

TRABAJO DE FIN DE GRADO: REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA



Relación entre la actividad física y la mejora de la autoestima en edad escolar

Titulación: Grado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte

Universidad: Miguel Hernández de Elche

Curso académico: 2020-2021

Autor: Alejandro Dolz Sanz

Tutor: Antonia Pelegrín Muñoz

ÍNDICE

- 1. CONTEXTUALIZACIÓN / 3

- 2. MÉTODO / 4
 - 2.1. Selección de la literatura / 4
 - 2.2 Resultados en la búsqueda / 5
 - 2.3 Cuadro de selección de artículos tras la búsqueda / 6

- 3. DISCUSIÓN / 12

- 4. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN / 14
 - 4.1. Objetivos de la intervención / 14
 - 4.2. Contextualización de la intervención / 14
 - 4.3. Herramientas de análisis / 14
 - 4.4. Propuestas de actuación / 16
 - 4.5. Resultados/beneficios esperados / 16
 - 4.6. Fortalezas y debilidades de la propuesta / 16

- 5. REFERENCIAS / 17

- 6. ANEXO I / 19

1. CONTEXTUALIZACIÓN

Desde que Goleman (1995) profundizó en el concepto de “inteligencia emocional” hoy ya nadie duda de la importancia que tiene desarrollar las diferentes competencias emocionales y encontrar su equilibrio para un buen desarrollo integral de las personas.

En todo contexto formal e informal las emociones actúan de tal forma que impiden o favorecen el éxito a través de identificar y regular correctamente las emociones propias y la de los demás y mejorar las habilidades sociales, la empatía, la asertividad, etc. (Goleman, 1995).

Una de las variables emocionales más importantes es la “autoestima”, que se define como aquellos sentimientos, percepciones, ideas, etc. que definen el valor de nuestra propia persona en dos ámbitos, frente a nosotros mismos y ante los demás. (Bellirio, 2008). De ahí la importancia de trabajar y alcanzar una autoestima que nos permita no caer en posturas indecisas, pesimismo, falta de confianza, etc. que paralizarían nuestro crecimiento personal.

La autoestima está definida como los propios sentimientos y la propia evaluación de uno mismo. Involucra emociones, pensamientos, experiencias y actitudes que la persona va desarrollando a lo largo de su vida (Gómez-Mejía, Cruz, Berrone, & De Castro, 2011) y además es un proceso que se genera a lo largo de toda la vida diferentes estados de percepción.

Para Martin (2016) la autoestima la incluye dentro de los posibles estados mentales y será una parte imprescindible y esencial en el desarrollo madurativo de los niños que colabora eficazmente en el desarrollo de la personalidad integral del individuo. Tener una autoestima negativa sobre ti mismo, sobre todo en los niños, puede derivarse en padecer muchas formas de enfermedad mental que hay que intentar evitar (Reed, Wood, Barton, Pretty, Cohen, & Sandercock, 2013)

Apoyaremos esta revisión bibliográfica en la creencia, basada en los diferentes trabajos descritos, de que la práctica continuada y ordenada de la actividad física aporta múltiples beneficios en diferentes niveles (y no solo físicos), como son los referidos a la salud mental de los niños (Reddon, Meyre, & Cairnet, 2017). A través de la actividad física lograremos manejar mejor la presión, el esfuerzo, la conciencia del entorno, la sociabilidad, el conocimiento del propio cuerpo, la confianza, etc., lo que redundará en un mayor equilibrio mental.

Es un principio aceptado que el ejercicio físico es un medio completamente efectivo para el bienestar de la salud, tanto física como psicológica del individuo (Biddle & Mutrie, 2001). Cocke (2002) apunta que los jóvenes que practican de forma regular una actividad física aumentan su actividad cerebral, cuidan su nutrición, mejoran su aspecto físico, logran una mejor autoestima y un comportamiento más afectivo y positivo, lo que redundará en un aumento del aprendizaje cognitivo. De ahí la importancia clave de practicar una actividad física desde los primeros años.

Se ha evidenciado, que del 23% al 34% de los hombres y del 35% al 53% de las mujeres entre 11 y 15 años, no cumplen con la recomendación diaria de realizar actividad física de moderada a vigorosa de 60 minutos al día por la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2020). Mantener altos los niveles de actividad física en los niños se corresponde directamente con una mayor concepto de la autoestima, lo que hace necesario establecer momentos de práctica deportiva dentro de los hábitos de este sector de la población (Reed et al., 2013).

Se ha probado que el ejercicio reducido puede afectar negativamente al desarrollo de la persona. Mediante la educación física, utilizando diferentes recursos, métodos y contenidos, podemos promover la salud de los niños (Andrade, Cruz, Correia, Santos, & Bevilacqua, 2020).

La inactividad física también se relaciona con el sobrepeso, lo que a muchos niños les deriva a un estado de ánimo negativo y a unos bajos niveles de autoestima, provocando en consecuencia estados de ansiedad, estrés, apatía, ira..., lo que redundará negativamente en sus hábitos de vida físicos, sociales y mentales. De todo ello, se observa la importancia de introducir en los niños y niñas en edad escolar un programa de actividad física extracurricular que permita reducir síntomas de bajo autoconcepto y de depresión (Williams, Bustamante, Waller, & Davi,s 2019).

Sin duda, podemos afirmar que la actividad física aporta beneficios tanto en los niveles físicos y sociales como en los mentales. No solo mejorará la fuerza, la coordinación motriz, la flexibilidad, etc. sino que aumentará el control de las situaciones, el logro de metas personales, el respeto, el trabajo en equipo, la empatía e incluso la mejora del rendimiento académico. De ahí que haya que incluir la práctica deportiva dentro de los hábitos saludables de los niños y de las niñas en edad escolar.

Por tanto, siendo la preadolescencia y la adolescencia una etapa crucial donde se están formando estilos de vida determinantes en la formación de la persona y, donde este valor será un factor clave a la hora de la toma de decisiones, la selección de amigos, la reflexión de nuestros actos, la aceptación de nuestra personalidad, etc., el objetivo principal de este trabajo estará, por un lado, dirigido a relacionar la actividad física y el deporte con la mejora de la autoestima de los niños y niñas que están en edad escolar. Y, por otro lado, aportar diferentes propuestas de intervención para mejorar dicha autoestima a través del juego y de la actividad física como mejora integral del desarrollo físico, emocional y social de la persona.



2. MÉTODO

2.1. Selección de la literatura

La revisión bibliográfica se llevó a cabo en los meses de enero y febrero de 2021. Se ha basado en las directrices de la guía Preferred Reporting Items for Systematic review and Meta-Analyses (PRISMA) (Urrutia & Bonfill, 2010). Se procedió a realizar la búsqueda en las siguientes bases de datos: Pubmed, Science Direct, Dialnet, Google Académico, ProQuest Central y ERiC. Para obtener los resultados deseados, se utilizaron las siguientes palabras claves, tanto en inglés como en castellano: “autoestima”, “edad escolar”, “niños”, “actividad física”, “self-esteem”, “school age”, “children”, “physical activity”.

Se comenzó la búsqueda por Pubmed donde se obtuvieron numerosos resultados ciñéndose más a los descriptores propuestos en gran cantidad de artículos y trabajos, la inmensa mayoría en inglés.

La siguiente base de datos utilizada fue Science Direct donde se obtuvieron una gran cantidad de resultados teniendo que aplicar filtros como el año de edición de los artículos para poder acotar el número de trabajos conseguidos.

En Dialnet no se lograron tantos resultados como en las bases anteriores, pero fueron más sencillos de analizar y seleccionar.

No se incluyeron artículos relacionados de las bases de datos de “ProQuest” y “EriC” ya que no se ajustaban de forma adecuada a los objetivos propuestos.

Por último, se utilizó Google Académico para completar la búsqueda y obtener información de gran ayuda, ya que ofrecía resultados amplios, generales y de fácil revisión.

2.2. Resultados en la búsqueda

En Pubmed los descriptores utilizados fueron “self-esteem”, “school age”, “children”, “physical activity”. En la primera búsqueda los resultados alcanzaron el número de 1.921. Al aplicar el criterio del año de publicación desde 2010 aparecieron 1042 resultados. Una tercera búsqueda eliminando aquellos trabajos que eran metaanálisis arrojó la cifra de 303 resultados, que han sido con los que se elaboró finalmente una lista de 10 después de una lectura exhaustiva, procurando que se ajustaran al tema seleccionado, eliminando aquellos a los que no se podía acceder por ser de pago o requerir registro, así como por no estar expresamente dirigidos al grupo de edad escolar. Tras revisar con exactitud, a través de su lectura, los últimos 10 artículos, se seleccionaron definitivamente 4 artículos para esta revisión bibliográfica por entender que se ajustaban más al contenido de este trabajo.

En Science Direct, utilicé las palabras clave “autoestima”, “niños” “edad escolar”, “actividad física”. En la primera búsqueda salieron 26.696 resultados. En la segunda búsqueda acoté sólo los artículos de revisión y se alcanzaron 3.150 resultados. En la tercera búsqueda se marcaron los artículos publicados desde 2015 para extraer 1.362 resultados, siendo todavía excesivos para su revisión. Puse como siguiente criterio de búsqueda solamente los relacionados con psicología, ciencias sociales y neurociencia para obtener 588 resultados. De su análisis se seleccionaron previamente 8 para finalmente incorporar solamente 1 para la revisión, habiendo sido el proceso demasiado largo para la selección final, dado que no logré encontrar artículos que se ajustaran exactamente a mi motivo de estudio.

En Dialnet se utilizaron las mismas palabras clave en castellano encontrándose, en la primera búsqueda, una cifra más fácil de manejar, siendo 98 los resultados obtenidos. No hubo que aplicar nuevos criterios de búsqueda para elegir en primera instancia 7 de ellos para seleccionar 2 e incluirlos en la revisión.

De igual forma, en Google Académico se utilizaron las palabras claves ya mencionadas para obtener 75.700 resultados. En la segunda búsqueda me centré exclusivamente en artículos y trabajos publicados en español, buscando la máxima actualidad y acotando la fecha entre los años 2020 y 2021 para alcanzar 2.950 resultados. Se hizo una nueva selección en base a los títulos de los artículos que más se acercaban a nuestro propósito dado el gran número de registros obtenidos, seleccionando 10 registros para incluir en la revisión definitivamente 6 de ellos, ya que se centraban de manera específica y concreta en la “autoestima”.

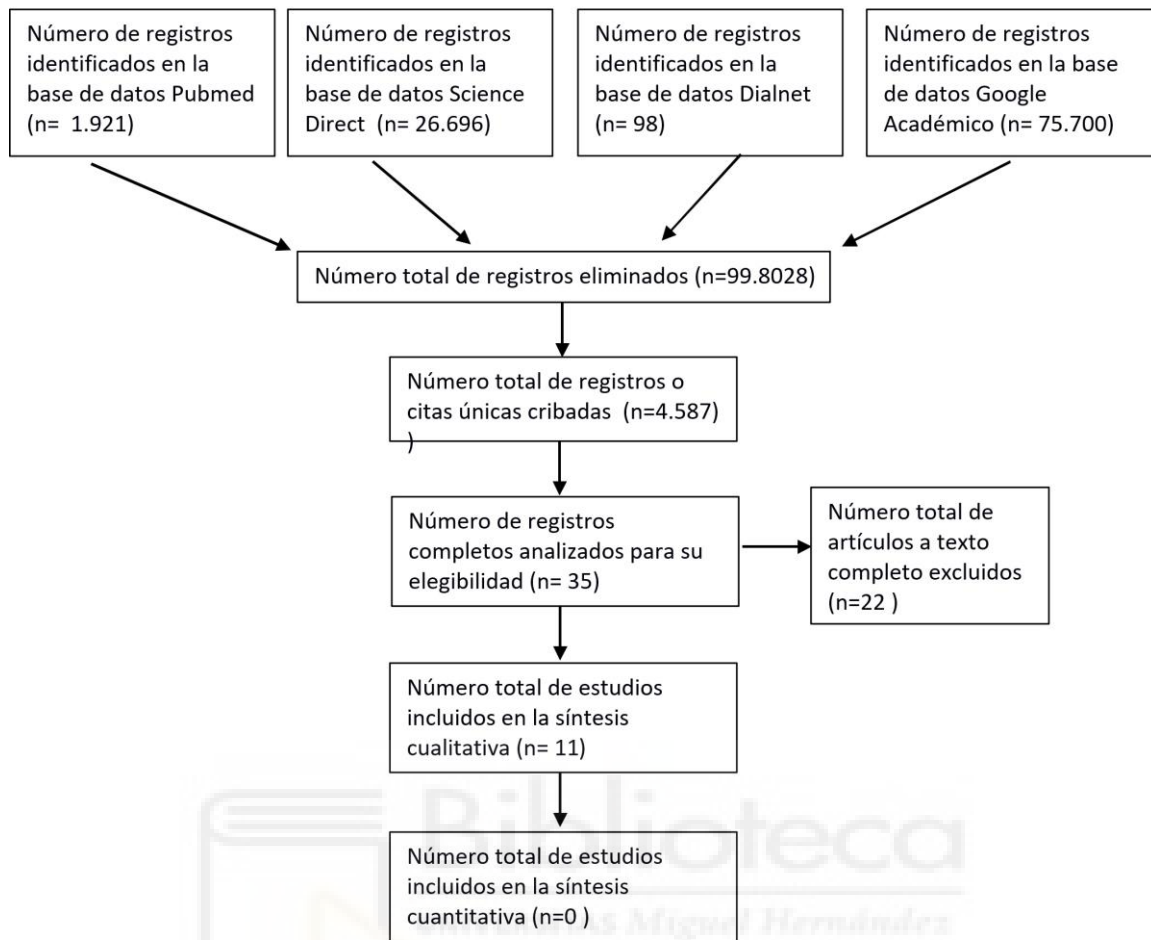


Figura 1. Flujo de información de las diferentes fases de la revisión sistemática llevada a cabo basada en Urrutia & Bonfill (2010).

2.3. Cuadro de selección de artículos realizados tras la búsqueda

ARTÍCULO 1	Diseño y evaluación de un programa para la mejora de la condición física en Educación Primaria: efecto sobre la autoestima y la intención de ser activo.
AUTORES/AÑO	Zamorano, D., Fernández, J., & Váñez, J. (2021).
MUESTRA	70 alumnos de 6º de Primaria entre 11 a 13 años, divididos en un grupo experimental de 39 (24 niños y 15 niñas) y un grupo control de 31 (14 niños y 17 niñas).
OBJETIVO	Pretende implementar un programa escolar de actividad física ampliando las clases al periodo de recreo para ver la mejora de la condición física y el aumento de la autoestima.

MÉTODO	Se empleó la batería ALPHA- Fitness para ver su composición corporal, la capacidad aeróbica (carrera de 20m) y la capacidad músculoesquelética. Para la intencionalidad de mantenerse activo se empleó la Escala Internacional para ser Físicamente Activo. Para la autoestima se utilizó el Cuestionario Multimedia y multilingüe de Evaluación de la Autoestima (CMMEA). Para el control de la actividad física se usó el Physical Activity Questionnaire for Children (PAC-C). Se llevó a cabo durante 8 semanas en clase de Educación Física (dos horas semanales) más los recreos.
RESULTADO	Se encontró efectividad del programa en todas las variables estudiadas, en especial en la mejora de la capacidad cardiorrespiratoria, la capacidad de salto y la dimensión socioafectiva de la autoestima.

ARTÍCULO 2	Effect of practice exergames on the mood states and self-esteem of elementary school boys and girls during physical education classes: A cluster-randomized controlled natural experiment.
AUTORES/AÑO	Andrade, A., Cruz, W. M. D., Correia, C. K., Santos, A. L. G., & Bevilacqua, G. G. (2020).
MUESTRA	Niños de 7 – 11 años divididos en un grupo de <i>exergames</i> (26 niños y 42 niñas) y en un grupo tradicional (33 niños y 39 niñas). Escuela privada de primaria en Brasil.
OBJETIVO	Determinar cómo la práctica de <i>exergames</i> influye en los estados de ánimo y en la autoestima de los sujetos en comparación con los niños que practican una rutina física más tradicional.
MÉTODO	Sesiones de <i>exergames</i> durante las clases de educación física, y el efecto agudo se evaluó inmediatamente después de la tercera sesión (totalizando 120 minutos). Se utilizaron cuestionarios para conocer las características sociodemográficas y antropométricas, se usó la escala de estado de ánimo de Brunel y la escala de Rosenberg para la autoestima.
RESULTADO	Los resultados indican que unas pocas sesiones con <i>exergames</i> provocaron que los niños y niñas presentaran variaciones positivas en el estado de ánimo y la autoestima. La práctica de <i>exergames</i> mostró mayores efectos agudos positivos en las niñas. Sin embargo, las clases de educación física fueron más efectivas tanto en niños como en niñas después de tres clases.

ARTÍCULO 3	Relación entre la práctica deportiva y la autoestima en adolescentes: proyecto DADOS
AUTORES/AÑO	Bou, C., Beltrán, M. R., Adelantado, M., Ayala, V. J. & Moliner, D. (2020).
MUESTRA	266 adolescentes participantes del proyecto DADOS (Deporte, Adolescencia y Salud) de 2º de la ESO entre febrero y marzo 2015.

OBJETIVO	Analizar la relación entre el tipo de deporte y el número de sesiones semanales con su incidencia en la salud, el rendimiento académico y el nivel de autoestima en adolescentes.
MÉTODO	Recogida mediante cuestionario. La autoestima se evaluó empleando el nivel 3 de la versión española del cuestionario Behaviour Assessment System for Children. Se estableció una puntuación por debajo de 30 como baja autoestima.
RESULTADO	La práctica de un deporte individual y la realización de al menos tres sesiones de práctica deportiva a la semana parecen estar relacionadas con una mejor autoestima en chicas adolescentes.

ARTÍCULO 4	Las actividades en la naturaleza como contexto de aprendizaje para la mejora de la autoestima escolar.
AUTORES/AÑO	Castillo, F. & Cordero, F. (2020).
MUESTRA	Participaron 10 alumnos de 5º de primaria en un taller de actividades en diferentes espacios (patio, rocódromo, espacios naturales, plazas de la ciudad) durante 12 semanas.
OBJETIVO	Determinar la relación entre actividades físicas desarrolladas en la naturaleza y la mejora de la autoestima escolar.
MÉTODO	Taller de actividades en diferentes espacios (patio, rocódromo, espacios naturales, plazas de la ciudad) durante 12 semanas. Se pasó el Test de Autoestima Escolar (TAE) antes y después de la experiencia. Las actividades que se propusieron tenían que ver con las actitudes básicas para el desarrollo de la autoestima: de trabajo en equipo, de liderazgo, de confianza, de afirmación personal, de resolución de problemas.
RESULTADO	Los resultados indican que existe una relación entre la propuesta de actividades y el incremento de la autoestima.

ARTÍCULO 5	Análisis del sobrepeso y obesidad, niveles de actividad física y autoestima de la niñez salvadoreña.
AUTORES/AÑO	Evert, B. & Álvarez, C. (2020).
MUESTRA	359 (47 %) fueron niñas y 399 (53 %) niños, con edad 11-12 años una talla de 147.11 ± 0.10 cm y un peso de 47.53 ± 13.758 kg.
OBJETIVO	Determinar el Índice de Masa Corporal (IMC), la autoestima y el nivel de actividad física de los niños y las niñas de segundo ciclo de la ciudad de San Salvador para ver la relación entre actividad física, sobrepeso y obesidad y autoestima.
MÉTODO	Se evaluó peso, talla, IMC, la percepción de actividad física y autoestima, por medio del cuestionario de actividad física para niños y niñas mayores (PAQ-C) y el cuestionario sobre autoestima (LAWSEQ).

RESULTADO	En el caso de la autoestima, los datos evidencian que un 52.9% están en condición de baja autoestima, un 43.1% tiene autoestima promedio y un 4% presenta valores de alta autoestima. Se concluye que los datos obtenidos en las variables de IMC, nivel de actividad física y autoestima en el grupo de estudiantes evaluados son alarmantes, lo que propone la necesidad de desarrollar estrategias para intervenir esta problemática.
------------------	--

ARTÍCULO 6	Correlación entre actividad física y autoestima de escolares adolescentes: un análisis de tipo trasversal.
AUTORES/AÑO	Lizarazo, L. M., Burbano, V. M. A. & Valdivieso Miranda, M. A. (2020).
MUESTRA	90 escolares, con edades entre los 14 y los 17 años de Bocayá, Colombia.
OBJETIVO	Estudiar las correlaciones existentes entre la actividad física y las cuatro dimensiones de la autonomía: general, escolar, hogar y social.
MÉTODO	La información se recolectó mediante el instrumento Physical Activity Questionnaire para adolescentes (PAQ-A) y el inventario de Coopersmith; los datos fueron procesados mediante software libre.
RESULTADO	Cerca del 40% de los escolares presentó bajos niveles de autoestima, atribuibles a su poca ejecución de AF; en el resto, un incremento de la práctica de AF generó un aumento de su autoestima, por lo que se requiere promoverla desde la escuela y el hogar.

ARTÍCULO 7	Exercise effects on quality of life, mood, and self-worth in overweight children: the SMART randomized controlled trial.
AUTORES/AÑO	Williams, C.F., Bustamante, E.E., Waller, J.L. & Davi,s C.L. (2019).
MUESTRA	175 participantes de 8 – 11 años en dos grupos control: actividades físicas e intervención sedentaria. Un curso escolar.
OBJETIVO	El propósito es probar los efectos de un programa de ejercicio frente a un programa sedentario sobre los factores psicológicos en niños con sobrepeso.
MÉTODO	Diferentes cuestionarios para medir dimensiones fundamentales de la salud, de depresión, de estados de ira, de autoestima y pruebas de medición de absorciometría de rayos X y aptitud cardiovascular.
RESULTADO	Ambos programas de intervención mostraron una mejor calidad de vida, reducción de los síntomas depresivos y mejora de la autoestima desde el inicio hasta el final.

ARTÍCULO 8	Physical Activity and Global Self-worth in a Longitudinal Study of Children.
AUTORES/AÑO	Reddon, H., Meyre, D., & Cairney J. (2017).
MUESTRA	2278 niños edades de 8 a 10 años de Ontario.
OBJETIVO	Conocer si la asociación entre actividad física y autoestima se mantiene constante en el tiempo
MÉTODO	El seguimiento se realizó de 2005 a 2009. Se utilizaron diferentes escalas para medir la autoestima, pruebas de medida, peso, índice de masa, cuestionarios de autoevaluación para medir la actividad física, prueba de carrera de 20 m para la capacidad aeróbica, ingresos familiares.
RESULTADO	Los resultados comprobaron que hay una relación directa entre la actividad física y la mejora de la autoestima y la autovalía y que éstas se mantienen en el tiempo durante los 4 años estudiados, tanto en niños como en niñas.

ARTÍCULO 9	A repeated measures experiment of school playing environment to increase physical activity and enhance self-esteem in UK school children.
AUTORES/AÑO	Wood, C., Gladwell, V. & Barton, J. (2014).
MUESTRA	12 niños y 13 niñas de 8-9 años.
OBJETIVO	Examinar el impacto en la actividad física y en la autoestima del juego libre en el entorno/patio escolar y en el entorno natural.
MÉTODO	Se les realizaron pruebas antropométricas y una prueba de aptitud aeróbica (fitnessgram). Jugaron durante dos semanas tanto en el patio del recreo como en las áreas naturales que el centro tenía de forma alternativa. La actividad física se monitorizó con acelerómetros y la autoestima se midió con la escala de Rosenberg antes y después de cada una de las dos semanas.
RESULTADO	La actividad física de moderada a vigorosa fue mayor cuando los niños jugaron en el entorno natural. Se utiliza más tiempo para jugar (39%) que en el patio (28%). Las niñas aumentan su actividad física más en el entorno natural. En la autoestima no se observaron cambios muy significativos comparando los dos espacios.

ARTÍCULO 10	A repeated measures experiment of green exercise to improve self-esteem in UK school children.
AUTORES/AÑO	Reed, K., Wood, C., Barton, J., Pretty, J.N., Cohen, D. & Sandercock, G.R. (2013).
MUESTRA	75 niños de 11 y 12 años.

OBJETIVO	Determinar si el llamado "ejercicio verde" afectaba los cambios en la autoestima, el disfrute y el esfuerzo percibido en los niños de manera diferente al ejercicio urbano.
MÉTODO	Se utilizó un cuestionario para conocer el nivel de actividad de cada uno y se hicieron pruebas de aptitud aeróbica. También completaron antes y después de cada ejercicio la Escala de Autoestima de Rosenberg. Completaron después de cada prueba una escala de esfuerzo percibido. Otro cuestionario fue el utilizado para evaluar el disfrute de cada sesión de ejercicio. Se realizó una prueba de correr con la misma distancia primero en un entorno urbano y luego en un entorno verde.
RESULTADO	Los resultados mostraron que no hay grandes diferencias en la autoestima de los jóvenes si practican actividades físicas en la naturaleza o en el entorno urbano. El ejercicio verde aumenta la motivación a los jóvenes menos activos.

ARTÍCULO 11	La práctica del judo como una modulación de autoconcepto, autoestima y el rendimiento escolar de los estudiantes de primer ciclo de educación primaria.
AUTORES/AÑO	Batista, M. & Delgado, S.C. (2012)
MUESTRA	394 alumnos portugueses, donde el 74% practicaban alguna actividad física y el 24 % hacían judo.
OBJETIVO	Relacionar la práctica del judo en la formación de autoconcepto, autoestima y rendimiento escolar en niños de 8 a 10 años.
MÉTODO	Se utilizó la Escala de Autoconcepto de Susan Harter. Se crearon grupos de discusión con entrenadores de judo y encargados de educación para averiguar opiniones y argumentos sobre la práctica del judo y su importancia y relación con el autoconcepto, autoestima y rendimiento escolar.
RESULTADO	Aparentemente los resultados revelan que la práctica del judo por los alumnos promueve una evolución significativa en la formación de autoconcepto y rendimiento escolar, así como sugiere una tendencia evolutiva positiva en la formación de la autoestima de los alumnos practicantes de la modalidad.

3. DISCUSIÓN

Parece clara la asociación entre la actividad física y el perfeccionismo positivo y el aumento de la mejora de la autoestima ligada a otras mejoras como pueden ser los hábitos saludables, el rendimiento escolar y el éxito social permitiendo al individuo aceptar los límites personales y ambientales (Hosein, Ali, & Naghipour, 2011). Lo contrario puede derivar en personas que muestren procesos de ansiedad, poca sociabilidad, ira, fracaso, etc. (Rodríguez & Caño, 2012).

Muchos estudios ponen de manifiesto la carencia de la práctica deportiva y la actividad física en los jóvenes incumpliendo la recomendación de la OMS (2020) de 60 minutos diarios de intensidad moderada a vigorosa. Por lo tanto se produce una carencia en la variable de la autoestima en los individuos en edad escolar que es donde se producen los cambios más significativos (Calero, Klever, Caiza, Rodríguez, & Analuiza, 2016).

No obstante, por las investigaciones seleccionadas para este trabajo y otras lecturas sobre el tema, nos llevan a pensar que los resultados obtenidos para alcanzar conclusiones válidas son todavía muy parciales, muy específicas y locales e incluso, a veces, contradictorias o poco esclarecedoras.

Así, por ejemplo, los estudios de Williams, Bustamante, Waller, & Davi,s (2019) con jóvenes con sobrepeso y obesidad, demuestran que no hay una mejora significativa de la autoestima si se practica una actividad física (correr, juegos de pelota, saltar a la comba...) o actividades más sedentarias (juegos de mesa, rompecabezas, arte, música...) ya que ambas intervenciones aportaban ventajas para mejorar la calidad de vida, lo que nos hace pensar en que la práctica de la actividad física también debe estar muy organizada y focalizada en las necesidades de quienes la practican. Los trabajos de Evert & Álvarez (2020) muestran los bajos niveles de actividad física junto a los niveles altos de sobrepeso y obesidad que provocan una disminución en la autoestima, en la competición física y en la aceptación del propio cuerpo entre los adolescentes, más en las mujeres.

Por otro lado, llama la atención el uso de los *exergames* en comparación con la práctica deportiva. Frente a la creencia de que los videojuegos pueden crear efectos psicológicos negativos en los niños de edad escolar. La investigación de Andrade et al. (2020) mostró que utilizados de forma pedagógica pueden tener efectos positivos sobre la salud y la autoestima al igual que la práctica de juegos y deportes tradicionales.

Otro aspecto discordante es el uso de espacios verdes para la mejora del rendimiento físico y el aumento de la autoestima en comparación con la actividad física realizada en entornos urbanos e interiores. Si aparentemente el uso de espacios verdes podrían parecer más adecuados, y más efectivo, los estudios de Reed et al. (2013) vienen a concluir que no hay grandes diferencias en los beneficios sobre la autoestima aunque sí parece aportar una mayor motivación en los jóvenes menos activos.

Por el contrario, los trabajos de Wood, Gladwell, & Barton (2014) vienen a confirmar que los jóvenes cuando están en un espacio verde utilizan mayor tiempo para jugar que cuando lo hacen, por ejemplo, en el patio del colegio lo que nos indica el valor añadido que proporcionan este tipo de entornos para la mejora de la práctica de la actividad física; sin embargo, no hubo cambios significativos en cuanto a la autoestima en los dos lugares empleados, lo que nos lleva a pensar que esta variable depende de otros condicionantes no tenidos en cuenta como pueden ser conductas y gustos sociales, amistades y formas de relacionarse con la naturaleza.

En este mismo campo de actuación de las actividades en la naturaleza, Castillo & Cordero (2020) sí concluyen que las actividades al aire libre mejoran el proceso educativo llenándolo de posibilidades ya que mejoran las relaciones entre las personas, potencian lo sensorial, promueven el autodescubrimiento, etc. y provocan cambios realmente significativos para el desarrollo de la autoestima en cuanto al trabajo en equipo, de liderazgo, de confianza, de afirmación personal, de resolución de problemas

En la revisión bibliográfica seleccionada encontramos también estudios que llegan a resultados diferentes a partir de los posicionamientos adoptados. Así mientras que Reddon, Meyre, & Cairney (2017) afirman que, la autoestima (mejora de la imagen corporal, la aptitud, la aceptación social, el control emocional, etc.), se alcanza de forma más satisfactoria en los deportes de equipo, ya que fomentan la cooperación, la autonomía y el desarrollo de las personas. Otros autores como Batista & Delgado (2012), se inclinan más por los deportes que potencian habilidades individuales, competencia, disciplina, etc.; en este caso ponen el judo como deporte ejemplo.

Esta revisión bibliográfica abre también otras líneas de debate a tener en cuenta a la hora de buscar la relación directa entre la práctica de la actividad física en jóvenes en edad escolar y la mejora de la autoestima.

Así, parece motivo de debate si el juego libre tiene los mismos efectos en la autoestima que el deporte y la actividad física más regulada. Parece aceptado que fomentar y crear programas de intervención adecuados a las características de cada grupo de individuos abriendo la participación tanto a profesores, monitores, entrenadores como a la familia da resultados muy óptimos. Encontramos resultados también dispares si es más aconsejable llevar a cabo juegos cooperativos y en grupo o realizar deporte más individual, tanto para la mejora de la condición física como de la autoestima.

Si bien parece probado el aumento de la autoestima en los adolescentes y preadolescentes que practican de forma habitual una actividad física, los sistemas de medición (encuestas de autoestima donde se realiza un análisis por parte del mismo sujeto) conllevan una carga subjetiva que habría que delimitar.

Los estudios aquí analizados están focalizados en zonas o ambientes muy concretos con participantes muy determinados y los resultados alcanzados son muestras significativas de difícil generalización.

Finalmente, este trabajo se centra en el valor de la autoestima a través de la práctica de la actividad física pero observamos que este término entra en semejanza en algunos autores con el significado de autoconcepto. Es necesario diferenciarlos. Mientras que el primero tiene un carácter evaluativo sobre las experiencias teniendo en cuenta el contexto, el segundo es más descriptivo sobre las características físicas, sociales, educativas, familiares, etc. (García & García, 2006). Ese carácter evaluativo por parte de los mismos sujetos complica los análisis finales de las experiencias.

4. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN

4.1. Objetivos de la intervención

Analizados los resultados y conclusiones de los diferentes trabajos vistos en la revisión bibliográfica, podemos plantear diferentes objetivos que enmarquen nuestra tarea:

- Buscar siempre metas alcanzables de forma progresiva.
- Buscar la mejora física adecuada a cada sujeto en virtud de sus características personales buscando la integración de todos.
- Incluir en las propuestas el trabajo en equipo, la toma de decisiones, el respeto, la creatividad, la autonomía, la corresponsabilidad.
- Crear y fomentar hábitos de vida saludables, cultura del esfuerzo, uso positivo del ocio.
- Conectar actividad física y mejora de la autoestima a través de propuestas realistas, alcanzables y que mejoren el conocimiento de uno mismo en relación con los demás.
- Actuar desde el papel de profesor/entrenador como refuerzo positivo generando un buen clima donde todos se sientan partícipes con sus virtudes y limitaciones.
- Proponer y diseñar actividades cooperativas, aeróbicas, juegos psicomotores que potencien el estado físico y que no requieran habilidades motoras complejas.

4.2. Contextualización de la intervención

Plantearé nuestra intervención en un contexto educativo: alumnos de 2º de la ESO en clases de 25 de un instituto localizado en una zona urbana de nivel económico medio. En las aulas nos podemos encontrar con alumnos que presentan una diversidad típica de estas edades adolescentes: problemas de obesidad y sobrepeso o anorexia, sedentarismo, alumno con necesidades educativas especiales, lesiones y traumatismos, problemas de salud (cardiopatía, problemas de visión/audición...), etc.

La situación previa de los alumnos ha de ser conocida y tenida en cuenta. Dado que no es una investigación ni un estudio de datos exhaustivo, usaremos herramientas sencillas para conocer en todo momento el estado físico de nuestros alumnos y su relación con su estado emocional (autoestima).

4.3. Herramientas de análisis.

Dado que el grupo con el que trabajaremos es una clase de Secundaria en un contexto que podríamos calificar de “normal” y general, aplicaremos dos herramientas sencillas y útiles para el conocimiento del nivel de condición física y para saber su estado de ánimo.

Para tener una aproximación del nivel de condición física de cada alumno emplearemos el **test de Ruffier Dickson**, mediante una prueba con carga estandarizada de 30 sentadillas por 45 s. que modifica la frecuencia cardíaca. Usaremos un metrónomo y un

pulsómetro. Realizaremos tres mediciones: P1: pulso basal (antes de comenzar en reposo), P2: la resistencia cardiovascular y P3: la capacidad de recuperación (después de un minuto en reposo). La fórmula para la valoración será $(P1 + P2 + P3) - 200/10$ donde los valores son:

<0-0 Excelente	1-5 Muy buena	5-10 Buena	10-15 Regular	Más de 15 Mala
----------------	---------------	------------	---------------	----------------



Figura 2. Test de Ruffier Dickson. Recuperado de <https://www3.gobiernodecanarias.org/medusa/ecoblog/vsuaros/files/2017/06/test-fisicos.pdf>

La segunda herramienta que emplearemos será el **Medidor de Emociones (Mood Meter)** sacado del programa RULER de educación emocional creado por el Dr. Marck Brackett y empleado por universidades y centros educativos. Si bien este medidor incluye una batería extensa de emociones, se considera que la autoestima se sitúa en el rango más alto de las diferentes variables aportando un mayor consenso a la hora de evaluar el bienestar psicológico de una persona (Fox, 2000).

Este medidor lo utilizaremos antes y después de las diferentes propuestas de actividades y juegos haciéndole al alumno unas preguntas para conocer su estado:

- 1) ¿Dónde me coloco dentro del medidor?
- 2) ¿Por qué creo que me siento así?
- 3) ¿Cómo expreso ese estado?, ¿Cómo me influye?
- 4) ¿Qué puedo hacer para sacar el mejor partido a la clase o a la tarea que tengo que llevar a cabo?



Figura 3. Versión adaptada de la versión original del programa de inteligencia emocional RULER del Centro para la Inteligencia Emocional de la Universidad de Yale, desarrollado por el Dr. Marc Brackett. Recuperado de <https://efnoesgym.blogspot.com/>

Hay que hacer notar que las dos herramientas anteriormente descritas serán utilizadas antes y después de cada propuesta para ver los posibles cambios que se producen tanto en el desarrollo de la autoestima como en la mejora física. Llevaremos un control individual de este progreso a lo largo de todo el curso escolar.

4.4. Propuestas de actuación.

La propuesta de intervención que hacemos, en base a los objetivos marcados, la componen tres ámbitos de actuación: juegos cooperativos, actividades en la naturaleza y deportes alternativos. Estos tres ámbitos nos permiten establecer la estrategia adecuada para mejorar la autoestima en nuestros alumnos haciendo hincapié en los valores que aportan estas modalidades. Hay que tener en cuenta que las diferentes actividades que proponemos no suponen en sí una unidad didáctica, sino que serían parte de ella dentro de un diseño mayor. No obstante intentaremos enmarcarlas dentro de una programación didáctica del área de Educación Física en Secundaria.

Los tres bloques de propuestas y su descripción vienen desarrollados en el **Anexo I** enmarcados en la unidad didáctica correspondiente, en su temporalización, las sesiones que ocupa dentro de la unidad didáctica y el bloque de contenido al que se adscribe según el DECRETO 51/2018, de 27 de abril, del Consell, por el que se modifica el Decreto 87/2015, por el que establece el currículo y desarrolla la ordenación general de la educación secundaria obligatoria y del bachillerato en la Comunidad Valenciana.

4.5. Resultados/beneficios esperados

Con las actividades propuestas insertadas dentro de la programación anual del área de Educación Física esperamos por un lado mejorar la condición física de nuestros alumnos y de nuestras alumnas y, por otro, aumentar su grado de autoestima sintiéndose todos partícipes, responsables y protagonistas de su participación. Al tener en cuenta también elementos transversales como el conocimiento y defensa del entorno, el respeto, la cooperación, la integración, los hábitos saludables, el conocimiento del propio cuerpo, etc., esperamos colaborar con el desarrollo integral de la persona dentro de una educación para todos.

4.6. Fortalezas y debilidades de la propuesta

La propuesta tiene en consideración las posibles circunstancias personales que pueden aparecer dentro del heterogéneo grupo que puede llegar a componer una clase de un Instituto. Así nos podemos encontrar con absentistas, lesionados, alumnos con problemas cardiovasculares, sobrepeso, necesidades educativas especiales, hipertensión, etc. etc. En estos casos, tendremos que adaptar nuestras propuestas según la problemática que podamos encontrar y adjudicar diferentes roles a aquellos alumnos que no puedan llevar a cabo la programación pero que desde otras tareas y responsabilidades puedan integrarse: observadores, jueces, encargados de material, relatores, etc. Dado el nivel seleccionado de 2º de la ESO no suele haber rechazo a este tipo de juegos y actividades menos técnicas donde la mayoría son capaces de alcanzar los objetivos acompañados de una metodología adecuada y donde la evaluación se centra más en el proceso que en los resultados.

5. REFERENCIAS

- Bellirio, A. (2008). El tenis y la autoestima. *Doble falta*. Recuperado de <http://www.doblefalta.wordpress.com/tag/el-tenis-y-el-autoestima>
- Cocke, A. (2002). Brain May Also Pump up from Workout. Recuperado de <http://www.neurosurgery.medsch.ucla.edu/whastnew/societyforneuroscience.htm>
- Fox, R. (2000). The effects of exercise on self-perceptions and self-esteem. In Stewart J. H. Biddle, Kenneth R. Fox, & Stephen H. Boutcher (Eds), *Physical activity and psychological well-being* (pp. 88-117). London: Routledge
- Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence*. New York: Vantam Books.
- Herrador, J. (2011). *101 juegos para la dinámica de grupos*. Ed. Wanceulen: Sevilla.
- Martín, J.A. (2016). *Efectos de un programa de educación física sobre la percepción corporal, el autoconcepto, la autoestima y la condición física en el alumnado de tercer ciclo de educación primaria*. (Tesis inédita de doctorado). Universidad de Granada, España.
- Organización Mundial de la Salud (2020). *Who guidelines on physical activity and sedentary behaviour*. Geneva
- Andrade, A., Cruz, W.M.D., Correia, C.K., Santos, A.L.G. & Bevilacqua, G.G. (2020) Effect of practice exergames on the mood states and self-esteem of elementary school boys and girls during physical education classes: A cluster-randomized controlled natural experiment. *PLoS One*, 15(6), 1-18. <https://doi:10.1371/journal.pone.0232392>.
- Batista, M. & Delgado, S.C. (2012). La práctica del judo como una modulación de autoconcepto, autoestima y el rendimiento escolar de los estudiantes de primer ciclo de educación primaria. *Revista Ensayos Pedagógicos*, 7(1), 209-229. ISSN 1659-0104. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5409449>.
- Biddle, S.J.H. & Mutrie, N. (2001). *Psychology of Physical Activity*. Routledge. New York
- Bou, C., Beltran, M. R., Adelantado, M., Ayala, V. J. & Moliner, D. (2020). Relación entre la práctica deportiva y la autoestima en adolescentes: proyecto DADOS. *Ágora de salud* 7, 29-38. <https://doi:10.6035/AgoraSalut.2020.7.3>.
- Calero, S., Klever, T., Caiza, M.R., Rodríguez, A.F., & Analuiza, E.F. (2016). Influencia de las actividades físico-recreativas en la autoestima del adulto mayor. *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas*, 35(4), 366-374.
- Castillo, F. & Cordero, F. (2020). Las actividades en la naturaleza como contexto de aprendizaje para la mejora de la autoestima escolar. *Revista Digital de Educación Primaria*, (63), 163-131. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7279814>
- Evert, B. & Álvarez, C. (2020). Análisis del sobrepeso y obesidad, niveles de actividad física y autoestima de la niñez salvadoreña. *MHSalud*, 17(1), 1-15. <https://doi:10.15359/mhs.17-1.1>
- García, L. & García, C. (2006). La autoestima y el aprendizaje de destrezas motoras deportivas en niños de 6 a 8 años. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 1(1), 41-68.
- Gómez-Mejía, L. R., Cruz, C., Berrone, P., & De Castro, J. (2011). The bond that ties: Socioemotional wealth preservation in family firms. *The Academy of Management Annals*, 5(1), 653–707.

- Hosein, M., Ali, M. & Naghipour, B. (2011). An Examination of the Relationship Between Perfectionism and Self-esteem in a Sample of Student Athletes. *Procedia – Social and Behavioral Sciences*, 30, 1265-1271. <https://doi:10.1016/j.sbspro.2011.10.245>
- Lizarazo, L. M., Burbano, V. M. A. & Valdivieso Miranda, M. A. (2020). Correlación entre actividad física y autoestima de escolares adolescentes: un análisis de tipo trasversal. *Revista Virtual Universidad Católica del Norte*, 60, 95-115. <https://doi:10.35575/rvucn.n60a6>.
- Reddon, H., Meyre, D., & Cairney J. (2017). Physical Activity and Global Self-worth in a Longitudinal Study of Children. *Med Sci Sports Exerc*, 49(8), 1606-1613. <https://doi:10.1249/MSS.0000000000001275>.
- Reed, K., Wood, C., Barton, J., Pretty, J.N., Cohen, D. & Sandercock, G.R. (2013). A repeated measures experiment of green exercise to improve self-esteem in UK school children. *PLoS One*, 8(7), e9176. <https://doi:10.1371/journal.pone.0069176>.
- Rodriguez, C., & Caño, A. (2012). Autoestima en la adolescencia: Análisis y estrategias de intervención. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 12(3), 389-403.
- Urrútria, G. & Bonfill, X. (2010). Declaración PRISMA: una propuesta para mejorar la publicación de revisiones sistemáticas y metaanálisis. *Medicina Clínica*, 135(11), 507-511.
- Williams, C.F., Bustamante, E.E., Waller, J.L. & Davi,s C.L. (2019). Exercise effects on quality of life, mood, and self-worth in overweight children: the SMART randomized controlled trial. *Transl Behav Med*, 16;9(3), 451-459. <https://doi:10.1093/tbm/ibz015>.
- Wood, C., Gladwell, V. & Barton, J. (2014). A repeated measures experiment of school playing environment to increase physical activity and enhance self-esteem in UK school children. *PLoS One*, 9(9), e108701. <https://doi:10.1371/journal.pone.0108701>
- Zamorano, D., Fernández, J., & Vállez, J. (2021). Diseño y evaluación de un programa para la mejora de la condición física en Educación Primaria: efecto sobre la autoestima y la intención de ser activo. *SPORT TK-Revista EuroAmericana De Ciencias Del Deporte*, 10(1), 107-112. <https://doi:10.6018/sportk.461721>.

6. ANEXO 1

Propuestas de actuación

Propuesta	UU.DD	Temporalización	Sesiones propuesta	Bloque de contenido
Juegos cooperativos	Salud y vida. Condición Física	Primer Trimestre. 8 sesiones	1	Bloque 1. Condición física y salud
Observaciones				
<p>Dentro de los diferentes juegos y actividades físicas que podemos proponer para aumentar la autoestima de los adolescentes optaremos principalmente por aquellos de carácter cooperativos ya que, como apunta Herrador (2011) estos conllevan un evidente valor educativo y formativo además de mejorar la condición física de forma motivante y ser un instrumento socializador. Garaigordobil (2007) apunta que en estos juegos el fallo no penaliza lo que elimina la angustia por ganar aumentando la confianza de los jugadores en sí mismos elevando su autoestima al verse colectivamente valorados. La unidad didáctica se completará con propuestas de velocidad, fuerzas, resistencia, nutrición, etc.</p>				
Descripción de los juegos				
<p>CAMARERO.- Se trata de transportar un vaso de agua, donde participan los jugadores de forma coordinada, agarrando el extremo de cada una de las cuerdas que están unidas a una superficie plana, evitando que se caiga dicho vaso.</p> <p>EL RÍO.- Los jugadores se suben en una colchoneta dejando otra detrás libre. Deberán llegar desde un extremo de la pista hasta el otro, subidos en la colchoneta (¡sin tocar el suelo!) y pasándosela entre todos</p> <p>CIEMPIÉS.- Sentados en el suelo y agarrados por los empeines del compañero o en cuclillas, el grupo se desplaza de forma coordinada al ritmo de la música.</p> <p>EL ANILLO.- Los componentes del grupo, elevan/suben el aro desde los pies hacia la cabeza de sin utilizar las manos.</p> <p>GUSILÚ.- Todo el grupo se desplaza con los ojos vendados, excepto el último que dará las indicaciones para que formen una figura geométrica (Círculo, cuadrado, rombo...), sin soltarse de los hombros.</p>				

Propuesta	UU.DD	Temporalización	Sesiones propuesta	Bloque de contenido
Juegos en la naturaleza	Conocemos el entorno	Segundo Trimestre. 8 sesiones	3	Bloque 3. Actividades adaptadas al medio
Observaciones				
<p>Las actividades dentro de la Naturaleza sirven tanto para desarrollar la competencia en el conocimiento y la interacción en el medio natural como la competencia social y ciudadana ya que facilita la integración, el respeto, la cooperación, la igualdad, el trabajo en equipo y mejora la autoestima como hemos podido constatar en la revisión bibliográfica llevada a cabo. La propuesta se basa en juegos cercanos y sencillos de preparar donde se trabaja la actividad física y se recibe un <i>feedback</i> positivo en todo momento. La Unidad Didáctica se completará con actividades de senderismo y orientación.</p>				
Descripción de los juegos				
<p>GYMKANA. Preparar juegos sencillos que, aunque competitivos no pretenden tener ganadores. Estos pueden ser carrera de sacos aprovechando la dificultad del terreno, el juego del pañuelo, correr con un huevo en una cuchara en la boca, etc. Estos juegos en la naturaleza ganan en motivación y activan más a los alumnos.</p> <p>LOS CINCO SENTIDOS. En grupo o individual utilizar los sentidos para reconocer objetos del entorno natural. Los retos pueden ser: con el tacto, se recogen objetos y habrá que reconocerlos tocándolos (cortezas, hierba, semillas, hojas...), con el olfato y ojos cerrados (plantas, tierra, flores...), con la vista hay que localizar colores, rugosidades, elementos concretos según descripción, etc., con el oído se escuchan sonidos y se discriminan (viento, sonidos de insectos, animales, pájaros...)</p> <p>BÚSQUEDA DEL TESORO. Se forman equipos que recibirán un sobre con diferentes fotos que muestran un lugar o espacio concreto del entorno natural elegido. Hay que localizarlo y encontrar un objeto escondido que tendrá una letra. Habrá varios espacios con diferentes letras que formarán una palabra que podrá servir para un debate posterior. Hay tiempo. Una vez formada la palabra y entregada al monitor/profesor el juego termina.</p>				

Propuesta	UU.DD	Temporalización	Sesiones propuesta	Bloque de contenido
Juegos cooperativos	Deportes alternativos (I)	Segundo Trimestre. 6 sesiones	6	Bloque 2. Juegos y deportes
Observaciones				
<p>A lo largo del curso, tendremos varias unidades didácticas con deportes. En esta propondremos dos deportes alternativos ya que tienen menos carácter competitivo y nos ofrecen una mayor interacción con los alumnos donde prima más el desarrollo colectivo que el individual y donde no sea tan importante el resultado como el proceso.</p>				
Descripción de los juegos				
<p>El ACROSPORT que combina acrobacia y coreografía, donde se trabaja la fuerza, la flexibilidad, el equilibrio, la danza, la puesta en escena y donde es tan importante el trabajo en equipo y donde todos pueden aportar. Se pide coordinación, toma de decisiones, etc. Se puede realizar en parejas, tríos, cuartetos, mixtos... de tal forma que cada uno tenga su papel y todos se sientan integrados gracias a los diferentes roles que se pueden asignar donde unos pueden construir la figura, otros la coreografía, otros la observación externa... No buscar el carácter competitivo sino demostrativo.</p> <p>El BIJBOL, como juego alternativo, aporta habilidades y destrezas motrices básicas que todo el mundo puede alcanzar además de ser un medio eficaz porque desarrolla habilidades sociales, implica resolución de situaciones conflictivas tanto individuales como colectivas, respeta la diversidad, valora el esfuerzo, facilita el conocimiento de sí mismo y de las propias posibilidades, propicia el respeto y la actitud positiva.</p>				