

Autoconcepte físic i satisfacció corporal en dones adolescents, segons el tipus d'esport practicat

IGOR ESNAOLA ETXANIZ

Professor associat del Departament de Psicologia Evolutiva i de l'Educació. Escola Universitària de Magisteri de Bilbao. Universitat del País Basc

Resum

L'objectiu d'aquesta investigació ha estat analitzar les diferències que puguin existir en l'*autoconcepte físic* i la satisfacció corporal en funció del tipus d'esport practicat per dones adolescents. La mostra està constituïda per 276 adolescents de 12 a 18 anys i els esports que s'han seleccionat han estat: aeròbic, ballet, futbol, natació, gimnàstica rítmica i bàsquet. D'altra banda, s'ha utilitzat un grup que no practicava cap mena d'esport, per analitzar si la pràctica d'algun tipus d'esport té efectes positius. Els resultats obtinguts confirmen que la pràctica d'alguna activitat esportiva té efectes beneficiosos. El grup que no practica cap tipus d'esport ha obtingut resultats significativament menys positius en algunes de les subescales analitzades. Pel que fa a les diferències segons la mena d'esport que es practica, els resultats afirmen que hi ha algunes diferències significatives en diverses subescales analitzades, encara que aquestes diferències entre els diversos tipus d'esport no són excessives.

Paraules clau

Autoconcepte físic, Satisfacció corporal, Activitat física, Esport, Adolescents.

Abstract

The purpose of this study has been to analyze the differences that can be exist in the physical self-concept and body satisfaction depending the sport practiced on female adolescent. The sample consists of 276 adolescent aged between 12 and 18 years and the sports selected have been: aerobics, ballet, soccer, swimming, rhythmic gymnastics and basketball. Besides, we have chosen other group of girls that don't practise any sport, to study if the physical activity has good effects. The results show that physical activity has positive effects. The group that don't practise any sport have had significant less positive results in some of domains analysed. About the differences depending the sport practiced, the results indicate that there are significant differences in some of domains analysed, but this differences between several sports aren't excessives.

Key words

Physical self-concept, Body satisfaction, Physical activity, Sport, Adolescent.

Introducció

L'esport és un fenomen social antic, però a hores d'ara ha assolit unes dimensions desconegudes, fins a convertir-se en un dels elements més destacats i universals de la nostra cultura. Històricament, l'activitat esportiva ha anat associada al món masculí i l'accés de les dones, no solament a l'esport en general, sinó a la pràctica d'un esport o altre, va estar condicionat per mites relacionats amb la menor capacitat física de la dona (Gisasola, 1994).

En l'actualitat, existeix un gran avenç en la igualtat d'oportunitats que ha reivindicat tradicionalment la dona per realitzar tota mena d'esports i amb qual-sevol nivell de dedicació. També es podria parlar de

l'acceptació cada vegada més gran de la imatge de l'esport com a activitat instrumental accessible i desitjable per a les dones. Encara que sigui innegable que en els últims temps les oportunitats de participació femenina en moltes activitats esportives s'ha incrementat enormement, també és cert que hi ha un ampli acord a reconèixer que la presència de les dones a l'esport és ben lluny d'aconseguir la igualtat amb la dels homes. És un fet constatat que els homes fan més esport que les dones, els nens fan més activitat física que les nenes i hi ha molts més esportistes d'elit homes que no pas dones (Macías i Moya, 2002).

Avui dia es considera provat que l'activitat física i la pràctica esportiva tenen relació directa amb l'autocon-

cepte i que aquesta relació és bidireccional (Balaguer i García Merita, 1994; Goñi i Zulaika, 2000; Goñi, Ruiz de Azúa i Rodríguez, 2004). Aquesta afirmació, però, ha de ser matisada, perquè també se sap, per exemple, que no deriven efectes beneficiosos i prou de tota activitat física, que s'han trobat associacions entre la insatisfacció corporal i l'exercici excessiu o que resulta inadequat al·ludir a l'autoconcepte de forma genèrica sense diferenciar-ne dimensions (Goñi *et al.*, 2004). Per tant, l'afirmació més sostenible és que es tracta d'una relació ambigua (Hausenblas i Fallon, 2002) i, per descomptat, no investigada de forma exhaustiva (Raich, Torras i Figueras, 1996).

S'han realitzat múltiples investigacions que analitzen els efectes beneficiosos que la pràctica esportiva té en l'autoestima i l'autoconcepte de les persones (Balaguer i García Merita, 1994; Esnaola, 2003; Sonstroem, 1997).

En els últims anys es presta també atenció a l'estudi de la relació que l'esport manté amb les dimensions específiques de l'autoconcepte. Concretament, els estudis han analitzat les relacions que s'estableixen entre l'esport i l'*autoconcepte físic* (Sonstroem, 1997). Els seus resultats mostren que els adolescents que practiquen l'esport tenen puntuacions superiors en els subdominis que fan referència a l'*habilitat esportiva* i no tant en els subdominis sobre l'*aparença física* (Fox i Corbin, 1989; Marsh, 1997).

S'han trobat efectes beneficiosos de l'exercitació aeròbica (Brown, Welsh, Labbe, Vittuli, i Kulkarni, 1992) i de la dansa (Blackman, Hunter, Filyer, i Harrison, 1988) sobre algunes dimensions de l'autoconcepte, i en particular sobre l'*autoconcepte físic general*. Hayes, Crocker i Kowalski (1995) van trobar que només la subescala de *condició física* mantenia relació amb l'activitat física en el cas de les dones, mentre que les autopercepcions dels homes en totes les subescales correlacionaven amb l'activitat física. Tanmateix, Furnham, Titman i Sleeman (1994) van trobar que les dones esportistes tenien un concepte de la seva *imatge corporal* més elevat que les dones no esportistes. En la mateixa direcció (Esnaola, 2003) troba que els adolescents que practiquen l'esport obtenen majors puntuacions que els que no practiquen, tant en *atractiu*, com en *habilitat esportiva*, *condició física*, *força*, *autoconcepte físic general* i *autoconcepte general*.

Tanmateix, els efectes de la pràctica esportiva no són sempre positius. Dosil i Díaz (2002) afirmen que davant dels avantatges i efectes positius de l'exercici

físic, poden sorgir efectes negatius, com ara l'excessiva preocupació per la imatge corporal, l'alimentació i el pes, i s'ha vist que alguns esports són factors de risc dels trastorns alimentaris. S'ha trobat una relació negativa entre pràctica esportiva habitual i la imatge corporal (Loland, 2000). Biddle i Mutrie (1991) descriuen problemes d'addicció a l'exercici en corredors de fons. Bakker (1988) va comprovar que les adolescents que participaven en classes de ball presentaven un *autoconcepte físic* més baix que les no participants, concretament en la percepció de dues dimensions, l'*habilitat física* i l'*atractiu físic*.

Garner i Garfinkel (1980) van trobar índexs superiors de símptomes anorèctics entre les ballarines i models que en el grup control. Unikel i Gómez (1996) afirmen que alguns comportaments anòmals característics dels trastorns del comportament alimentari es van trobar en més percentatge en el grup d'estudiants de dansa, que en el grup d'estudiants de secundària i preparatòria. Aquests mateixos autors (1999), van trobar que les estudiants de ballet mostraven característiques pròpies dels trastorns del comportament alimentari, com ara la preocupació pel pes i la figura i la sobreestimació del pes corporal, i també puntuacions més elevades en els comportaments alimentaris de risc, en comparació amb els grups d'estudiants d'escola pública i privada i professionals no ballarines. Dosil i Díaz (2002) afirmen que el 9,2 % de les practicants d'aeròbic presenten simptomatologia de trastorns alimentaris.

Igualment, Vila i Camps (2001) afirma que la competència creixent entre les noies joves per arribar a nivells d'elit (en la gimnàstica) pot portar a la realització de pràctiques d'entrenament insanes que poden condicionar l'aparició de lesions musculoesquelètiques i d'altres problemes físics i mentals. La "*tríada de la dona esportista*" fa referència a la interrelació de tres entitats mèdiques diferenciades que poden coexistir en les dones esportistes: trastorns del comportament alimentari, disfunció menstrual i osteopènia prematura. Es creu que la freqüència màxima de trastorns alimentaris es dona en els esports estètics (gimnàstica, salts de trampolí, patinatge artístic), en els quals les pràctiques de valoració subjectiva per jutges acostumen a encoratjar la preocupació pel pes i la silueta corporals. També tenen risc els practicants d'esports de fons en els quals preval l'escassetat de greix corporal per aconseguir un rendiment òptim (curses de fons, natació, esquí de fons) i d'esports amb categories per pes (arts marcials,

rem). Esports com la gimnàstica rítmica, el patinatge, el ballet o la natació sincronitzada tenen un percentatge superior de trastorns de l'alimentació que d'altres, com ara bàsquet, esquí, futbol o voleibol (Vila i Camps, 2001). L'ambient obsessiu i crític de determinats gimnasos pot fomentar aquests efectes negatius d'alguns tipus d'esports. Malgrat tot, no existeix cap esport que es trobi lliure d'aquestes pressions.

Raich *et al.* (1996) van estudiar els efectes de diferents esports en la figura corporal en una mostra d'estudiants universitaris. Aquests autors afirmen que els subjectes que practiquen jocs d'equip s'interessen més per l'esport i les aptituds físiques que els practicants d'esports de muntanya, naturalesa i els aeròbics o de gimnàs. Alhora, aquests esportistes d'equip es perceben més *saludables* que els muntanyencs. Respecte a la percepció de la *imatge corporal* els autors no van trobar diferències significatives segons el tipus d'esport practicat.

Mètode

Participants

La mostra d'aquesta investigació està composta per 276 dones adolescents d'entre 12 i 18 anys, de Guipúscoa, distribuïdes segons el tipus d'esport que practiquen: aeròbic ($n = 33$) i 16,97 anys de mitjana ($d.t. = 2,52$), ballet ($n = 40$) i 15,74 anys de mitjana ($d.t. = 2,50$), gimnàstica rítmica ($n = 42$) i 14,81 anys de mitjana ($d.t. = 2,45$), futbol ($n = 43$) i 15,98 anys de mitjana ($d.t. = 2,82$), natació ($n = 36$) i 16,84 anys de mitjana ($d.t. = 2,65$), i bàsquet ($n = 36$) i 16,33 anys de mitjana ($d.t. = 3,32$). A més a més, s'ha introduït un grup que no practica cap tipus d'esport ($n = 46$) i 16,88 anys de mitjana ($d.t. = 1,92$) per comparar-lo amb els diferents esports.

Instruments

En aquest estudi es van executar tres qüestionaris:

- *AFI (Autokontzeptu Fisikoaren Itaunketa)*: Es tracta d'un qüestionari per mesurar l'*autoconcepte físic*, en llengua basca, que es troba en fase de validació, però del qual les anàlisis estadístiques han demostrat la fiabilitat i la consistència interna (alfa de Cronbach .9418). Consta d'un total

de 30 ítems (5 per escala) i es divideix en sis subescales: *habilitat esportiva*, *condició física*, *atractiu físic*, *força*, *autoconcepte físic general* i *autoconcepte general*.

- *AF5 (Autoconcepte Forma 5)*, García i Musitu, 2001): Aquest qüestionari consta de 5 subescales: *autoconcepte acadèmic/laboral*, *autoconcepte social*, *autoconcepte emocional*, *autoconcepte familiar* i *autoconcepte físic*. En aquest article només s'exposaran els resultats de la subescala d'*autoconcepte físic*.
- *EDI-2 (Eating Disorder Inventory)*, Garner, 1998). En aquesta investigació es van aplicar quatre subescales: *obsessió per la primesa*, *insatisfacció corporal*, *bulímia* i *sentiments d'ineficàcia*.

Procediment

En primer lloc ens vam posar en contacte amb els centres i grups esportius, informant-los de la finalitat de l'estudi. Després d'obtenir l'autorització, es va concertar la cita. Els qüestionaris van ser repartits individualment per l'autor d'aquest estudi, després de donar una explicació sobre el seu contingut i aclarir dubtes. Durant el procés, es van aclarir dubtes que van sorgir en emplenar els qüestionaris i es va revisar si estaven emplenats correctament a l'hora de lliurar-los.

Resultats

El principal objectiu d'aquesta investigació ha estat analitzar si hi ha diferències en l'*autoconcepte físic* i la satisfacció corporal segons el tipus d'esport que practica una mostra de dones adolescents. Aquestes anàlisis es van realitzar amb el paquet estadístic SPSS 11.5 per a Windows. Es va realitzar la prova de Kolmogorov-Smirnov per veure si es complien les condicions paramètriques. Els resultats van indicar que aquest fet es donava a les subescales d'*atractiu*, *força*, *autoconcepte físic general* i *autoconcepte físic* de l'AF5. Per tant, a l'hora d'analitzar les diferències intergrups entre els diferents esports es va realitzar una Anova per a les subescales assenyalades i un Kruskal-Wallis per a les escales que no complien amb les condicions paramètriques: *habilitat esportiva*, *condició física*, *autoconcepte general*, *obsessió per la primesa*, *bulímia*, *insatisfacció corporal* i *sentiments d'ineficàcia*. Els resultats es poden observar a les *taules 1 i 2*.

		Aeròbic	Ballet	Futbol	Natació	Gimnàstica Rítmica	Bàsquet	Cap
Habilitat esportiva	X	15,67	18,25	20,53	18,22	19,12	18,06	11,96
	(d.t.)	(4,58)	(4,58)	(3,07)	(4,65)	(4,57)	(3,78)	(4,12)
	χ^2				79,587			
	Sig.				.001***			
Condicció física	X	14,88	16,73	18,14	16,58	18,19	16,33	10,37
	(d.t.)	(4,56)	(4,21)	(4,25)	(5,17)	(3,61)	(3,91)	(4,11)
	χ^2				70,438			
	Sig.				.001***			
Atractiu	X	15,36	16,83	15,28	16,94	16,31	14,75	15,16
	(d.t.)	(5,85)	(5,43)	(4,68)	(4,96)	(5,65)	(5,50)	(5,36)
	F				1,028			
	Sig.				.408			
Força	X	12,55	13,10	14,47	13,69	15,17	14,75	11,30
	(d.t.)	(4,02)	(4,53)	(4,18)	(4,62)	(4,52)	(4,08)	(4,13)
	F				4,231			
	Sig.				.001***			
Autoconcepte físic general	X	16,64	17,80	16,70	18,14	18,14	16,64	14,50
	(d.t.)	(5,23)	(5,39)	(4,24)	(5,00)	(5,03)	(5,41)	(5,78)
	F				2,635			
	Sig.				.017*			
Autoconcepte general	X	19,91	20,50	19,56	21,03	20,71	19,89	18,74
	(d.t.)	(4,34)	(3,96)	(4,34)	(3,87)	(3,33)	(3,52)	(4,33)
	χ^2				9,152			
	Sig.				.165			

* $p < .05$ ** $p < .01$ *** $p < .001$

Taula 1
Puntuacions a l'AFI.

Com es pot observar a la taula 1, existeixen diferències significatives intergrups en 4 subescales, concretament en *habilitat esportiva* χ^2 (79,587) ($p = .001$), *condició física* χ^2 (70,438) ($p = .001$), *força* F (4,231) ($p = .001$) i *autoconcepte físic general* F (2,635) ($p = .017$). A continuació s'exposen les dades referides a l'AF5 i l'EDI-2.

Com es pot observar a la taula 2, únicament existeixen diferències significatives intergrups a la subescala *autoconcepte físic* de l'AF5, F (5,077) ($p = .001$).

S'exposen a continuació les comparacions que han resultat significatives estadísticament en cada tipus d'esport, després d'analitzar comparativament tots els grups mitjançant un T-test per a les subescales que com-

pleixen les condicions paramètriques i un Mann-Whitney per a les que no les compleixen.

Aeròbic

Les practicants d'aeròbic es perceben amb menys *habilitat esportiva* que les practicants de ballet z (-2,247) ($p = .025$), futbol z (-4,808) ($p = .001$), natació z (-2,279) ($p = .023$), i gimnàstica rítmica z (-3,061) ($p = .002$), i amb més *habilitat esportiva* z (-3,817) ($p = .001$) que les que no practiquen cap mena d'esport. En *condició física* es perceben pitjor que les practicants de futbol z (-2,963) ($p = .003$) i gimnàstica rítmica z (-3,198) ($p = .001$) i millor que les que no practiquen

cap tipus d'esport z (-4,119) ($p = .001$). En *força* es perceben pitjor que les practicants de futbol t (-2,016) ($p = .047$), gimnàstica rítmica t (-2,613) ($p = .011$) i bàsquet t (-2,255) ($p = .027$). En *obsessió per la primesa* puntuen més alt que les practicants de natació z (-1,981) ($p = .048$) i bàsquet z (-2,343) ($p = .019$). D'altra banda, es perceben millor en l'*autoconcepte físic* de l'AF5 t (3,710) ($p = .001$) que les que no practiquen cap esport.

Ballet

Les practicants de ballet es perceben amb *menys habilitat esportiva* que les practicants de futbol z (-2,210) ($p = .027$) i més *habilitat esportiva* que les practicants

d'aeròbic z (-2,247) ($p = .025$) i les que no practiquen cap tipus d'esport z (-5,602) ($p = .001$). En *força* es perceben pitjor que les practicants de gimnàstica rítmica t (-2,064) ($p = .042$). Finalment, es perceben amb millor *condició física* z (-5,681) ($p = .001$), *autoconcepte físic general* t (2,724) ($p = .008$), *autoconcepte físic* de l'AF5 t (5,332) ($p = .001$) i menys *sentiments d'ineficàcia* z (-2,337) ($p = .019$) que les que no practiquen cap tipus d'esport.

Futbol

Les practicants de futbol es perceben amb més *habilitat esportiva* que les practicants d'aeròbic z (-4,808) ($p = .001$), ballet z (-2,210) ($p = .027$), natació

		Aeròbic	Ballet	Futbol	Natació	Gimnàstica rítmica	Bàsquet	Cap
AF5								
Autoconcepte físic	X	5,48	5,73	5,33	5,42	5,71	4,99	3,83
	(d.t.)	(1,96)	(1,53)	(1,68)	(1,73)	(1,62)	(1,82)	(1,45)
	F				5,077			
	Sig.				.001***			
EDI-2								
Obsessió per la primesa	X	6,44	4,03	3,85	3,48	3,92	3,30	4,18
	(d.t.)	(6,16)	(4,63)	(4,30)	(3,88)	(5,32)	(4,41)	(4,35)
	χ^2				7,726			
	Sig.				.259			
Bulímia	X	1,44	1,45	,72	1,15	,84	,60	1,78
	(d.t.)	(3,72)	(2,23)	(1,09)	(2,26)	(1,48)	(1,49)	(3,33)
	χ^2				8,600			
	Sig.				.197			
Insatisfacció corporal	X	8,56	6,80	7,79	7,79	7,95	9,03	8,98
	(d.t.)	(7,48)	(6,29)	(6,44)	(6,91)	(6,83)	(7,82)	(7,26)
	χ^2				2,390			
	Sig.				.881			
Sentiments d'ineficàcia	X	2,59	2,53	2,67	2,55	3,00	2,37	4,07
	(d.t.)	(3,92)	(4,14)	(4,41)	(3,30)	(3,26)	(2,69)	(4,76)
	χ^2				8,655			
	Sig.				.194			
* $p < .05$ ** $p < .01$ *** $p < .001$								

Taula 2

Puntuacions a l'AF5 i l'EDI-2.

z (-2,279) ($p = .023$), bàsquet z (-2,994) ($p = .003$) i les que no practiquen cap tipus d'esport z (-7,199) ($p = .001$). En *condició física* es perceben millor que les practicants d'aeròbic z (-2,963) ($p = .003$), bàsquet z (-2,093) ($p = .036$) i les que no practiquen cap esport z (-6,465) ($p = .001$). En *força* es perceben millor que les practicants d'aeròbic t (2,016) ($p = .047$) i les que no practiquen cap esport t (3,586) ($p = .001$). En *autoconcepte físic* t (2,053) ($p = .043$) i *autoconcepte físic* de l'AF5 t (3,824) ($p = .001$) puntuen més que les que no practiquen cap esport. Finalment, les practicants de futbol puntuen més baix en *sentiments d'ineficàcia* que les que no practiquen cap esport z (-2,278) ($p = .023$).

Natació

Les practicants de natació es perceben amb més *habilitat esportiva* que les practicants d'aeròbic z (-2,279) ($p = .023$) i les que no practiquen cap esport z (-5,274) ($p = .001$). Tanmateix, es perceben pitjor que les practicants de futbol z (-2,279) ($p = .023$). En *obsessió per la primesa* puntuen més baix que les practicants d'aeròbic z (-1,981) ($p = .048$). D'altra banda, les practicants de natació es perceben amb millor *condició física* z (-4,960) ($p = .001$), *autoconcepte físic general* t (2,998) ($p = .004$), *autoconcepte físic* de l'AF5 t (3,987) ($p = .001$), *autoconcepte general* z (-2,473) ($p = .013$) i més *força* t (2,466) ($p = .016$) que les que no practiquen cap esport.

Gimnàstica rítmica

Les practicants de gimnàstica rítmica es perceben amb més *habilitat esportiva* que les practicants d'aeròbic z (-,061) ($p = .002$) i les que no practiquen cap esport z (-6,006) ($p = .001$). En *condició física* es perceben millor que les practicants d'aeròbic z (-3,198) ($p = .001$), bàsquet z (-2,190) ($p = .029$) i les que no practiquen cap esport z (-6,613) ($p = .001$). En *força* es perceben millor que les practicants d'aeròbic t (2,613) ($p = .042$), ballet t (2,064) ($p = .042$) i les que no practiquen cap esport t (4,186) ($p = .001$). Finalment, les practicants de gimnàstica rítmica es perceben millor en *autoconcepte físic general* t (3,140) ($p = .002$), *autoconcepte físic* de l'AF5 t (5,026) ($p = .001$) i *autoconcepte general* z (-2,098) ($p = .020$) que les que no practiquen cap esport.

Bàsquet

Les practicants de bàsquet es perceben amb més *habilitat esportiva* que les que no practiquen cap esport z (-5,782) ($p = .001$). Tanmateix, es perceben pitjor que les practicants de futbol z (-2,994) ($p = .003$). En *condició física* es perceben pitjor que les practicants de gimnàstica rítmica z (-2,190) ($p = .029$) i futbol z (-2,093) ($p = .036$), però millor que les que no practiquen cap esport z (-5,498) ($p = .001$). En *força* es perceben millor que les practicants d'aeròbic t (2,255) ($p = .027$) i les que no practiquen cap esport t (3,766) ($p = .001$). En *obsessió per la primesa* puntuen més baix que les practicants d'aeròbic z (-2,343) ($p = .019$). Finalment, les practicants de bàsquet es perceben millor en *autoconcepte físic* de l'AF5 t (2,773) ($p = .007$) i puntuen més baix en *bulímia* z (-2,562) ($p = .010$) que les que no practiquen cap esport.

Cap esport

Les que no practiquen cap mena d'esport es perceben amb menys *habilitat esportiva* que les que practiquen aeròbic z (-3,817) ($p = .001$), ballet z (-5,602) ($p = .001$), futbol z (-7,199) ($p = .001$), natació z (-5,274) ($p = .001$), gimnàstica rítmica z (-6,006) ($p = .001$) i bàsquet z (-5,782) ($p = .001$). En *condició física* també es perceben pitjor que tots els tipus d'esport analitzats, aeròbic z (-4,119) ($p = .001$), ballet z (-5,681) ($p = .001$), futbol z (-6,465) ($p = .001$), natació z (-4,960) ($p = .001$), gimnàstica rítmica z (-6,613) ($p = .001$) i bàsquet z (-5,498) ($p = .001$). En *força* es perceben pitjor que les practicants de futbol t (-3,586) ($p = .001$), natació t (-2,466) ($p = .016$), gimnàstica rítmica t (-4,186) ($p = .001$) i bàsquet t (-3,766) ($p = .048$). En *autoconcepte físic general* es perceben pitjor que les practicants de ballet t (-2,724) ($p = .008$), futbol t (-2,053) ($p = .043$), natació t (-2,998) ($p = .004$) i gimnàstica rítmica t (-3,140) ($p = .002$). A la subescala d'*autoconcepte físic* de l'AF5 es perceben pitjor que les practicants de tots els esports analitzats, aeròbic t (-3,710) ($p = .001$), ballet t (-5,332) ($p = .001$), futbol t (-3,824) ($p = .001$), natació t (-3,987) ($p = .001$), gimnàstica rítmica t (-5,026) ($p = .001$) i bàsquet t (-2,773) ($p = .007$). En *autoconcepte general* es perceben pitjor que les practicants de natació z (-2,473) ($p = .013$) i gimnàstica rítmica z (-2,098) ($p = .036$). En *bulímia* puntuen més que les practicants de bàsquet z (-2,562) ($p = .010$) i en *sentiments d'ineficàcia* més que les practicants de futbol z (-2,278) ($p = .023$).

Conclusions

Com hem pogut observar en els resultats, podem concloure que la pràctica esportiva té efectes beneficiosos. El grup que no practica cap mena d'esport ha obtingut resultats significativament menys positius que tots els altres tipus d'esport analitzats en les subescales *habilitat esportiva*, *condició física* i *autoconcepte físic* de l'AF5. Per tant, podem afirmar que la pràctica de qualsevol tipus d'esport té efectes beneficiosos en la percepció de l'*habilitat esportiva* i la *condició física*, principalment. Cal recordar que la subescala *autoconcepte físic* de l'AF5 (García i Musitu, 2001) fa referència a l'*aspecte físic* i l'*habilitat esportiva*. Aquests resultats concorden amb els trobats per altres autors (Fox i Corbin, 1989; Marsh, 1997) on es posa l'èmfasi en el fet que les subescales d'*habilitat esportiva* i *condició física* són les que més es beneficien de la pràctica esportiva. Aquest grup també ha obtingut resultats significativament pitjors en la subescala *força* i *autoconcepte físic general* comparant-ho amb quatre esports. Igualment, s'han trobat diferències significatives en les subescales d'*autoconcepte general* (comparant-ho amb dos esports), *bulímia* i *sentiments d'ineficàcia* (tots dos comparant-ho amb un esport). Pel que fa a les subescales d'*atractiu físic* i *insatisfacció corporal*, els resultats confirmen que no hi ha diferències significatives entre les practicants d'esport i les que no practiquen cap mena d'esport. Aquest resultat concorda amb els trobats en algunes investigacions (Fox i Corbin, 1989; Hayes *et al.*, 1995; Marsh, 1997), on s'afirma que la pràctica esportiva no acostuma a tenir beneficis excessius en la percepció de l'atractiu físic i la satisfacció corporal.

Pel que fa a les diferències segons el tipus d'esport que es practica, els resultats afirmen que es troben algunes diferències significatives en diverses subescales analitzades, encara que aquestes diferències entre els diferents tipus d'esport no són excessives. Com que els resultats de cada esport s'han analitzat en apartats anteriors, només comentarem que, en general, l'esport que obté pitjors resultats és l'aeròbic. Aquest esport o activitat física obté resultats significativament pitjors en *habilitat esportiva* (comparant-lo amb 4 esports), *condició física* (comparant-lo amb 2 esports), *força* (comparant-lo amb 3 esports) i *obsessió per la primesa* (comparant-lo amb 2 esports). Les practicants d'aeròbic són les que pitjors resultats han obtingut en 5 de les 11 subescales analitzades (vegeu les *taules 1 i 2*). Dosil i Díaz (2002) afirmen que l'aeròbic és una activitat que pot tenir efectes altament beneficiosos per a la salut, però que la pràc-

tica orientada, exclusivament, cap al culte a la imatge corporal i la preocupació excessiva pel pes pot induir a l'aparició d'un trastorn alimentari.

Pel que fa a les tendències positives, podem afirmar que els esports amb millors resultats han estat la natació, que ha obtingut la major puntuació en 3 de les subescales analitzades (*atractiu*, *autoconcepte físic general* i *autoconcepte general*), i està sempre entre els millors; gimnàstica rítmica, que ha obtingut els millors resultats en 3 de les subescales analitzades (*condició física*, *força* i *autoconcepte físic general*), també està sempre entre les millors, i les practicants de ballet i futbol també han obtingut resultats força satisfactoris. D'altra banda, cal assenyalar que no s'han trobat diferències significatives entre els diferents esports practicats en les subescales d'*atractiu físic* i *insatisfacció corporal*. Aquests resultats concorden amb els de Raich *et al.* (1996).

Tots aquests resultats ens porten a concloure que, en aquest nivell de l'adolescència, esports estètics, com ara el ballet o la gimnàstica rítmica, que en algunes investigacions troben resultats negatius, no impliquen problemes més greus pel que fa a la percepció de l'*autoconcepte físic*. Tanmateix, l'aeròbic sí que obté resultats negatius en algunes de les subescales analitzades. Finalment, cal assenyalar que resulta necessari continuar investigant i efectuar nous estudis amb àmplies mostres de subjectes, de diferents edats (joventut, edat adulta), esportistes amateurs, d'elit... per esbrinar com influeix la pràctica d'alguns tipus d'esports en l'autoconcepte físic i la satisfacció corporal. D'altra banda, tenint en compte els resultats obtinguts per altres autors, pel que fa a la possible perillositat d'alguns esports, és fonamental desenvolupar un ambient esportiu positiu que no fomenti els trastorns alimentaris. Els requisits de titulació dels entrenadors han d'incloure formació sobre la tríada de la dona esportista, el desenvolupament normal del nen i les pràctiques segures d'entrenament. S'aconsella que els pares vigilin l'ambient del gimnàs on entrenen les seves filles, cosa que es facilita mitjançant una política de "pràctiques obertes" (Vila i Camps, 2001).

Bibliografia

- Bakker, F. C. (1988). Personality differences between young dancers and non-dancers. *Personality and Individual Differences*, 9 (1), 121-131.
- Balaguer, I. i García-Merita, M. L. (1994). Exercisi físic i benestar psicològic. *Anuari de Psicologia*, 1, 3-26.

- Biddle, S. i Mutrie, N. (2001). *Psychology of physical activity. Determinants, well-being and interventions*. London: Routledge.
- Blackman, L. A.; Hunter, G.; Hilyer, J. i Harrison, P. (1988). The effects of dance team participation on female adolescent physical fitness and self-concept. *Adolescence*, 23 (90), 437-448.
- Brown, S. W., Welsh, M. C.; Labbe, E. E.; Vittuli, W. F. i Kulkarni, P. (1992). Aerobic exercise in the psychological treatment of adolescents. *Perceptual and Motor Skills*, 45, 252-254.
- Dosil, J. i Díaz, O. (2002). Valoración de la conducta alimentaria y de control del peso en practicantes de aeróbic. *Revista de Psicología del Deporte*, 11 (2), 183-195.
- Esnaola, I. (2003). Autoconcepto físico y práctica deportiva. A F. V. Castro, M^a. I. Fajardo, M^a. I. Ruiz i A. Ventura (2003). *Contextos psicológicos de aprendizaje* (pàg. 167-179). Fuerteventura: PSICOEX.
- Fox, K. R. i Corbin, C. B. (1989). The physical self-perception profile: development and preliminary validation. *Journal of Sport and Exercise Psychologist*, 11, 408-430.
- Furnham, A.; Titman, P. i Sleeman, E. (1994). Perception of female body shapes as a function of exercise. *Journal of Social Behaviour and Personality*, 2, 335-352.
- García, F. i Musitu, G. (2001). *Autoconcepto Forma 5. AF5*. Manual. Madrid: TEA.
- Garner, D. M. (1998). *EDI. Inventario de trastornos de la conducta alimentaria*. Manual. Madrid: TEA.
- Garner, D. i Garfinkel, P. (1980). Sociocultural factors in the development of anorexia nervosa. *Psychological Medicine*, 10, 647-656.
- Gisasola, R. (1994). Autoestima, mujer y deporte. *Magazine Ipurua Kirol*, 27, 16-19.
- Goñi, A. i Zulaika, L. M. (2000). La participació en l'esport escolar i l'autoconcepte en escolars de 10 a 11 anys de la província de Guipúzcoa. *Apunts. Educació Física i Esports*, 59, 6-10.
- Goñi, A.; Ruiz de Azúa, S. i Rodríguez, A. (2004). Esport i autoconcepte físic en la preadolescència. *Apunts. Educació Física i Esports* (77), 18-24.
- Hayes, S. D.; Crocker, P. R. i Kowalski, K. (1995). Gender differences in physical self-perceptions, global self-esteem and physical activity: evaluation of Physical Self-perception Profile model. *Journal of Sport Behaviour*, 22 (1), 1-14.
- Hausenblas, H. A. i Fallon, E. A. (2002). Relationship among body image, exercise behavior, and exercise dependence symptoms. *International Journal of Eating Disorder*, 32 (2), 179-185.
- Loland, N. W. (2000). The aging body: Attitudes toward bodily appearance among physically active and inactive women and men of different ages. *Journal of Aging and Physical Activity*, 8, 197-213.
- Macías, V. i Moya, M. (2002). Género y deporte. La influencia de variables psicosociales sobre la práctica deportiva de jóvenes de ambos sexos. *Revista de Psicología Social*, 17 (2), 129-148.
- Marsh, H. W. (1997). The measurement of Physical Self-Concept: a construct validation approach. A K. R. Fox (Ed.). *The physical self. From motivation to well-being* (27-58). Champaign: Human Kinetics.
- Raich, R. M., Torras, J. i Figueras, M. (1996). Estudio de la imagen corporal y su relación con el deporte en una muestra de estudiantes universitarios. *Análisis y Modificación de Conducta*, 22 (85), 603-626.
- Sonstroem, R. J. (1997). The physical self-system: a mediator of exercise and self-esteem. A K. R. (ed.). *The physical self. From motivation to well-being* (pàg. 3-26). Champaign: Human Kinetics.
- Unikel, C. i Gómez, G. L. (1996). Trastornos de la conducta alimentaria en muestras de mujeres adolescentes: estudiantes de danza, secundaria y preparatoria. *Psicopatología*, 16 (4), 121-126.
- (1999). Trastornos de la conducta alimentaria: formas diferenciadas y conductas alimentarias patológicas en mujeres mexicanas. *Psicología Conductual*, 7 (3), 417-429.
- Vila i Camps, E. (2001). La anorexia en el deporte de élite. *Revista de Psiquiatría de la Facultad de Medicina de Barcelona*, 28 (3), 170-177.