

**CARTA DE AUTORIZACIÓN DE LOS AUTORES  
(Licencia de uso)**

Bogotá, D.C., Marzo 04 de 2010

Señores  
Biblioteca Alfonso Borrero Cabal S.J.  
Pontificia Universidad Javeriana  
Cuidad

Los suscritos:

María Andrea Benítez Pachón , con C.C. No 1.020.724.629  
María Jimena Bernal Montero , con C.C. No 1.020.721.549

En mi (nuestra) calidad de autor (es) exclusivo (s) de la obra titulada:  
"El autoconcepto general y físico en practicantes de las categorías competitivas  
de Taekwondo"

(por favor señale con una "x" las opciones que apliquen)

Tesis doctoral  Trabajo de grado  Premio o distinción: Si  No

cual: \_\_\_\_\_  
presentado y aprobado en el año 2010 , por medio del presente escrito autorizo  
(autorizamos) a la Pontificia Universidad Javeriana para que, en desarrollo de la presente  
licencia de uso parcial, pueda ejercer sobre mi (nuestra) obra las atribuciones que se indican a  
continuación, teniendo en cuenta que en cualquier caso, la finalidad perseguida será facilitar,  
difundir y promover el aprendizaje, la enseñanza y la investigación.

En consecuencia, las atribuciones de usos temporales y parciales que por virtud de la presente  
licencia se autorizan a la Pontificia Universidad Javeriana, a los usuarios de la Biblioteca  
Alfonso Borrero Cabal S.J., así como a los usuarios de las redes, bases de datos y demás  
sitios web con los que la Universidad tenga perfeccionado un convenio, son:

<b>AUTORIZO (AUTORIZAMOS)</b>	<b>SI</b>	<b>NO</b>
1. La conservación de los ejemplares necesarios en la sala de tesis y trabajos de grado de la Biblioteca.	X	
2. La consulta física o electrónica según corresponda	X	
3. La reproducción por cualquier formato conocido o por conocer		X
4. La comunicación pública por cualquier procedimiento o medio físico o electrónico, así como su puesta a disposición en Internet	X	
5. La inclusión en bases de datos y en sitios web sean éstos onerosos o gratuitos, existiendo con ellos previo convenio perfeccionado con la Pontificia Universidad Javeriana para efectos de satisfacer los fines previstos. En este evento, tales sitios y sus usuarios tendrán las mismas facultades que las aquí concedidas con las mismas limitaciones y condiciones		X
6. La inclusión en la Biblioteca Digital PUJ (Sólo para la totalidad de las Tesis Doctorales y de Maestría y para aquellos trabajos de grado que hayan sido laureados o tengan mención de honor.)		

De acuerdo con la naturaleza del uso concedido, la presente licencia parcial se otorga a título gratuito por el máximo tiempo legal colombiano, con el propósito de que en dicho lapso mi (nuestra) obra sea explotada en las condiciones aquí estipuladas y para los fines indicados, respetando siempre la titularidad de los derechos patrimoniales y morales correspondientes, de acuerdo con los usos honrados, de manera proporcional y justificada a la finalidad perseguida, sin ánimo de lucro ni de comercialización.

De manera complementaria, garantizo (garantizamos) en mi (nuestra) calidad de estudiante (s) y por ende autor (es) exclusivo (s), que la Tesis o Trabajo de Grado en cuestión, es producto de mi (nuestra) plena autoría, de mi (nuestro) esfuerzo personal intelectual, como

consecuencia de mi (nuestra) creación original particular y, por tanto, soy (somos) el (los) único (s) titular (es) de la misma. Además, aseguro (aseguramos) que no contiene citas, ni transcripciones de otras obras protegidas, por fuera de los límites autorizados por la ley, según los usos honrados, y en proporción a los fines previstos; ni tampoco contempla declaraciones difamatorias contra terceros; respetando el derecho a la imagen, intimidad, buen nombre y demás derechos constitucionales. Adicionalmente, manifiesto (manifestamos) que no se incluyeron expresiones contrarias al orden público ni a las buenas costumbres. En consecuencia, la responsabilidad directa en la elaboración, presentación, investigación y, en general, contenidos de la Tesis o Trabajo de Grado es de mí (nuestro) competencia exclusiva, eximiendo de toda responsabilidad a la Pontificia Universidad Javeriana por tales aspectos.

Sin perjuicio de los usos y atribuciones otorgadas en virtud de este documento, continuaré (continuaremos) conservando los correspondientes derechos patrimoniales sin modificación o restricción alguna, puesto que de acuerdo con la legislación colombiana aplicable, el presente es un acuerdo jurídico que en ningún caso conlleva la enajenación de los derechos patrimoniales derivados del régimen del Derecho de Autor.

De conformidad con lo establecido en el artículo 30 de la Ley 23 de 1982 y el artículo 11 de la Decisión Andina 351 de 1993, “*Los derechos morales sobre el trabajo son propiedad de los autores*”, los cuales son irrenunciables, imprescriptibles, inembargables e inalienables. En consecuencia, la Pontificia Universidad Javeriana está en la obligación de RESPETARLOS Y HACERLOS RESPETAR, para lo cual tomará las medidas correspondientes para garantizar su observancia.

**NOTA: Información Confidencial:**

Esta Tesis o Trabajo de Grado contiene información privilegiada, estratégica, secreta, confidencial y demás similar, o hace parte de una investigación que se adelanta y cuyos resultados finales no se han publicado.

Si  No

En caso afirmativo expresamente indicaré (indicaremos), en carta adjunta, tal situación con el fin de que se mantenga la restricción de acceso.

NOMBRE COMPLETO	No. del documento de identidad	FIRMA
María Andrea Benítez Pachón	C.C. 1.020.724.629	
María Jimena Bernal Montero	C.C. 1.020.721.549	

FACULTAD: Psicología

PROGRAMA ACADÉMICO: Psicología

**BIBLIOTECA ALFONSO BORRERO CABAL, S.J.  
DESCRIPCIÓN DE LA TESIS DOCTORAL O DEL TRABAJO DE GRADO  
FORMULARIO**

<b>TÍTULO COMPLETO DE LA TESIS DOCTORAL O TRABAJO DE GRADO</b>						
"El autoconcepto general y físico en practicantes de las categorías competitivas de Taekwondo"						
<b>SUBTÍTULO, SI LO TIENE</b>						
<b>AUTOR O AUTORES</b>						
<b>Apellidos Completos</b>		<b>Nombres Completos</b>				
Benítez Pachón		María Andrea				
Bernal Montero		María Jimena				
<b>DIRECTOR (ES) TESIS DOCTORAL O DEL TRABAJO DE GRADO</b>						
<b>Apellidos Completos</b>		<b>Nombres Completos</b>				
Botero García		Claudia Carolina				
<b>FACULTAD</b>						
Psicología						
<b>PROGRAMA ACADÉMICO</b>						
<b>Tipo de programa ( seleccione con "x" )</b>						
Pregrado	Especialización	Maestría	Doctorado			
X						
<b>Nombre del programa académico</b>						
Carrera de Psicología						
<b>Nombres y apellidos del director del programa académico</b>						
Martín Gáfaró						
<b>TRABAJO PARA OPTAR AL TÍTULO DE:</b>						
Psicóloga						
<b>PREMIO O DISTINCIÓN (En caso de ser LAUREADAS o tener una mención especial):</b>						
<b>CIUDAD</b>	<b>AÑO DE PRESENTACIÓN DE LA TESIS O DEL TRABAJO DE GRADO</b>	<b>NÚMERO DE PÁGINAS</b>				
Bogotá	2010	100				
<b>TIPO DE ILUSTRACIONES ( seleccione con "x" )</b>						
Dibujos	Pinturas	Tablas, gráficos y diagramas	Planos	Mapas	Fotografías	Partituras
		X				
<b>SOFTWARE REQUERIDO O ESPECIALIZADO PARA LA LECTURA DEL DOCUMENTO</b>						
<b>Nota:</b> En caso de que el software (programa especializado requerido) no se encuentre licenciado por la Universidad a través de la Biblioteca (previa consulta al estudiante), el texto de la Tesis o Trabajo de Grado quedará solamente en formato PDF.						
Microsoft Office Word y Adobe Reader 7.0						
<b>MATERIAL ACOMPAÑANTE</b>						

TIPO	DURACIÓN (minutos)	CANTIDAD	FORMATO		
			CD	DVD	Otro ¿Cuál?
Vídeo					
Audio					
Multimedia					
Producción electrónica					
Otro Cuál?					

#### DESCRIPTORES O PALABRAS CLAVE EN ESPAÑOL E INGLÉS

Son los términos que definen los temas que identifican el contenido. *(En caso de duda para designar estos descriptores, se recomienda consultar con la Sección de Desarrollo de Colecciones de la Biblioteca Alfonso Borrero Cabal S.J en el correo [biblioteca@javeriana.edu.co](mailto:biblioteca@javeriana.edu.co), donde se les orientará).*

ESPAÑOL	INGLÉS
Autoconcepto General	Self concept
Autoconcepto Físico	Physical self concept
Género	Gender identity
Categorías competitivas del Taekwondo	Taekwondo Competitive categories

#### RESUMEN DEL CONTENIDO EN ESPAÑOL E INGLÉS

(Máximo 250 palabras - 1530 caracteres)

##### Resumen

Palabras clave: autoconcepto general (46220), autoconcepto físico, categorías competitivas del Taekwondo, género (20717)

El objetivo general de esta investigación fue determinar si existía relación de la categoría competitiva y el género, del Taekwondo con el autoconcepto general y autoconcepto físico. Para ello, se revisaron los conceptos acerca de autoestima, autoconcepto, autoconcepto general, autoconcepto físico, artes marciales y Taekwondo, con un abordaje desde una perspectiva de la psicología de la actividad física y el deporte, enmarcándolo en las diferencias de género. Además se aplicaron dos instrumentos: la Escala de Autoconcepto de Miskimins M.S.G.O (Martín Taberner. 1984) y el PSQ (Moreno, 2005), con el fin de conocer el nivel de autoconcepto general y físico (respectivamente) de hombres y mujeres practicantes de Taekwondo. Se aplicaron los instrumentos a 45 practicantes de Taekwondo de la Pontificia Universidad Javeriana y a la Liga de Taekwondo de Bogotá, dentro de las categorías propias de la disciplina: principiantes, avanzados y cinturones negros. A partir de los resultados se pudo establecer que la categoría de cinturones negros presenta el mayor autoconcepto general y la categoría de avanzados presenta el mayor autoconcepto físico. En cuanto al género, no se pueden establecer conclusiones determinantes debido a puntuaciones diferentes por parte de ambos géneros en las dos dimensiones del autoconcepto, aunque podría plantearse que las mujeres están un poco más supeditadas a las valoraciones de los demás, en comparación con los hombres, quienes según los resultados encontrados, se guían por un ideal global enmarcado en la sociedad. Finalmente se realiza una discusión acerca de las posibles explicaciones e implicaciones de los resultados obtenidos.

### **Abstract**

Keywords: general selfconcept (46220), physical selfconcept, Taekwondo competitive categories, gender (20717)

The general purpose of this investigation was to determine whether the competitive category and the gender, were related with the general selfconcept and the physical selfconcept, of Taekwondo practioners. Therefore, under the perspective of exercise and sport psychology, regarding the gender differences, a revision of relevant bibliography was made, in order to investigate the following constructs: selfconcept, selfesteem, general selfconcept, physical selfconcept, martial arts and Taekwondo. To evaluate the general selfconcept and physical selfconcept of 45 male and female Taekwondo practioners, two instruments were used: M.S.G.O. (Martín Tabernero, 1948) and the PSQ (Moreno, 2005). The participants were selected from the Pontificia Universidad Javeriana's Taekwondo team, and the Taekwondo League of Bogotá, and were distributed between the three competitive categories: beginners, advanced and black belts. Results indicated that the black belts category showed the highest general selfconcept, while the advanced category showed the highest physical selfconcept. Furthermore, no definite conclusions could be established about the relation between gender, general and physical selfconcept, due to differences in score between males and females in each type of selfconcept. Nevertheless, it could be argued that women rely more on other people's perception about them, whereas men pursue a particular ideal or canon built by society. Finally, possible explanations of the results and the implications on the psychological discipline were discussed.



Autoconcepto general y físico en practicantes de Taekwondo

EL AUTOCONCEPTO GENERAL Y FÍSICO EN PRACTICANTES DE LAS  
CATEGORÍAS COMPETITIVAS DEL TAEKWONDO

María Andrea Benítez Pachón

María Jimena Bernal Montero

Carolina Botero García\*

Pontificia Universidad Javeriana

Facultad de Psicología

Bogotá, 2009

\*Directora de Trabajo de Grado. Psicóloga Docente Pontificia

Universidad Javeriana

## Resumen

Palabras clave: autoconcepto general (46220), autoconcepto físico, categorías competitivas del Taekwondo, género (20717)

El objetivo general de esta investigación fue determinar si existía relación de la categoría competitiva y el género, del Taekwondo con el autoconcepto general y autoconcepto físico. Para ello, se revisaron los conceptos acerca de autoestima, autoconcepto, autoconcepto general, autoconcepto físico, artes marciales y Taekwondo, con un abordaje desde una perspectiva de la psicología de la actividad física y el deporte, enmarcándolo en las diferencias de género. Además se aplicaron dos instrumentos: la Escala de Autoconcepto de Miskimins M.S.G.O (Martín Tabernero. 1984) y el PSQ (Moreno, 2005), con el fin de conocer el nivel de autoconcepto general y físico (respectivamente) de hombres y mujeres practicantes de Taekwondo. Se aplicaron los instrumentos a 45 practicantes de Taekwondo de la Pontificia Universidad Javeriana y a la Liga de Taekwondo de Bogotá, dentro de las categorías propias de la disciplina: principiantes, avanzados y cinturones negros. A partir de los resultados se pudo establecer que la categoría de cinturones negros presenta el mayor autoconcepto general y la categoría de avanzados presenta el mayor autoconcepto físico. En cuanto al género, no se pueden establecer conclusiones determinantes debido a puntuaciones diferentes por parte de ambos géneros en las dos dimensiones del autoconcepto, aunque podría plantearse que las mujeres están un poco más supeditadas a las valoraciones de los demás, en comparación con los hombres, quienes según los resultados encontrados, se guían por un ideal global enmarcado en la sociedad. Finalmente se realiza una discusión acerca de las posibles explicaciones e implicaciones de los resultados obtenidos.

### **Abstract**

Keywords: general selfconcept(46220), physical selfconcept, Taekwondo competitive categories, gender (20717)

The general purpose of this investigation was to determine whether the competitive category and the gender, were related with the general selfconcept and the physical selfconcept, of Taekwondo practioners. Therefore, under the perspective of exercise and sport psychology, regarding the gender differences, a revision of relevant bibliography was made, in order to investigate the following constructs: selfconcept, selfesteem, general selfconcept, physical selfconcept, martial arts and Taekwondo. To evaluate the general selfconcept and physical selfconcept of 45 male and female Taekwondo practioners, two instruments were used: M.S.G.O. (Martín Taberbero, 1948) and the PSQ (Moreno, 2005). The participants were selected from the Pontificia Universidad Javeriana's Taekwondo team, and the Taekwondo League of Bogotá, and were distributed between the three competitive categories: beginners, advanced and black belts. Results indicated that the black belts category showed the highest general selfconcept, while the advanced category showed the highest physical selfconcept. Furthermore, no definite conclusions could be established about the relation between gender, general and physical selfconcept, due to differences in score between males and females in each type of selfconcept. Nevertheless, it could be argued that women rely more on other people's perception about them, whereas men pursue a particular ideal or canon built by society. Finally, possible explanations of the results and the implications on the psychological discipline were discussed.

**Tabla de contenido**

0. Introducción .....	1
0.1 Justificación y planteamiento del problema .....	2
0.2 Fundamentación bibliográfica .....	10
0.3 Objetivos .....	32
0.3.1 Objetivo general .....	32
0.3.2 Objetivos específicos .....	33
0.4 Variables de estudio .....	34
0.4.1 Variables independientes .....	34
0.4.2 Variables dependientes .....	36
0.5 Hipótesis .....	39
1. Método .....	40
1.1 Tipo de investigación .....	40
1.2 Diseño .....	41
1.3 Participantes .....	42
1.4 Instrumentos .....	44
1.5 Procedimiento de la investigación .....	47
2. Resultados .....	50
3. Discusión .....	72
4. Referencias .....	88
5. Apéndices .....	96
Apéndice A. Consentimiento informado .....	96
Apéndice B. Escala M.S.G.O .....	97

Apéndice C. Escala PSQ ..... 99

**Lista de Tablas y Figuras**

Tabla 1

*Datos sociodemográficos de los participantes.....*.50

Tabla 2

*Datos de los participantes en cada uno de los instrumentos..*51

Tabla 3.

*Estadísticos Descriptivos Generales .....* 52

Tabla 4.

*Kruskal-Wallis: Efecto de Categoría Competitiva del Taekwondo sobre el Autoconcepto General (Miskimins) y Autoconcepto Físico (PSQ).....* 65

Tabla 5.

*ANOVA: Efecto de Categoría Competitiva del Taekwondo sobre el Autoconcepto General (Miskimins) y Autoconcepto Físico (PSQ).....* 65

Tabla 6.

*Kruskal-Wallis: Efecto de Categoría Competitiva del Taekwondo sobre el Autoconcepto Físico (PSQ; Factores).....* 66

Tabla 7.

*ANOVA: Efecto de Categoría Competitiva del Taekwondo sobre el Autoconcepto General (Discrepancias).....* 67

Tabla 8.

*ANOVA: Efecto de Categoría Competitiva del Taekwondo sobre el Autoconcepto General (Discrepancias en Valores Absolutos).....* 67

Tabla 9.

*Correlación de Spearman: Categoría Competitiva - Autoconcepto General (Miskimins).....* 68

Tabla 10.

*ANOVA POST-HOC: Magnitud y Dirección del Efecto de la Categoría Competitiva del Taekwondo sobre el Autoconcepto Físico .....* 69

Tabla 11.

*Kruskal-Wallis: Efecto del Género de practicantes de Taekwondo sobre el Autoconcepto General (Miskimins) y Autoconcepto Físico (PSQ).....* 70

Tabla 12.

*Kruskal-Wallis: Efecto del Género de los practicantes de Taekwondo sobre el Autoconcepto Físico (PSQ; Factores).....* 71

*Figura 1. Discrepancias del Autoconcepto general por Categorías Competitivas del Taekwondo .....* 54

*Figura 2. Discrepancias del Autoconcepto General en Principiantes .....* 55

*Figura 3. Discrepancias del Autoconcepto General en Avanzados .....* 55

*Figura 4. Discrepancias del Autoconcepto General en Negros.....* 56

<i>Figura 5.</i> Diferencias en el Autoconcepto Físico por Categorías Competitivas del Taekwondo .....	58
<i>Figura 6.</i> Diferencias en el Autoconcepto Físico por Género .....	59
<i>Figura 7.</i> Diferencias en los Factores del Autoconcepto Físico por Categorías Competitivas del Taekwondo .....	60
<i>Figura 8.</i> Diferencias por Género en los Factores del Autoconcepto Físico en la Categoría Competitiva de Principiantes.....	62
<i>Figura 9.</i> Diferencias por Género en los Factores del Autoconcepto Físico en la Categoría Competitiva de Avanzados.....	62
<i>Figura 10.</i> Diferencias por Género en los Factores del Autoconcepto Físico en la Categoría Competitiva de Cinturones Negros .....	64

## 0. Introducción

Como seres humanos inmersos en sociedad, nos formamos como sujetos en tanto interactuamos con otros, con el ambiente, sus estímulos, y con nosotros mismos. Las personas organizan los comportamientos referentes a tales relaciones, y los sistemas de creencias que los retroalimentan, a partir de las percepciones, las actitudes y los pensamientos, que se configuran a través de diversas fuentes, tanto internas como externas. En este sentido, el autoconcepto constituye un constructo autorreferente de gran importancia para las personas en la sociedad, pues a partir de las autovaloraciones, positivas o negativas, que realiza y recibe de otros significativos, incluyendo componentes afectivos, cognitivos y comportamentales, vive en el mundo (Moreno y del Barrio, 2000).

En la actualidad, una dimensión primordial del autoconcepto se refiere a la corporalidad, considerando los diversos modelos y cánones que la sociedad impone como criterios de belleza ideal y de los beneficios psicológicos y relacionales asociados a éste. Es por tal motivo que las personas buscan, por diferentes medios, alcanzarlos.

El deporte representa una de las formas más comunes para lograr dicho objetivo, además aporta otra serie de beneficios para la salud física y mental, como por ejemplo: prevención de enfermedades crónicas, como hipertensión, diabetes y cáncer,

por un lado, y por otro lado, el manejo de la ansiedad, el estrés y la depresión (World Health Organization, 2009a). Las artes marciales, específicamente el Taekwondo, conjugan estos dos elementos de la práctica físico deportiva, además de constituirse en un estilo de vida para sus practicantes, incorporando en su formación integral valores y principios rectores de vida.

El presente estudio pretendió evaluar el autoconcepto tanto general como físico en practicantes de este arte marcial, hombres y mujeres de sus categorías competitivas (principiantes, avanzados y negros).

### **0.1 Justificación y planteamiento del problema**

Desde los inicios de la humanidad, el cuerpo ha sido el principal medio a través del cual los seres se pueden conectar con el mundo y sus estímulos, relacionarse unos con otros, establecer grupos y así, poco a poco constituir la vida en sociedad, a partir de su aspecto netamente físico. Las interacciones que dentro de ella se generan permiten que las características específicamente humanas emerjan, las cuales representan el interés fundamental de la disciplina psicológica.

Lo humano, *per se*, se construye a lo largo de un proceso que concibe formas cada vez más complejas de vivenciar y

entender las conexiones entre el ambiente y el individuo, a través del tránsito de las relaciones interpersonales a las intrapersonales, configurando lo físico como la herramienta principal de este desarrollo.

Así, evidenciada la suma importancia que el cuerpo constituye prácticamente en todas las dimensiones de la vida del ser humano, no resulta sorprendente observar cómo, durante toda la historia, éste ha recibido especial atención: "nos demos cuenta o no, todos estamos obsesionados por el aspecto físico. Incluso cuando participamos en una conversación animada y parecemos sumidos en la comunicación puramente verbal, seguimos siendo atentos observadores" (p.8, Morris, 1985).

Es claro entonces que algo tan propio del ser humano como su cuerpo, tiene la capacidad de influir drásticamente en aspectos psicológicos igualmente propios y particulares, como lo son las percepciones, emociones y actitudes frente a su realidad.

Ahora bien, la cultura occidental y la sociedad de consumo de la actualidad, se encuentran sujetas a esta preocupación sobre la corporalidad. De esta manera, bajo sus propias reglas crea un culto al cuerpo, regido por los supuestos de la postmodernidad y de la globalización, tales como la inmediatez, el materialismo, el utilitarismo, plasmados en la búsqueda incesante de juventud eterna y de un ideal de belleza, casi

inalcanzable, de carácter homogenizador, que permea las barreras culturales. Cabe anotar que la importancia de este modelo de belleza no radica únicamente en la corporalidad, sino también en los beneficios que se supone ésta conlleva en el desarrollo de la subjetividad. Tal es el caso, por ejemplo, de la seguridad que brinda el considerarse atractivo físicamente, pues facilita la adherencia a diferentes grupos de la sociedad y ser aceptado en ellos, dentro del marco de la cultura actual.

En este sentido los medios de comunicación juegan un papel primordial en la materialización y transmisión de tales ideales, sobretodo en lo que concierne a la publicidad y la comercialización de la imagen. En la medida en que los medios de comunicación, como institución global, tienen la capacidad de llegar fácilmente a todas las poblaciones del mundo y son su principal fuente de información, las imágenes que emiten y las nociones o ideas que las sustentan, adquieren una connotación de realidad absoluta. Estas "verdades" se insertan paulatinamente en los imaginarios y en los sistemas de creencias de las personas y son interiorizados como las metas de deseabilidad social y de aceptación cultural a las que deben aproximarse, cánones mediante los cuales los constructos autorreferentes se modelan. Este modelamiento se produce a partir de la comparación entre el ideal establecido y la autoevaluación de lo percibido, con lo que se incluyen

distintos elementos en la construcción de la autoimagen y el autoconcepto. Adicionalmente, tal y como afirman Moreno y del Barrio (2000), el autoconcepto es formado a partir de las percepciones y valoraciones que cada persona tiene de sí mismo y de las percepciones y valoraciones que recibe de los otros.

En concordancia, se vende el ideal y se venden las vías para alcanzarlo; de tal manera es posible hacer diferentes dietas, ejercicios o deportes, someterse a cirugías plásticas o a tratamientos de belleza, que pueden inclusive atentar contra la salud, pero que persiguen como meta última el modelo anhelado.

La vía del deporte, para alcanzar el ideal en auge de la sociedad, es considerada como una de las más adecuadas ya que no sólo posibilita el mejoramiento físico, sino que también promueve una buena salud mental. Como informa la Organización Mundial de la Salud, los beneficios de la actividad física incluyen la prevención de riesgos cardiovasculares y cerebrovasculares, diabetes, cáncer (colón y seno), hipertensión, osteoporosis, control de peso, condiciones musculoesqueléticas y bienestar psicológico, relacionado con la depresión, la ansiedad y el estrés (World Health Organization, 2009a).

El Taekwondo, siendo un arte marcial, promueve tanto la salud física mediante la práctica físico-deportiva, como el

bienestar psicológico, mediante la filosofía de vida que transmite con la enseñanza de los principios y valores filosóficos que lo rigen. Éstos son: la cortesía, la integridad, el autocontrol, la perseverancia, el espíritu indomable, la ciencia y el amor (Kukkiwon, 2009). Asimismo esta disciplina implica un proceso de desarrollo integral, escalafonado con el uso de cinturones que simbolizan diferentes estadios, progresivos y jerárquicos, de evolución tanto física como marcial del practicante. Es en este punto donde radica la singularidad del Taekwondo, la cual da el sustento a la relevancia social de la presente investigación, en tanto con su práctica se promueven hábitos de vida saludables que permiten acercarse a los beneficios psicológicos que el ideal o canon de belleza regente pretende encarnar, sin reducirse única y exclusivamente a la corporalidad, sino cultivando además un crecimiento empoderado de la subjetividad humana de los deportistas.

En consecuencia a lo expuesto anteriormente se sigue que: el cuerpo es una herramienta básica en la interacción y aprendizaje social, razón por la cual es objeto de culto excesivo bajo diversos parámetros y modelos en todas las culturas; este proceso de significación del cuerpo, influido por diversas fuentes como el deporte, genera en las personas diferentes percepciones autorreferidas, que culminan con la

construcción del autoconcepto, el cual por su parte retroalimenta la interacción social de las personas. De esta manera, la práctica regular de una actividad físico-deportiva integral, como lo es el Taekwondo, puede tener algún tipo de injerencia en el autoconcepto general y físico de hombres y mujeres. Adicionalmente, dentro de la práctica a nivel competitivo del Taekwondo, se presenta un proceso paulatino que los practicantes deben desarrollar para ir escalando dentro de la graduación del deporte; dentro de esta lógica propia de la graduación ascendente, se podría inferir un mejor manejo de habilidades físicas por un lado, y de mayor interiorización de los valores y principios filosóficos del arte, por otro lado. Así, se presenta un incremento de la propiocepción físico-motriz y de la apropiación del estilo integral de vida que impulsa esta disciplina deportiva, propiocepción y apropiación influyentes de manera importante en el autoconcepto. Por consiguiente, la pregunta de investigación que rigió este estudio es: ¿Existe relación entre la categoría competitiva dentro de la práctica deportiva del Taekwondo (principiantes, avanzados y negros) con el autoconcepto general y el autoconcepto físico de hombres y mujeres practicantes de esta disciplina deportiva?

Por lo que se refiere al abordaje disciplinar de esta pregunta, se debe considerar que, si como han sido dicho

anteriormente, el interés básico de la psicología radica en las características específicamente humanas, la psicología del ejercicio físico y el deporte pone el énfasis en estas características. En este caso el autoconcepto, se entiende a la luz de la práctica de una actividad físico-deportiva, como es el Taekwondo. Así, la psicología del ejercicio físico y el deporte puede entenderse como un campo de aplicación de la psicología que interviene en el entrenamiento, acompañamiento y aconsejamiento de los deportistas, con el objetivo de mejorar su rendimiento desde un abordaje interdisciplinar, a partir por ejemplo de la medicina, la fisiología, la fisioterapia y la nutrición (Mora et al, 2000).

Debido a la relativa novedad de este campo de aplicación de la disciplina psicológica, la mayoría de los estudios desde la psicología del ejercicio físico y el deporte se han desarrollado en la comunidad europea, impulsados por ejemplo por la creación de la Asociación Internacional de Medicina Deportiva en 1963 en Barcelona y por el Congreso de Psicología del Deporte en Roma en 1965 (Mora et al, 2000). Es posible observar el gran desarrollo que ha tenido la Psicología Deportiva en países como España, en donde la mayoría de universidades de España, como la Universidad de Valencia, Barcelona, Granada, Murcia, Sevilla, León, Coruña, Málaga, Almería, País Vasco, Universidad Politécnica de Madrid,

Castilla - La Mancha, Alicante, entre otras, la psicología del ejercicio físico y el deporte es de gran importancia, como lo evidencian la cantidad de investigaciones y tesis doctorales que en ellas se encuentran en torno al tema.

En efecto, muchas de las investigaciones que existen respecto al tema del presente estudio, es decir el autoconcepto relacionado con la práctica de alguna actividad físico-deportiva, se han realizado en España.

En Colombia, a diferencia de la situación de la disciplina en aquel país, la existencia de estudios en este tema, es muy escasa, lo que es coherente con la falta de universidades que contemplen este campo de aplicación de la psicología y que presenten, dentro de su propuesta formativa, especializaciones o posgrados en psicología del ejercicio físico y el deporte. Actualmente, según la Asociación Colombiana de Facultades de Psicología (ASCOFAPSI, 2009), solo están disponibles dos especializaciones en *Psicología Aplicada al Deporte* en todo Colombia, una en la Universidad del Bosque en la ciudad de Bogotá y otra en la Pontificia Universidad Bolivariana de Medellín. Tomando este marco de referencia, la evidente relevancia disciplinar de este estudio radica precisamente en la falta de estudios colombianos frente al tema, y más aún frente a las implicaciones psicológicas de la práctica de un deporte integral y arte marcial como es el Taekwondo.

En total congruencia con la misión de la Pontificia Universidad Javeriana de Bogotá, en la que se establece que la universidad "impulsará prioritariamente la investigación y la formación integral", y buscará la interdisciplinariedad de los conocimientos (Pontificia Universidad Javeriana, 2009), la presente investigación apuntó a buscar diversas perspectivas de análisis en torno al fenómeno de la participación en prácticas físico-deportivas, sus efectos, tanto físicos como psicológicos, y su incidencia en la formación integral de los practicantes, en aras de ampliar y enriquecer su conceptualización, contribuyendo al desarrollo de los ciudadanos y sus valores.

## **0.2 Fundamentación bibliográfica**

El autoconcepto como constructo psicológico ha sido objeto de estudio de muchos teóricos de la disciplina, pues al ser uno de los aspectos más importantes de autorreferencia de las personas, resulta ser básico para la construcción de su identidad, necesaria en la interacción social.

De esta manera, el autoconcepto en términos generales puede entenderse como una dimensión del yo que abarca tanto las percepciones como las evaluaciones que una persona tiene o hace de si misma, las cuales pueden ser de tipo general o específico a un área o a un contexto determinado. Así, el autoconcepto se construye a partir de las percepciones que la persona recoge,

de sí y de otros, en su ambiente social, otorgándoles valoraciones positivas o negativas, que retroalimentan sus conductas y éstas, a su vez, su autoconcepto (Moreno y Del Barrio, 2000). Burns (1990, citado por Hellín, 2007) entiende el autoconcepto como constelación constituida por actitudes respecto a uno mismo, que implican componentes afectivos, cognitivos y comportamentales. Otros autores, como Shavelson, Hubner y Stanton (1976, citado por Marsh et al, 1992) conciben el autoconcepto general, como las percepciones que una persona tiene de sí, las cuales son construidas a partir de la experiencia con el entorno y las interpretaciones respecto a éste. Igualmente, se encuentran especialmente influenciadas por las evaluaciones hechas por sus pares significativos, los refuerzos y atribuciones sobre su propia conducta. En cuanto al aporte de la teoría del aprendizaje social de Bandura, el autoconcepto se concibe como la visión de uno mismo conformada a partir de las experiencias directas y las evaluaciones realizadas por otros significativos. En tanto esta visión se correlaciona con diferentes índices de adaptación, actitudes y conducta, el autoconcepto se asemeja en gran medida con el constructo de autoeficacia, pues éste implica la organización de las actitudes y conductas de la persona, además de su posterior ejecución, a partir de los juicios que realiza sobre

sus propias capacidades, para lograr el rendimiento deseado (Bandura, 1987).

En este punto, la definición del autoconcepto parece guardar una estrecha relación con el constructo de autoestima, por lo que surge la necesidad de diferenciarlos. De esta manera, Moreno y Del Barrio (2000), definen la autoestima como las autovaloraciones y autoevaluaciones de una persona, positivas o negativas, en cuanto a sus rasgos físicos, sus capacidades intelectuales y sus formas de relación social y afectiva. De lo anterior se sigue que pueden presentarse dos tipos amplios de autoestima, la positiva y la negativa. La primera se relaciona con la seguridad y confianza que una persona profesa de si misma, mientras que la negativa se manifiesta de manera inversa, en la medida en que la persona adopta actitudes como la autocrítica, la sumisión o conductas contrarias excesivas como dominancia, la excentricidad y el egocentrismo. Por lo tanto, es claro que el autoconcepto se refiere más a las percepciones que la persona maneja, mientras que la autoestima se orienta más a las evaluaciones que la persona realiza sobre éstas. No obstante, estos dos constructos se manifiestan de diversas maneras en las múltiples áreas de desenvolvimiento de la persona, ya que no se otorga el mismo peso a todos los ámbitos personales.

Por otra parte, el constructo de autoconcepto ha sido concebido desde dos modelos teóricos diferentes a través del tiempo, en un proceso análogo al desarrollo del constructo de la inteligencia. En un primer momento se entendió desde una perspectiva unidimensional, la cual según algunos autores (Coopersmith ,1967; Marsh and Winne ,1978; Rosenberg, 1979; citados por Moreno y Cervelló, 2005) se debía a la fuerte dominancia de un factor general del autoconcepto sobre los otros más específicos, tanto así que no se podría establecer una diferenciación clara entre ellos. Sin embargo, estudios posteriores mostraron diversos problemas de medida y análisis estadístico, por lo que se consideró más acertado el uso de una perspectiva multidimensional del constructo. La perspectiva multidimensional considera, a partir de una estructura jerárquica, diferentes niveles del autoconcepto (Marsh y Hattie, 1996; citado por Moreno y Cervelló, 2005).

De esta nueva perspectiva uno de los modelos más representativos es el propuesto por Shavelson, Hubner y Stanton (1976), quienes plantean que el autoconcepto general está compuesto por el autoconcepto académico y el no-académico, que incluye el autoconcepto social, el autoconcepto emocional y el autoconcepto físico. Adicionalmente, los autores contemplan siete aspectos característicos de la multidimensionalidad del constructo: 1) el autoconcepto tiene una estructura organizada

2) las dimensiones que lo componen se encuentran claramente diferenciadas entre sí 3) su estructura es jerárquica: en la parte superior se halla el autoconcepto general, en la parte media los dominios académico, social, emocional y físico, por último, en la base se encuentran las percepciones referentes a cada dominio en situaciones determinadas 4) el autoconcepto global tiene cierta estabilidad, sin embargo a medida que se va especificando, dicha característica va disminuyendo 5) la multidimensionalidad del autoconcepto aumenta con la edad de la persona 6) el autoconcepto se encuentra constituido tanto por aspectos descriptivos como evaluativos (autoestima) y, 7) el autoconcepto es un constructo con entidad propia, es decir se puede diferenciar claramente de otros constructos relacionados (Esnaola Etxaniz, 2008).

Basados en el modelo anterior, Fox y Corbin (1989) proponen un modelo multidimensional, enfocado únicamente en el aspecto físico, ubicando en la parte superior la autoestima (entendida como la dimensión evaluativa del autoconcepto), en la parte intermedia el dominio de autoconcepto físico general y en la parte inferior los subdominios del autoconcepto físico: competencia deportiva, atractivo físico, fuerza física y condición física. Cabe aclarar que el dominio del autoconcepto físico general media la relación entre los subdominios y la autoestima general (Esnaola Etxaniz, 2008).

Ahora bien, como se puede extraer del modelo anterior el autoconcepto físico ocupa un lugar importante en la construcción del autoconcepto general, y por ende de la autoestima de las personas. Para Marchago (2002, citado por Hellín, 2007) "el autoconcepto físico es una representación mental multidimensional que las personas tienen de su realidad corporal incluyendo elementos perceptivos, cognitivos, afectivos, emocionales y otros aspectos relacionados con lo corporal" (p. 133, Hellín, 2007). Siguiendo la misma línea, Thompson, Penner y Atabe (1990), sostienen que el autoconcepto físico incluye tres componentes, conductual, cognitivo-afectivo y perceptual, que representan una actitud personal con respecto a la dimensión física del *self*. Finalmente, Stein (1996) supone que el autoconcepto físico hace alusión a las percepciones de los sujetos en cuanto a sus habilidades y apariencia física (Hellín, 2007).

Es claro entonces que el autoconcepto físico es una dimensión constituyente del autoconcepto general, en tanto éste hace referencia a las construcciones que cada persona realiza de si misma en todas sus áreas de funcionamiento y aquel representa la autoevaluación realizada en esta área de funcionamiento específicamente.

*Autoconcepto y género*

Hombres y mujeres abordan de manera diferente, los cánones socialmente establecidos, en cuanto a distintos ámbitos del ser humano, como por ejemplo los ideales de belleza, que influyen en su autoimagen y por ende en el autoconcepto y la autoestima. Fox (1998) considera que la dimensión física del autoconcepto constituye un elemento de gran importancia en la conformación del autoconcepto global, en la medida en que el cuerpo es el principal conector entre la persona y el mundo (citado por Moreno y Cervelló, 2005).

En relación con el atractivo físico la sociedad juega un papel fundamental, ya que existe gran presión social y una enorme importancia otorgada a este aspecto, además de la dificultad, cada vez mayor, para ajustarse al ideal de belleza vigente, lo que cobra importancia dada la relación directa entre atractivo físico y autoconcepto global (Harter, 1993; Haghborg, 1993, citados por Hellín, 2007). La antropóloga Martha Lamas (1995) conceptualiza el género como "una simbolización cultural de la diferencia anatómica ... [que] toma forma en un conjunto de prácticas, ideas, discursos y representaciones sociales que dan atribuciones a la conducta objetiva y subjetiva de las personas en función de su sexo" (p. 62). En términos generales, tal como afirma Moreno et al (2008), los cambios físicos, propios de ciertas edades, afectan

de manera directa la construcción de la identidad personal y social de los sujetos; es por esta razón que existen algunas diferencias de género en lo referente a la corporalidad y su papel en el autoconcepto. Cardenal (1999) sostiene que la imagen corporal dentro de la autoestima resulta ser un factor determinante para las mujeres, lo que marca una diferencia significativa con los hombres. Es así como ellos conceden mayor relevancia a la faceta relacionada con la fuerza, la condición física, habilidad y capacidad operativa en el medio externo, mientras que las mujeres ponen el énfasis en el atractivo sexual, el peso y la apariencia física. En esta misma línea, Horn y Harris (1996) plantean que los hombres forman su autoconcepto en torno a sus resultados competitivos y al aprendizaje de nuevas habilidades, a diferencia de las mujeres, quienes se basan por un lado en fuentes internas, como por ejemplo la afinidad con una práctica deportiva y la satisfacción implícita de lograr metas propuestas y por el otro, las fuentes sociales, es decir la retroalimentación que reciben de otros significativos (citados por Hellín, 2007). Por su parte Trew, Scully, Kremer, y Olge (1999; citados por Hellín, 2007), sostienen que las mujeres practicantes de actividades físico-deportivas tienden a presentar un mayor autoconcepto y autoestima en relación con las sedentarias, ya que desarrollan sentimientos de logro, sentido de pertenencia y

adquieren nuevas habilidades, con lo que generan una lectura más realista de su capacidad física.

### *Psicología Aplicada al Ejercicio Físico y Deporte*

La psicología aplicada al ejercicio físico y deporte es un campo de acción de la disciplina psicológica en la que se aplican los conocimientos básicos sobre los procesos psicológicos al diagnóstico y la intervención en practicantes de alguna actividad físico-deportiva y deportistas, en la medida en que el ejercicio físico y el deporte, se relacionan con la rehabilitación de enfermedades, el manejo del estrés y la promoción de la salud, contribuyendo así en la relación entre la salud física y el bienestar mental (Association for Applied Sport Psychology, 2009).

De esta manera, el rol de un psicólogo de la actividad física y el deporte radica, primero, en el entrenamiento que da las bases psicológicas en la regulación del movimiento (conocimientos sobre aprendizaje motor), segundo, en el acompañamiento psicológico, que busca influir en los deportistas para alcanzar un rendimiento óptimo, y tercero, brinda una asesoría psicológica para ayudar a entrenadores y deportistas en la solución de dificultades psicológicas. Mora et al (2000), consideran que esta rama de la psicología:

*"busca, mediante la instrucción y la educación, un adecuado rendimiento deportivo (que implica no sólo el éxito, sino la superación de sí mismo), potenciando las capacidades físicas, el autocontrol emocional, la autovaloración y la fijación de planes y metas de actuación." (p. 2)*

Algunos ejemplos del campo se enfocan en: la psicología de las lesiones, adicción al ejercicio y vigorexia (adicción al ejercicio físico, implica asistencia regular al gimnasio, Organización Panamericana de la Salud, 2006), abuso de sustancias en el deporte, desórdenes de la conducta alimenticia, ansiedad precompetitiva, entre otros (Association for Applied Sport Psychology, 2009).

Es así como la psicología del ejercicio físico y deporte, tiene influencia en distintos ámbitos del ser humano como lo es lo físico (conductas físico-motrices), lo social, lo intelectual, lo emocional, con lo que se puede planear y predecir la práctica y el rendimiento de los practicantes y deportistas (Guillen, 2007).

Uno de los teóricos que más investigaciones ha producido en el tema, aportando a esta disciplina en crecimiento, es el Doctor en Psicología Deportiva de la Universidad de Valencia Juan Antonio Moreno Murcia. En algunos de sus estudios, se ha enfocado en lo referente al impacto cognitivo-afectivo en el

autoconcepto físico mediante la práctica de una actividad físico deportiva. Así, en el estudio llamado *Importancia de la práctica físico-deportiva y del género en el autoconcepto físico de los 9 a los 23 años* (Moreno et al, 2007), se tuvo como objetivo comprobar los efectos de la edad, el género y la práctica físico-deportiva en una muestra española de 2.332 estudiantes de la región de Murcia, mediante la aplicación del PSQ (Physical Self-concept Questionnaire). Se encontró, por un lado, que las tres variables tienen gran influencia en el autoconcepto físico y, por otro lado, que los hombres presentan una mayor autoestima, imagen corporal, competencia y condición física que las mujeres.

En una segunda investigación hecha por este mismo autor, *Physical Self-Concept of Spanish Schoolchildren: Differences by Gender, Sport Practice and Levels of Sport Involvement* (Moreno et al, 2007), el objetivo fue, primero, examinar las propiedades psicométricas del PSQ y, segundo, analizar el efecto del género, la práctica de una actividad físico-deportiva, la frecuencia de una actividad físico-deportiva fuera del horario de clases, en el autoconcepto físico de una muestra 1.086 niños y niñas de los últimos años de escuela primaria de diferentes colegios de España. Se encontró que en los niños se presentan mayores niveles en la competencia percibida y autoconcepto en relación con las actividades físico

deportivas, mientras que las niñas tienen una mejor percepción de su atractivo físico y fuerza física.

Con una población en edad adolescente, Moreno realizó otro estudio denominado *Physical Self-perception in Spanish Adolescents: gender and involvement in physical activity effects* (Moreno et al, 2005), en el que seleccionó una muestra de 2.372 estudiantes españoles con el fin de analizar los efectos del género y el nivel de actividad física, en el autoconcepto físico. Los resultados mostraron que el género y la actividad física influyen de manera conjunta en el autoconcepto físico, indicando que los hombres presentan niveles mayores en cuanto a competencia deportiva, atractivo físico, condición física y fuerza física, en comparación con mujeres practicantes y no practicantes de alguna actividad físico deportiva. También se pudo establecer que a medida que aumenta la frecuencia de la práctica (medida en días de práctica por semana), el rendimiento y la percepción del autoconcepto es mayor.

#### *Autoconcepto general y deporte*

La práctica de actividades físico-deportivas incide de manera extraordinaria en el desarrollo integral de los seres humanos, razón por la cual es sumamente recomendable iniciar con la construcción de este hábito desde edades muy tempranas,

pues contribuye de manera benéfica en las dimensiones tanto físicas como psicológicas del ser humano (Moreno et al, 2007). De esta manera, en cuanto al bienestar físico, la práctica regular de este tipo de actividades ayuda a disminuir los factores de riesgo arterial y cardiovascular, a fortalecer los sistemas óseo y muscular y a promover hábitos de vida saludables, reduciendo además el riesgo de obesidad y otras enfermedades crónicas (OMS, 2009). En cuanto al bienestar psicológico, se refieren efectos positivos de la práctica, como por ejemplo la prevención de la ansiedad o la depresión (Alfermann y Stoll, 2000; Fox, 1997; Sonstroem y Morgan, 1989; Sonstroem y Potts, 1996; citados por Moreno et al, 2008). Por tanto, la participación en actividades físico-deportivas no sólo contribuye a la potencialización de las habilidades físicas y al mejoramiento de la apariencia física, sino que adicionalmente, debido a esto, permite una mejora sustancial en el autoconcepto físico y a su vez en el autoconcepto global (Zulaika, 1999).

Ahora bien, es pertinente destacar que la relación entre actividad física, autoconcepto y autoestima tiene un carácter circular de constante retroalimentación, por lo que a mayor autoconcepto más implicación en la actividad físico-deportiva y mejoramiento de la autoestima (Hellín, 2007). De otro lado, si bien esta relación es bidireccional, el ciclo de

retroalimentación se impulsa por medio de las motivaciones y las fuentes de placer, generadas por la práctica, de las que se destacan: interacciones sociales positivas y reconocimiento social, el apoyo de padres, participación de entrenadores y pares, autopercepciones de capacidad física, esfuerzo, demostración de habilidades (Scanlan y Simon, 1992; Scanlan, Carpenter, Schmidt, Simons, y Keeler, 1993; Klint y Weiss, 1986; Coakley y White, 1992; citados por Hellín, 2007). Algunas de estas motivaciones son expuestas por Weiss (2000) de la siguiente manera: 1) demostrar y desarrollar la capacidad física en términos de habilidades atléticas, salud y aspecto físico 2) conseguir aceptación social y 3) entretenimiento o diversión.

#### *Autoconcepto físico y deporte*

Algunos estudios realizados por Weiss, McAulley, Ebbeck y Wiese (1990; citados por Moreno et al, 2007) apuntan a que el incremento en la práctica de actividades físico-deportivas mejora el autoconcepto físico sustancialmente. Además un factor que influye en la conducta de realizar una práctica físico-deportiva tiene que ver con la percepción de la condición física, en dimensiones como el aspecto físico y la competencia percibida, porque media en la autoevaluación física realizada por la persona (Moreno et al, 2007). Un factor adicional tiene

que ver con el ciclo de retroalimentación entre el autoconcepto físico y la práctica de actividades físico-deportivas, pues las personas, al tener una percepción positiva sobre sus capacidades físicas, mostrarán mayor interés y permanencia en tales actividades, y viceversa (Weiss y Ebbeck, 1996; Weiss y Ferrer-Caja, 2002; citados por Hellín, 2007).

De otro lado, es oportuno especificar que, aún cuando es un hecho que la actividad físico-deportiva afecta positivamente el autoconcepto físico, la duración y la frecuencia de la práctica, también resulta ser un determinante. Así, se puede observar una relación directamente proporcional entre la frecuencia y bienestar psicológico de la persona, es decir que a mayor continuidad de la práctica, mejores efectos en la salud mental, sobre todo en lo que respecta al afrontamiento de la depresión (Kull, 2002; citado por Moreno et al, 2008).

Otro punto a considerar son las diferencias de género presentes en la relación entre autoconcepto físico y la práctica de actividades físico-deportivas. En el estudio realizado por Moreno y Cervelló (2005) sobre la autopercepción física en una población española, se evidenció que los hombres tenían puntuaciones mayores en competencia percibida, atractivo corporal, condición física y fuerza física. Adicionalmente, Mendoza (1994, citado por Hellín, 2007) explica que las mujeres presentan un autoconcepto físico menor cuando la actividad

físico-deportiva tiene indicadores sociales referentes a la masculinidad y la competición.

### *Taekwondo*

El Taekwondo es un arte marcial de importante tradición en Corea y en general de oriente, cuya finalidad apunta no solo a desarrollar habilidades físicas de combate, sino también a desarrollar habilidades espirituales a través del entrenamiento del cuerpo y la mente. El entrenamiento de la mente no puede equipararse con el entrenamiento físico, ya que está supeditado al dominio de los principios filosóficos que rigen la disciplina. De esta manera, el entrenamiento de la mente puede observarse por ejemplo en el dominio de algunos valores filosóficos, como el autocontrol y la perseverancia, los cuales se ponen en práctica cuando la mente y la disposición permiten superar el cansancio, el agotamiento y la fatiga física para poder continuar. La World Taekwondo Federation (WTF, 2009) y la World Taekwondo Headquarters (Kukkiwon), son los entes reguladores del Taekwondo más importantes a nivel mundial, en tanto no sólo normatizan los eventos deportivos de este arte marcial en todo el mundo (como por ejemplo el Campeonato Mundial, selectivo directo a los Juegos Olímpicos), sino que además son las fuentes más precisas en el momento de realizar una revisión acerca de la historia y la filosofía de este arte

marcial; en un marco más regional, la Liga de Taekwondo de Bogotá es uno de los entes que asume las funciones locales de la WTF y de la Kukkiwon.

Contextualizando la práctica de este arte marcial y deporte, el Taekwondo se puede considerar como una forma de vida, ya que persigue su perfeccionamiento y crecimiento armonioso por medio de sus actividades y la aplicación de sus preceptos filosóficos. La filosofía del Taekwondo incorpora principios de movimiento y cambio permanentes propios del ser humano, los cuales llevan a entender y mejorar la vida de manera significativa. Dichos principios se pueden explicar de la siguiente manera: "Sam Jae" (Tres elementos: Cheon-Cielo, Ji-Tierra e In-Hombre), "Eum" (negativo u oscuridad) y "Yang" (positivo o brillo). Los principios de "Eum" y "Yang" proponen que todo tiene un lado opuesto y explica las diferentes formas de cambio evolutivo en espiral representados como unidad en las figuras o "Poomsae" como lo es el "Taegeuk" (El gran absoluto), que representan combates imaginarios en solitario mediante la consecución de movimientos armónicos de ataque y de defensa; los "Poomsae" simbolizan un estilo de conducta propio de este arte marcial, que expresa directa o indirectamente las mejoras físicas y mentales, al igual que los principios de ataque y de defensa de las técnicas de combate, resultado del proceso de

cultivar tanto la dimensión espiritual como la dimensión técnica del Taekwondo.

En la práctica de este arte, se materializa este desarrollo integral de los practicantes (espiritual y técnico), por medio del escalafonamiento dentro de una gradación de once cinturones o cintas que denotan un estadio dentro del proceso formativo; así mismo, estos cinturones se encuentran clasificados dentro de tres categorías competitivas del deporte, de la siguiente manera:

#### *Principiantes*

Comprenden los cinturones: blanco, blanco franja amarilla, amarillo, amarillo franja verde, verde y verde franja azul. Es pertinente hacer una breve aclaración del significado de cada uno de estos cinturones, por lo que las definiciones de Llambí (2006):

*Blanco es "puro y sin conocimiento", blanco franja amarilla se entiende como "el sol comienza a brillar", amarillo denota que se está "empezando a ver la luz", amarillo franja verde y verde son momentos en que "como el árbol, comienza a desarrollarse" y verde franja azul el practicante está "viendo hacia la montaña, el árbol esta en medio de su crecimiento y ahora el camino se vuelve empinado (p. 5)*

### *Avanzados*

Comprenden los cinturones: azul y rojo. Acerca de los significados de estos cinturones Llambí (2006) afirma que: en el azul "el árbol alcanza el cielo hacia nuevas alturas" y que en el azul franja roja "el árbol está bien plantado en la tierra" (p. 5)

### *Cinturones Negros*

Comprenden los cinturones: rojo franja negro, negro y negro primer Dan (Dan o danes: graduación exclusiva dentro de la categoría de los cinturones negros; existen nueve danes en total). Llambí (2006) los define como "el sol se está poniendo, la primera fase de crecimiento se ha completado"

Por su parte, el origen de este arte, se remonta a la antigüedad en donde las personas desarrollaron técnicas de combate mano a mano, ya que su único medio de defensa era el propio cuerpo. Aún con el desarrollo de armas, las personas preferían este tipo de técnicas ya que les permitía fortalecer el cuerpo y lucirse combatiendo en los ritos de las comunidades tribales. Al finalizar la edad antigua, tres reinos rivalizaban por la hegemonía de la península coreana, donde diferentes grupos de guerreros entrenados ocupaban un lugar muy importante, ya que satisfacían y aportaban al nacionalismo presente. Estos reinos eran: Koguryo, Paekje y Shilla. En el

primer reino, Koguryo, los "Sunbae" fueron guerreros virtuosos, organizados para consolidar el poder y luchar contra las tribus chinas Han. En el reino Paekje, el entrenamiento en el arte marcial incluyó el estudio de la doctrina budistas y de la literatura clásica. En el reino de Shilla, aunque no existían amenazas a su alrededor, un grupo de guerreros fue organizado, denominado "Hwarangdo". Estos guerreros fueron entrenados con diferentes principios: piedad filial, lealtad al reino y devoción de sacrificio hacia la sociedad, que los convirtieron en personas fundamentales en el control del reino. En la edad media, la península de Corea se reunificó, con la ayuda de los guerreros Hwarang, y fue gobernada por la dinastía Koryo. En este momento el Taekwondo, se desarrolló más sistemáticamente y se estableció como requisito en la selección y preparación militar. En los tiempos modernos, Corea se encontraba regida bajo la dinastía Chosun, la Corea imperial y la Colonia Japonesa. En este momento se privilegió la implementación de armas para la defensa nacional, quitando apoyo a las artes marciales. Un poco después, el gobierno colonial japonés, prohibió los deportes folclóricos como el Taekwondo, siendo éste transmitido de manera secreta hasta 1945. Después de la Segunda Guerra Mundial, se recuperó la práctica de este deporte, siendo reconocido y practicado actualmente alrededor del mundo.

Así mismo este deporte ha sido consolidado por medio de la creación de entidades como: La Federación Mundial de Taekwondo (WTF) y World Taekwondo Headquarters (Kukkiwon), reconocidas y aceptadas por el Comité Olímpico Internacional, participando competitivamente en los Juegos Olímpicos desde el 2000.

En coherencia con el objetivo de este estudio, puede decirse que las artes marciales orientales (por ejemplo Taekwondo, KarateDo, Judo y el Taijiquan), al igual que la mayoría de deportes occidentales, desarrollan la actividad física y los beneficios psicológicos que se le asocian, por ejemplo: la condición física, las habilidades físicas y la interacción social. No obstante, también es posible identificar diferencias significativas. Mientras que los deportes o prácticas físicas occidentales ponen un marcado énfasis en la competencia y en el establecimiento de un ganador y un perdedor inmediato (como fin último de la práctica deportiva), el foco de atención de las artes marciales orientales se centra en el autoconocimiento, noción de desarrollo personal integral y el autocontrol y sus efectos a largo plazo (Binder, 2007). Daniels and Thornton (1992, citados por Binder, 2007), encontraron que los practicantes de artes marciales presentan una menor hostilidad en la interacción social que jugadores de badminton o rugby (deportes tradicionalmente occidentales).

Es posible que ciertos beneficios psicológicos, producto de la práctica de artes marciales, se originen de la actividad física implicada en su ejecución (Leith y Taylor, 1990; Simono, 1991; Weiser *et al.*, 1995, citados por Binder, 2007); sin embargo, es importante resaltar que, en tanto todas las variedades de arte marcial, producen mejoras psicosociales mayores en comparación con los deportes o actividades físicas occidentales, algunos aspectos de la práctica marcial que no se relacionan directamente con el entrenamiento físico, pueden estar implicados en el mejoramiento del bienestar general de sus practicantes. Tal es el caso de un estudio con aprendices de artes marciales y con un grupo de participantes en un programa general de acondicionamiento físico (asistentes en ambos casos a un semestre de entrenamiento); mientras que los primeros mostraron un incremento en la noción de autocontrol y un decremento en los sentimientos y pensamientos relacionados con vulnerabilidad y desprotección, los segundos no mostraron cambios significativos en la medida de estos aspectos (Madden, 1995, citado por Binder, 2007).

Cada modalidad de arte marcial presenta diferencias respecto a las otras. Así, en algunos estudios acerca de la práctica del Judo, en comparación con típicos deportes occidentales, se encontró que la práctica de este arte marcial favorece la interacción social en términos de calidez y

participación, tanto activa como asertiva, en las relaciones sociales (Pyecha, 1970, citado por Binder, 2007), reflejándose en los bajos índices de violencia de sus practicantes (Paul, 1979, citado por Binder, 2007). Por su parte, el Taijiquan tiene mayor incidencia en el índice de satisfacción personal (Kutner *et al.*, 1997, citado por Binder, 2007), en los niveles de ira y en general en los cambios o alteraciones del estado de ánimo (Brown *et al.*, 1995, citados por Binder, 2007).

Respecto a la práctica específica del Taekwondo, se ha encontrado que la autoestima de los practicantes, después de un programa de un semestre de duración, incrementó a diferencia de lo observado en el grupo de control (Finkenberg, 1990, citado por Binder, 2007).

### **0.3 Objetivos**

#### **0.3.1 Objetivo general**

Establecer la existencia de una relación entre la categoría competitiva dentro de la práctica deportiva del Taekwondo (principiantes, avanzados y cinturones negros) con el autoconcepto general y el autoconcepto físico de hombres y mujeres practicantes de esta disciplina deportiva.

### 0.3.2 Objetivos específicos

a- Identificar las características del autoconcepto general de los practicantes de Taekwondo, participantes de esta investigación, en las tres categorías competitivas propias del deporte (principiantes, avanzados y cinturones negros), mediante el uso de la Escala de Autoconcepto de Miskimins M.S.G.O.

b- Identificar las características del autoconcepto físico de los practicantes de Taekwondo, participantes de esta investigación, en las tres categorías competitivas propias del deporte (principiantes, avanzados y cinturones negros), mediante el uso del PSQ.

c- Establecer si existen diferencias en el autoconcepto general y físico de los practicantes de Taekwondo, de acuerdo con la categoría competitiva del deporte (principiantes, avanzados y cinturones negros).

d- Establecer si existen diferencias en el autoconcepto general y físico de los practicantes de Taekwondo, de acuerdo con el género.

## **0.4 Variables o categorías de estudio**

### **0.4.1 Variables independientes**

Las variables independientes tenidas en cuenta para el desarrollo de este estudio fueron: el género y la categoría competitiva dentro de la práctica deportiva del Taekwondo (principiantes, avanzados y cinturones negros).

En cuanto a la primera variable es decir, el género, Linda Nicholson (citada por Tubert, 2003) sostiene que aunque en un principio el término "género" designaba la noción construida socialmente, y el término "sexo" se refería a las características biológicas, con el paso del tiempo, el término "género" se utiliza para designar cualquier diferencia socialmente construida en torno a lo femenino y lo masculino, incluso en lo que respecta a las particularidades del cuerpo. De esta manera, considerando que la percepción del cuerpo está permeada por una interpretación social, "sexo" y "género" pueden no concebirse como constructos aislados, sino que por el contrario uno forma parte del otro.

De otro lado la categoría competitiva dentro de la práctica del Taekwondo, segunda variable estudiada es definida y empleada por los entes reguladores de la práctica y de la competencia nacional del Taekwondo. De esta manera, la categoría se encuentra constituida por tres niveles (que comprenden diferentes cinturones) a saber, principiantes,

avanzados y cinturones negros. La Liga de Taekwondo de Bogotá, en su página institucional (2005 -2008), establece estos niveles de la siguiente manera:

#### *Principiantes*

Se incluyen los cinturones: blanco, blanco franja amarilla, amarillo, amarillo franja verde, verde y verde franja azul. Así mismo, la Liga establece que en promedio se necesita de tres a cinco meses para cambiar de un cinturón a otro.

#### *Avanzados*

Se incluyen los cinturones: azul y rojo. La directriz de la Liga para el cambio de cinturón es de un promedio de seis a nueve meses.

#### *Cinturones Negros*

Comprenden los cinturones: rojo franja negra, negro y negros en todos los *danes* (niveles dentro de la categoría de cinturones negros que implican mayores requisitos en cuanto a la edad, tiempo de entrenamiento y mayores conocimientos tanto físicos como filosóficos del arte marcial); el promedio de tiempo requerido para hacer cambio de estos cinturones es de doce a dieciocho meses.

Para el cambio de un cinturón a otro, y por ende de una categoría a otra, es necesario presentar un examen periódico en el que evalúan diferentes conocimientos y habilidades, desarrollados durante la práctica, como por ejemplo: manejo de técnicas básicas propias del nivel al que pertenece, como lo son posturas y técnicas tanto de pies como de manos, habilidades en el combate y el dominio de las figuras o "Poomsae", técnicas de rompimiento (uso de técnicas con diferentes partes del cuerpo para romper maderas y baldosas) y, finalmente, conocimiento de la historia, la filosofía y las teorías específicas de esta disciplina marcial (Academia de Taekwondo Koryo, 2009).

#### **0.4.2 Variables dependientes**

En la presente investigación la variable dependiente estudiada fue el autoconcepto, desde dos ángulos, el autoconcepto general y el físico, según los lineamientos teóricos expuestos en los instrumentos a utilizar, es decir desde la Escala de Autoconcepto de Miskimins M.S.G.O (Miskimins Self-Goal-Other Discrepancy Scale) y el PSQ (Physical Self-concept Questionnaire) respectivamente. Para efectos de este proyecto, el autoconcepto general se entiende conceptualmente como una dimensión del yo que abarca tanto las percepciones como las evaluaciones que una persona tiene o hace de si misma,

las cuales pueden ser tipo general o específico a un área o a un contexto determinado (Moreno y Del Barrio, 2000).

En lo referente a las áreas específicas, el autoconcepto físico se puede conceptualizar como "una representación mental multidimensional que las personas tienen de su realidad corporal incluyendo elementos perceptivos, cognitivos, afectivos, emocionales y otros aspectos relacionados con lo corporal" (p. 133, Marchago, 2002, citado por Hellín, 2007).

En cuanto a su definición operacional, el autoconcepto general puede verse en tres aspectos descritos en la Escala M.S.G.O de Miskimins (Martín Tabernero, 1984): el *YO*, *META* y *OTROS*. En el *YO* el autoconcepto se identifica mediante los comportamientos verbales autodirigidos. En el *META* el autoconcepto también se identifica mediante los comportamientos verbales autodirigidos, pero este se relaciona con el ideal al que la persona quiere llegar. Finalmente, en el aspecto *OTROS* el autoconcepto también se identifica mediante los comportamientos verbales autodirigidos que la persona realiza sobre lo que cree que los demás piensan de ella. De esto se sigue que, la discrepancia entre estos tres aspectos determinará el nivel del autoconcepto de la persona en bajo, medio y alto; por ejemplo, a menor discrepancia, mayor nivel del autoconcepto general.

Por otro lado, el autoconcepto físico se puede operacionalizar teniendo en cuenta cinco factores o subescalas del PSQ (Gutiérrez, Moreno & Sicilia, 1999), que hacen referencia a los dominios que componen el autoconcepto físico. El primer factor es la *Percepción de la Imagen Corporal*, factor que determina la seguridad o confianza del sujeto, en mayor o en menor escala, en cuanto a su imagen corporal, y el atractivo físico percibido. El segundo factor, *Percepción de Competencia Deportiva*, tiene que ver con la percepción que tiene el sujeto de su habilidad para participar en prácticas deportivas y aprender destrezas deportivas. La *Condición Física*, el tercer factor, hace referencia al estado de forma, resistencia, además de habilidad y la confianza en el espacio deportivo por parte del sujeto. En cuanto al cuarto factor, éste se denomina, *Competencia Física General*, y se refiere a sentimientos generales de felicidad, satisfacción, orgullo, respeto y confianza respecto al propio físico. Finalmente, el quinto y último factor, *Fuerza Física*, manifiesta la fuerza percibida, el desarrollo muscular y la comparación del sujeto con la mayoría de personas de su mismo sexo o género en situaciones que requieran fuerza (Fox y Corbin, 1989; Gutiérrez, Moreno y Sicilia, 1999). El nivel del autoconcepto físico, estará dado por la puntuación en cada uno de los factores mencionados. A mayor puntuación, mayor nivel de autoconcepto.

### **0.5 Hipótesis**

En la investigación fueron planteadas cuatro hipótesis de trabajo, es decir:

H<sub>1</sub>: Existe una relación de valencia positiva entre la categoría competitiva del Taekwondo y el autoconcepto general.

H<sub>2</sub>: Existe una relación de valencia positiva entre la categoría competitiva del Taekwondo y el autoconcepto físico.

H<sub>3</sub>: Existe una relación de valencia positiva entre el género masculino de los practicantes del Taekwondo y el autoconcepto general.

H<sub>4</sub>: Existe una relación de valencia positiva entre el género masculino de los practicantes del Taekwondo y el autoconcepto físico.

## 1. Método

### 1.1 Tipo de investigación

La metodología investigativa que se seleccionó para este estudio fue de tipo correlacional. En términos generales, con este método se pretende identificar si existe una relación entre dos o más variables dentro de un contexto específico (Hernández et al., 2006), en términos de su grado de posible asociación, midiendo primero, de forma independiente cada una de ellas, para luego medir y analizar la correlación.

En el caso de este estudio, considerando las cuatro variables presentadas (categoría competitiva, género, autoconcepto general y autoconcepto físico), se indagó por un lado, sobre la posible existencia de una relación entre categoría competitiva y el autoconcepto general, por otro, sobre la posible existencia de una relación entre categoría competitiva y autoconcepto físico, y finalmente la posible relación entre género y el autoconcepto físico y general de los participantes de la investigación.

El uso de esta metodología investigativa es pertinente para el presente estudio, en la medida en que permite conocer el comportamiento de una(s) variable(s) dependiente(s) a partir del conocimiento sobre comportamiento de la(s) variable(s) independiente(s) relacionada(s). Ahora bien, la correlación de estas variables puede ser de carácter positivo o negativo. Si

esta correlación resulta ser positiva, se implicaría que los valores de las variables dependientes e independientes se orientan en la misma dirección, es decir que si el valor de una aumenta, el valor de la otra también lo hace. En caso contrario, si la correlación resulta ser negativa, los valores de las variables dependientes e independientes se orientan en dirección contraria, por lo que si el valor de una aumenta, el valor de la otra disminuye (Hernández et al., 2006).

De esta manera, en este estudio se buscó esclarecer si, en el caso de una posición de mayor rango dentro las categorías competitivas del Taekwondo (principiantes, avanzados y cinturones negros), el autoconcepto general y el físico aumentan. Del mismo modo, se busca aclarar si el autoconcepto general y físico es mayor en los hombres que en las mujeres, practicantes de este deporte.

## **1.2 Diseño**

El diseño de esta investigación es de tipo transversal-factorial y no-experimental. Los diseños factoriales, son aquellos en los que se manipulan dos o más variables independientes (las cuales se presentan en dos o más niveles), para analizar el efecto que tienen sobre más de una variable dependiente, en un momento y contexto específico (Hernández et al., 2006).

En cuanto a su índole no-experimental, ésta se debe a que el comportamiento de las variables o bien ya se ha producido antes de la investigación o bien está ocurriendo durante el desarrollo del estudio, razón por la cual el papel de los investigadores es el de observar y reportar dicho comportamiento, sin influir intencionalmente en él (Hernández et al., 2006).

Conforme a lo anterior, los datos respecto a las variables (categoría competitiva del Taekwondo, género, autoconcepto general y autoconcepto físico) fueron recolectados en un único momento, sin tener ningún tipo de injerencia en ellas, es decir sin tener la posibilidad de manipularlas. Sin embargo, la selección intencional de los sujetos participantes, se realizó de acuerdo con las dos variables independientes (categoría competitiva del Taekwondo y género), que no significa que existe manipulación de ellas, sino que denota únicamente criterios de inclusión del muestreo y características de los participantes.

### **1.3 Participantes**

Los sujetos participantes de esta investigación fueron cuarenta y cinco hombres y mujeres practicantes del deporte en la Liga de Taekwondo de Bogotá (algunos principiantes, la totalidad de avanzados y negros) y estudiantes de asignaturas

electivas (la mayoría de principiantes) de Taekwondo de la Pontificia Universidad Javeriana de Bogotá. Sus edades oscilan entre los 18 y 35 años de edad y se encuentran en las tres categorías competitivas del deporte (principiantes, avanzados y cinturones negros). Para este estudio se tomaron quince participantes dentro de cada una de las categorías. En principiantes la muestra fue de cinco hombres y 10 mujeres, en avanzados de ocho hombres y siete mujeres y en negros de once hombres y 4 mujeres. Cabe aclarar que, aunque en un principio se planteó la homogeneidad de la muestra en todas las categorías, en términos de equivalencia en la cantidad de hombres y mujeres por cada una, al momento de realizar el trabajo de campo y debido a la dinámica propia del deporte, se encontró que en la categoría de principiantes el número de mujeres supera al de los hombres, mientras que en la categoría de cinturones negros sucede lo contrario, hay un mayor número de practicantes del género masculino.

La población se seleccionó mediante un muestreo intencional no probabilístico, con sujetos voluntarios, que cumplieran el criterio de inclusión de edad y pertenencia a una de las categorías competitivas del deporte (Miles y Huberman, 1994).

#### 1.4 Instrumentos

Un primer instrumento utilizado en esta investigación fue la Escala de Autoconcepto de Miskimins M.S.G.O (Miskimins Self-Goal-Other Discrepancy Scale, de 1973), adaptada por Martín Taberero (1984), la cual consta de cuarenta y cinco ítems; éstos son calificados por medio de una escala tipo Likert de nueve puntos, en cuyos extremos opuestos de un rasgo se denota, por un lado, el ideal cultural positivo y, por el otro lado, la expresión negativa de éste. De esta manera, la escala estudia tres aspectos constituyentes del autoconcepto: *YO*, *META* y *OTROS*. El *YO* hace referencia a la concepción que una persona tiene de sí misma a lo largo de su vida. Por su parte el aspecto *META*, hace referencia al ideal que la persona maneja para sí mismo en un momento específico de su vida. Finalmente, el aspecto *OTROS* refiere el imaginario construido a partir de cómo considera que los demás la perciben (Martín Taberero, 1984). Adicionalmente, estos tres aspectos se enmarcan dentro cuatro categorías básicas: Autoconcepto General, Autoconcepto Social, Autoconcepto Emocional y Autoconcepto Personal, los cuales se evalúan a lo largo de la prueba por medio de diferentes ítems.

Ahora bien, para realizar la calificación es necesario tomar como referente la diferencia entre las calificaciones obtenidas en los aspectos *YO* vs. *META* y *YO* vs. *OTROS*, de lo que

resulta una discrepancia determinada con una magnitud y un símbolo que indican lo siguiente:

1. Relación YO - META

*Magnitud positiva:* la persona desea llegar a un ideal que se puede catalogar como típicamente cultural.

*Magnitud negativa:* el ideal de la persona se considera como atípico.

2. Relación YO - OTROS

*Magnitud positiva:* la persona cree que los demás la sobrevaloran.

*Magnitud negativa:* la persona cree que los demás son demasiado críticos con ella y es subestimada.

Un segundo instrumento utilizado en el estudio fue el PSQ (Physical Self-concept Questionnaire), en su versión española adaptada por Gutiérrez, Moreno y Sicilia (1999) del PSPP (Physical Self-Perception Profile) de Fox y Corbin (1989), que proporciona una medida multifactorial del autoconcepto físico, desde la consideración de cinco factores o subdominios que lo comprenden, es decir: I) *Percepción de la Imagen Corporal*, II) *Percepción de Competencia Deportiva*, III) *Condición Física*, IV) *Competencia Física General* y V) *Fuerza Física*. Así, el cuestionario consta de 30 ítems, en una escala tipo Likert que va de 1 (Total Desacuerdo) a 4 (Total Acuerdo).

Cabe aclarar que en los factores II y III, la puntuación es directa, es decir la puntuación registrada por el sujeto es interpretada de la siguiente manera: a mayor puntuación mayor autoconcepto físico y viceversa. Así mismo, en los factores I, IV y V la puntuación es inversa es decir, a menor puntuación registre el sujeto, se sigue un mayor grado de autoconcepto físico para esos subdominios. De otro lado, cada factor tiene ítems tanto positivos como negativos: en los ítems positivos se sigue el patrón puntuación/autoconcepto físico propio de cada factor, como se explico anteriormente. Mientras que en los ítems negativos, el patrón es inverso. Por tanto en los ítems directamente proporcionales la interpretación se da de manera inversa y en los factores inversamente proporcionales se interpreta de manera directa.

Por ejemplo: El ítem 4 del factor V ("Comparado con la mayoría de la gente de mi mismo sexo, creo que me falta fuerza física") es positivo, por tanto a menor puntuación, mayor autoconcepto físico. Pero, el ítem 9, perteneciente al mismo factor V ("Mis músculos son tan fuertes como los de la mayoría de las personas de mi mismo sexo"), es negativo, por tanto a menor puntuación menor autoconcepto físico.

### **1.5 Procedimiento de la investigación**

Preliminar al estudio investigativo central, se realizó un estudio piloto con estudiantes de la Pontificia Universidad Javeriana asistentes a las clases electivas de Taekwondo en el Centro Javeriano de Formación Deportiva. Este estudio piloto tuvo como objetivo evaluar la claridad en el lenguaje de los instrumentos, considerando que las versiones de los mismos son adaptaciones del inglés al castellano para la población española. De esta manera, las inquietudes y sugerencias emergentes durante la aplicación de la prueba piloto, sirvieron como insumo para la mejora de los cuestionarios a usar posteriormente con la muestra real.

Una vez efectuados los cambios pertinentes en los instrumentos para el tipo de población, se buscaron los sujetos participantes de la muestra que cumplieran con los criterios de inclusión mencionados anteriormente. En aras de seleccionar los practicantes con mayor disposición y lograr entonces una buena consecución de la investigación, se dirigió a la Liga de Taekwondo de Bogotá una carta de presentación de las autoras de la investigación firmada por la directora de la misma, cuyo objetivo fue el de lograr un primer acercamiento informativo a la institución y poder realizar allí el trabajo de campo. Igualmente, dicha presentación se efectuó de manera verbal con el profesor (Maestro de Taekwondo) encargado de las asignaturas

electivas de este deporte en el Centro Javeriano de Formación Deportiva, quien aprobó y apoyó la realización del estudio.

Paso siguiente, una vez establecida la muestra, se procedió a la aplicación formal de los instrumentos, con la previa presentación breve de la investigación, la explicación sobre el anonimato y confidencialidad de los resultados, y aceptación de los términos por parte de los participantes mediante la firma de los consentimientos informados. En primer lugar, se aplicó la Escala de Autoconcepto de Miskimins M.S.G.O. (Miskimins Self-Goal-Other Discrepancy Scale), con la cual se mide el autoconcepto general de los participantes de la investigación. Simultáneamente, se hizo uso del segundo instrumento para la medición del autoconcepto físico, es decir el PSQ (Physical Self-concept Questionnaire). Cabe anotar que los cuestionarios fueron diligenciados de manera individual y personal (auto-aplicación), después de los entrenamientos realizados en los múltiples horarios de práctica deportiva dispuestos por la Liga de Taekwondo de Bogotá y el Centro Javeriano de Formación Deportiva.

Una vez culminada esta recolección de datos, se procedió a realizar su análisis, con el uso de paquete estadístico para ciencias sociales SPSS (versión 17.0). En primer lugar, se realizó un análisis descriptivo de los mismos, para luego realizar el análisis estadístico factorial, por medio de un

análisis de varianza de un solo factor para muestras no-paramétricas, es decir Kruskal-Wallis; sin embargo, dado que la muestra cumple parcialmente con criterios paramétricos, se decidió utilizar también ANOVA, en aras de validar los datos, mediante la comparación de los resultados obtenidos con cada prueba. El análisis de varianza de un solo factor permite realizar análisis de diseños con más de una variable independiente, comparar varios grupos (intra- e intergrupos) y obtener información sobre dicha comparación, en términos del efecto de la(s) variable(s) independiente(s) sobre la(s) variable(s) dependiente(s) (Clark-Carter, 2002). En este caso, se pretendía observar el efecto de las variables independientes: género y categoría competitiva (principiantes, avanzados y cinturones negros) sobre las variables dependientes: autoconcepto general y autoconcepto físico. Así, se logró establecer si existen diferencias significativas respecto al autoconcepto general y al autoconcepto físico, en cuanto a la categoría competitiva (principiantes, avanzados y cinturones negros), por un lado, y en cuanto al género por el otro.

## 2. Resultados

Los datos obtenidos de la aplicación de los dos instrumentos seleccionados se presentan a continuación. Los datos correspondientes al autoconcepto general, se obtuvieron con la Escala de Autoconcepto de Miskimins (M.S.G.O), mientras que los datos correspondientes al autoconcepto físico, se obtuvieron mediante el PSQ (Physical Self-concept Questionnaire).

Tabla 1.

Datos sociodemográficos de los participantes

Participante	Edad	Género	Cinturón	Categoría	Participante	Edad	Género	Cinturón	Categoría
1	22	M	Blanco	Principiantes	24	26	F	Franja Negra	Avanzados
2	30	M	Verde	Principiantes	25	21	F	Rojo	Avanzados
3	26	M	Blanco	Principiantes	26	26	F	Rojo	Avanzados
4	21	M	Blanco	Principiantes	27	20	F	Rojo	Avanzados
5	20	M	Amarillo	Principiantes	28	28	F	Franja Negra	Avanzados
6	23	F	Blanco	Principiantes	29	22	F	Franja Negra	Avanzados
7	19	F	Blanco	Principiantes	30	26	F	Rojo	Avanzados
8	19	F	Blanco	Principiantes	31	18	M	Negro	Cinturones Negros
9	20	F	Blanco	Principiantes	32	25	M	Negro	Cinturones Negros
10	18	F	Franja verde	Principiantes	33	19	M	Negro	Cinturones Negros
11	18	F	Blanco	Principiantes	34	35	M	Negro	Cinturones Negros
12	23	F	Amarillo	Principiantes	35	34	M	Negro	Cinturones Negros
13	19	F	Verde	Principiantes	36	26	M	Negro	Cinturones Negros
14	21	F	Blanco	Principiantes	37	26	M	Negro 1er Dan	Cinturones Negros
15	18	F	Blanco	Principiantes	38	28	M	Negro	Cinturones Negros
16	30	M	Franja roja	Principiantes	39	20	M	Negro	Cinturones Negros
17	28	M	Azul	Principiantes	40	35	M	Negro	Cinturones Negros
18	20	M	Franja Negra	Avanzados	41	32	M	Negro	Cinturones Negros
19	25	M	Franja Negra	Avanzados	42	18	F	Negro	Cinturones Negros
20	23	M	Rojo	Avanzados	43	29	F	Negro 3er Dan	Cinturones Negros
21	29	M	Rojo	Avanzados	44	27	F	Negro 3er Dan	Cinturones Negros
22	21	M	Lila	Avanzados	45	22	F	Negro 2ndo Dan	Cinturones Negros
23	24	M	Rojo	Avanzados					

Tabla 2.

*Datos de los participantes en cada uno de los instrumentos*

articipante	Género	Categoría	PSQ FI	PSQ FII	PSQ FIII	PSQ FIV	PSQ V	PSQ TOTAL	M.Yo-Meta	M.Yo-Otros	M.TOTAL
1	Masculino	Principiantes	22	13	17	14	12	78	-0,8	0,066	-0,367
2	Masculino	Principiantes	26	19	20	17	16	98	2,6	0,933	1,7665
3	Masculino	Principiantes	32	22	22	20	20	116	-2,6	-1,066	-1,833
4	Masculino	Principiantes	20	22	19	17	12	90	-0,533	0,6	0,0335
5	Masculino	Principiantes	25	17	20	15	15	92	-1,133	0,266	-0,4335
6	Femenino	Principiantes	19	17	13	11	9	69	-2,133	-0,866	-1,4995
7	Femenino	Principiantes	23	16	20	12	11	82	-0,066	0,466	0,2
8	Femenino	Principiantes	20	20	17	11	10	78	-2,2	-0,133	-1,1665
9	Femenino	Principiantes	18	13	15	11	11	68	-1	-0,066	-0,533
10	Femenino	Principiantes	20	12	17	11	13	73	-0,533	0,733	0,1
11	Femenino	Principiantes	15	13	13	11	12	64	-1,466	0,666	-0,4
12	Femenino	Principiantes	19	11	14	14	14	72	-1,4	1,2	-0,1
13	Femenino	Principiantes	20	14	16	11	19	80	-1,533	0,066	-0,7335
14	Femenino	Principiantes	16	18	15	15	10	74	-0,333	-0,133	-0,233
15	Femenino	Principiantes	16	8	11	15	11	61	-1,333	-0,666	-0,9995
16	Masculino	Avanzados	27	18	22	20	18	105	1	1,133	1,0665
17	Masculino	Avanzados	24	16	17	12	12	81	2,666	-0,4	1,133
18	Masculino	Avanzados	26	23	24	20	18	111	-1,066	-0,866	-0,966
19	Masculino	Avanzados	25	18	19	17	15	94	-1,533	-0,133	-0,833
20	Masculino	Avanzados	18	24	20	18	18	98	0,266	0	0,133
21	Masculino	Avanzados	27	14	20	16	14	91	-2,466	-0,666	-1,566
22	Masculino	Avanzados	29	22	21	19	16	107	-0,6	-0,533	-0,5665
23	Masculino	Avanzados	22	18	16	14	13	83	-3,733	-1,866	-2,7995
24	Femenino	Avanzados	29	18	21	16	15	99	-0,133	-0,266	-0,1995
25	Femenino	Avanzados	29	19	22	15	17	102	-0,4	-0,266	-0,333
26	Femenino	Avanzados	28	17	20	16	15	96	-0,666	0,2	-0,233
27	Femenino	Avanzados	30	22	24	20	18	114	-1,4	0,266	-0,567
28	Femenino	Avanzados	26	18	20	18	16	98	-2,066	-0,733	-1,3995
29	Femenino	Avanzados	24	24	19	19	15	101	-0,866	0,266	-0,3
30	Femenino	Avanzados	29	15	18	15	11	88	-1,733	2,066	0,1665
31	Masculino	Cinturones negros	16	23	21	17	8	85	-0,533	0,133	-0,2
32	Masculino	Cinturones negros	22	18	16	11	12	79	-0,733	0	-0,3665
33	Masculino	Cinturones negros	16	23	24	5	7	75	-0,625	-0,375	-0,5
34	Masculino	Cinturones negros	14	17	17	9	9	66	-0,2	-0,066	-0,133
35	Masculino	Cinturones negros	17	18	17	7	10	69	2,133	-0,533	0,8
36	Masculino	Cinturones negros	16	22	18	6	9	71	0,333	0,866	0,5995
37	Masculino	Cinturones negros	22	21	16	8	12	79	0,066	0,066	0,066
38	Masculino	Cinturones negros	18	17	22	7	12	76	-0,666	0,4	-0,133
39	Masculino	Cinturones negros	18	22	22	7	11	80	-0,8	-0,333	-0,5665
40	Masculino	Cinturones negros	20	19	18	7	14	78	-0,6	0	-0,3
41	Masculino	Cinturones negros	16	23	19	7	10	75	-2,333	0,066	-1,1335
42	Femenino	Cinturones negros	24	15	18	7	8	72	-1,066	-0,4	-0,733
43	Femenino	Cinturones negros	17	16	17	11	11	72	-0,333	0	-0,1665
44	Femenino	Cinturones negros	17	22	18	5	10	72	-0,866	0,266	-0,3
45	Femenino	Cinturones negros	23	14	19	16	12	84	0,133	0,333	0,233

PSQ FI= Percepción de Imagen Corporal

PSQ FII= Percepción de Competencia Deportiva

PSQ FIII= Condición Física

PSQ FIV= Competencia Física General

PSQ FV= Fuerza Física

M. Yo-Meta y M. Yo-Otros= Discrepancias del Autoconcepto General

A partir de esta tabla global (Tabla 1), se hace un análisis estadístico (descriptivo y factorial) tanto del autoconcepto general, como del autoconcepto físico, en función de la categoría competitiva y del género; este análisis se realizó utilizando el paquete estadístico para ciencias sociales SPSS (versión 17.0).

En cuanto al análisis estadístico-descriptivo, los resultados arrojados se presentan en la Tabla 2. Se observa que según los puntajes totales del PSQ, los participantes presentan una media de 84,36 (considerando que el menor puntaje posible es de 30 y el mayor es de 120), un mínimo de 61 (menor puntaje obtenido por algún participante) y un máximo de 116. Por su parte, en la Escala de Autoconcepto de Miskimins (M.S.G.O) se observa una media en las discrepancias (promedio YO-META y YO-OTROS) de -0,36213 (el signo de "-" se refiere a la interpretación de la discrepancia).

Tabla 3.

*Estadísticos Descriptivos Generales*

	N	Media	Desviación típica	Mínimo	Máximo
PSQ (TOTAL)	45	84.36	14.149	61	116
MISKIMINS (TOTAL)	45	-.36213	.794227	-2.800	1.767
Categoría	45	2.00	.826	1	3

En lo que se refiere al autoconcepto general, teniendo en cuenta que éste se mide partiendo de las discrepancias arrojadas entre las puntuaciones de sus tres aspectos constitutivos (*YO*, *META* y *OTROS*), un primer análisis se realiza en torno a las discrepancias totales del autoconcepto general por categorías. Es necesario aclarar que una de las características de la Escala de Autoconcepto General de Miskimins es que arroja tanto magnitud como valencia del puntaje. En la discrepancia YO-META (I), una valencia positiva implica que la persona tiene una meta típica, dentro de los estándares de la cultura propia de la población a la que pertenece (en este caso la colombiana), mientras que una valencia negativa, implica una meta atípica. En la discrepancia YO-OTROS (II), una valencia positiva se refiere a una percepción propia del sujeto acerca de la sobrevaloración que asume los otros tienen de él; una valencia negativa hace referencia a la percepción del sujeto de que los demás son demasiado críticos con él (subvaloración).

En la *Figura 1* se puede observar que en todas las categorías competitivas se presenta una mayor discrepancia en YO-META. De esta manera, de mayor a menor autoconcepto (es decir de menor a mayor discrepancia) las categorías se organizan así: cinturones negros, principiantes y avanzados.

Por su parte en la discrepancia YO-OTROS, el mayor autoconcepto lo presentan los practicantes pertenecientes a la categoría de cinturones negros, seguidos de los avanzados y finalmente los principiantes; ésta última categoría presenta entonces la mayor discrepancia entre la puntuación en el aspecto YO y la puntuación en el aspecto OTROS. Se puede identificar una valencia positiva en las categorías de principiantes y avanzados. En la categoría de cinturones negros se presentan las menores puntuaciones en las discrepancias, reflejando un mayor autoconcepto general en sus miembros.

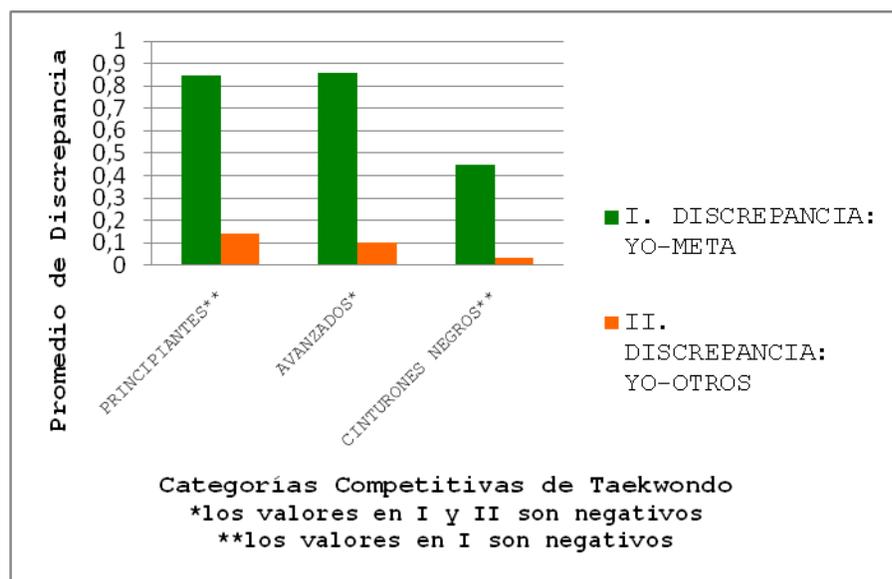


Figura 1. Discrepancias del Autoconcepto general por Categorías Competitivas del Taekwondo

A continuación se muestran los datos obtenidos en cuanto a las discrepancias de YO-META y YO-OTROS según el género, en las

categorías competitivas del Taekwondo (principiantes, avanzados y cinturones negros).

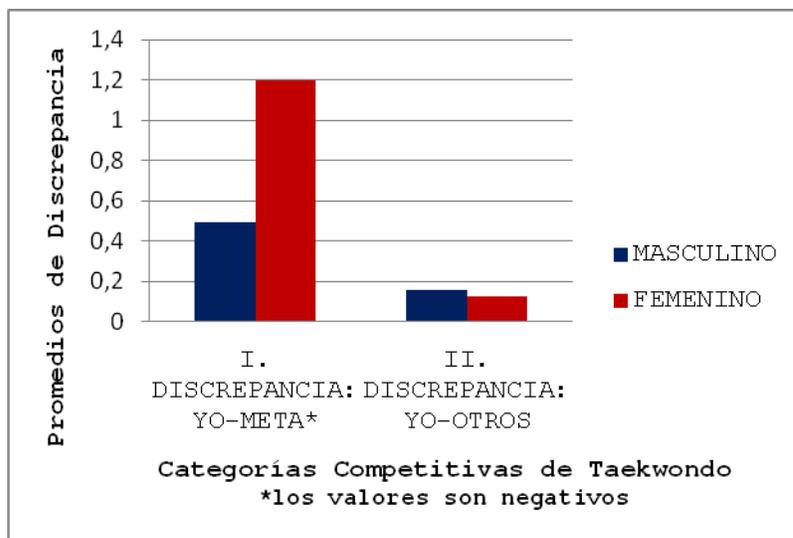


Figura 2. Discrepancias del Autoconcepto General en Principiantes

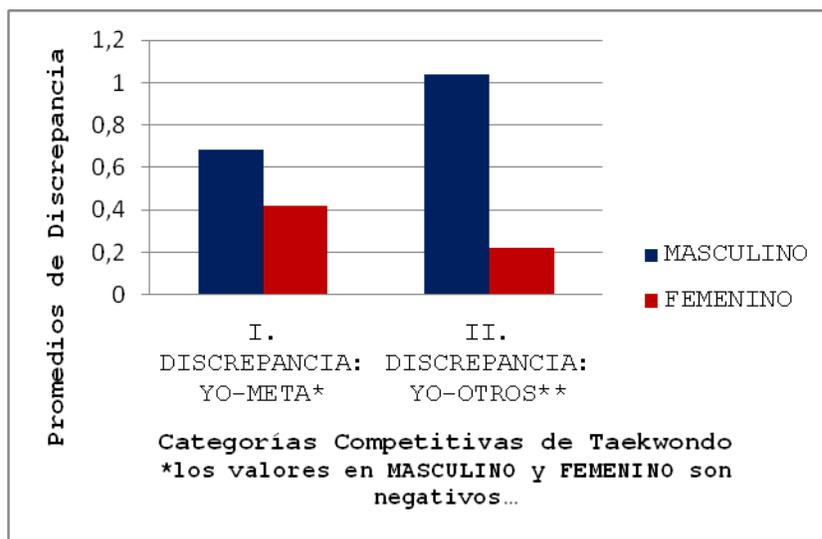


Figura 3. Discrepancias del Autoconcepto General en Avanzados

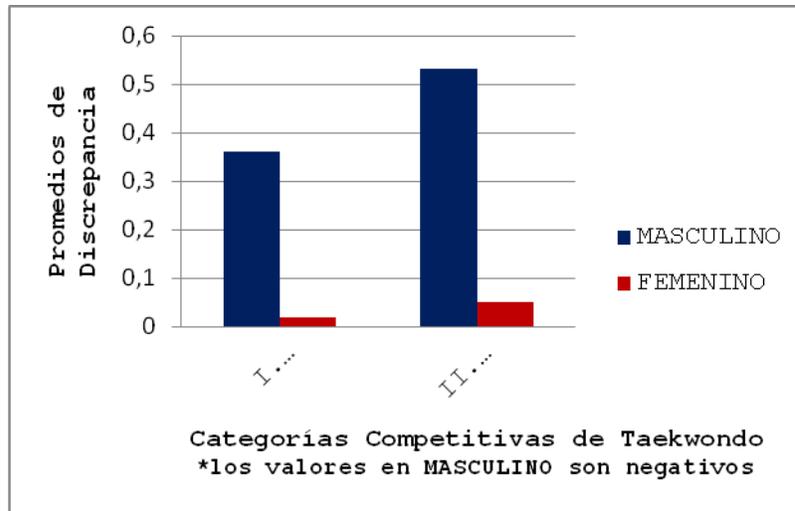


Figura 4. Discrepancias del Autoconcepto General en Negros

En lo que se refiere a la categoría de principiantes, tanto hombres como mujeres (+) presentan mayor autoconcepto (menor discrepancia) en YO-OTROS, presentando las mujeres los menores puntajes y una valencia positiva (perciben que los demás las sobrevaloran). Así mismo, tanto hombres como mujeres presentan menor autoconcepto (menor discrepancia) en YO-META, presentando los hombres los menores valores. Cabe anotar que la valencia en estas discrepancias es negativa, en los dos casos, lo que quiere decir que los participantes muestran una meta que es social o culturalmente atípica.

Las discrepancias del autoconcepto general en la categoría de avanzados, muestran que el mayor autoconcepto en YO-OTROS (debido a menor discrepancia) se presenta en las mujeres, cuyos resultados arrojan una valencia positiva, en contraposición a

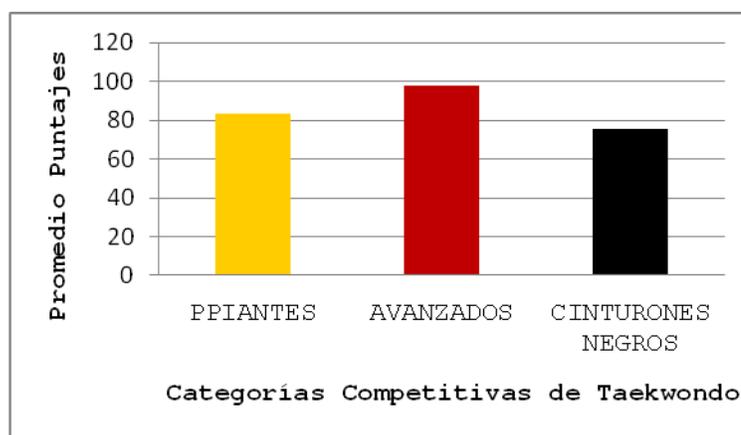
la negativa observada en los hombres; éstos últimos presentan el mayor autoconcepto en YO-META (debido a menor discrepancia). Adicionalmente, hombres y mujeres presentan valencia negativa, indicando entonces una meta socialmente atípica; es decir que, de acuerdo a la cultura a la que pertenecen (en este caso la colombiana), sus metas no son las consideradas y aceptadas tradicionalmente. Dentro de la idiosincrasia colombiana las creencias predominantes tienen que ver, por ejemplo con un ideal en el que los hombres se dedican al trabajo y las mujeres al hogar, o que los hombres son menos afectuosos y las mujeres más sensibles; más específicamente, en lo que respecta a la corporalidad, se podría pensar que lo que se espera es que los hombres consideren su imagen física más en términos de sus músculos y aptitudes operativas sobre el ambiente, mientras que las mujeres la consideren en términos de atractivo físico.

En la categoría de cinturones negros, los hombres presentan menor autoconcepto general (debido a una mayor discrepancia) que las mujeres, éstas últimas presentan valencias positivas tanto en YO-META como en YO-OTROS; al comparar los valores de un género y de otro, se observan diferencias significativas de magnitud, en otras palabras, los hombres presentan discrepancias mucho mayores. Existe un mayor autoconcepto (menor discrepancia) en YO-META por parte de las

mujeres. Cabe anotar que en esta categoría se presenta el único caso en el que la discrepancia en YO-META es menor que la discrepancia en YO-OTROS. Adicionalmente, se constata que existe un menor autoconcepto (mayor discrepancia) en YO-OTROS por parte de los hombres.

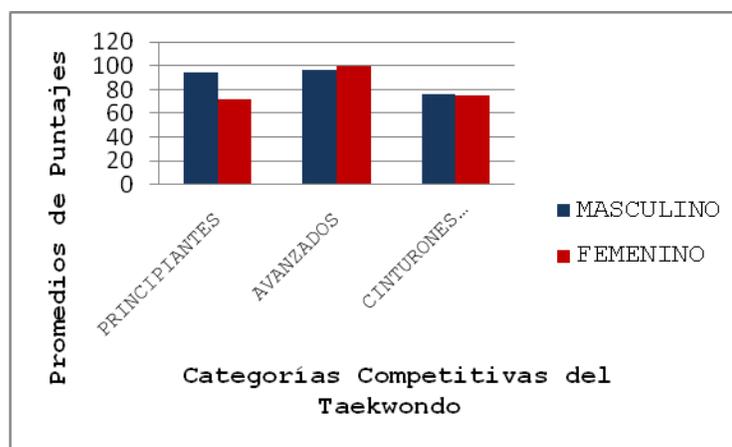
Ahora bien, frente al autoconcepto físico, un primer análisis se realiza alrededor de las categorías competitivas y el género.

Las diferencias en el autoconcepto físico en función de las categorías competitivas muestran que los practicantes de Taekwondo que pertenecen a la categoría de avanzados reflejan un mayor autoconcepto físico, seguidos por los principiantes, y en última instancia por la categoría de cinturones negros, quienes evidencian el menor autoconcepto físico (*Figura 5*).



*Figura 5.* Diferencias en el Autoconcepto Físico por Categorías Competitivas del Taekwondo

En función del género (*Figura 6*), las diferencias en el autoconcepto físico son más marcadas en la categoría de principiantes, en la que los hombres tienen mayor autoconcepto; lo mismo ocurre en la categoría de cinturones negros, mientras que en la categoría de avanzados se presenta el caso contrario, en tanto las mujeres tienen mayor autoconcepto.



*Figura 6.* Diferencias en el Autoconcepto Físico por Género

Un segundo análisis de los resultados del autoconcepto físico se realizó considerando los cinco factores constituyentes del instrumento (*Figura 7.*), los cuales hacen referencia a: I) Percepción de la Imagen Corporal, II) Percepción de Competencia Deportiva, III) Condición Física, IV) Competencia Física General y V) Fuerza Física.

Se manifiesta una mayor puntuación de los participantes de la categoría competitiva de avanzados en todos los factores.

Los cinturones negros, grupo que presenta la menor diferencia de puntuación entre los factores, tiene la menor puntuación en el factor IV (Competencia Física General), es decir el menor valor de todas las categorías en todos los factores. Así mismo, este grupo exhibe menor puntaje que la categoría de avanzados en I, II y III (Percepción de la Imagen Corporal, Percepción de Competencia Deportiva y Condición Física, respectivamente) y mayor que la categoría de principiantes en esos mismos factores. Por otra parte, los puntajes más altos dentro de cada una de las tres categorías competitivas del deporte se presentan en la puntuación del factor I (Percepción de la Imagen Corporal) y el menor puntaje se encuentra en el factor V (Fuerza Física), dentro de la categoría de principiantes y avanzados.

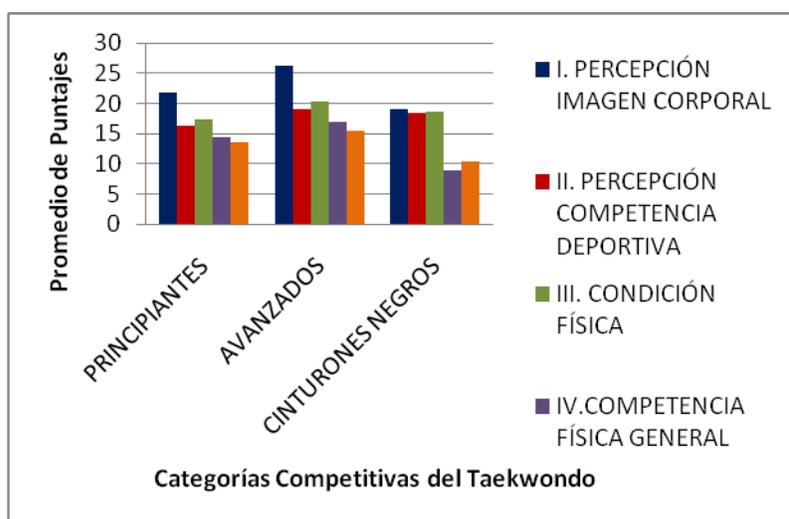


Figura 7. Diferencias en los Factores del Autoconcepto Físico por Categorías Competitivas del Taekwondo

Siguiendo el análisis de los datos obtenidos por los factores que miden el autoconcepto físico, se muestran a continuación las diferencias según el género, en las tres categorías competitivas del Taekwondo (*Figuras 8, 9 y 10*).

En la categoría de principiantes (*Figura 8*), respecto a las diferencias por género, se evidencia que en todos los factores los hombres ostentan un mayor autoconcepto físico. En el factor I (Percepción de la Imagen Corporal) y en el V (Fuerza Física), las diferencias de género son más evidentes.

En la categoría de avanzados (*Figura 9*) las mujeres exponen un mayor autoconcepto en los factores I (Percepción de la Imagen Corporal) y III (Condición Física), y en los factores II (Percepción de Competencia Deportiva), IV (Competencia Física General) y V (Fuerza Física) las diferencias en el género no son tan evidentes.

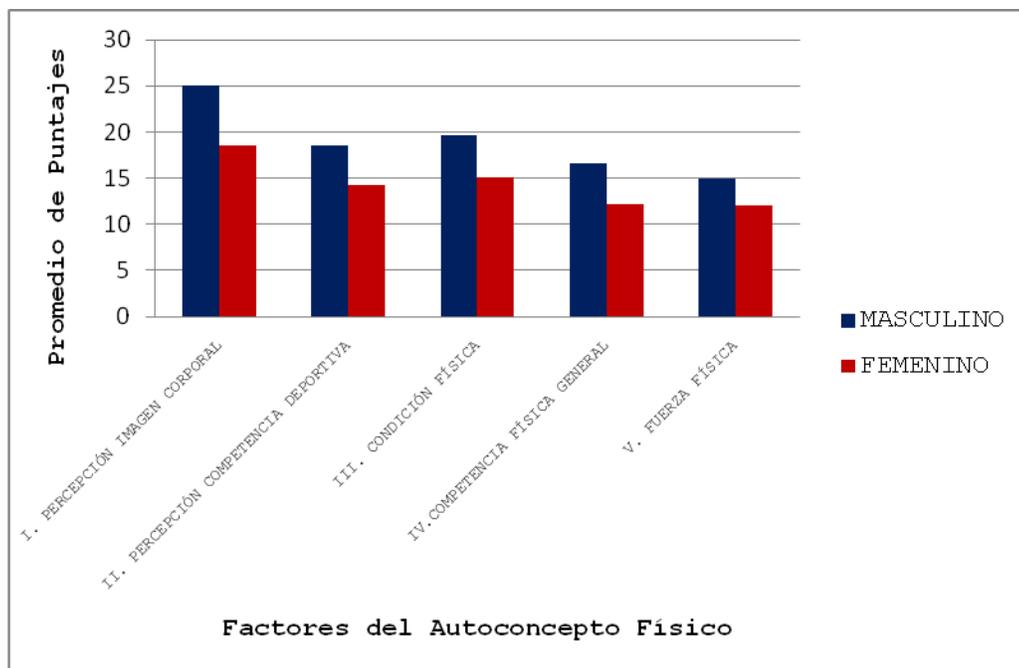


Figura 8. Diferencias por Género en los Factores del Autoconcepto Físico en la Categoría Competitiva de Principiantes

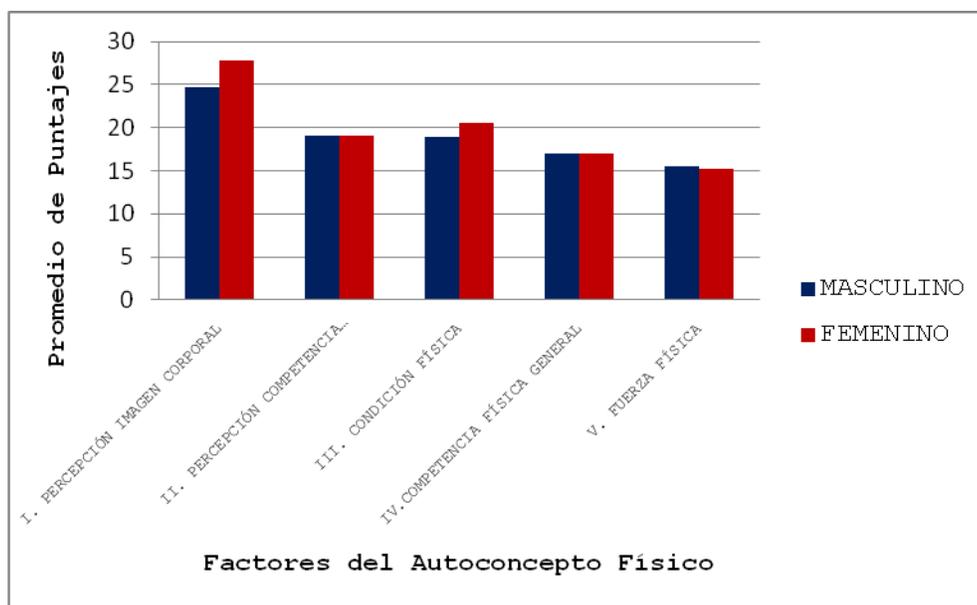


Figura 9. Diferencias por Género en los Factores del Autoconcepto Físico en la Categoría Competitiva de Avanzados

La categoría de cinturones (Figura 10) negros evidencia un mayor autoconcepto físico en los hombres en los factores II (Percepción de Competencia Deportiva) y III (Condición Física) y en las mujeres se denota un mayor autoconcepto en II (Percepción de Competencia Deportiva) y III (Condición Física) y las mujeres en I (Percepción de la Imagen Corporal) y IV (Competencia Física General); en el factor V (Fuerza Física) la diferencia entre géneros no es evidente.

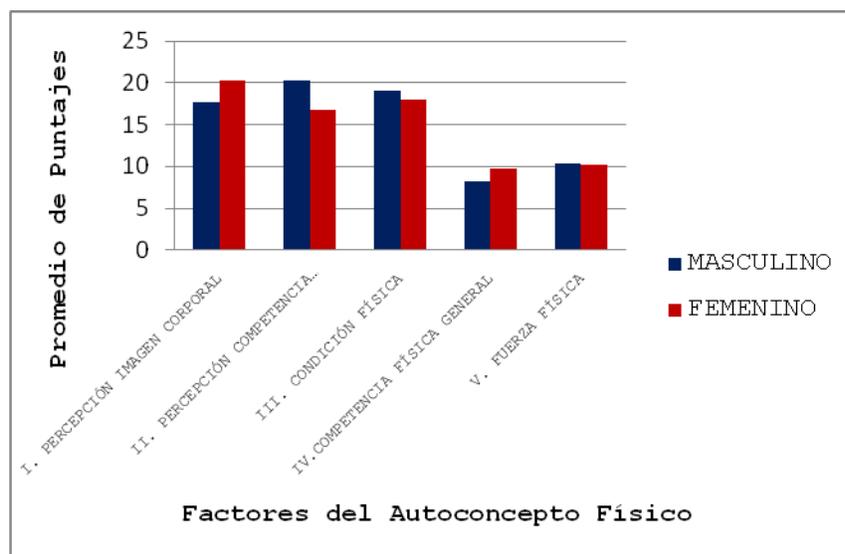


Figura 10. Diferencias por Género en los Factores del Autoconcepto Físico en la Categoría Competitiva de Cinturones Negros

Una vez hecho el análisis descriptivo de los datos obtenidos respecto al autoconcepto general y físico, presentado anteriormente se procedió a realizar el análisis factorial de los mismos, en función de la categoría competitiva y del

género, mediante la aplicación de las siguientes pruebas: 1- Kruskal-Wallis 2- ANOVA 3- ANOVA Post-Hoc (Games-Howell).

En este punto es importante aclarar la utilidad de cada una de las pruebas mencionadas. De esta manera, tanto la prueba de Kruskal-Wallis como la de ANOVA, realizan un análisis de varianza de un solo factor para muestras no-paramétricas y paramétricas respectivamente, con el fin de establecer si hay o no algún efecto de las variables independientes sobre las variables dependientes; en este caso entonces, se buscó establecer si existe efecto de la categoría competitiva y de género, sobre el autoconcepto, general y físico.

Un primer momento del análisis factorial se centró en evaluar el posible efecto de la categoría competitiva del Taekwondo (principiantes, avanzados y cinturones negros) sobre el autoconcepto general y físico.

Así, como se puede apreciar en las Tablas 3 y 4, no se pudo constatar un efecto de la categoría competitiva sobre el autoconcepto general (Miskimins), ya el nivel de significancia fue de 0.436 en la prueba de Kruskal-Wallis y de 0.579 en la prueba de ANOVA. En cambio sí se puede ver un efecto de la categoría competitiva (principiantes, avanzados y cinturones negros) en el autoconcepto físico (PSQ), pues el nivel de significancia es menor de 0.05; de esta manera en la prueba de Kruskal-Wallis se obtuvo un nivel de significancia de 0.000, el

cual se rectificó con la prueba de ANOVA, obteniendo el mismo resultado.

Tabla 4.

*Kruskal-Wallis: Efecto de Categoría Competitiva del Taekwondo sobre el Autoconcepto General (Miskimins) y Autoconcepto Físico (PSQ)*

Estadísticos de contraste <sup>a,b</sup>		
	PSQ (TOTAL)	MISKIMINS (TOTAL)
Chi-cuadrado	21.625	1.660
gl	2	2
Sig. asintót.	.000	.436

a. Prueba de Kruskal-Wallis  
b. Variable de agrupación: Categoría

Tabla 5.

*ANOVA: Efecto de Categoría Competitiva del Taekwondo sobre el Autoconcepto General (Miskimins) y Autoconcepto Físico (PSQ)*

ANOVA						
		Suma de cuadrados	gl	Media cuadrática	F	Sig.
PSQ (TOTAL)	Inter-grupos	4.235.511	2	2.117.756	19.451	.000
	Intra-grupos	4.572.800	42	108.876		
	Total	8.808.311	44			
MISKIMINS (TOTAL)	Inter-grupos	.713	2	.357	.554	.579
	Intra-grupos	27.042	42	.644		
	Total	27.755	44			

En tanto sí se identificó el efecto de la categoría competitiva del Taekwondo sobre el autoconcepto físico, se procedió a realizar la prueba Kruskal-Wallis considerando los cinco factores constituyentes del PSQ (Tabla 5), mostrando

todos niveles de significancia menores a 0.05, lo que rectifica lo mencionado anteriormente.

Tabla 6.

*Kruskal-Wallis: Efecto de Categoría Competitiva del Taekwondo sobre el Autoconcepto Físico (PSQ; Factores)*

Estadísticos de contraste <sup>a,b</sup>						
	Factor I	Factor II	Factor III	Factor IV	Factor V	
Chi-cuadrado	20.653	7.576	10.094	24.284	19.470	
gl	2	2	2	2	2	
Sig. asintót.	.000	.023	.006	.000	.000	
a. Prueba de Kruskal-Wallis						
b. Variable de agrupación: Cinturón / Categoría						

Con el ánimo de comprobar que no existe realmente un efecto de la categoría competitiva sobre el autoconcepto general (Miskimins), se efectuó un análisis de ANOVA, teniendo en cuenta las dos discrepancias por separado (YO-META y YO-OTROS, Tabla 6), en vez del promedio total de las mismas; lo mismo ocurrió con los valores absolutos de las discrepancias (Tabla 7), para evitar que las valencias negativas interfirieran en el análisis. Sin embargo, el resultado no cambió, en tanto no se observó efecto alguno de una variable sobre la otra. Adicionalmente, se usó una correlación de Spearman (Tabla 8), para comprobar la existencia de una correlación entre la categoría competitiva del Taekwondo y el autoconcepto general, en términos de las dos discrepancias. Se

halló que tampoco es posible establecer correlaciones, porque los coeficientes de correlación son menores a 0.60, es decir: -0.296 para la correlación entre categoría competitiva y discrepancia YO-META y -0.292 para la correlación entre categoría competitiva y discrepancia YO-OTROS.

Tabla 7.

*ANOVA: Efecto de Categoría Competitiva del Taekwondo sobre el Autoconcepto General (Discrepancias)*

ANOVA						
		Suma de cuadrados	gl	Media cuadrática	F	Sig.
MISKIMINS	Inter-grupos	2.604	2	1.302	.842	.438
(I. Discrepancia: Yo – Meta)		64.994	42	1.547		
		67.598	44			
MISKIMINS	Inter-grupos	.501	2	.251	.549	.582
(II. Discrepancia: Yo – Otros)		19.173	42	.457		
		19.675	44			

Tabla 8.

*ANOVA: Efecto de Categoría Competitiva del Taekwondo sobre el Autoconcepto General (Discrepancias en Valores Absolutos)*

ANOVA						
		Suma de cuadrados	gl	Media cuadrática	F	Sig.
MISKIMINS	Inter-grupos	3.399	2	1.700	2.422	.101
(I. Discrepancia: Yo – Meta)	Intra-grupos	29.471	42	.702		
	Total	32.871	44			
MISKIMINS	Inter-grupos	1.192	2	.596	3.018	.060
(II. Discrepancia: Yo – Otros)	Intra-grupos	8.294	42	.197		
	Total	9.486	44			

Tabla 9.

*Correlación de Spearman: Categoría Competitiva - Autoconcepto General (Miskimins)*

<b>Correlaciones</b>					
			MISKIMINS (I. Discrepancia: Yo – Meta)	MISKIMINS (II. Discrepancia: Yo – Otros)	
Rho de Spearman	Categoría	Coefficiente de correlación	1.000	-.296*	-.292
		Sig. (bilateral)	.	.049	.051
		N	45	45	45
	MISKIMINS	Coefficiente de correlación	-.296*	1.000	.415**
	(I. Discrepancia: Yo – Meta)	Sig. (bilateral)	.049	.	.005
		N	45	45	45
	MISKIMINS	Coefficiente de correlación	-.292	.415**	1.000
	(II. Discrepancia: Yo – Otros)	Sig. (bilateral)	.051	.005	.
		N	45	45	45

\*. La correlación es significativa sólo si el coeficiente supera 0.60

De otro lado, ya que sí se pudo establecer la existencia de un efecto de la categoría competitiva sobre el autoconcepto físico, se procedió a identificar la magnitud y dirección del mismo, mediante una ANOVA POST-HOC (Games-Howell, Tabla 9). Se encontró que no es posible determinar que la categoría de cinturones negros tenga un efecto sobre el autoconcepto físico de los practicantes que a ella pertenecen, pues estadísticamente hablando, el nivel de significancia es superior a 0.05 ( $\alpha$ ). No obstante, sí es posible determinar que

las categorías de principiantes y avanzados tienen un efecto sobre el autoconcepto físico de los practicantes, en la medida en que el nivel de significancia es inferior a 0.05 en ambos casos; además, con este efecto particular se implica que los practicantes de la categoría principiantes muestran un menor autoconcepto físico, en contraposición a los practicantes de la categoría de avanzados, quienes presentan uno mayor.

Tabla 10.

*ANOVA POST-HOC: Magnitud y Dirección del Efecto de la Categoría Competitiva del Taekwondo sobre el Autoconcepto Físico*

<b>Comparaciones Múltiples</b>							
<b>Games- Howell</b>							
Variable dependiente	Categoría	Categoría	Diferencia de medias (I-J)	Error típico	Sig.	Intervalo de confianza al 95%	Intervalo de confianza al 95%
						Límite inferior	Límite superior
PSQ (TOTAL)	Principiantes	Avanzados	-18.200*	4.456	.001	-29.32	-7.08
		Negros	4.133	3.970	.561	-6.01	14.27
	Avanzados	Principiantes	18.200*	4.456	.001	7.08	29.32
		Negros	22.333*	2.818	.000	15.26	29.41
	Negros	Principiantes	-4.133	3.970	.561	-14.27	6.01
		Avanzados	-22.333*	2.818	.000	-29.41	-15.26

Cabe anotar que este mismo procedimiento (ANOVA POST-HOC; Games-Howell) fue realizado con los resultados del autoconcepto general, pero no se consideró pertinente presentarlo en este documento, pues al no observarse un efecto de la categoría competitiva sobre este autoconcepto, consecuentemente los resultados del análisis carecen de sentido.

El segundo momento del análisis factorial se centró en evaluar el posible efecto del género de los practicantes de

Taekwondo sobre el autoconcepto general y físico. Este análisis se efectuó de una manera muy similar a la evaluación del efecto de la categoría competitiva sobre las variables dependientes.

De esta manera, se inició con la prueba Kruskal-Wallis (Tabla 11), descubriendo que no hay significancia estadística que pueda mostrar dicho efecto, ya que los niveles de significancia son superiores a 0.05; el estudio arrojó en el PSQ 0.210, en la discrepancia de YO-META de Miskimins 0.649 y en la discrepancia YO-OTROS también de Miskimins 0.882.

Tabla 11.

*Kruskal-Wallis: Efecto del Género de practicantes de Taekwondo sobre el Autoconcepto General (Miskimins) y Autoconcepto Físico (PSQ)*

Estadísticos de contraste <sup>a,b</sup>			
	PSQ	MISKIMINS (I. Discrepancia: Yo – Meta)	MISKIMINS (II. Discrepancia: Yo – Otros)
Chi-cuadrado	1.568	.207	.022
gl	1	1	1
Sig. asintót.	.210	.649	.882

a. Prueba de Kruskal-Wallis  
b. Variable de agrupación: Género

Considerando lo anterior, se decidió aplicar nuevamente la prueba de Kruskal-Wallis, considerando cada uno de los factores que componen el PSQ (I- Percepción de la Imagen Corporal, II- Percepción de Competencia Deportiva, III- Condición Física, IV- Competencia Física General y V- Fuerza Física) con el objetivo de encontrar eventualmente algún efecto, si se realizaba el

análisis desde una aproximación más molecular a los datos (Tabla 12).

Tabla 12.

*Kruskal-Wallis: Efecto del Género de los practicantes de Taekwondo sobre el Autoconcepto Físico (PSQ; Factores)*

<b>Estadísticos de contraste<sup>a,b</sup></b>					
	Factor I	Factor II	Factor III	Factor IV	Factor V
Chi-cuadrado	.102	7.929	4.106	.002	.151
gl	1	1	1	1	1
Sig. asintót.	.749	.005	.043	.963	.697

a. Prueba de Kruskal-Wallis  
b. Variable de agrupación: Género

Así, se pudo evidenciar que el género presenta una ligera influencia sobre los factores II y III, ya que son los únicos que presentan un nivel de significancia inferior a 0.05 (0.005 y 0.043, respectivamente).

### 3. Discusión

La práctica regular de actividades físico-deportivas contribuye de manera significativa a la potencialización de las habilidades físicas y al mejoramiento de la apariencia física, al igual que posibilita una mejora relevante en el autoconcepto físico y a su vez en el autoconcepto general (Zulaika, 1999).

Partiendo de este planteamiento, el objetivo de la presente investigación se centró en evaluar el autoconcepto tanto general como físico en practicantes de Taekwondo, hombres y mujeres de sus categorías competitivas (principiantes, avanzados y negros). Las hipótesis que se manejaron suponían, primero que a medida que la categoría competitiva del Taekwondo aumentaba de nivel, el autoconcepto físico y general también lo debía hacer, y segundo que los practicantes de este arte marcial del género masculino ostentaban un mayor autoconcepto tanto general y como físico.

Con base en los resultados obtenidos frente a estos planteamientos, fue posible identificar algunas tendencias de respuesta de la muestra particular en este estudio específico.

En primer lugar, respecto al autoconcepto general es pertinente hacer notar que la discusión a su alrededor se deriva del análisis estadístico-descriptivo, más no del análisis estadístico-factorial, pues en este último no hubo niveles de significancia adecuados.

Se pudo establecer, en función de las discrepancias entre YO-META y YO-OTROS y desde el análisis del efecto que la categoría tiene sobre él, que los practicantes de la categoría de cinturones negros muestran un mayor autoconcepto en estas dos dimensiones. En lo que concierne a las otras dos categorías, fue posible detectar que para la categoría de avanzados el autoconcepto general es mayor si interpreta desde la discrepancia YO-META, mientras que es menor en la discrepancia YO-OTROS; en principiantes se advierte el efecto contrario. En otras palabras, los practicantes pertenecientes a la categoría de cinturones negros realizan valoraciones frente al autoconcepto de manera más sensata, en tanto la valoración que hacen de sí mismos (YO), en comparación con la percepción que tienen respecto a la valoración que hacen los otros sobre ellos (OTROS) y en comparación con el ideal al que aspiran (META), no es muy divergente. Caso contrario ocurre en la categoría de principiantes en la discrepancia YO-META, y en la categoría de avanzados en la discrepancia YO-OTROS.

Estos resultados son parcialmente similares con los hallazgos de Finkenbergr (1990, citado por Binder, 2007) respecto a práctica específica del Taekwondo, los cuales ponen de manifiesto que después de un programa de entrenamiento de un semestre de duración, la autoestima de los participantes

incrementó considerablemente, a diferencia de lo observado en el grupo de control.

Una posible explicación del hecho que los practicantes de la categoría de cinturones negros presenten un mayor autoconcepto, en comparación con las categorías de principiantes y de avanzados, tiene que ver con las motivaciones implicadas en la práctica físico-deportiva. En principio, según Hellín (2007, citando a Scanlan y Simon, 1992; Scanlan, Carpenter, Schmidt, Simons, y Keeler, 1993; Klint y Weiss, 1986; Coakley y White, 1992), estas motivaciones tienen un componente social muy marcado, en tanto surgen interacciones sociales positivas y reconocimiento social, apoyo de padres, participación de entrenadores y pares, autopercepciones de capacidad física, esfuerzo y demostración de habilidades. Puede argüirse que estas motivaciones están muy presentes en los todos los estadios de participación en el Taekwondo (categorías de principiantes, avanzados y cinturones negros), con especial énfasis en las dos primeras categorías, ya que éstas se están empezando a cimentar, encaminadas a 1- demostrar y desarrollar la capacidad física en términos de habilidades atléticas, salud y aspecto físico 2- conseguir aceptación social y 3- lograr entretenimiento o diversión (Weiss, 2000); en estadios más tardíos (categoría de cinturones negros), aunque el componente social se ve un poco supeditado al factor de exigencia y

rendimiento deportivo, el componente social se acentúa, considerando los años de entrenamiento en el deporte y la interacción social implicada que conlleva a la construcción de redes sociales y afectivas muy significativas para los practicantes. Para la muestra utilizada en este estudio, estas motivaciones resultan sumamente relevantes, pues los practicantes cinturones negros que se incluyeron en ella, son deportistas de alto rendimiento pertenecientes a la Liga de Taekwondo de Bogotá, la cual es uno de los entes más importantes en términos de competencia a nivel distrital y regional en Colombia, por lo que estos practicantes dedican gran parte de su tiempo al entrenamiento y por ende su círculo social está determinado por esta actividad.

De otro lado, en este estudio se hipotetizó además, que el género puede llegar a tener cierto efecto sobre el autoconcepto general. De tal manera, se encontraron dos panoramas bien diferenciados. Por una parte, las categorías de principiantes y avanzados presentan una situación idéntica, ya que en ambos casos las mujeres de las dos categorías evidencian mayor autoconcepto general en función de la discrepancia YO-OTROS; lo anterior conlleva que ellas perciben que su desempeño es sobrevalorado por las demás personas. En contraposición, los hombres de estas dos categorías reportan un mayor autoconcepto general en función de la discrepancia YO-META, denotando una

meta socialmente atípica, teniendo en cuenta lo mencionado anteriormente con relación con lo que se considera socialmente establecido. Por otra parte, en la categoría de cinturones negros las mujeres ostentan un mayor autoconcepto general en términos de las dos discrepancias (YO-META y YO-OTROS), mostrando una meta socialmente típica, pero con tendencia a considerar su desempeño como sobrevalorado por los demás. De lo anterior se desprende que, en el caso de las mujeres, sin importar el nivel de su autoconcepto en comparación con los hombres, la percepción de ser sobrevaloradas por parte de los demás, siempre está presente, sin discriminación de categoría.

En cuanto a las metas sobre las que se valora el autoconcepto general en este caso, es necesario tener en cuenta los ideales de belleza, que influyen en la autoimagen y por ende en el autoconcepto y la autoestima, abordados de diferente manera por hombres y mujeres; Cardenal (1999, citado por Hellín, 2007) sostiene que la imagen corporal dentro de la autoestima resulta ser un factor determinante para las mujeres, lo que marca una diferencia significativa con los hombres. La autoimagen constituye un elemento de gran importancia en la conformación del autoconcepto global, en la medida en que el cuerpo es el principal conector entre la persona y el mundo (Fox, 1998, citado por Moreno y Cervelló, 2005). Así, en relación con el atractivo físico, la sociedad es determinante

en tanto influye de manera radical mediante la gran presión que ejerce con la manipulación del canon de belleza regente y su importancia en el comportamiento de los sujetos. Dados estos resultados, es posible pensar que las mujeres practicantes de Taekwondo con su práctica, no sólo están manteniéndose adheridas a una actividad físico-deportiva que involucra desarrollo integral, por involucrar muchos ámbitos personales (como por ejemplo interacción social y adquisición de habilidades motrices), sino que además dada la carga física que conlleva el entrenamiento de un arte marcial, pueden alcanzar los estándares o ideales de belleza en auge en la sociedad actual.

A modo de conclusión, frente a los hallazgos relacionados con el autoconcepto general y el efecto que la categoría y el género tienen sobre éste, se puede decir que una de las hipótesis planteadas sí tiene soporte empírico en este estudio que la valida, mientras que la otra no. Por un lado, la hipótesis que pudo validarse es la referente al efecto positivo del aumento en el nivel de categorías competitivas sobre el autoconcepto general. Se constató que para esta muestra sí existe una interdependencia entre un mayor autoconcepto general y la categoría competitiva de cinturones negros; así, el mayor autoconcepto general en función de la discrepancia YO-META y de la discrepancia YO-OTROS lo muestra la categoría de

cinturones negros, como espera la hipótesis. Por el otro lado, la hipótesis que no fue posible validar en este estudio concierne al efecto positivo del género masculino sobre el autoconcepto general. Se observó que los hombres sólo indican un mayor autoconcepto en una de las dos discrepancias (YO-META, en el caso de principiantes y avanzados). Ahora bien, se debe resaltar que aunque no se consideró en las hipótesis la posibilidad de un alto autoconcepto general en las mujeres, éste sí se presenta en la otra discrepancia que compone el autoconcepto general (YO-OTROS), en dos de las categorías competitivas del deporte (principiantes y avanzados). Puede pensarse que lo anterior se debe a que en la construcción del autoconcepto se involucran las autovaloraciones y en igual medida las valoraciones de los otros; entonces podría plantearse que las mujeres están un poco más supeditadas a las valoraciones de los demás, en comparación con los hombres, quienes según los resultados encontrados, se guían más por un ideal global enmarcado en la sociedad. Esto resulta congruente con los planteamientos de Hellín (2007), quien asegura que las mujeres se basan en las fuentes sociales, es decir en la retroalimentación que reciben de otros significativos (citados por Hellín, 2007). Asimismo, estas valoraciones se perciben como mayores a la realidad en las mujeres y las metas como atípicas en los hombres.

En segundo lugar, para el análisis de los resultados frente al autoconcepto físico y al efecto que sobre él tienen la categoría competitiva del Taekwondo y el género de sus practicantes, emplearemos los resultados tanto del análisis estadístico-descriptivo como del análisis estadístico-factorial.

En función de la categoría competitiva, se pudo establecer que sí existe un efecto sobre el autoconcepto físico, en tanto los avanzados presentan el mayor promedio, seguidos por los principiantes. En cuanto a la categoría de cinturones negros, el análisis estadístico-descriptivo arrojó que ésta es la categoría que menor autoconcepto evidencia; no obstante, una vez hecho el análisis estadístico-factorial, se pudo determinar que no existe efecto estadísticamente significativo de esta categoría.

Estos hallazgos se pueden explicar parcialmente con algunos estudios realizados por Weiss, McAulley, Ebbeck y Wiese (1990; citados por Moreno et al, 2007) los cuales apuntan a que un incremento en la práctica de actividades físico-deportivas mejora el autoconcepto físico sustancialmente; si la pertenencia a una categoría superior se entiende como un incremento en la práctica de este tipo de actividades (pues implica una mayor inmersión en el deporte), los resultados encontrados en el presente estudio muestran que en la categoría

de avanzados este patrón de aumento si aplica, contrario a lo esperado en la categoría de cinturones negros, que según la hipótesis debía arrojar el mayor autoconcepto, pero arrojó el menor.

También es posible enmarcar estos resultados desde una óptica, donde la permanencia en una práctica regular de una actividad físico-deportiva, retroalimenta el autoconcepto físico, en tanto la percepción positiva sobre las capacidades físicas adquiridas con la práctica, conlleva un mayor interés y permanencia en tales actividades (Weiss y Ebbeck, 1996; Weiss y Ferrer-Caja, 2002; citados por Hellín, 2007). Si bien, lo anterior surge de los ámbitos investigativos y teóricos, la evidencia empírica de este estudio no lo soporta en su totalidad, ya que no aplica en la categoría de cinturones negros, pero sí en la categoría de avanzados; en este caso, la hipótesis planteada (a mayor categoría competitiva, mayor autoconcepto físico) no se cumplió. Esto quiere decir que si bien los practicantes de la categoría de avanzados (que llevan un tiempo considerable de práctica) muestran altos promedios de autoconcepto, los cinturones negros, que llevan un mayor tiempo de práctica y por ende podrían mostrar mayores puntajes que los avanzados, no lo hacen y de hecho presentan los menores de las tres categorías.

En lo relativo al género, es necesario puntualizar que mediante el análisis estadístico-factorial, no se encontró una evidencia que muestre el efecto del género sobre el autoconcepto físico; sin embargo, al repetir el análisis por los factores constituyentes de la prueba utilizada (PSQ), en vez de realizarlo por los promedios totales, se observa un ligero efecto en los factores de Percepción de Competencia Deportiva (II) y Condición Física (III).

Desde el análisis estadístico-descriptivo, el mayor autoconcepto lo presentan los hombres en las categorías de principiantes y cinturones negros, y las mujeres en la categoría de avanzados. Más específicamente, en una aproximación por los factores constituyentes de la prueba del autoconcepto físico, se evidenció que en la categoría de principiantes las diferencias de género se despliegan marcadamente en los factores de Percepción de Imagen Corporal (I) y Fuerza Física (V); en la categoría de avanzados, las mujeres presentan los mayores resultados en los factores de Percepción de Imagen Corporal (I) y Condición Física (III); finalmente en la categoría de cinturones negros los hombres presentan los mayores puntajes en los factores de Percepción de Percepción Competencia Deportiva (II) y Condición Física (III).

Diversos autores (Moreno y Cervelló, 2005; Moreno y Cervelló, 2007 y Hellín 2007) sostienen, en lo relacionado con

las diferencias de género en la práctica de alguna actividad físico-deportiva, que por lo general la tendencia encontrada es que los hombres presenten mayores puntuaciones en condición física, competencia deportiva y fuerza física, mientras que las mujeres puntúan más alto en la apariencia física e imagen corporal. De esta manera, se constata una convergencia entre los supuestos teóricos expuestos y la evidencia empírica de este estudio, puesto que los hombres de la muestra sí revelan un mayor autoconcepto físico en los factores de Percepción Competencia Deportiva (II) y Condición Física (III), al igual que las mujeres lo hacen en el factor relativo a la Percepción de la Imagen Corporal (I).

A manera de conclusión respecto al efecto del género sobre el autoconcepto físico, se deriva que la hipótesis planteada según la cual sí existe un efecto positivo del género masculino de los practicantes del Taekwondo sobre el autoconcepto físico no se puede comprobar totalmente en esta investigación, porque aunque sí se cumple en dos categorías (principiantes y cinturones negros), en la categoría de avanzados las mujeres tienen el mayor autoconcepto.

Ahora bien, en tanto ya han sido expuestas las conclusiones de cada uno de los posibles emparejamientos entre las variables independientes y dependientes (categoría competitiva del Taekwondo y género sobre autoconcepto general y

físico), se presentan a continuación las conclusiones globales del estudio, para esta muestra en particular. Las hipótesis planteadas respecto al efecto de la categoría sobre el autoconcepto general y sobre el autoconcepto físico se aceptan de manera parcial. Esto responde a que en lo que se refiere al autoconcepto general la categoría de cinturones negros presenta el mayor autoconcepto, tal y como fue planteado en la hipótesis respectiva; sin embargo, en lo que concierne al autoconcepto físico, los resultados indican básicamente que la categoría de avanzados presenta el mayor autoconcepto, seguida por los principiantes y en último lugar por los cinturones negros. El efecto del género sobre el autoconcepto general y sobre el autoconcepto físico no se puede determinar rotundamente, porque tanto hombres como mujeres presentan mayor o menor autoconcepto en diferentes aspectos de los que constituyen al autoconcepto general y al autoconcepto físico, no pudiendo agruparse absolutamente. No obstante, sí es posible exponer las tendencias para esta muestra: los hombres indican mayor autoconcepto en la percepción de competencia deportiva y la condición física, mientras que las mujeres tienen un mayor autoconcepto en lo referente a la imagen corporal; para las mujeres, en términos generales, las valoraciones de los demás respecto a sí mismas son de importancia para la construcción de su autoconcepto.

Se recomienda que para las posibles futuras investigaciones, derivadas del presente estudio, que la muestra sea más representativa de la población (por ejemplo: que se incluyan practicantes de muchas academias) y se seleccione de manera probabilística, en aras de poder generalizar los resultados y controlar más rigurosamente variables externas (por ejemplo: el maestro o el estatus socio-económico), para presentar un estudio metodológicamente más puro.

Igualmente se recomienda utilizar otro instrumento para la medición del autoconcepto general, ya que si bien arroja resultados importantes, éstos se expresan en términos de discrepancias entre los aspectos que lo constituyen (YO-META y OTROS) pero no en términos globales, lo que dificulta generar conclusiones precisas del estudio. Adicionalmente, con un puntaje menos diferenciado y más integral, sería más factible realizar un estudio multivariado que propicie la emergencia de correlaciones entre grupos con todas las combinaciones posibles entre las variables dependientes e independientes, lo que conlleve a conclusiones más puntuales y estadísticamente más significativas, aunque ello implique mayores costos para su elaboración (tiempo, recursos humanos -investigadores y muestra-, recursos económicos).

En esta misma línea de investigación, se podrían desarrollar nuevos estudios con aras a la profundización del

tema central de la presentada es este documento, en los que por ejemplo se incluya la edad como variable independiente, para observar el efecto de la categoría y practica regular del deporte en el autoconcepto de practicantes que inician desde edades tempranas la practica de este arte marcial, teniendo en cuenta la formación integral que ofrece. También, se podrían contrastar los resultados aquí obtenidos, con los encontrados en otras investigaciones. Por una parte, podrían plantearse nuevos estudios considerando la inclusión de diferentes academias lo que implicaría tener en cuenta otras variables adicionales, como es el caso de: la intensidad de práctica, el énfasis en el deporte o la recreación en cada caso, los maestros o entrenadores y sus estilos de enseñanza. Por otra parte, se podría desarrollar un estudio similar en diferentes culturas, observando el efecto de éstas en el autoconcepto general principalmente y por ende en el autoconcepto físico, teniendo en cuenta la incidencia de los factores culturales en estos aspectos.

En cuanto a los aportes específicos del presente estudio, se considera que la realización y resultados obtenidos aportan algunos elementos importantes para la psicología del ejercicio físico y del deporte, si se toma en cuenta que su estudio en Colombia ha sido realmente escaso. Se puede mencionar entonces, que el deporte en general tiene efectos importantes en el

autoconcepto de las personas practicantes de alguna actividad físico-deportiva. Pertenecer a un arte marcial, que no sólo es de índole competitiva sino que además incluye una filosofía de vida, en términos del desarrollo integral, abre nuevos espacios para la investigación y estudio de fenómenos psicológicos, poco estudiados anteriormente, sobretodo en este campo. Cabe anotar, que este tipo de análisis desde esta área específica de la psicología aplicada, permite generar nuevas formas de educación no formal para los ciudadanos, con lo que se puede promulgar por nuevos espacios de aprendizaje diferentes al netamente académico. Así, con este estudio se pudo evidenciar el efecto positivo de la práctica regular de una actividad físico-deportiva como el Taekwondo, en la autovaloración de sus practicantes, autovaloración que indudablemente influye en su forma de percibirse y relacionarse con otros.

Finalmente, en cuanto a los aportes a la disciplina del Taekwondo, este estudio brinda diferentes elementos en términos de la verificación investigativa o sustentación empírica, con datos estadísticos y descriptivos, de los supuestos asumidos por los conocedores del arte marcial, en cuanto a aspectos que se pueden considerar hasta cierto punto inherentes a este deporte (como por ejemplo la asunción según la cual los cinturones negros tienen un mayor autoconcepto físico debido a la regularidad del entrenamiento y compromiso con la

disciplina, pues aquello implica más intensidad y volumen en la carga física de los entrenamientos). En este sentido, una información nueva respecto al efecto de la categoría competitiva sobre el autoconcepto físico, como arroja el resultado por ejemplo de un mayor autoconcepto en la categoría de los avanzados, podría permitir una identificación de los posibles elementos del ambiente que propician esta tendencia, para así estar en capacidad de potenciarlos y generalizarlos a las demás categorías, con lo que los beneficios de la práctica serían mayores. Ahora bien, con estos datos, que se han estudiado de manera rigurosa, se posibilita la mejor toma de decisiones, orientadas a la proyección de metas a futuro en cuanto a la preparación de los participantes y a los elementos a considerar en sus planteamientos y maneras de formación integral.

#### 4. Referencias

Academia de Taekwondo Koryo (2009). *Filosofía del Taekwondo*.

WebSite Oficial. Recuperado en mayo 22, 2009 disponible en:

<http://koryo1.tripod.com/koryotaekwondo/id4.html>

Asociación Colombiana de Facultades de Psicología - ASCOFAPSI.

(2009). *Observatorio de la Calidad en la Educación Superior*

*en Psicología en Colombia*. WebSite Oficial. Recuperado en

mayo 13, 2009 disponible en:

[http://74.125.47.132/search?q=cache:911v8Q9dWYgJ:www.ascofapsi.org.co/observatorio/programas\\_pregrado.php+posgrado+psicolog%C3%ADa+del+deporte+-](http://74.125.47.132/search?q=cache:911v8Q9dWYgJ:www.ascofapsi.org.co/observatorio/programas_pregrado.php+posgrado+psicolog%C3%ADa+del+deporte+-+colombia&cd=10&hl=es&ct=clnk&gl=co)

[+colombia&cd=10&hl=es&ct=clnk&gl=co](http://74.125.47.132/search?q=cache:911v8Q9dWYgJ:www.ascofapsi.org.co/observatorio/programas_pregrado.php+posgrado+psicolog%C3%ADa+del+deporte+-+colombia&cd=10&hl=es&ct=clnk&gl=co)

[+colombia&cd=10&hl=es&ct=clnk&gl=co](http://74.125.47.132/search?q=cache:911v8Q9dWYgJ:www.ascofapsi.org.co/observatorio/programas_pregrado.php+posgrado+psicolog%C3%ADa+del+deporte+-+colombia&cd=10&hl=es&ct=clnk&gl=co)

Association for Applied Sport Psychology - AASP. (2009). *Health*

*and Exercise Psychology Committee*. WebSite Oficial,

Recuperado en mayo 13, 2009 disponible en:

[http://appliedsportpsych.org/about/committees/health-and-](http://appliedsportpsych.org/about/committees/health-and-exercise/index)

[exercise/index](http://appliedsportpsych.org/about/committees/health-and-exercise/index)

Bandura, A. (1987). Autoeficacia. En Garrido Martín. E,

Zaplana. M, & Villamarín. F(Eds.), *Pensamiento y acción*.

*Fundamentos sociales*. (pp. 415-478). Barcelona: Martínez Roca

Binder, B. (2007). Psychosocial Benefits of the Martial Arts: Myth or Reality? A Literature Review. En *Articles & Guidelines from the Waboku Jujitsu Group*. Recuperado en septiembre 21, 2009 disponible en: <http://ftp.pwp.att.net/w/a/wabokujujitsu/articles/psychsoc.htm>

Clark-Carter, D. (2002). Análisis de Diseños con más de una variable independiente. En Clark-Carter, D, & Juárez Parra. Y (Eds.), *Investigación Cuantitativa en Psicología*. (pp. 253-271) México: Oxford University Press

Etxaniz Esnaola, I. (2008). El autoconcepto físico durante el ciclo vital. *Anales de Psicología*, 24(1) ,1-8

Fox, K. R. y Corbin, C. D. (1989). The Physical Self-Perception Profile: Development and preliminary validation. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 11, 408-430.

Guillen, N. (2007). Implicaciones de la autoeficacia en el rendimiento deportivo. *Pensamiento Psicológico*, 3 (9), 21-32

Gutiérrez, M., Moreno J.A. & Sicilia, A. (1999). *Medida del Autoconcepto Físico: Una adaptación del PSPP de Fox (1990)* Trabajo presentado en el "IV Congrés de les Ciències de l'Esport, l'Educació Física i la Recreació". Lleida, INEFC. Recuperado en febrero 26, 2009 disponible en: <http://www.um.es/univefd/meda.pdf>

Hellín, M.G. (2007). *Motivación, autoconcepto físico, disciplina y orientación disposicional en estudiantes de educación física. (Tesis doctoral)* Universidad de Murcia, Murcia, España. Departamento de expresión plástica, musical y dinámica.

Hernández, R., Fernández, C., Baptista, P. (2006). Concepción o lección del diseño de investigación. En Bosque. A, Lopez. N & Martinez. M (Eds.), *Metodología de la Investigación*. (pp.157 - 232). México: McGraw-Hill

Hernández, R., Fernández, C., Baptista, P. (2006). Definición del alcance de la investigación a realizar: exploratoria,

descriptiva, correlacional o explicativa. En Bosque. A, Lopez. N & Martinez. M (Eds.), *Metodología de la Investigación* (pp.99 - 118). México: McGraw-Hill

Kukkiwon. (2009). *World Taekwondo Headquarters*. WebSite Oficial. Recuperado en Abril 01, 2009 disponible en: <http://www.kukkiwon.or.kr/english/index.jsp>

Lamas, M. (1995). *Cuerpo e Identidad* en Arango L. G., León M., Viveros M. (Eds.) *Género e Identidad. Ensayos sobre lo femenino y masculino*. (pp. 64 - 81). Bogotá: Tercer Mundo, Uniandes, Facultad de Ciencias Humanas UN

Liga de Taekwondo de Bogotá. (2009). WebSite Oficial. Recuperado en abril 01, 2009 disponible en <http://www.ligataekwondobogota.org/>

Llambí, P. (2006). *Tae-Kwon-Do: De Arte a Deporte*. Recuperado en febrero 12, 2009, disponible en <http://psicodeporte.net/upload/Tae.pdf>

Martín Tabernerero, M. F. (1984). *Autonconcepto y actitud de autoestima: investigación psicométrica sobre la escala MSGO*

de Miskimins. Extracto de la tesis presentada para la obtención de grado de doctor. Salamanca: Kadmos

Marsh, H. W., Byrne, B.M. y Shavelson, R.J. (1992). *A multidimensional, hierarchical self-concept* Capítulo 2. En Brinthaupt, T. y Lipka, R. (1992). "The Self: definitional and methodological issues". Albany: State University of New York Press. Recuperado en abril 17, 2009 disponible en: <http://books.google.com.co/books?hl=es&lr=&id=Pw8JEDXgtG0C&oi=fnd&pg=PA44&dq=A+multidimensional+hierarchical+self-concept&ots=faSmUazZY9&sig=-o3r11Zn11X5WyNsCwyVGvl8J6Y>

Miles, M. B. y Huberman, A.M. (1994) *Qualitative data analysis: An expanded sourcebook (2a ed.)*. Thousand Oaks, CA: Sage.

Mora, J. A., García, J., Toro, S y Zarco, J. A. (2000). *Psicología aplicada a la actividad físico-deportiva. Universidad de Sevilla*. Recuperado en mayo 12, 2009 disponible en: <http://www.aloj.us.es/vmanzano/pdf/resumen/mora.pdf>

Moreno, A. y Del Barrio, C. (2000). *La experiencia Adolescente: a la búsqueda de un lugar en el mundo*. Argentina: AIQUE.

Moreno, J. A. y Cervelló, E. (2005). Physical Self-Perception in Spanish adolescents: gender and involvement in physical activity effects. *Journal of Human Movement Studies*, 48, 291-311

Moreno, J.A., Cervelló, E. y Moreno, R. (2008). Importancia de la práctica físico-deportiva y del género en el autoconcepto físico de los 9 a los 23 años. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 8(1), 171-183

Moreno, J. A., Moreno, R. y Cervelló, E. (2007). El autoconcepto físico como predictor de la intención de ser físicamente activo. *Psicología y Salud*, 17(2) ,261-267

Moreno, J.A., Cervelló, E., Vera, J. A. y Ruíz, L.M. (2007). Physical Self-concept of Spanish SchoolChildren: Differences by gender, sport practice and levels of sport involvement. *Journal of Education and Human Development*, 1 (2),1 -17

Morris, D. (1985). *El cuerpo al desnudo. Una sorprendente vision del cuerpo humano*. Barcelona: Ediciones Folio S.A.

Organización Panamericana de la Salud. (2006). *Acta Bioética*.

*Continuación de Cuadernos del Programa Regional de Bioética OPS/OMS. Revista Acta bioethica, 2, 3-128*

Pontificia Universidad Javeriana. (2009). *Misión - Acuerdo 0066 del Consejo Directivo Universitario, 22 de abril de 1992*.

WebSite Oficial. Recuperado en mayo 13, 2009 disponible en:  
<http://www.javeriana.edu.co/puj/oracle/mision.html>

Tubert, S. (2003). La crisis del concepto de género. *Del sexo al género: Los equívocos de un concepto*, pp. 7 - 38.

Universidad de Valencia: Ediciones Cátedra. Recuperado en mayo 06, 2009 disponible en:

<http://books.google.com.co/books?id=WsEnD2UyIgwC&printsec=frontcover#PPA18,M1>

Weiss, M. (2000). Motivating Kids in Physical Activity. *The President's Council on Physical Fitness and Sport Research Digest*,

3(11), 3 - 11

World Health Organization - WHO. (2009a). Benefits of Physical Activity WebSite Oficial. Recuperado en mayo 07, 2009

disponible en:

[http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet\\_benefits/en/index.html](http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_benefits/en/index.html)

World Health Organization - WHO. (2009b). Diet and physical activity: a public health priority. WebSite Oficial.

Recuperado en abril 29, 2009 disponible en:

<http://www.who.int/dietphysicalactivity/en/index.html>

WTF. (2009). *World Taekwondo Federation*. WebSite Oficial.

Recuperado en abril 01, 2009 disponible en:

[http://www.wtf.org/wtf\\_spanish/main/main\\_spanish.html](http://www.wtf.org/wtf_spanish/main/main_spanish.html)

Zulaika, L. M. (1999b). Educación física y mejora del autoconcepto. Revisión de la investigación. *Revista Psicodidáctica*, 8,101-120.

## 5. Apéndices

### Apéndice A. Consentimiento Informado

Doy mi consentimiento informado para participar en la investigación sobre *Autoconcepto general y físico en practicantes de las categorías competitivas del Taekwondo*. Consiento la publicación de los resultados de la investigación siempre que la información sea anónima y encubierta de modo que no pueda llevarse a cabo identificación alguna. Entiendo que aunque se guardará un registro de mi participación en la investigación todos los datos de la investigación, recogidos a partir de mi participación en la misma, solo estarán identificados por un número. He sido informado de que el propósito general de esta investigación es *evaluar el autoconcepto general y físico de practicantes, hombres y mujeres, de las categorías competitivas (principiantes, avanzados y cinturones negros) del Taekwondo*. Por eso mi participación en esta investigación implicará responder a una serie de preguntas que se me harán con relación a la investigación, preguntas que puedo o no contestar, y que el no responder no tendrá ningún tipo de consecuencia para mí. Así mismo se me ha informado que mi participación en esta investigación no implica ningún riesgo o molestia conocidos o esperados, que no hay procedimientos engañosos por tanto todos los procedimientos son lo que parecen y lo que indican los investigadores. Por último he sido informado de que las investigadoras responderán gustosamente a cualquier pregunta respecto a la entrevista o a la investigación cuando haya acabado la sesión.

Investigador

Participante

---

---

Fecha

---

Apéndice B. Escala de Autoconcepto de Miskimins M.S.G.O

(Miskimins Self-Goal-Other Discrepancy Scale)

**¿CÓMO ME VEN LOS OTROS?**

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	
No creativo ni original										Creativo y original
Alta confianza en sí mismo										Falta de confianza en sí mismo
Inteligente										Ignorante
No exitoso en la vida										Exitoso en la vida
Buenas relaciones con el sexo opuesto										Pobres relaciones con el sexo opuesto
Alerta y activo										No entusiasta y aburrido
Tenso										Relajado
Triste										Feliz
Frío y no amistoso										Cálido y amistoso
No puede manejar problemas personales										Puede manejar problemas personales
Competente para muchos trabajos										No competente para ningún trabajo
Prefiere estar acompañado										Prefiere estar solo
Habilidoso socialmente										Torpe socialmente
Físicamente atractivo										Físicamente no atractivo
No preocupado por otros										Preocupado por otros

**¿CÓMO ME GUSTARÍA SER?**

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	
Físicamente atractivo										Físicamente no atractivo
Relajado										Tenso
No puede manejar problemas personales										Puede manejar problemas personales
Torpe socialmente										Habilidoso socialmente
Alta confianza en sí mismo										Falta de confianza en sí

Creativo y original										No creativo ni original
Alerta y activo										No entusiasta y aburrido
Exitoso en la vida										No exitoso en la vida
Frío y no amistoso										Cálido y amistoso
Inteligente										Ignorante
Buenas relaciones con el sexo opuesto										Pobres relaciones con el sexo opuesto
Competente para muchos trabajos										No competente para ningún trabajo
Feliz										Triste
Prefiere estar solo										Prefiere estar acompañado
Preocupado por otros										No preocupado por otros

**¿CÓMO SOY?**

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	
No creativo ni original										Creativo y original
Alta confianza en sí mismo										Falta de confianza en sí mismo
Inteligente										Ignorante
No exitoso en la vida										Exitoso en la vida
Buenas relaciones con el sexo opuesto										Pobres relaciones con el sexo opuesto
Alerta y activo										No entusiasta y aburrido
Tenso										Relajado
Triste										Feliz
Frío y no amistoso										Cálido y amistoso
No puede manejar problemas personales										Puede manejar problemas personales
Competente para muchos trabajos										No competente para ningún trabajo
Prefiere estar acompañado										Prefiere estar solo
Habilidoso socialmente										Torpe socialmente
Físicamente atractivo										Físicamente no atractivo
No preocupado por otros										Preocupado por otros

## Apéndice C. Escala para medir el Autoconcepto Físico PSQ

<b>FRENTE A LA ACTIVIDAD FÍSICA...</b>	<b>TOTALMENTE DESACUERDO</b>	<b>ACUERDO</b>	<b>TOTALMENTE DE</b>
1. Soy muy bueno/a en casi todos los deportes	1	2	3 4
2. Siempre mantengo una excelente condición y forma física	1	2	3 4
3. Comparado con la mayoría, mi cuerpo no es tan atractivo	1	2	3 4
4. Comparado con la mayoría de la gente de mi mismo sexo, creo que me falta fuerza física	1	2	3 4
5. Me siento muy orgulloso/a de lo que soy y de lo que puedo hacer físicamente	1	2	3 4
6. Creo que no estoy entre los/as más capaces cuando se trata de habilidad deportiva	1	2	3 4
7. Siempre me organizo para poder hacer ejercicio físico intenso de forma regular y continuada	1	2	3 4
8. Tengo dificultad para mantener un cuerpo atractivo	1	2	3 4
9. Mis músculos son tan fuertes como los de la mayoría de las personas de mi mismo sexo	1	2	3 4
10. Siempre estoy satisfecho/a de cómo soy físicamente	1	2	3 4
11. No me siento seguro/a cuando se trata de participar en actividades deportivas	1	2	3 4
12. Siempre mantengo un alto nivel de resistencia y forma física	1	2	3 4
13. Me siento avergonzado/a de mi cuerpo cuando se trata de llevar poca ropa	1	2	3 4
14. Cuando se trata de situaciones que requieren fuerza, soy el primero/a en ofrecerme	1	2	3 4
15. Cuando se trata del aspecto físico, no siento mucha confianza en mi mismo	1	2	3 4
16. Considero que siempre soy de los/as mejores cuando se trata de participar en actividades deportivas	1	2	3 4
17. Suelo encontrarme un poco incómodo/a en lugares donde se practica ejercicio físico y deporte	1	2	3 4
18. Pienso que a menudo se me admira porque mi físico o mi tipo de figura se considera atractiva	1	2	3 4
19. Tengo poca confianza cuando se trata de mi fuerza física	1	2	3 4
20. Siempre tengo un sentimiento verdaderamente positivo de mi aspecto físico	1	2	3 4
21. Suelo estar entre los/as más	1	2	3 4

rápidos/as cuando se trata de aprender nuevas habilidades deportivas				
22. Me siento muy confiado/a para practicar ejercicio de forma continua y para mantener mi condición física	1	2	3	4
23. Creo que, comparado/a con la mayoría, mi cuerpo no parece estar en la mejor forma	1	2	3	4
24. Creo que, comparado/a con la mayoría, soy muy fuerte y tengo mis músculos bien desarrollados	1	2	3	4
25. Desearía tener más respeto hacia mi "yo" físico	1	2	3	4
26. Cuando surge la oportunidad, siempre soy de los/as primeros/as para participar en deportes	1	2	3	4
27. Creo que, comparado con la mayoría, mi nivel de condición física no es tan alto	1	2	3	4
28. No me siento seguro/a sobre la apariencia de mi cuerpo	1	2	3	4
29. Creo que no soy tan bueno/a como la mayoría cuando se trata de situaciones que requieren Fuerza	1	2	3	4
30. Me siento muy satisfecho/a tal y como soy físicamente	1	2	3	4