>12</b>
<b>2.3. La relació entre l'autoestima i l'autoconcepte .....</b>	<b>18</b>
<b>2.4. L'activitat esportiva i la seva relació amb l'autoestima i l'autoconcepte .....</b>	<b>20</b>
<b>3. Part pràctica.....</b>	<b>23</b>
<b>3.1. Metodologia .....</b>	<b>23</b>
3.1.1. Preguntes de Recerca .....	23
3.1.2. Objectiu general i específics.....	23
3.1.3. Tipus de disseny .....	24
3.1.4. Mostra .....	24
3.1.5. Aspectes ètics .....	24
3.1.6. Instruments de recollida de dades .....	25
3.1.7. Procediment.....	26
<b>3.2. Resultats.....</b>	<b>27</b>
3.2.1. L'activitat esportiva en nenes de 10 a 12 anys .....	27
3.2.2. Autoestima i la relació amb la pràctica esportiva.....	29
3.2.3. Autoconcepte i la relació amb la pràctica esportiva.....	30
<b>4. Discussió .....</b>	<b>35</b>
<b>5. Conclusions .....</b>	<b>38</b>
<b>5.1. Limitacions .....</b>	<b>39</b>
<b>5.2. Futures línies d'investigació.....</b>	<b>40</b>
<b>6. Referències bibliogràfiques.....</b>	<b>41</b>
<b>7. Annexos .....</b>	<b>45</b>
<b>7.1. Annex 1 .....</b>	<b>46</b>
<b>7.2. Annex 2 .....</b>	<b>47</b>
<b>7.3. Annex 3 .....</b>	<b>49</b>

# 1. Introducció

L'autoestima és un dels primers conceptes d'interès d'estudi en la història de la psicologia per la seva influència en molts àmbits de vida de la persona. El procés de construcció de l'autoestima es va desenvolupant al llarg del cicle vital de la persona, a partir de les interaccions amb els altres i que possibilita l'evolució del "jo" a causa de l'acceptació i importància entre unes persones i altres (Naranjo, 2007). Altrament, l'autoconcepte és un terme molt associat a l'autoestima, per González (1999) ambdós termes s'utilitzen per a descriure's un mateix i presenten certa confusió, en aquest sentit hi ha autors que els utilitzen com a sinònims o bé diferenciant-los. Tanmateix, l'autoconcepte juga un paper decisiu i central en el desenvolupament de la personalitat de la persona, un autoconcepte positiu és la base per un bon funcionament personal, social i professional i en conseqüència, la satisfacció personal, el fet poder sentir-se bé amb un mateix (Esnaola, Goñi i Madariaga, 2008).

Pel que fa a l'estudi de la influència de la pràctica esportiva amb relació a l'autoestima i l'autoconcepte s'han realitzat diferents investigacions per diferents autors com Contreras, Fernández, García, Palou i Ponseti (2010); Slutzky i Simpkins (2009) o Goñi i Zulaika (2000). Aquests destaquen la importància i la influència de la pràctica esportiva amb relació a l'autoestima i l'autoconcepte. Evidentment, en l'estudi d'aquesta relació influencien diferents variables com l'edat, les hores dedicades a la pràctica esportiva o el gènere, entre d'altres. Però precisament, en aquest treball pretén estudiar-se la influència de la pràctica esportiva amb relació a l'autoestima i l'autoconcepte en nenes de 10 a 12 anys.

Així doncs, el desenvolupament d'aquest treball es troba estructurat en sis apartats. El primer d'aquests és la fonamentació teòrica en respecte l'autoestima, seguit de l'autoconcepte, la relació entre ambdós termes i en l'últim subapartat la pràctica esportiva i la influència en l'autoestima i l'autoconcepte. Llavors, es troba l'apartat de la part pràctica on s'exposa la metodologia emprada en el treball i els resultats obtinguts de la investigació. En el tercer apartat es realitza la discussió dels resultats. Seguit del quart, en el qual s'exposen les conclusions del treball, juntament amb les limitacions i les futures línies d'investigació amb relació a l'estudi actual. Finalment, es troba el cinquè apartat on es mostren les referències bibliogràfiques utilitzades i el sisè i últim apartat els annexos.

## **2. Fonamentació teòrica**

### **2.1. L'autoestima**

És evident que cal tenir en compte que existeixen molts conceptes i termes que influeixen en la construcció de la nostra forma de ser al llarg del temps, sobretot a les primeres etapes de la nostra vida i ens fan ser qui som avui en dia. Un d'aquests conceptes és l'autoestima. Així doncs, segons Naranjo (2007), l'estima pròpia és una necessitat humana, configurada per factors tant interns com externs, un procés dinàmic i multidimensional que es construeix i reconstrueix al llarg del cicle vital.

És molt important tenir en compte que el concepte de l'autoestima segueix sent avui en dia un dels conceptes més discutits en psicologia i on hi ha molts autors els quals realitzen les seves teories segons el seu punt de vista i la perspectiva que tenen del concepte d'autoestima.

Com comenta González (1999) l'autoestima és un dels conceptes més complexos i difícils de precisar en la psicologia, per això durant dècades l'autoestima ha sigut conceptualitzada de forma vaga i imprecisa. A partir dels anys 80, els diferents enfocaments explicatius i investigacions psicològiques comencen a tenir present l'autoestima en qualsevol intent d'explicació del comportament humà i d'atribuir-li un paper rellevant en el desenvolupament i manteniment de moltes patologies.

És important aclarir doncs, que d'acord amb afirmacions de diferents autors interessats en aquest tema com Burns, (1990); Branden, (1997); Clark, Clemens i Bean, (2000); Clemens i Bean, (2001) encara avui en dia, en referència al terme d'autoestima, existeixen algunes imprecisions terminològiques i conceptuals les quals és important i necessari abordar. I on rau una de les dificultats per aconseguir aquesta precisió és en la utilització de diferents termes, com en aquest cas “autoconcepte”, “autoimatge”, “autoconfiguració”, “concepte de sí mateix” els quals es qualifiquen de sinònims d'autoestima. És cert que aquests termes mantenen una estreta relació entre ells i amb l'autoestima, però aquests tenen diferent significat i diferent dinàmica.

Per exemple, alguns autors com Berk (1998) afirmen que l'autoestima és la valoració que el subjecte fa del seu autoconcepte, d'allò que coneix de si mateix. O segons Burns (1990)

com un component de l'autoconcepte. Per tant, parlem que inclou judicis de valor sobre la competència d'un mateix i els sentiments que van associats a aquests judicis de valor.

Així doncs, l'autoestima pot ser considerada com un dels conceptes més antics de la psicologia científica. El primer intent de definició del terme autoestima va ser realitzat per William James l'any 1890 en la seva obra *Principles of Psychology*, en el qual descrivia l'autoestima com el resultat de la proporció entre l'èxit aconseguit en respecte a les aspiracions o pretensions. A partir de llavors, l'autoestima ha sigut objecte de nombroses formulacions teòriques i estudis empírics i s'ha pogut definir des de diferents perspectives segons el corrent psicològic (Góngora i Casullo, 2009).

Per una banda, com esmenta Massenzana (2017) si enfoquem la definició de l'autoestima des de la perspectiva de la psicoanàlisi, aquesta es relaciona amb el desenvolupament de l'ego.

Així doncs, com diu Freud (1914), citat per Massenzana (2017), utilitza el terme alemany "Selbstgefühl", puntualitzant que té dos significats: la consciència d'una persona respecte de si mateixa (sentiment del sí), i la vivència del mateix valor respecte d'un sistema d'ideals (sentiment d'estima del sí), sent aquest últim el qual denomina autoestima.

Per altra banda si ens centrem en l'autoestima des del corrent humanista, en paraules de Carl Rogers, el qual afirmava el següent: "Tot ésser humà, sense excepció, pel sol fet de ser-ho, es digna del respecte incondicional dels altres i de si mateix; mereix estimar-se a si mateix i que se l'estimi" (Massenzana, 2017).

Amb relació al corrent humanista, Mezerville (2004) esmenta Abraham Maslow, un dels representants d'aquest corrent i el qual és un dels que més ha difós el paper que l'autoestima té en la vida de la persona, incloent-hi la seva coneguda jerarquia de necessitats. Maslow diferencia dos tipus de necessitats d'estima, per una banda la pròpia i per altra banda la que prové de les altres persones, ambdós necessitats es troben per sobre les necessitats fisiològiques, les de seguretat personal i les d'amor i pertinença.

Per Elliot (2001), citat per Massenzana (2017), un dels autors que més va aportar en el constructe de l'autoestima va ser Rosenberg (1965, 1979) el qual va combinar diverses perspectives de la psicologia com la del desenvolupament i la clínica juntament amb les aportacions de la sociologia sobre l'estructura social, i va desenvolupar un enfocament integral amb relació a la formació de l'autoestima durant el cicle vital de la persona.



Alguns autors com Caminos i Quentruqueo (2015) i Hewit (2002) defineixen l'autoestima com una actitud que la persona té sobre si mateixa que està relacionada amb les creences personals de cada un amb relació a les seves pròpies habilitats, les seves relacions socials i els futurs èxits (Massenzana, 2017).

Una altra definició de l'autoestima de caràcter més abstracta i general seria la que planteja Dunn (2008) el qual la defineix com l'energia que coordina, organitza i integra tots els aprenentatges que l'individu ha anat realitzant a través de successius contactes, acabant conformant la totalitat del si mateix.

Segons McKay i Fanning (1999) a l'autoestima existeix una valoració global sobre un mateix i el comportament del seu jo que implica diferents dimensions, cinc en concret. La primera de les dimensions és la física, la qual l'entenen com sentir-se atractiu; la dimensió social, en la que la persona ha de sentir-se acceptada i pertanyent a un grup; la dimensió afectiva, on la persona tingui una autopercepció de diferents característiques de la personalitat; la dimensió acadèmica, la persona sigui capaç d'afrontar amb èxit els estudis i l'autovaloració de les capacitats intel·lectuals i la cinquena dimensió, l'ètica, on es troba l'autorealització dels valors i normes.

Per Roa (2013) quan es parla d'autoestima, es fa referència a una actitud cap a un mateix. El qual significa acceptar diferents característiques determinades tant de caràcter antropològic com psicològic. Aquesta conforma la nostra personalitat, la sustenta i li dóna un sentit. La història personal de cada persona és el resultat de la seva autoestima, per tant no és innata, és la conseqüència de les accions i els sentiments que succeeixen al llarg de la nostra vida. És important tenir en compte que l'autoestima té una naturalesa dinàmica, pot créixer, connectar-se a altres actituds nostres o pot debilitar-se i empobrir-se.

Així doncs, l'autoestima té tres components que es troben interrelacionats, per tant si hi ha una modificació en un dels tres, en conseqüència, els dos restants també es veuran afectats. Aquests components són: el cognitiu, l'afectiu i el conductual (Roa, 2013).

Pel que fa al component cognitiu, està format pel conjunt de coneixements sobre un mateix, és a dir, la representació que cada un forma sobre la seva pròpia persona i que canvia segons la maduresa psicològica i la capacitat cognitiva de la persona. Per tant, indica idees, opinions, creences, percepció i processament de la informació que la persona té sobre si mateixa (Roa, 2013).

El component afectiu és el sentiment de valor que ens atribuïm i el grau amb el qual ens acceptem. Segons l'autoestima de cada persona, pot tenir un matís positiu o negatiu, implica un sentiment en què és favorable o desfavorable del que veu cada persona de si mateixa. Aquest component és el cor de l'autoestima, hi trobem la valoració, el sentiment, l'admiració, el menyspreu, l'afecte, gaudir i el dolor en la part més íntima de nosaltres mateixos (Roa, 2013).

El tercer i últim component és el conductual, està relacionat amb la tensió, la intenció i decisió d'actuar i de portar a la pràctica un procés de manera coherent. És l'autoafirmació dirigida cap a un mateix i buscant la consideració i el reconeixement per part dels altres (Roa, 2013).

Així doncs, molts autors coincideixen en entendre que l'autoestima es tracta d'un fenomen dinàmic i multidimensional, en contra de com s'havia entès aquest terme tradicionalment, etiquetant-lo de ser un fenomen estàtic, unitari i unidimensional.

Aquesta visió multidimensional i dinàmica de l'autoestima, s'entén des d'un punt de vista tant estructural com dinàmic. És a dir, estructural com s'entén que la valoració que pot fer la persona del seu autoconcepte (el qual en el següent apartat s'explicarà) pot variar i ser diferent en els diferents àmbits i situacions de la seva vida, com l'acadèmic, el físic, el social o el familiar. I dinàmic, amb relació a l'estil i forma de vida que la persona porti i on l'autoestima juga un paper essencial en el comportament de la persona.

A més, la influència de persones significatives en l'autoestima de la persona és un aspecte que alguns autors aborden i consideren important.

En el cas de Jourard i Landsman (1987) assenyalen que les altres persones poden arribar influir de tal manera en la forma i manera de pensar, percebre i donar significat i valor que fins i tot es pot arribar a perdre la pròpia perspectiva. D'aquesta manera, les creences que la persona obté de si mateixa no són resultat de l'estudi independent del jo, sinó que es van inferint del que escolta de les altres persones sobre la seva persona. (Naranjo, 2007).

A més, Naranjo (2007) remarca que no totes les persones tenen el mateix grau d'influència. Aquestes altres persones significatives són les que ocupen un alt nivell d'importància, són influents i les seves opinions són rellevants per a la persona. Les agències i els agents del procés de socialització tenen un paper molt important en el

desenvolupament de l'autoestima, sigui de forma positiva o negativa. Aquests agents esmentats són les persones que modelen la conducta de la persona, de manera que aquest s'ajusti als requeriments socials, per exemple, pares, mares, germans i germanes, docents i iguals són agents de socialització.

### **Característiques de l'alta i la baixa autoestima**

Amb relació a l'alta o baixa autoestima hi ha diversos autors que donen el seu punt de vista sobre quines són les característiques que presenten ambdós.

Eisenberg i Patterson (1981) citats per Naranjo (2007), destaquen una sèrie de conductes correlacionades a l'alta i la baixa autoestima. En aquestes conductes s'hi troben les expectatives cap al futur, l'assertivitat personal, els estils per afrontar l'estrès, el locus de control, la presa de riscos, la por al fracàs i el nivell d'aspiracions. Assenyalen dues raons per destacar la importància d'aquest tema. La primera és que l'autoestima d'una persona no es veu, sinó que s'elaboren suposicions sobre aquesta a partir de l'observació de la conducta de la persona. La segona destaca que sovint alguns patrons de conducta poden semblar estranys a primera vista, però si es vincula a l'autoestima subjacent es pot comprendre el seu significat.

Les persones que tenen una alta autoestima destaquen per no considerar-se a si mateixes com el centre de l'univers i millor que les altres persones. Aquestes coneixen molts aspectes de si mateixes, tenen auto respecte i consciència del seu propi valor com a persona única i irrepetible. La persona amb una alta autoestima és capaç de reconèixer quines són les seves bones qualitats, però alhora és conscient que no és perfecta, ans al contrari, és probable que tingui molta consciència sobre els seus defectes (Molina, Baldares i Maya, 1996).

Roa (2013) destaca una sèrie de característiques per a les persones que tenen tant una alta com una baixa autoestima.

Per una banda, les persones que tenen una alta autoestima, són capaces de prendre iniciatives, afrontar nous reptes, valorar els seus èxits, saber superar els fracassos i mostrar tolerància a la frustració, mostrar amplitud d'emocions i sentiments, té el desig de mantenir relacions amb els altres, és capaç d'assumir responsabilitats i té la capacitat d'actuar amb independència i amb decisió pròpia (Roa, 2013).

Per altra banda, les persones que tenen una baixa autoestima, són aquelles que no prenen la iniciativa i necessita la guia dels altres, té por als nous reptes, menysprea les seves aptituds, amb poca tolerància a la frustració i ràpidament es posa a la defensiva, té por a relacionar-se per la por a no sentir-se acceptat, amb por a assumir responsabilitats i es deixa influir per les persones que considera superiors (Roa, 2013).

Satir (1980) citada per Naranjo (2007) comenta que una persona amb una baixa autoestima té una gran sensació d'inseguretat sobre si mateixa i basa aquesta, en gran part, el que pensen les altres persones d'ella. Per tant, persones amb aquest tipus d'autoestima tenen moltes esperances amb el que els altres poden donar-los-hi, però alhora grans pors, fet que els exposa a patir desil·lusions i desconfiar en les altres. Aquesta baixa autoestima prové de les experiències de vida de les persones, fet que probablement els va impedir sentir confiança en ella mateixa i ser autònoma.

En conclusió al concepte d'autoestima, si bé és cert que com s'esmenta al principi no hi acaba d'haver un consens entre els autors sobre el concepte d'autoestima, en general sí que la majoria dels autors entenen l'autoestima com un procés subjectiu amb relació a la valoració sobre les capacitats i atributs, tant de manera positiva com negativa. I entenen-la des d'una visió multidimensional i dinàmica.

## **2.2. L'autoconcepte**

Un altre terme, a part del de l'autoestima, que busca ser estudiat a través dels qüestionaris és el de l'autoconcepte i els diferents aspectes i dimensions que el configuren.

L'autoconcepte ha sigut un dels temes que més han interessat a la psicologia des de sempre, des dels inicis fins a l'actualitat. A mitjans dels anys setanta del segle XX és quan es produeix un canvi important en la forma d'entendre el terme autoconcepte en ser canviada d'una visió unidimensional per a una concepció jeràrquica i multidimensional. Hi ha molts models que segueixen aquesta concepció, però entre aquestes la que destaca és la proposada per Shavelson, Hubner i Stanton (1976). On l'autoconcepte juga un paper decisiu i central en el desenvolupament de la personalitat, així com ho destaquen les principals teories psicològiques. (Esnaola et al., 2008)

Així doncs, l'autoconcepte és un terme que com s'ha comentat anteriorment es troba estretament lligat a l'autoestima, i es troben molt vinculats entre si fins al punt que molts autors els entenen com a sinònims o com a diferents. Segons González (1999) l'autoestima i l'autoconcepte són termes que freqüentment s'utilitzen per auto-descriure's a un mateix i que presenten major confusió. Diferents autors els utilitzen com a sinònims o bé com a diferents, però en cap cas existeix la preocupació per precisar el significat dels dos termes.

Per tant, és un terme amb un ús intercanviable, molt dels autors com Rosenberg (1979), Burns (1990) o Cole (1991) entenen l'autoconcepte com al terme més adient per a la descripció d'un mateix.

Així doncs, cal recordar que com succeeix amb l'autoestima, en el cas de l'autoconcepte la perspectiva de l'autor té molta influència en la manera d'entendre'l i definir-lo.

Tal i com exposa Rogers (2003) l'autoconcepte és com una gestalt conceptual coherent i organitzada, que es compon per les percepcions de les característiques del jo, les relacions del jo amb els altres i els diversos aspectes de la vida i tenint en compte els valors assignats a aquestes percepcions. Entenen l'autoconcepte com un aspecte del jo que coexisteix amb altres factors com l'autoestima o l'auto-respecte.

En canvi, l'autoconcepte per González (1999) fa referència als aspectes cognitius o de coneixement, es defineix com el coneixement i les creences que el subjecte té de si mateix en totes les dimensions i aspectes que la configuren com a persona que poden ser el corporal, el psicològic, l'emocional, el social, etc. L'autoconcepte implica una descripció subjectiva de la mateixa persona, i que aquesta conté una gran multitud d'elements o atributs, com per exemple dona, alta, orgullosa, amant dels esports, etc. Aquests elements i atributs serveixen a la persona per a diferenciar-se dels altres i tenir la seva pròpia identitat i fer que sigui diferent de les altres. Tots aquests atributs poden ser il·limitats i s'ha de tenir en compte que no es trobaran tots al mateix nivell sinó que la persona és qui els jerarquitzava segons la importància que la persona li dóna i que pot variar depenent del context, l'experiència i els sentiments que aquesta tingui segons el moment. Així doncs, hi haurà persones que inclouran en el seu autoconcepte elements com el seu estat civil, o la seva professió segons la importància que aquestes li donin a aquests atributs o també de criteris externs com és el cas de la valoració social. Per tant, els aspectes emocionals i d'avaluació es troben presents i influeixen en l'auto-descripció i en la selecció dels

atributs. És, doncs, aquest aspecte avaluador de l'autoconcepte el que la majoria dels autors entén que és l'autoestima.

En el cas de Vereau (1998) l'autoconcepte és la imatge que la persona posseeix d'ella mateixa, dels atributs que té, les seves limitacions i la capacitat potencial amb relació a interaccionar amb els altres. Aquest és l'ordinador de totes les manifestacions conductuals rellevants, en la mesura que la imatge que la persona té de si mateixa influència profundament la percepció dels altres i del món extern en general.

Segons Alcaide Risoto (2009) l'autoconcepte constitueix una variable que es basa en la idea que la persona té de sí mateixa, que es crea a partir de l'observació de les seves capacitats i limitacions. Tenint en compte que aquesta observació pot veure's afectada pels factors externs al subjecte com per exemple la interacció social, el repertori biològic amb el qual va néixer, els patrons estètics que marca l'entorn social i experiències primerenques en la protecció familiar.

Així doncs, la investigació en l'àmbit psicològic sobre l'autoconcepte experimenta un canvi significatiu a partir de mitjans del segle anterior a causa de diversos treballs que introdueixen nova teoria en l'autoconcepte (Shavelson et al., 1976; Marsh 1986; Marsh 1990). Per tant, l'autoconcepte global és el resultat d'un conjunt de percepcions parcials del propi jo (multidimensionalitat), les quals s'estructuren en una organització jeràrquica: l'autoconcepte està format per l'autoconcepte acadèmic i el no-acadèmic. Aquest no acadèmic es troba format per l'autoconcepte social, el personal i el físic. (Esnaola et al., 2008)

Fitts (1965), citat per García i Musitu (2014), fou un dels primers el qual va definir l'autoconcepte com un constructe multidimensional i on diferencia tres components interns (identitat, autosatisfacció i conducta) i cinc d'externs (físic, moral, personal, familiar i social).

La multidimensionalitat de l'autoconcepte és un dels aspectes que més conflictes ha generat durant els últims anys. Ha sigut entesa de dues maneres diferents. Hi ha autors com (Marx i Winne, 1978) que la plantegen com una dimensió única i fent incís en els aspectes més globals. I altres autors que consideren que té una estructura multidimensional i jeràrquica (Shavelson et al., 1976; Musitu, García i Guitérrez, 1991).

Aquesta segona és la que més suport a nivell empíric té en l'actualitat. Per Shavelson et al. (1976) l'autoconcepte és la percepció que la persona té de si mateixa i que es relaciona amb les experiències que aquesta viu en relació amb les altres persones i en les atribucions que li dóna cap a la seva conducta. Plantegen que l'autoconcepte pot dividir-se en acadèmic i no-acadèmic, i aquest segon es troba configurat per components socials, els quals es relacionen amb el significat que la conducta de la persona té pels altres, components emocionals, els quals són els més interns i subjectius i components físics que tenen una incidència fonamental sobre les actituds i l'aparença de la persona.

A més, Shavelson et al. (1976) defineixen set característiques bàsiques de l'autoconcepte. La primera és que està organitzat, la persona adopta un sistema de categorització particular i que dóna significat i organitza les experiències que la persona ha viscut. Aquestes categories fan referència a la forma que té la persona d'organitzar les experiències i atribuir-les-hi significat. La segona que és multifacètic, és a dir, que aquest sistema de categorització segueix unes àrees com l'escola, les habilitats socials i físiques, l'acceptació social i l'atractiu físic. La tercera és sobre la jerarquització de l'estructura, les dimensions tenen diferent significat i importància segons els valors i l'edat de la persona. La quarta, l'autoconcepte global és relativament estable, la variabilitat d'aquest depèn de la ubicació que tingui en la jerarquia. La cinquena que és experimental, és a dir, l'autoconcepte va construint-se i diferenciant-se al llarg de la vida de la persona. La sisena és el caràcter evaluatiu, aquesta varia depenent del significat i la importància de les persones i les situacions viscudes. Aquesta característica pot dependre de l'experiència de la persona en un entorn determinat, com ara en una família, o en una cultura concreta. I la setena característica és que l'autoconcepte és diferenciable d'altres constructes sobre els quals teòricament es troba relacionat, com per exemple habilitats socials, autocontrol, etc. (García i Musitu, 2014).

Aquesta base teòrica realitzada per Shavelson et al. (1976) ha servit per a la realització de diversos qüestionaris de l'autoconcepte en llengua castellana com l'Autoconcepto Forma-A (AFA) realitzat per Musitu et al. (1991), el qual contempla l'autoconcepte en diferents dimensions com l'acadèmic/laboral, el social, l'emocional i afegint el familiar.

A partir de l'AFA, sorgeix el qüestionari Autoconcepto Forma 5 (AF-5) de García i Musitu (2014) com una versió millorada i actualitzada, el qual s'utilitza per la part pràctica d'aquest treball. L'AF-5 afegeix la dimensió de l'autoconcepte físic a les que ja contenia el qüestionari AFA.

Així doncs, com s'ha dit, l'autoconcepte és multidimensional i jeràrquic. L'autoconcepte està format per percepcions de diferents parcel·les del mateix jo, el qual entenem per multidimensionalitat, i que es troben estructurades d'una manera jeràrquica, és a dir, les dimensions tindran un significat diferent segons els valors i l'edat de la persona. L'autoconcepte es troba format per l'autoconcepte acadèmic i el no-acadèmic. Aquest últim està format per l'autoconcepte físic, social, personal o emocional.

### **Autoconcepte acadèmic**

L'autoconcepte acadèmic és subdividit seguint la percepció de la competència que es té en referència a les diferents matèries escolars com les matemàtiques, les ciències, la història o la llengua anglesa. Per sota d'aquests subdominis, hi apareixen altres nivells que representen percepcions més específiques i referents a situacions concretes. (Shavelson et al., 1976).

Goñi i Fernández (2008) assenyalen que a l'autoconcepte acadèmic se li ha donat molta importància en la investigació educativa tenint en compte que no es pot entendre la conducta escolar sense contemplar les percepcions que la persona té de si mateixa i sobretot en l'àmbit acadèmic (Esnaola et al., 2008).

Per altra banda, l'autoconcepte no-acadèmic cal recordar que es troba format per l'autoconcepte físic, el personal o emocional i el social.

### **Autoconcepte físic**

Roa García (2013) defineix l'autoconcepte físic com la percepció que una persona té de la seva aparença i la presència física, de les seves habilitats i competència a l'hora de dur a terme alguna activitat física.

La naturalesa multidimensional que ofereix l'autoconcepte físic no ofereix cap dubte, ara bé, la quantitat i la identitat de les dimensions que el componen segueix sent un tema que encara és discutit i es un tema molt important a l'hora de crear qüestionaris i per tant s'ha de tenir clar quines són les escales a tenir en compte segons les dimensions que es vulguin mesurar. En els qüestionaris que existeixen de diferents versions per a diferents edats mesuren a partir dos subescales, que solen ser l'Habilitat física i esportiva i l'Aparença física. Ambdues dimensions no solen faltar als qüestionaris, però si que se n'afegeixen d'altres (Esnaola et al., 2008).



## **Autoconcepte emocional o personal**

En el cas de Esnaola et al. (2008) van decidir utilitzar el terme autoconcepte personal per a nomenar un dels aspectes de l'autoconcepte per sobre d'autoconcepte emocional o moral pel fet de resultar més comprensiu que altres i entenent que inclou totes aquestes. Aquesta dimensió de l'autoconcepte ha acaparat menys atenció en la investigació psicològica que els altres autoconceptes. Entenen l'autoconcepte personal com la idea que cada persona té de si mateixa com un ésser individual. Aquesta dimensió de l'autoconcepte consta de quatre subdimensions: l'autoconcepte afectivo-emocional (com es veu la persona quant a l'ajust emocional i la regulació de les emocions, l'autoconcepte ètic/moral (fins a quin punt la persona es considera a ella mateixa honesta), l'autoconcepte de l'autonomia (fins a on la persona decideix sobre la seva vida amb relació al seu criteri) i l'autoconcepte d'autorealització (com es veu la persona a ella mateixa amb relació als assoliments dels objectius de vida).

Roa García (2013) defineix l'autoconcepte personal com la percepció d'un mateix de la pròpia identitat i el sentit de responsabilitat, autonomia personals i autocontrol.

Finalment, García i Musitu (2014) contempen l'autoconcepte personal com autoconcepte emocional, el defineixen com la percepció de la persona del seu estat emocional i de les respostes a situacions concretes que tenen un cert grau de compromís en la seva vida del dia a dia. Hi ha dues fonts de significat: la primera fa referència a la percepció general de l'estat emocional de la persona, com per exemple, sóc nerviós. I la segona sobre situacions més concretes com per exemple quan parlen o em pregunten i on l'altra persona és d'un rang superior com un professor.

## **Autoconcepte social**

Segons Song i Hattie (1984) l'autoconcepte social es construeix en la família i en part important a les aules acadèmiques a causa de la socialització amb els companys.

L'autoconcepte social és la conseqüència de les relacions socials de la persona, l'habilitat per a solucionar problemes socials, l'adaptació al context i l'acceptació dels altres. (Roa García, 2013).

Així doncs, l'autoconcepte social fa referència a la percepció de la persona sobre el seu interès i implicació en les relacions socials. Dos eixos defineixen aquesta dimensió de

l'autoconcepte: el primer es troba dirigit a la xarxa social de l'individu i a la facilitat o dificultat per mantenir i ampliar aquesta xarxa social. El segon eix va dirigit a algunes de les qualitats importants en les relacions interpersonals de la persona, per exemple, el fet de ser alegre i amable (García i Musitu, 2014).

### **Autoconcepte familiar**

L'autoconcepte familiar és una dimensió de l'autoconcepte que es contempla en qüestionaris com l'AFA (Musitu et al., 1991) i també en l'AF-5 (García i Musitu, 2014).

L'autoconcepte familiar fa referència a la percepció que la persona té sobre la implicació, la participació i la integració en l'àmbit familiar. Aquesta dimensió s'entén a partir de dos eixos, el primer eix és sobre els pares i dos dominis com la confiança i l'afecte. I el segon eix sobre la família i la casa tenint en compte quatre variables, dues d'aquestes plantejades des d'un punt de vista positiu sobre el suport i el sentiment de felicitat, per exemple em noto feliç i la meua família m'ajudaria. I les altres dos des d'un punt de vista negatiu com per exemple que la família es pot estar decebuda i ser criticat, aquests van relacionats al fet no sentir-se implicat per la família i de no ser acceptat pels membres familiars. (García i Musitu, 2014)

## **2.3. La relació entre l'autoestima i l'autoconcepte**

La relació que existeix entre l'autoestima i l'autoconcepte ha sigut estudiada i explorada durant molt de temps i per diferents autors. Aquests entenen la relació entre termes de dues maneres diferents, definint-los com a sinònims o bé diferenciant-los.

“Els termes autoestima i autoconcepte són els que amb més freqüència s'utilitzen per a autodescriure's i els que presenten major confusió. En aquest sentit ens troben amb diferents autors que els utilitzen bé com a sinònims o bé com a diferents sense que en cap cas es preocupin de precisar adequadament el seu significat.” (González Martínez, 1999).

Encara avui en dia, no s'ha arribat a un consens sobre quina és la relació que tenen l'autoestima i l'autoconcepte i quina és la relació exacta que tenen. Alguns autors els entenen com a sinònims com és el cas de Shavelson et al. (1976) els quals defineixen

l'autoestima i l'autoconcepte des del punt de vista de no diferenciar entre ambdós conceptes i assenyalen que les afirmacions descriptives i avaluatives sobre un mateix es relacionen de forma empírica. O segons Burns (1990), el qual afirma que l'autoestima és un component de l'autoconcepte.

Per Garaigordobil i Dura (2006) i García i Musitu (2014) la delimitació conceptual de l'autoconcepte i de l'autoestima no és clara, fins al punt que ambdós conceptes se solen utilitzar equivalentment per a referir-se al coneixement que l'ésser humà té de si mateix.

L'autoestima és un concepte que se sol confondre amb l'autoconcepte i se solen utilitzar com a sinònims. Així doncs, cal tenir en compte que l'autoconcepte fa referència a la descripció que la persona fa de si mateixa i l'autoestima es relaciona amb l'avaluació que la persona fa del seu autoconcepte (Arancibia, 1997).

Segons Roa García (2013) freqüentment es confonen els termes autoestima i autoconcepte utilitzant-los com a sinònims, però encara que ambdós termes es relacionin, no són equivalents. A l'autoconcepte la dimensió cognitiva és la que destaca, en canvi a l'autoestima és la valorativa i l'afectiva.

Així doncs, és cert que molts autors entenen que la relació entre autoestima i autoconcepte és evident no acaba d'haver-hi un consens entre ells i quina és exactament aquesta. Però generalment una majoria d'aquests diferencien els dos termes. Entenen l'autoestima com a dinàmica i com l'avaluació o valoració afectiva sobre les habilitats i capacitats d'un mateix amb relació als diferents autoconceptes de la persona, des de l'autoconcepte general, fins a les diferents dimensions d'aquest, com l'acadèmic, el físic, el personal, el familiar i el social.

## **2.4. L'activitat esportiva i la seva relació amb l'autoestima i l'autoconcepte**

La realització d'una pràctica esportiva en l'etapa primària (6-12 anys) és una extraescolar que molts nens i nenes realitzen a la sortida de l'escola, com pot ser en el cas de bàsquet, futbol, voleibol, waterpolo, arts marcials i moltes altres activitats.

Aquests nens i nenes, els quals es troben en una etapa de constant procés de construcció de l'autoestima i l'autoconcepte passen diverses hores setmanals realitzant un activitat esportiva amb els seus companys i companyes, amb els quals estableixen un vincle, formen un grup i tenen un sentit de pertinença d'aquest, per tant aquests aspectes tenen una influència en aquest procés de construcció constant d'ambdós termes.

Així doncs, pel que fa a la relació de l'activitat esportiva amb l'autoestima i l'autoconcepte s'han realitzat diferents investigacions on els autors han destacat la informació extreta d'aquests.

Segons Fox (2000) a la societat occidental el cos i la imatge corporal tenen molta importància a l'hora de mostrar-nos davant dels altres. Existeix una relació directa entre l'acceptació personal i la competència percebuda, afavorint al desenvolupament de l'autoestima. A més, Alfermann i Stoll (2000) a través de dos estudis realitzats, ressalten que realitzar exercici físic és saludable en tots els aspectes fins i tot davant de poder tenir problemes psicossomàtics.

Generalment, les persones en ambdós gèneres, pateixen canvis físics que afecten el seu cos, i en conseqüència, també afecta el seu procés de construcció d'identitat personal i social (Moreno et al., 2008).

Com comenta Johnson (2003) a través d'un estudi on participaven nens que feien activitats físiques d'extraescolar va trobar que els efectes d'aquestes activitats eren beneficioses sobre l'autoconcepte entre altres aspectes.

Leith (1994) explica la importància de la duració en pràctica esportiva pels efectes positius de l'autoestima i l'autoconcepte físic. I Bruya (1977) també destaca la importància de la freqüència d'aquesta pràctica física i esportiva. Així doncs, com més alta és la freqüència de la pràctica física i esportiva, la salut mental de la persona és millor i disminueix el grau de depressió d'aquest. (Kull, 2002)

En una línia similar, Lemoyne, Valois i Guay (2015) en un estudi realitzat en universitaris sobre la relació entre la pràctica esportiva i l'autoconcepte, destaquen la relació positiva entre l'autoconcepte dels joves i el nivell de pràctica d'activitat física.

Moreno et al. (2008) els quals estudien la importància de la pràctica fisicoesportiva i el del gènere a l'autoconcepte físic dels 9 als 23 anys. A les conclusions es destaca com l'autoconcepte físic es veu influenciat per la pràctica fisicoesportiva extraescolar. I la implicació en activitats fisicoesportives mostra millores en l'autoestima a tots els nivells d'edat. S'ha trobat també que l'edat i la pràctica fisicoesportiva sembla afectar el nivell d'autoestima, fet que els que tenen més edat i practiquen activitats fisicoesportives presenten una major autoestima. A més, destaquen una major puntuació de l'autoconcepte físic amb relació a una major pràctica fisicoesportiva.

En la mateixa línia, a l'estudi realitzat per Goñi i Zulaika (2000) els quals estudien els efectes de la participació esportiva escolar sobre l'autoconcepte en nens de 10 i 11 anys. Esmenten a les conclusions que els participants que realitzen un esport escolar han obtingut millors puntuacions de l'autoconcepte que els que no el realitzen.

De la mateixa manera que Carapeta, Ramires i Viana (2001) assenyalen que els joves que practiquen algun tipus d'activitat física obtenen un millor autoconcepte que els que no en practiquen cap.

Els resultats obtinguts a l'estudi de Guillén i Sánchez (2003), els quals estudien l'autoconcepte en joves sedentaris i practicants esportius, mostren que els joves que practiquen algun tipus d'activitat física tenen un millor autoconcepte que els joves que no en practiquen cap. A més, aquests comenten que sembla existir una tendència dels estudis que incideixen sobre el fet de tenir un elevat autoconcepte tenen conseqüència sobre un millor rendiment físic i també viceversa.

Per part de Moreno i Cervelló (2005) a partir de la utilització del perfil d'Autopercepció Física, basat en el model proposat per Fox (1997), van comprovar que els adolescents que practicaven una activitat esportiva tres vegades o més a la setmana van obtenir puntuacions més altes en les subescales del model de Fox, la competència esportiva, la condició física, la força i l'atractiu físic.

També cal esmentar Slutzky i Simpkins (2009) els quals assenyalen la rellevància de l'activitat física o esportiva en la millora de l'autoconcepte físic i en conseqüència, la incidència que té en les altres dimensions de l'autoconcepte.

Contreras et al. (2010) els quals estudien l'autoconcepte físic i la relació amb la pràctica esportiva en estudiants adolescents. A la discussió, destaquen la importància de la pràctica esportiva habitual, la freqüència d'aquesta, la duració, els anys de pràctica, la satisfacció i el gust de la pràctica tenen una relació positiva amb l'autoconcepte físic. A més de comprovar la relació positiva entre la pràctica de l'activitat esportiva i l'autoconcepte físic. Tanmateix, també assenyalen que a més freqüència setmanal de pràctica esportiva, l'autoconcepte físic és més elevat.

Per acabar, en l'estudi de l'autoconcepte multidimensional segons la pràctica esportiva en estudiants universitaris d'educació física, es postula que la freqüència de pràctica esportiva es relaciona a un millor autoconcepte físic, social i acadèmic. També comenten que la pràctica d'esports col·lectius permet als joves desenvolupar la dimensió tant familiar com social de l'autoconcepte. (Chacón-Cuberos, Zurita-Ortega, García-Marmol i Castro-Sánchez, 2020)

## 3. Part pràctica

### 3.1. Metodologia

#### 3.1.1. Preguntes de Recerca

El treball final de grau ha estat guiat per una pregunta de recerca que és la següent: Quina és la influència de la pràctica esportiva en l'autoestima i l'autoconcepte en nenes de 10 a 12 anys?

Així doncs, seguint les teories dels autors i investigadors que han estudiat l'autoconcepte i l'autoestima i la relació d'ambdós termes amb l'activitat esportiva, podem establir dues hipòtesis:

- **H1:** Les nenes de 10 a 12 que realitzen pràctica esportiva tenen una millor autoestima i una millora en les dimensions de l'autoconcepte.
- **H2:** Entre les participants de 10 a 12 que fan esport, com més hores de pràctica esportiva facin es relaciona amb una millor autoestima i una millora en les dimensions de l'autoconcepte.

#### 3.1.2. Objectiu general i específics

L'objectiu general d'aquest treball és estudiar la influència de la pràctica esportiva en l'autoestima i l'autoconcepte en nenes de 10 a 12 anys.

A partir d'aquest objectiu general, sorgeixen objectius de recerca més específics:

- Estudiar si hi ha diferències entre les nenes de 10 a 12 anys que realitzen una pràctica esportiva i les que no amb relació a l'autoestima i en les dimensions de l'autoconcepte.
- Analitzar entre les participants que fan esport, si la freqüència d'hores de pràctica esportiva té relació amb l'autoestima i en les dimensions de l'autoconcepte.

### **3.1.3. Tipus de disseny**

El tipus de disseny d'aquest estudi és per enquesta i l'ús de dos qüestionaris són l'eina utilitzada. La metodologia utilitzada és una metodologia no experimental i de caràcter quantitatiu on es busca estudiar la relació de la pràctica esportiva en l'autoestima i l'autoconcepte en nenes de 10 a 12 anys.

### **3.1.4. Mostra**

La mostra va ser escollida a partir d'un procés no probabilístic on l'investigador era qui escollia els participants expressament. Aquest fet és degut al fet que la població que es vol estudiar en aquest treball té unes característiques concretes, en aquest cas, nenes de 10 a 12 anys, algunes que practiquin un esport i altres que no.

La mostra està composta per a nenes de 10 a 12 anys de diferents col·legis de primària i d'un equip de bàsquet. A l'estudi han participat 53 nenes entre 10 i 12 anys, és a dir, que cursen 5è o 6è de primària. De les 53 participants, 52,83% (n=28) sí que fan un esport o més i el 47,17% (n=25) restant no realitzen cap esport. S'ha considerat la pràctica esportiva com "habitual" quan es realitza ininterrompudament almenys 1 cop per setmana.

### **3.1.5. Aspectes ètics**

Les dades d'aquesta de la mostra es van recollir tenint en compte els aspectes ètics i la confidencialitat de les dades proporcionades pels participants seguint la Llei orgànica 15/1999 de desembre de Protecció de Dades de Caràcter Personal.

Per a poder analitzar les dades personals dels participants se'ls va demanar de forma totalment voluntària que firmessin un consentiment informat (vegeu annex 1) on s'explicaven els objectius de la recerca de l'estudi i els drets que els emparaven.



### 3.1.6. Instruments de recollida de dades

Per a la realització de l'estudi, es va utilitzar un disseny no experimental per enquesta, on la tècnica de recollida de dades va ser a partir de la realització de dos qüestionaris en línia (vegeu annexos 2 i 3).

Seguidament es descriuran els dos qüestionaris utilitzats:

- Escala d'autoestima de Rosenberg (Rosenberg, 1965; Atienza Balaguer i Moreno, 2000)

El propòsit d'aquest qüestionari és mesurar l'autoestima i consta de 10 ítems. 5 d'aquests ítems es troben anunciats de forma positiva i els altres cinc de forma negativa per a poder controlar l'efecte de l'aquiescència auto administrada. Per a respondre a les frases que es plantegen als participants, aquests han de respondre una de les quatre opcions següents: Molt en desacord; en desacord; d'acord; molt d'acord. Si la frase es planteja de forma positiva, la resposta molt d'acord tindrà el valor de 4 punts fins al molt en desacord que tindrà el valor d'1 punt. En el cas de sigui de forma negativa la puntuació serà al revés.

La puntuació total del qüestionari, pot tenir un valor mínim de 10 i un valor màxim de 40 punts. Obtenir una puntuació de 30 a 40 punts, es considera una autoestima elevada. Si es troba entre 26 i 29 punts, una autoestima mitjana, on la persona no presenta problemes d'autoestima greus, però és convenient millorar-la. I si la puntuació és menys de 25 punts es considera una autoestima baixa i on poden existir problemes significatius d'autoestima.

- AF-5. Autoconcepto Forma 5 (F. García i G. Musitu, 2014)

Aquest qüestionari va ser elaborat per García i Musitu el 2001, es fonamenta en el model teòric de Shavelson et al (1976) i mesura els diferents autoconceptes que el formen a partir de 30 ítems. Els participants han de respondre a les 30 frases puntuant-les de l'1 al 99. És a dir, si davant la frase el participant no hi està d'acord, la puntuarà amb un número baix com pot ser l'1, en canvi si el participant està d'acord amb la frase, puntuarà amb un número elevat com podria ser el 99.

Aquests 30 ítems estan formats per cinc dimensions, és a dir, per cinc autoconceptes més concrets, els quals s'han explicat al marc teòric. L'autoconcepte acadèmic o laboral (ítems 1, 6, 11, 16, 21 i 26), l'autoconcepte social (ítems 2, 7, 12, 17, 22 i 27), l'autoconcepte personal o emocional (ítems 3, 8, 13, 18, 23 i 28), l'autoconcepte familiar (ítems 4, 9, 14, 19, 24 i 29) i l'autoconcepte físic (ítems 5, 10, 15, 20, 25 i 30).

Les puntuacions directes dels diferents autoconceptes es presenten amb els percentils. La puntuació percentil expressa el percentatge de persones de la mostra de tipificació que van obtenir puntuacions inferiors a la dels examinats. Per exemple, si la puntuació es troba en el percentil 60, significa que el 60% del seu mateix grup d'edat van obtenir puntuacions inferiors en aquell autoconcepte. Així doncs, podria dir-se que ha superat la realització del 60% de les persones del seu grup d'edat, o també, que es troba en el 40% més alt.

### **3.1.7. Procediment**

La recollida de dades va ser a través de la creació d'una enquesta a partir de l'eina Google Forms, la qual facilita el buidatge de les dades dels qüestionaris. Així doncs, a l'enquesta es preguntava a les nenes per l'edat, si realitzaven algun esport i quantes hores hi dedicaven durant la setmana. Seguidament, es plantejaven els dos qüestionaris descrits anteriorment.

Primer de tot, es va redactar un consentiment informat que en aquest cas, en tractar-se de participants menors d'edat, es donava als pares, mares o tutors legals de la participant per a poder participar en l'estudi.

Llavors, un cop rebut el consentiment informat firmat, la realització dels qüestionaris es va realitzar de forma presencial en una sala on les participants es trobessin còmodes per a poder contestar les frases dels qüestionaris tranquil·lament. Abans de contestar-los, les participants van rebre l'explicació dels qüestionaris per si sorgia algun dubte. El temps per completar-los va ser aproximadament d'uns 15-20 minuts.

Per acabar, un cop obtingudes les dades dels qüestionaris, van transferir-se les dades del Google Forms al programa IBM SPSS Statistics versió 27, a partir del qual es van analitzar els resultats obtinguts.

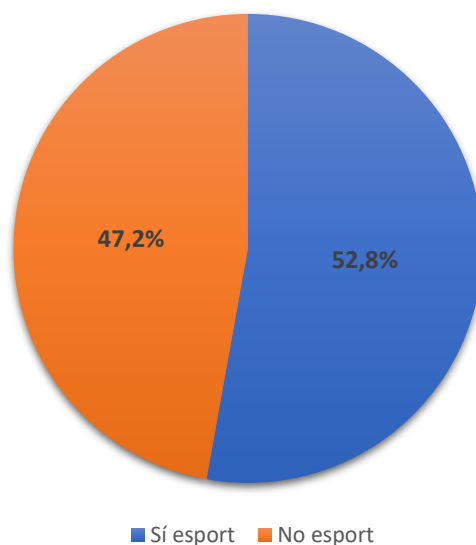
## 3.2. Resultats

### 3.2.1. L'activitat esportiva en nenes de 10 a 12 anys

En aquest apartat es mostrarà quina part de la mostra realitza esport i quina no. A més d'observar amb quina freqüència les participants duen a terme una activitat esportiva, és a dir quantes hores d'esport fan durant la setmana.

Amb relació a la pràctica esportiva en nenes de 10 a 12 anys, cal recordar que la mostra consta de 53 participants. Així doncs, s'observa que una mica més de la meitat de la mostra, un 52,8% (n=28) practiquen un esport durant la setmana. Mentre que el 47,2% (n=25) restant no practica cap esport (vegeu figura 1).

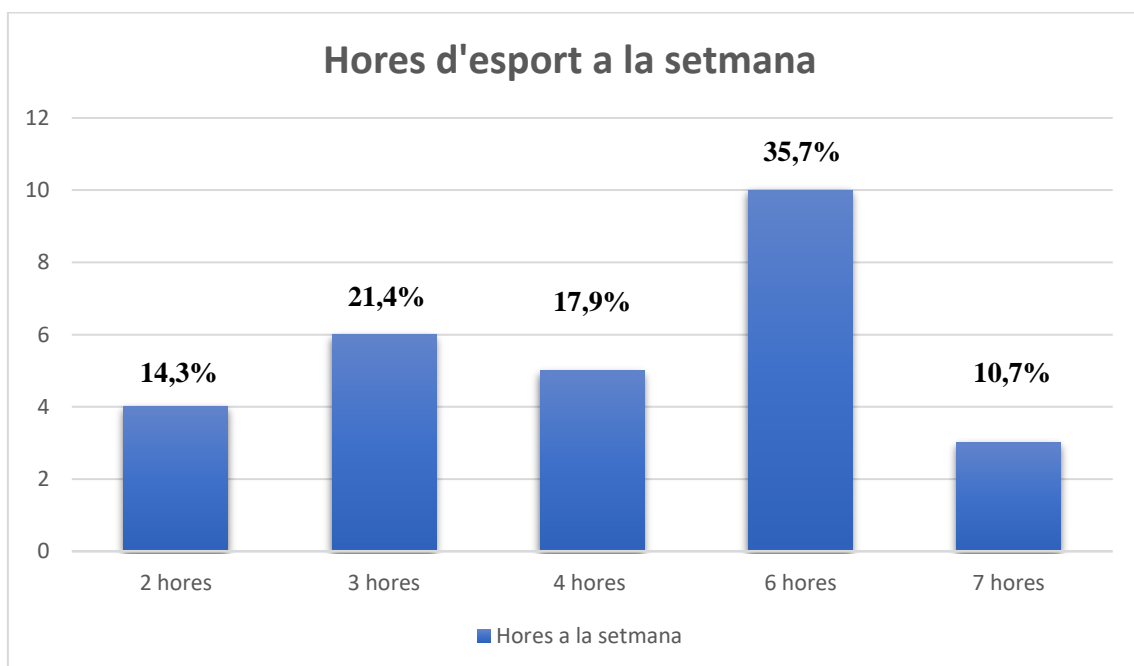
### Pràctica esportiva en nenes de 10 a 12 anys



**Figura 1:** Pràctica esportiva en nenes de 10 a 12 anys

Amb relació a les participants que practiquen esport (n=28), s'han estudiat les hores que realitzen durant la setmana a la pràctica esportiva. S'ha trobat que de mitjana dediquen 4,54 hores a la setmana amb un mínim de 2 hores a la setmana i un màxim de 7 hores setmanals, sent 6 hores la moda.

Destaquen les 6 hores setmanals sent un 35,7% (n=10) de les participants que practiquen esport, seguit de les 3 hores setmanals amb un 21,4% (n=6), les 4 hores a la setmana amb un 17,9% (n=5), les 2 hores setmanals amb un 14,3% (n=4) i 7 hores a la setmana amb un 10,7% (n=3) (vegeu figura 2).



**Figura 2:** Percentatge d'hores dedicades setmanalment a la pràctica esportiva

### 3.2.2. Autoestima i la relació amb la pràctica esportiva

En aquest apartat s'analitzaran els resultats obtinguts a l'Escala d'autoestima de Rosenberg (RSE) (Rosenberg, 1965; Atienza, Balaguer i Moreno, 2000), cercant analitzar la relació de l'autoestima amb la pràctica esportiva de les nenes de 10 a 12 anys.

Amb relació a les puntuacions obtingudes a l'Escala d'autoestima de Rosenberg, cal destacar la puntuació mitjana de 30,91 ( $dt=5,576$ ), sent la puntuació mínima de 19 i la màxima de 40.

A continuació, es poden consultar els resultats obtinguts per les participants en relació a la realització d'una pràctica esportiva o no (veure taula 1).

Esport	Mitjana	Desviació típica (dt)	Mínim	Màxim
Sí	33,50	4,550	24	40
No	28	5,236	19	38

**Taula 1:** Mitjana, desviació típica, mínim i màxim, de les puntuacions obtingudes a l'Escala d'autoestima de Rosenberg en relació a la pràctica esportiva

Seguidament, per a poder valorar si hi havia diferències significatives sobre la puntuació obtinguda a l'Escala d'autoestima en funció de la pràctica esportiva, es va utilitzar una prova t de Student per a mostres independents. Així doncs, s'observen diferències molt significatives ( $F=0,436$ ,  $p<0,001$ ) a l'Escala d'autoestima de Rosenberg, en funció de la pràctica esportiva, com s'observa a la taula 2, que indicaria que les nenes que practiquen esport tenen una millor autoestima, com es pot observar a les mitjanes obtingudes a la taula 1.

Escala autoestima	F	p
Puntuació autoestima	0.436	< 0,001

**Taula 2:** Resultats de la t Student per a mostres independents entre les puntuacions de l'Escala d'autoestima en funció de la pràctica esportiva

A continuació, per a realitzar una valoració de la puntuació obtinguda a l'Escala d'autoestima en funció de les hores dedicades a fer esport durant la setmana per les participants que practiquen esport, per això es va realitzar una correlació bivariada de Pearson. Així doncs es pot observar que hi ha una lleugera tendència la qual indica que la freqüència de l'activitat esportiva indicaria una millor autoestima.

Tot i això, com es pot observar a la taula 3, la correlació entre les puntuacions de l'autoestima i la freqüència de l'activitat esportiva no són significatives. ( $r=0,101$ ,  $p=0,609$ ).

<b>Escala autoestima</b>	<b>r</b>	<b>p</b>	<b>N</b>
Puntuacions autoestima	0.101	0,609	28

**Taula 3:** Resultat de la correlació bivariada de Pearson per a les puntuacions de l'Escala d'autoestima en funció de la freqüència de l'activitat esportiva a la setmana.

### **3.2.3. Autoconcepte i la relació amb la pràctica esportiva**

En aquest apartat s'analitzaran els resultats obtinguts de les puntuacions dels diferents autoconceptes del qüestionari Autoconcepte Forma 5 (AF-5) de García i Musitu (2001), el qual es divideix amb cinc autoconceptes: l'autoconcepte acadèmic/laboral (acadèmic en el cas de l'edat de la mostra de nenes de 10 a 12 anys), l'autoconcepte social, l'autoconcepte emocional, l'autoconcepte familiar i l'autoconcepte físic. A més, l'anàlisi dels resultats amb relació a la pràctica esportiva de les participants i la freqüència de l'activitat esportiva setmanal.

Així doncs, com s'observa a la taula 4, es pot observar les puntuacions mitjanes obtingudes dels diferents autoconceptes, la desviació típica i la puntuació mínima i màxima de cadascuna i el percentil de cada autoconcepte en funció de la puntuació obtinguda.

<b>Autoconceptes</b>	<b>Mitjana</b>	<b>Desviació típica (dt)</b>	<b>Mínim</b>	<b>Màxim</b>	<b>Percentil</b>
Autoconcepte acadèmic	8,05	1,640	3,37	9,90	80
Autoconcepte social	7,07	1,680	3,62	9,90	45
Autoconcepte emocional	5,25	2,349	0,77	9,90	60
Autoconcepte familiar	8,93	1,733	0,42	9,90	65
Autoconcepte físic	6,71	1,928	1,48	9,83	70

**Taula 4:** Mitjana, desviació típica, mínim i màxim, dels diferents autoconceptes de l'AF-5 de les participants.

Seguidament, en referència a les participants que practiquen esport, poden observar-se quines són les puntuacions mitjanes, la desviació típica, la puntuació mínima i la màxima, i el percentil en el qual es troba cada autoconcepte en funció de la puntuació obtinguda (vegeu taula 5).

<b>Autoconceptes</b>	<b>Mitjana</b>	<b>Desviació típica (dt)</b>	<b>Mínim</b>	<b>Màxim</b>	<b>Percentil</b>
Autoconcepte acadèmic	8,44	1,261	4,73	9,90	80
Autoconcepte social	7,64	1,442	4,58	9,75	60
Autoconcepte emocional	5,91	1,932	1,87	9,52	75
Autoconcepte familiar	9,58	0,556	7,95	9,90	85
Autoconcepte físic	7,45	1,458	4,22	9,83	75

**Taula 5:** Mitjana, desviació típica, mínim i màxim, dels diferents autoconceptes de l'AF-5 de les participants que practiquen un esport.

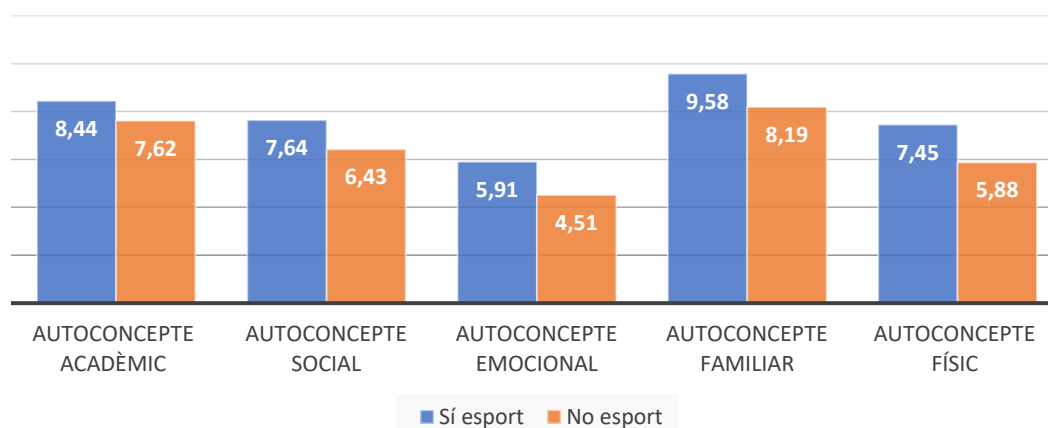
I per altra banda, es poden observar les mateixes dades que la taula anterior, però amb relació a les participants que no duguin a terme cap activitat esportiva (vegeu taula 7).

Autoconceptes	Mitjana	Desviació típica (dt)	Mínim	Màxim	Percentil
Autoconcepte acadèmic	7,62	1,915	3,37	9,90	70
Autoconcepte social	6,43	1,723	3,62	9,90	30
Autoconcepte emocional	4,51	2,583	0,77	9,90	45
Autoconcepte familiar	8,19	2,255	0,42	9,90	40
Autoconcepte físic	5,88	2,072	1,48	9,40	45

**Taula 6:** Mitjana, desviació típica, mínim i màxim, dels diferents autoconceptes de l'AF-5 de les participants que no practiquen cap esport.

Per acabar, per clarificar les taules anteriors sobre les mitjanes dels autoconceptes en funció de la pràctica esportiva es mostra la gràfica següent (vegeu figura 3).

### Puntuacions mitjanes dels autoconceptes en relació a la pràctica esportiva



**Figura 3:** Gràfic de barres en el que es comparen les puntuacions mitjanes dels diferents autoconceptes de les participants en funció de si realitzen esport o no.



Així doncs, per tal de valorar si hi havia diferències significatives en les puntuacions dels diferents autoconceptes en funció de la pràctica esportiva, es va realitzar una prova t de Student per a mostres independents (vegeu taula 7).

<b>Autoconceptes</b>	<b>F</b>	<b>p</b>
Autoconcepte acadèmic	4,720	0,077
Autoconcepte social	1,069	0,008
Autoconcepte emocional	2,706	0,029
Autoconcepte familiar	16,538	0,006
Autoconcepte físic	2,493	0,002

**Taula 7:** Resultats de la t de Student per a mostres independents entre les puntuacions dels autoconceptes del qüestionari AF-5 en funció de la pràctica esportiva

Els resultats obtinguts a la taula 7 mostren diverses diferències significatives en tots els autoconceptes excepte en l'autoconcepte acadèmic, de manera que les participants que realitzen una pràctica esportiva tenen un millor autoconcepte social ( $p=0,008$ ), emocional ( $p=0,029$ ), familiar ( $p=0,006$ ) i físic ( $p=0,002$ ) en relació amb les que no practiquen un esport. En canvi, pel que fa a l'autoconcepte acadèmic ( $p=0,077$ ) la diferència pot ser concebuda com a significativa per a un nivell de significació del 10% a diferència del criteri del 5% utilitzat per les altres dimensions.

Finalment, per a la relació de les puntuacions dels diferents autoconceptes de les participants que feien una activitat esportiva en funció de les hores dedicades a la setmana a aquesta es va realitzar una correlació bivarida de Pearson.

Autoconceptes	Freqüència d'hores a la setmana de les participants que practiquen esport
Autoconcepte acadèmic	r=-0,155 p=0,432 N=28
Autoconcepte social	r=0,144 p=0,466 N=28
Autoconcepte emocional	r=0,040 p=0,841 N=28
Autoconcepte familiar	r=0,074 p=0,708 N=28
Autoconcepte físic	r=0,026 p=0,896 N=28

**Taula 8:** Resultats de la correlació bivariada de Pearson per a les puntuacions dels autoconceptes de l'AF-5 en funció de les hores dedicades a l'esport a la setmana per les participants que practiquen esport

Es pot observar una lleugera tendència que indica que les participants que realitzen més hores setmanals a la pràctica esportiva obtenen una puntuació lleugerament millor en els diferents autoconceptes, a excepció de l'autoconcepte acadèmic on la correlació és negativa ( $r=-0,155$ ,  $p=0,432$ ) que indicaria que de les participants que realitzen esport, les que realitzen més hores durant la setmana obtenen una puntuació menor en l'autoconcepte acadèmic.

Tot i això, aquestes correlacions entre les puntuacions dels autoconceptes del qüestionari AF-5 i la freqüència d'hores a la setmana de les participants que practiquen esport no són significatives com es pot veure a la taula 8.

## 4. Discussió

L'objectiu general del present treball era estudiar la influència de la pràctica esportiva en l'autoestima i l'autoconcepte en nenes de 10 a 12 anys. A partir d'aquest objectiu general, es van realitzar uns objectius específics i les hipòtesis de recerca que serviran de referència per a estructurar aquest apartat, arran de l'anàlisi comparativa dels resultats obtinguts sobre les nenes de 10 a 12 anys i les aportacions dels diferents autors que han fomentat la part teòrica del treball.

En relació amb el primer objectiu específic, el qual era estudiar si hi ha diferències entre les nenes de 10 a 12 anys que realitzen una pràctica esportiva i les que no amb relació a l'autoestima i l'autoconcepte, la hipòtesi que es realitzava era que les nenes de 10 a 12 anys que realitzaven una pràctica esportiva tenien una millor autoestima i un millor autoconcepte. Així doncs, un cop analitzades les dades recollides a través dels qüestionaris, aquesta hipòtesi es confirma, s'observen diferències significatives en funció de la pràctica esportiva, en els resultats es pot apreciar que la part de la mostra que realitza una pràctica esportiva té una millor autoestima i també un millor autoconcepte amb relació a les que no realitzen cap esport.

En referència a l'autoestima, Moreno et al. (2008) afirmaven que la implicació en activitats físicoesportives mostraven millores en l'autoestima a tots els nivells d'edat, aspecte que es confirma tenint en compte les participants que realitzen una pràctica esportiva de forma habitual puntuen més alt en l'Escala d'autoestima de Rosenberg en comparació a les participants que no fan cap esport, en concret 5,5 punts de diferència.

Pel que fa a l'autoconcepte, s'observen diferències significatives en funció de la pràctica esportiva en quatre de les cinc dimensions de l'autoconcepte: a l'autoconcepte social, l'emocional, el familiar i el físic, menys en l'autoconcepte acadèmic. Aquests resultats indiquen que la realització d'una pràctica esportiva té una influència positiva en aquestes dimensions de l'autoconcepte esmentades. Així doncs, s'observa una relació del present estudi amb les afirmacions que indiquen Goñi i Zulaika (2000) en el seu estudi, on els participants que realitzen un esport escolar obtenen millors puntuacions de l'autoconcepte amb relació als que no realitzen cap esport. Així mateix com Carapeta et al. (2001) els quals assenyalen que els joves que practiquen algun tipus d'activitat física obtenen un millor autoconcepte que els que no en practiquen cap.

L'autoconcepte físic és una de les dimensions de l'autoconcepte que més es vinculen a la pràctica esportiva. Com s'ha comentat en el paràgraf anterior, s'observen diferències significatives en aquest autoconcepte entre les participants que realitzen activitats esportives, les quals es troben en el percentil 75, en comparació de les que no en fan, les quals es troben en el percentil 45. Fet que tal com expliquen Moreno et al. (2008) i Contreras et al. (2010) en els seus respectius estudis, l'autoconcepte físic es veu influenciat positivament per la pràctica esportiva habitual, a més aquests últims, destaquen que també influencia la duració i la satisfacció a l'hora de realitzar la pràctica esportiva.

A l'autoconcepte social, emocional i familiar també s'observen diferències significatives entre les participants que realitzen una pràctica esportiva i les que no. Pel que fa a l'autoconcepte social, la part de la mostra que realitza pràctica esportiva es troben en el percentil 60 amb relació a les que no en fan, que estan en el percentil 30. A l'autoconcepte emocional, les que realitzen pràctica esportiva estan en el percentil 75, per part de les que no, es troben en el percentil 45. I a l'última dimensió de l'autoconcepte en el qual s'observa una diferència significativa és el familiar, on la part de la mostra que realitza esport es troba en el percentil 85 i les que no fan cap esport, en el 40, una diferència considerable. Aquesta diferència de percentils entre els dos grups en aquestes dimensions de l'autoconcepte recalca la relació de la pràctica esportiva amb les dimensions de l'autoconcepte. Aquesta diferència significativa en els autoconceptes social i familiar mostra relació amb el que comenten Chacón-Cuberos et al. (2020) sobre la influència de la pràctica d'esports col·lectius en els joves per a desenvolupar l'autoconcepte familiar i social. Tanmateix, Slutzky i Simpkins (2009) assenyalen la rellevància de l'activitat física o esportiva en la millora de l'autoconcepte físic i en conseqüència, la incidència sobre les altres dimensions de l'autoconcepte.

Amb relació al segon objectiu específic, analitzar entre les participants que fan esport si la freqüència d'hores de pràctica esportiva té relació amb l'autoestima i l'autoconcepte. A partir d'aquest, es realitza la hipòtesi que entre les participants que fan esport, com més hores setmanals de pràctica esportiva facin es relaciona amb una millor autoestima i un millor autoconcepte. Aquesta hipòtesi es fomenta en els estudis de Chacón-Cuberos et al. (2020), Contreras et al. (2010) i Moreno et al. (2008) els quals comenten la influència positiva de la freqüència de la pràctica esportiva amb relació a l'autoestima i les dimensions de l'autoconcepte.

Així doncs, un cop analitzats els resultats la hipòtesi és parcialment rebutjada, ja que tot i que presenten una millora molt lleugera tant en l'autoestima com en les dimensions de l'autoconcepte, la relació està molt lluny de ser significativa i això implica que no pot afirmar-se que la freqüència d'hores de pràctica esportiva impliqui una millora en l'autoestima i en les dimensions de l'autoconcepte. Aquesta diferència entre recerques anteriors i el treball actual podria estar motivada per la poca mida de la mostra. Ja que la mostra emprada en aquest estudi és de 28 nenes que practiquen esport i en conseqüència és sensiblement menys nombrosa que les altres investigacions les quals han analitzat la relació entre la freqüència de la pràctica esportiva amb l'autoestima i l'autoconcepte.

Per una banda, en referència a l'autoestima, tot i no observar correlacions estadísticament significatives, és cert que amb relació a la freqüència de la pràctica esportiva amb l'autoestima es pot observar una correlació positiva entre les dues variables i una molt lleugera tendència a una millor autoestima en funció de la pràctica d'hores setmanals dedicades a la pràctica esportiva.

Per l'altra banda, sobre les cinc dimensions de l'autoconcepte, les correlacions s'allunyen de ser significatives, les puntuacions en les dimensions de l'autoconcepte social, emocional, familiar i físic amb relació a la freqüència d'hores de pràctica esportiva semblen bastant estables. Tot i això, cal destacar la correlació negativa de l'autoconcepte acadèmic amb la freqüència d'hores dedicades a la pràctica esportiva, el qual ens indicaria que les participants que hi dediquen més hores tenen una pitjor valoració de l'autoconcepte acadèmic. Aquesta correlació negativa de l'autoconcepte acadèmic contradiu el que comenten Chacón-Cuberos et al. (2020) sobre la relació positiva de l'autoconcepte acadèmic amb la freqüència de la pràctica esportiva.

Degut als resultats obtinguts en el present treball, i amb relació al segon objectiu específic, es denota interessant estudiar la freqüència de l'activitat esportiva amb relació a l'autoestima i les dimensions de l'autoconcepte amb una mostra més gran i més significativa per a poder estudiar la relació entre la freqüència de l'activitat esportiva amb l'autoestima i les diferents dimensions de l'autoconcepte com esmenten Chacón-Cuberos et al. (2020), Contreras et al. (2010) i Moreno et al (2008).

## 5. Conclusions

En la realització del treball actual es pretenia donar resposta a la pregunta d'estudi, quina és la influència de la pràctica esportiva en l'autoestima i en les dimensions de l'autoconcepte en nenes de 10 a 12 anys?

En primer lloc, un cop analitzades les dades, es pot observar que amb relació a la primera hipòtesi, la part de la mostra que realitza pràctica esportiva té una millor puntuació en l'autoestima i en les cinc dimensions de l'autoconcepte en comparació a les que no realitzen cap pràctica esportiva en nenes de 10 a 12 anys. Tanmateix, les diferències de puntuació tant de l'autoestima com de totes les dimensions de l'autoconcepte amb relació a la pràctica esportiva han sigut significatives. En conclusió a aquesta primera hipòtesi, es confirma que les nenes de 10 a 12 anys que realitzen pràctica esportiva tenen millor autoestima i millor autoconcepte en les seves cinc dimensions en comparació a les que no fan cap pràctica esportiva.

En segon lloc, la relació entre la freqüència de la pràctica esportiva i les puntuacions de l'autoestima i de les dimensions de l'autoconcepte es mostren molt baixes i no existeix cap relació significativa. Per tant, no s'observa influència en la mostra estudiada.

Tanmateix, veien que les puntuacions de l'autoestima i de les dimensions de l'autoconcepte amb relació a la freqüència no són significatives i molt baixes en la mostra actual, es pot destacar que no és tan important la quantitat d'esport que es realitza sinó el fet de fer alguna activitat esportiva de forma habitual i constant d'acord amb el que s'ha analitzat anteriorment amb relació a la primera hipòtesi.

Finalment, davant la resolució de les dues hipòtesis plantejades en el treball actual i en rebutjar-se parcialment la segona, creix l'interès d'acotar la línia d'investigació en futurs estudis amb una mostra més gran per a poder realitzar una comparació de major rigor i tenint en compte altres investigacions.

## 5.1. Limitacions

Durant la realització del treball actual han sorgit una sèrie de limitacions que han influenciat en l'elaboració de l'estudi.

En primer lloc, ressaltar la influència que ha tingut la pandèmia de la Covid-19, una de les majors limitacions de l'estudi a causa de les constants modificacions de mobilitat, les quals durant molt de temps van ser de confinament municipal, han tingut gran impacte en l'elaboració de la part pràctica del treball i ha sigut necessari adaptar-se a la situació. El plantejament inicial del treball no era utilitzar una metodologia no experimental per enquesta sinó que es volia emprar una metodologia mixta a partir d'una pauta d'observació, realitzant entrevistes i qüestionaris per analitzar la relació de l'autoestima i l'autoconcepte en un equip femení de bàsquet. Així doncs, a causa de la situació de la pandèmia, es va realitzar l'adaptació de la part pràctica, la qual va implicar la reestructuració dels objectius i les hipòtesis. És cert que el resultat final del treball és diferent de la idea inicial, però segueix la motivació clau d'estudiar la influència de la pràctica esportiva amb relació a l'autoestima i les dimensions de l'autoconcepte.

En segon lloc, la recollida de dades per a la realització del treball s'ha realitzat en un moment concret i per tant això implica no poder tenir en compte els diferents canvis que la persona pot experimentar en el temps amb relació a l'autoestima i les dimensions de l'autoconcepte.

Finalment, i com s'ha comentat en apartats anteriors, la mida de la mostra ha sigut una de les limitacions del treball, la reduïda mostra emprada tenint en compte que es tracta d'un mostreig no probabilístic ha sigut una limitació, ja que es cercava una població molt concreta essent nenes de 10 a 12 anys i on una part d'aquestes practiqués esport i l'altra no, aquest fet disminuïa la validesa externa dels resultats. En conseqüència, aquest aspecte va ser una limitació amb relació a la segona hipòtesi del treball, a l'estudiar la freqüència de la pràctica esportiva amb relació a l'autoestima i l'autoconcepte, on la mostra encara era més reduïda.

## 5.2. Futures línies d'investigació

Per acabar, un cop esmentades les diferents limitacions que han sorgit al llarg de la realització del treball actual, en aquest últim apartat s'esmenten les futures línies d'investigació que es poden dur a terme a partir dels resultats obtinguts en el present estudi.

Primerament, tot i que s'han observat diferències segons la pràctica esportiva en l'autoestima i l'autoconcepte, seria d'interès per a futures investigacions, utilitzar una mostra més aleatoritzada i amb una mida més gran per a poder augmentar la validesa externa. A més, el fet d'augmentar la mostra permetria generalitzar els resultats obtinguts amb relació a la freqüència de la pràctica esportiva amb l'autoestima i l'autoconcepte.

En segon lloc, amb relació a la proposta inicial, es podria emprar una metodologia mixta realitzant una aproximació de caràcter qualitatiu utilitzant pautes d'observació a l'hora de realitzar la pràctica esportiva per analitzar la interacció que succeeix en aquesta i complementar-ho amb dades obtingudes de diferents qüestionaris.

Finalment, podria realitzar-se la investigació tenint accés a una mostra més heterogènia i per tant contemplant més variables sociodemogràfiques per així poder estudiar altres aspectes que poden incidir en la influència de la pràctica esportiva en l'autoestima i l'autoconcepte, com per exemple l'edat, la cultura, el gènere, o també contemplar el tipus de pràctica esportiva per observar la seva influència, d'aquesta manera es podrien obtenir resultats més contrastats.



## 6. Referències bibliogràfiques

Alcaide Risoto, M. (2009). Influencia del rendimiento y autoconcepto en hombres y mujeres.

Alfermann, D., i Stoll, O. (2000). Effects of physical exercise on self-concept and well-being. *International journal of sport psychology*.

Arancibia, C. (1997). Manual de Psicología. Santiago: Ediciones Universidad Católica de Chile.

Berk, L. E. (1998). El yo y la comprensión social. *LA BERK. Desarrollo del niño y del adolescente. Cap, 11, 571-623*.

Branden, N. (1993). *Poder de la Autoestima*. Paidós Iberica.

Bruya, L. D. (1977). Effect of selected movement skills on positive self-concept. *Perceptual and Motor Skills, 45(1), 252-254*.

Burns, R. B. (1990). *El autoconcepto: teoría, medición, desarrollo y comportamiento*. Bilbao: Ega.

Carapeta, C., Ramirez, A., i Viana, M. F. (2001). Auto-conceito e participação desportiva. *Análise Psicológica, 19(1), 51-58*.

Clark, A., Cledes, H., i Bean, R. (2000). *Cómo desarrollar la autoestima en los adolescentes*. Madrid: Debate.

Cledes, H., Bean, R. (2001): *Cómo desarrollar la autoestima en los niños*. Madrid: Debate.

Chacón-Cuberos, R., Zurita-Ortega, F., García-Marmol, E., i Castro-Sánchez, M. (2020). Autoconcepto multidimensional según práctica deportiva en estudiantes universitarios de Educación Física de Andalucía. *Retos, 37, 174-180*.

- Cole, D. A. (1991). Change in self-perceived competence as a function of peer and teacher evaluation. *Developmental Psychology*, 27(4), 682-688.
- 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(1), 23-39.
- Dunn, K. S. (2008). Development and psychometric testing of a new geriatric spiritual well-being scale. *International journal of older people nursing*, 3(3), 161-169.
- Esnaola, I., Goñi, A., i Madariaga, J. M. (2008). El autoconcepto: perspectivas de investigación. *Revista de Psicodidáctica*, 13(0), 69-96.
- Fox, K. R. (2000). The effects of exercise on self-perceptions and self-esteem. *Physical activity and psychological well-being*, 13, 81-118.
- Garaigordobil, M., i Durá, A. (2006). Relaciones del autoconcepto y la autoestima con la sociabilidad, estabilidad emocional y responsabilidad en adolescentes de 14 a 17 años. *Análisis y modificación de conducta*, 32(141), 37-64.
- Góngora, V. C. i Casullo, M. M. (2009). Validación de la escala de autoestima de Rosenberg en población general y en población clínica de la Ciudad de Buenos Aires. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación Psicológica*, 1(27), 179-194.
- González Martínez, M. T. (1999). Algo sobre la autoestima. Qué es y cómo se expresa. *Universidad de Salamanca. Facultad de Educación*, 217-232.
- Goñi, A. i Zulaika, L.M. (2000). La participación en el deporte escolar y el autoconcepto en escolares de 10 a 11 años en la provincia de Guipúzcoa. *Apunts*, 59, 6-10.
- Guillén García, F., i Sánchez Luján, R. (2003). Autoconcepto en jóvenes sedentarios y practicantes deportivos. *EduPsykhé: Revista de Psicología y Psicopedagogía*, 2(2), 259-272.
- Hewit, J. P. (2002). The social construction of self-esteem. En S. J. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 135- 147). New York: Oxford University Press.

- Johnson, S.R. (2000). The effects on extracurricular participation of academia achievement, self-concept, and locus of control among high school students. Tesis Doctoral. West Virginia University.
- Kull, M. (2002). The relationships between physical activity, health status and psychological well-being of fertility-aged women. *Scandinavian journal of medicine & science in sports*, 12(4), 241-247.
- Leith, L. M. (1994). Foundations of Exercise and Mental Health. West Virginia: Fitness Information Technology.
- Lemoyne, J., Valois, P., i Guay, F. (2015). Physical self-concept and participation in physical activity in college students. *Medicine and science in sports and exercise*, 47(1), 142-150.
- Marx, R. W., i Winne, P. H. (1978). Construct interpretations of three self-concept inventories. *American Educational Research Journal*, 15(1), 99-109.
- Massenzana, F. (2017). Autoconcepto y autoestima: ¿sinónimos o constructos complementarios? *Revista de Investigación En Psicología Social*, 3(1), 39–52.
- McKay, M. i Fanning, P. (1999). *Autoestima. Evaluación y Mejora*. Madrid: Ediciones Martínez Roca.
- Mezerville, G. D. (2004). *Ejes de salud mental: los procesos de autoestima, dar y recibir afecto, y adaptación al estrés*.
- Molina, M., Baldares, T. i Maya, A. (1996). Fortalezcamos la autoestima y las relaciones interpersonales. *Sibaja. San José*.
- Moreno, J. A., i Cervello, E. M. (2005). Physical self-perception in Spanish adolescents: effects of gender and involvement in physical activity. *Journal of human Movement studies*, 48(4), 291-311.
- Moreno, J. A., Cervelló, E., i Moreno, R. (2008). Importancia de la práctica físico-deportiva y del género en el autoconcepto físico de los 9 a los 23 años. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 8(1), 171–183.

- Moreno, J. A., Cervelló, E., Huéscar, E., i Llamas, L. (2011). Relación de los motivos de práctica deportiva en adolescentes con la percepción de competencia, imagen corporal y hábitos saludables. *Cultura y Educación*, 23(4), 533-542.
- Musitu, G., García, F., i Gutiérrez, M. (1991). Autoconcepto Forma A (AFA). *Madrid: Tea*.
- Musitu, G., i García, F. (2014). *AF5 Autoconcepto forma 5 [AF5: Self-concept form 5]*.
- Naranjo, M. L. (2007). Autoestima: un factor relevante en la vida de la persona y tema esencial del proceso educativo. *Revista Electrónica "Actualidades Investigativas En Educación,"* 7(0), 1–27. <http://revista.inie.ucr.ac.cr>
- Roa, A. (2013). La educación emocional, el autoconcepto, la autoestima y su importancia en la infancia. *Edetania: Estudios y Propuestas Socio-Educativas*, 44, 241–257.
- Rogers, K. (2003). *Proceso de convertirse en persona*. Paidós.
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the Adolescent Self-Image*. Princeton: Princeton University Press.
- Rosenberg, M. (1979). *Conceiving the self*. New York: Basics.
- Shavelson, R. J., Hubner, J. J., i Stanton, G. C. (1976). Self-concept: Validation of construct interpretations. *Review of educational research*, 46(3), 407-441.
- Slutzky, C. B., i Simpkins, S. D. (2009). The link between children's sport participation and self-esteem: Exploring the mediating role of sport self-concept. *Psychology of Sport and Exercise*, 10(3), 381-389.
- Song, I. S., i Hattie, J. (1984). Home environment self-concept and academic achievement: A causal modeling approach. *Journal of Educational Psychology*, 76, 1269-1281.
- Vereau, E. (1998). *Relación entre el autoconcepto, la ansiedad ante los exámenes y el rendimiento Académico en estudiantes de secundaria de Lima* (Doctoral dissertation, Tesis de Licenciado en Psicología. Universidad Inca Garcilaso de la Vega, Lima, Perú).

# **Annexos**

## 7.1. Annex 1

### CONSENTIMENT INFORMAT

Aquest document és una invitació a participar en la realització de dos qüestionaris els quals formen part del Treball Final de Grau en Psicologia de la Universitat de Vic – Universitat Central de Catalunya (UVIC-UCC) de l'alumne Roger Ballell Puig amb DNI: 41634899-T. L'estudi que es realitza en aquest treball es titula: “La construcció de l'autoconcepte i de l'autoestima en la pràctica esportiva del bàsquet: Anàlisi d'un equip femení de 10 anys”.

L'estudi pretén estudiar quina és la influència d'un esport col·lectiu, en aquest cas el bàsquet, en la construcció de l'autoestima i l'autoconcepte i analitzar-ne quina és la relació. L'estudi consta de l'administració de dos qüestionaris i la participació requerirà uns 20 minuts.

La informació obtinguda dels qüestionaris es mantindrà en forma confidencial. Els resultats obtinguts s'utilitzaran per a completar l'estudi esmentat anteriorment i amb finalitats acadèmiques. Tot i això, el seu nom no hi serà reconegut.

La participació de la seva filla en l'estudi és totalment voluntària i té el dret a no acceptar la participació en aquest o a retirar el seu consentiment i retirar-se de la investigació en el moment que ho cregui convenient. Si decideix fer-ho, no perd cap dret. A més, si decideix retirar-se de la investigació, els resultats seran eliminats i la informació que s'hagi obtingut no utilitzada.

Així doncs, se m'ha explicat l'objectiu d'aquesta investigació científica, quins són els procediments, els beneficis, els riscos i dels drets que gaudeix i que en el moment que ho desitgi pot retirar-se d'aquesta.

En el cas que existeixin dubtes o preguntes amb relació a l'estudi, pot contactar amb l'estudiant mitjançant la següent adreça electrònica: [ballell.6@gmail.com](mailto:ballell.6@gmail.com)

Jo, (pare, mare, tutor o tutora legal) \_\_\_\_\_ (nom i cognoms)  
amb DNI \_\_\_\_\_ (SÍ/NO) autoritzo a la participació de la meua  
filla \_\_\_\_\_ (nom i cognoms), ha estat informat, i  
accepta participar en la investigació i signo el document de forma voluntària.

Signatura

Data: \_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ 2021

## 7.2. Annex 2

### Escala d'autoestima de Rosenberg

Este test tiene por objeto evaluar el sentimiento de satisfacción que la persona tiene de si misma.

Por favor, conteste las siguientes frases con la respuesta que considere más apropiada.

- A. Muy de acuerdo
- B. De acuerdo
- C. En desacuerdo
- D. Muy en desacuerdo

	A	B	C	D
1. Siento que soy una persona digna de aprecio, al menos en igual medida que los demás.				
2. Estoy convencido de que tengo cualidades buenas.				
3. Soy capaz de hacer las cosas tan bien como la mayoría de la gente.				
4. Tengo una actitud positiva hacia mi mismo/a.				
5. En general estoy satisfecho de mi mismo/a.				
6. Siento que no tengo mucho de lo que estar orgulloso/a.				
7. En general, me inclino a pensar que soy un fracasado/a.				
8. Me gustaría poder sentir más respeto por mi mismo.				
9. Hay veces que realmente pienso que soy un inútil.				
10. A veces creo que no soy buena persona.				

**Indicación:** Cuestionario para explorar la autoestima personal entendida como los sentimientos de valía personal y de respeto a si mismo.

**Codificación proceso:** 1.1.1.2.1.1.4. Autoestima (CIPE-a).

**Administración:** La escala consta de 10 ítems, frases de las que cinco están enunciadas de forma positiva y cinco de forma negativa para controlar el efecto de la aquiescencia Autoadministrada.

**Interpretación:**

De los ítems 1 al 5, las respuestas A a D se puntúan de 4 a 1.

De los ítems del 6 al 10, las respuestas A a D se puntúan de 1 a 4.

**De 30 a 40 puntos:** Autoestima elevada. Considerada como autoestima normal.

**De 26 a 29 puntos:** Autoestima media. No presenta problemas de autoestima graves, pero es conveniente mejorarla.

**Menos de 25 puntos:** Autoestima baja. Existen problemas significativos de autoestima.

**Propiedades psicométricas:** La escala ha sido traducida y validada en castellano. La consistencia interna de las escalas se encuentra entre 0,76 i 0,87. La fiabilidad es de 0,80.



### 7.3. Annex 3

#### Autoconcepto Forma 5 (AF-5) de García i Musitu

A continuación encontrará una serie de frases. Lea cada una de ellas cuidadosamente y conteste con un valor entre 1 y 99 según su grado de acuerdo con cada frase. Por ejemplo, si una frase dice “La música ayuda al bienestar humano” y usted está muy de acuerdo, contestará con un valor alto, como por ejemplo el 94.

Por el contrario, si usted está muy poco de acuerdo, elegirá un valor bajo, por ejemplo el 9.

No olvide que dispone de muchas opciones de respuesta, en concreto puede elegir entre 99 valores. Escoja el que más se ajuste a su criterio. Responde con total sinceridad.

1	Hago bien los trabajos escolares		
2	Hago fácilmente amigos		
3	Tengo miedo de algunas cosas		
4	Soy muy criticada en casa		
5	Me cuido físicamente		
6	Mis profesores me consideran una buena trabajadora		
7	Soy una persona amigable		
8	Muchas cosas me ponen nerviosa		
9	Me siento feliz en casa		
10	Me buscan para realizar actividades deportivas		
11	Trabajo mucho en clase		
12	Es difícil para mí hacer amigos		
13	Me asusto con facilidad		
14	Mi familia está decepcionada de mí		
15	Me considero elegante		
16	Mis profesores me estiman		
17	Soy una persona alegre		
18	Cuando los mayores me dicen algo me pongo muy nerviosa		
19	Mi familia me ayudaría en cualquier tipo de problemas		

<b>20</b>	Me gusta como soy físicamente		
<b>21</b>	Soy una buena estudiante		
<b>22</b>	Me cuesta hablar con desconocidos		
<b>23</b>	Me pongo nerviosa cuando me pregunta el profesor		
<b>24</b>	Mis padres me dan confianza		
<b>25</b>	Soy buena haciendo deporte		
<b>26</b>	Mis profesores me consideran inteligente y trabajadora		
<b>27</b>	Tengo muchos amigos		
<b>28</b>	Me siento nerviosa		
<b>29</b>	Me siento querida por mis padres		
<b>30</b>	Soy una persona atractiva		

**Nota:** Se han redactado las frases usando el género femenino debido a que le muestra del trabajo es toda de éste.