



**Universitat de les
Illes Balears**

Facultad de Educación

Memoria del Trabajo de Fin de Grado

**Relaciones existentes entre la actividad física,
la autoestima y la conducta prosocial en niños
de Educación Primaria**

Maria del Mar González Gamundí

Grado de Educación Primaria

Año académico 2021-22

Trabajo tutelado por Víctor A. Sánchez Azanza
Departamento de Pedagogía Aplicada y Psicología de la Educación

| | | | | |
|--|-------------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Se autoriza a la Universidad a incluir este trabajo en el Repositorio Institucional para su consulta en acceso abierto y difusión en línea, con finalidades exclusivamente académicas y de investigación | Autor | | Tutor | |
| | Sí | No | Sí | No |
| | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Palabras clave del trabajo:
prosocialidad, autoestima, actividad física, conducta, relaciones sociales.

Índice

| | |
|-------------------------------------|----|
| 1. Introducción..... | 6 |
| 2. Objetivos e hipótesis | 8 |
| 3. Metodología..... | 8 |
| 3.1. <i>Participantes</i> | 8 |
| 3.2. <i>Procedimiento</i> | 9 |
| 3.3. <i>Materiales</i> | 9 |
| 4. Resultados | 10 |
| 5. Discusión | 11 |
| 6. Referencias bibliográficas | 13 |
| 7. Anexos | 16 |
| 7.1. <i>Cuestionarios</i> | 16 |

Resumen

El objetivo de estudio surge de la necesidad de encontrar las relaciones existentes entre la actividad física, la autoestima y la prosocialidad de niños de educación primaria de las Islas Baleares. La muestra de estudio estuvo compuesta por 34 niños y niñas del colegio CEIP s'Algar (Felanitx) de sexto de primaria de entre 11 y 12 años de edad. Para ello, se administró un *Cuestionario Sociodemográfico y Deportivo y la escala de autoestima de Rosenberg*, además de consultar los resultados extraídos del cuestionario de *Conducta y experiencias sociales en clase*. Entre los resultados extraídos se establece una correlación significativa entre la actividad física y la autoestima, se observa como la actividad física influye positivamente a presentar altos niveles de autoestima. En cambio, no se presenta relación entre actividad física y prosocialidad, siendo la actividad física motivo insuficiente para desarrollar este tipo de conductas que son menos frecuentes a partir de los 12 años. Además, tampoco podemos afirmar relaciones entre la autoestima y la prosocialidad debido a limitaciones en el número de participantes de este estudio en comparación con otros previos.

Abstract

The aim of the study arose from the need to find the relationship between physical activity, self-esteem and prosociality in primary school children in the Balearic Islands. The study sample consisted of 34 boys and girls of the CEIP s'Algar school (Felanitx) in the sixth grade of primary school between 11 and 12 years of age. For this purpose, a Sociodemographic and Sports Questionnaire and the Rosenberg self-esteem scale were administered, in addition to consulting the results extracted from the Behavior and social experiences in class questionnaire. Among the results obtained, a significant correlation was established between physical activity and self-esteem, and it was observed that physical activity has a positive influence on the development of high levels of self-esteem. On the other hand, there is no relationship between physical activity and prosociality, being physical activity an insufficient reason to develop this type of behavior, which is less frequent after the age of 12. In addition, we are also unable to affirm relationships between self-esteem and prosociality due to limitations in the number of participants in this study compared to previous studies.

Palabras clave

prosocialidad, autoestima, actividad física, conducta, relaciones sociales.

1. Introducción

La evidencia sobre la inactividad física en la actual sociedad es ya una realidad, sobre todo en el mundo infantil y adolescente (Martínez y Sánchez, 2008). Según García (2019), las consecuencias de este problema, también denominado sedentarismo, pueden llegar a ser perjudiciales para la salud: obesidad, problemas cardiovasculares, etc. Estas consecuencias pueden ir más allá, afectando a aspectos psicológicos. Por ejemplo, la obesidad o falta de actividad física no solamente causa problemas físicos, sino que también pueden llegar a causar problemas de salud mental como depresión, ansiedad, baja autoestima y altos niveles de estrés (García, 2019). Basándonos en este aspecto, se puede afirmar que la actividad física se considera una práctica beneficiosa para la salud física, pero también psicológica, ya que se ha defendido la idea de que “el deporte proporciona un punto de encuentro para el desarrollo personal y social” (Pelegrín, Garcés de Los Fayos y Cantón, 2010, p. 66). Además, gracias a la actividad física se desarrollan unos valores y aspectos morales que ayudan a fomentar el desarrollo de las habilidades sociales, el respeto mutuo, la cooperación, y la tolerancia (Martí, González y Domínguez, 2019).

Todos estos aspectos comentados se confirman en los resultados de múltiples estudios. En concreto, los niños que practican deporte se muestran más respetuosos hacia los demás, percibiéndose más populares al no desarrollar conductas agresivas, y con mayor autoestima (Pelegrín, Garcés de Los Fayos y Cantón, 2010). Además, también se señala que a medida que se incrementa esta práctica, disminuye el miedo a las relaciones sociales, facilitando y beneficiando así la interacción con los demás (González y Martínez, 2020). Todas estas características hacen referencia a conductas de tipo prosocial, lo que lleva a determinar que el deporte ayuda a desarrollar este tipo de conductas, consideradas beneficiosas para nuestro entorno, y disminuyendo la aparición de conductas antisociales (Martí, González y Domínguez, 2019).

La conducta prosocial, entendida como un comportamiento social, autónomo y voluntario centrado en beneficiar a los demás sin recibir nada a cambio, no solo ayuda al bienestar de quien recibe la conducta, sino que genera un efecto positivo a quien realiza este tipo de comportamiento (González y Martínez, 2020). Este aspecto apoya la afirmación de Martí, González y Domínguez (2019) en la que se destaca que los problemas emocionales y con el entorno, disminuyen a mayor frecuencia de práctica deportiva, aumentando así la conducta prosocial.

Aunque la conducta prosocial es una de las consecuencias principales del deporte, hay estudios que determinan que también tiende a beneficiar la autoestima de aquel que lo practica. Por ejemplo, según Delgado y colaboradores (2016), aquellos que realizan actividad física poseen una mayor autoestima que aquellos que no realizan ejercicio. Otros expertos, como Vásquez, Zelaya y García (2019) también determinan la relación que existe entre la actividad física y la autoestima, considerando que los niños con niveles de actividad física más elevados tienen una mejor autopercepción personal. Asimismo, otros estudios, como el de Moral et al., (2021) también confirma la relación positiva entre la práctica de deporte y la autoestima positiva, pero se muestra que los niveles de autoestima son más elevados en aquellos niños que practican deportes colectivos. El deporte colectivo también puede ser relacionado con la conducta prosocial, ya que cuanto mayor sea la aparición de este tipo de conductas con los compañeros del propio equipo, mayores conductas prosociales se van a manifestar con los jugadores de los otros equipos (Moral et al., 2021). Por lo contrario, en el estudio de Herrera, Pablos, Chiva y Pablos (2016), en el que se pretende conocer el efecto de la actividad física sobre la autoestima, entre otros, de adultos mayores, no se ha encontrado una relación positiva de la práctica de deporte con la mejora de la autoestima. El motivo que ellos mismos aducen es que Herrera et al., (2016) entienden la autoestima global como un concepto estable a lo largo de la vida y, por esa razón, el deporte no es muy determinante sobre ese aspecto.

Asimismo, la autoestima y las conductas prosociales son dos variables en las que, además de verse afectadas positiva o negativamente por la práctica o no de actividad física, existe una relación directa entre ellas. Vargas, Villoría y López (2018) indican una correlación positiva alta entre la conducta prosocial y la autoestima. Además, según Arce et al., (2015) los altos niveles de empatía y autoestima promueven la garantía de conductas de tipo prosocial. La razón por la que estas dos variables mantienen una relación directa es debido a la consideración que se establece sobre la conducta prosocial como característica vital del desarrollo psicológico del individuo (Vargas, Villoría y López, 2018).

De esta manera, se ha considerado el deporte como herramienta para dar a conocer el tipo de conducta que los niños pueden desarrollar, y la percepción que estos tienen de su persona.

2. Objetivos e hipótesis

El objetivo principal que se pretende alcanzar mediante esta investigación es averiguar, por una parte, cómo afecta el deporte a la conducta prosocial y la autoestima de los niños y, por otra como se correlacionan la autoestima y la prosocialidad de los niños de educación primaria de las Islas Baleares.

A partir de este objetivo, se plantean una serie de hipótesis que servirán de base para iniciar la investigación. Por eso, se hipotetiza que:

- Si los niños realizan actividad física, entonces su comportamiento será más prosocial.
- Si los niños realizan actividad física, entonces tendrán un nivel de autoestima elevado.
- Si los niños tienen un mayor nivel de autoestima, entonces desarrollaran mayores conductas de tipo prosocial.

3. Metodología

3.1. Participantes

La muestra del estudio está compuesta por un total de 34 participantes de sexto de educación primaria del colegio CEIP s'Algar de Portocolom (Felanitx). Este centro, de 430 alumnos, se sitúa en un pueblo costero del sur de la isla de Mallorca de unos 4000 habitantes aproximadamente.

Los participantes estaban agrupados en dos clases, ambas de 17 alumnos. En total, un 61,8% eran niñas (21 sujetos) y un 38,2% eran niños (13 sujetos). El rango de edad de los participantes comprendió los 11 y 12 años de edad ($M = 11,35$; $DT = 0,485$).

Entre los participantes había niños y niñas que practicaban deporte y que no practicaban. La media de veces a la semana que los participantes practicaban deporte es 3,52, siendo 0 el mínimo de veces y 3 o más el máximo. En la tabla 1 se puede observar los estadísticos descriptivos de las principales medidas del presente estudio promediadas entre los diferentes participantes.

Tabla 1. Estadísticos descriptivos.

| Medidas | Media | DT | Mínimo | Máximo |
|--------------------------------|--------|-------|--------|--------|
| Edad | 11,353 | 0,485 | 11,000 | 12,000 |
| Práctica deportiva a la semana | 3,529 | 0,748 | 1,000 | 4,000 |
| Autoestima | 31,618 | 4,997 | 18,000 | 38,000 |
| Prosocialidad | 2,647 | 2,291 | 0,000 | 8,500 |

Notas. DT: desviación típica.

3.2. Procedimiento

Se ha seleccionado un centro de educación primaria de Mallorca. En este centro se han administrado unos instrumentos de evaluación, que han permitido tener unos resultados sobre las variables que se pretenden investigar. Para poder administrar estos instrumentos entre los niños del centro, primero se ha solicitado el permiso y consentimiento del centro educativo y de los padres o tutores de los menores, así como informar del procedimiento a seguir.

Una vez obtenido el consentimiento, se ha llevado a cabo la administración de los instrumentos de evaluación durante el horario escolar, en el que cada niño ha realizado individualmente los instrumentos pertinentes.

Como último paso de la investigación, se analizaron los resultados extraídos de la evaluación para poder comprobar las hipótesis establecidas al inicio de la misma a través del programa estadístico JASP (versión 0.16.2). Se llevaron a cabo análisis descriptivos reflejándose las medias y desviaciones típicas, así como la correlación entre las variables de actividad física y prosocialidad, actividad física y autoestima, y autoestima y prosocialidad. De esta manera, se ha podido determinar si existe una correlación significativa o no significativa entre las variables.

3.3. Materiales

Para la recogida de la información se emplearon tres instrumentos diferentes, cada uno de los cuales explora las variables de interés de este estudio:

En primer lugar, se administró un *Cuestionario Sociodemográfico y Deportivo (ad hoc, véase el Anexo 5.1)*. Se trata de un cuestionario de elaboración propia con la finalidad de recopilar toda la información necesaria para describir las características de los niños evaluados (edad, si practican deporte, tipo de deporte practicado, su frecuencia, etc.). El

test está constituido por diez afirmaciones, siete de ellas con cuatro opciones de respuesta: 1 para indicar totalmente en desacuerdo, 2 para indicar desacuerdo, 3 para indicar de acuerdo y 4 para indicar totalmente de acuerdo, dos con cuatro opciones de respuesta para indicar frecuencia y, finalmente, una afirmación de respuesta breve.

En segundo lugar, se administró la adaptación al catalán de la adaptación al castellano de la *escala de autoestima de Rosenberg*, un test que evalúa el nivel de autoestima del individuo a partir de la autopercepción y la satisfacción de uno mismo. Este cuestionario está constituido por diez afirmaciones, cinco con una mirada positiva hacia la autoestima y cinco con una mirada más negativa hacia la autoestima. El formato de respuesta es de cuatro opciones: 1 para indicar “totalmente de acuerdo”, 2 para indicar “de acuerdo”, 3 para indicar “desacuerdo” y 4 para indicar “totalmente en desacuerdo” (véase el Anexo 5.1). De las afirmaciones 1 a 5, las respuestas A a D tienen una puntuación de 4 a 1. De las afirmaciones 6 a 7, las respuestas A a D tienen una puntuación de 1 a 4. De esta manera, se puede determinar que de los 30 a 40 puntos se muestra una autoestima elevada, de los 26 a 29 puntos se muestra una autoestima media y de inferior a 25 puntos se muestra una autoestima baja.

Finalmente, se consultaron los resultados del cuestionario de *Conducta y experiencias sociales en clase* (CESC; Collell y Escudé, 2006), un cuestionario administrado por los centros educativos. El objetivo es detectar situaciones de riesgo que se puedan dar en el aula. Permite identificar a los alumnos que presentan conductas agresivas y a los alumnos víctimas de este tipo de conductas, según los compañeros y compañeras de clase. Además, también permite identificar a los alumnos que presentan conductas prosociales, según la respuesta de los compañeros y las compañeras de clase.

4. Resultados

Los datos analizados pretenden reflejar la correlación existente entre las variables estudiadas: actividad física y prosocialidad, actividad física y autoestima y autoestima y prosocialidad.

En primer lugar, al analizar la relación existente entre las variables de actividad física y prosocialidad, se observa cómo no existe una correlación significativa entre ambas variables, $r(34) = 0,156$, $p = 0,377$. De esta manera no es posible afirmar que a cuanta más actividad física más conductas de tipo prosocial se desarrollan.

En segundo lugar, al analizar la relación existente entre las variables de actividad física y autoestima, observamos como existe una correlación significativa entre ambas variables, $r(34) = 0,380$, $p = 0,027$. De esta manera, podemos afirmar que a cuanta más actividad física mejores niveles de autoestima se establecen.

Finalmente, al analizar la relación existente entre las variables de autoestima y prosocialidad, observamos cómo no existe una correlación significativa entre ambas variables, $r(34) = -0,023$, $p = 0,898$. De esta manera, no podemos afirmar que los altos niveles de autoestima promueven la garantía de conductas de tipo prosocial.

5. Discusión

El presente estudio tiene por objetivo principal averiguar, por una parte, cómo afecta el deporte a la conducta prosocial y la autoestima de los niños y, por otra cómo se correlacionan la autoestima y la prosocialidad de los niños de educación primaria de las Islas Baleares. A partir de este objetivo, se plantearon una serie de hipótesis.

En primer lugar, se hipotetizó que, si los niños realizan actividad física, entonces su comportamiento será más prosocial. Estudios previos determinan que los niños que practican más deporte suelen mostrarse más respetuosos hacia los demás, percibiéndose más populares al no desarrollar conductas agresivas, y con mayor autoestima (Pelegrín, Garcés de Los Fayos y Cantón, 2010). A medida que se incrementa esta práctica, disminuye el miedo a las relaciones sociales, facilitando y beneficiando así la interacción con los demás (González y Martínez, 2020).

Según el presente estudio, no es posible confirmar que estas afirmaciones sean del todo ciertas, ya que, según los resultados, se observa que entre estas variables no existe relación. Por eso, nuestra primera hipótesis ha sido refutada y los motivos pueden ser varios. Aunque el deporte ayuda a desarrollar conductas prosociales, según Martí, González y Domínguez (2019), generalmente son más frecuentes y de alta intensidad las conductas antisociales, existiendo una mayor probabilidad de aparición de estas conductas por encima de las prosociales. Además, añaden que conforme aumenta la edad de los niños, se reduce la aparición de conductas de tipo prosocial. Esto nos lleva a determinar que el rango de edad de la muestra puede alterar los resultados extraídos, ya

que a partir de los 12 años aumentan las conductas agresivas y antisociales (González, Pelegrín y Garcés de Los Fayos, 2017).

Otros estudios como el de Pelegrín, León y González (2020), no han observado diferencias de conducta en niños que realizan deporte con los que no realizan. Afirman que las conductas de tipo prosocial no se potencian simplemente con la realización de actividad física, sino con la influencia del contexto del niño.

En segundo lugar, se hipotetizó que, si los niños realizan actividad física, entonces tendrán un nivel de autoestima elevado. Delgado y colaboradores (2016), afirman que los niños que realizan actividad física poseen una mayor autoestima que aquellos que no realizan ejercicio. Además, Vásquez, Zelaya y García (2019) consideran que los niños con niveles de actividad física más elevados tienen una mejor autopercepción personal. Por lo contrario, en el estudio de Herrera, Pablos, Chiva y Pablos (2016), no se ha encontrado una relación positiva de la práctica de deporte con la mejora de la autoestima.

Según la investigación que hemos realizado, podemos comprobar cómo las afirmaciones de Delgado y colaboradores (2016) y Vásquez, Zelaya y García (2019) son ciertas. Según los resultados observamos que entre estas variables se establece una correlación positiva, al comprobar que la práctica de deporte influye de manera positiva sobre la autoestima de aquel que lo realiza. De esta manera, podemos afirmar nuestra segunda hipótesis, como también establecen los estudios mencionados previamente.

En tercer lugar, se hipotetizó que, si los niños tienen un mayor nivel de autoestima, entonces desarrollaran mayores conductas de tipo prosocial. Vargas, Villoría y López (2018) indican una correlación positiva alta entre la conducta prosocial y la autoestima. Esta relación se debe a la consideración que se establece sobre la conducta prosocial como característica vital del desarrollo psicológico del individuo. Además, según Arce et al., (2015) los altos niveles de empatía y autoestima promueven la garantía de conductas de tipo prosocial.

Según esta investigación no podemos confirmar que estas afirmaciones sean del todo ciertas, ya que según los resultados observamos que entre estas variables se establece una correlación no significativa. Por eso, la última hipótesis ha sido refutada.

Los motivos por los cuales no se han reproducido los resultados típicos, pueden otorgarse a las variaciones que se pueden encontrar entre el presente estudio y los

analizados previamente. Según Vargas, Villoría y López (2018) su muestra quedó conformada por 692 alumnos. En cambio, este estudio cuenta con una muestra de un total de 34 alumnos. De esta manera, se observa una gran diferencia entre ambos, ya que la muestra del estudio de Vargas, Villoría y López (2018) se compuso por muchos más participantes que la del presente. Esto ha hecho que los resultados sean totalmente diferentes, ya que según Vargas, Villoría y López (2018) se muestra una relación directa y positiva existente entre la autoestima y la conducta prosocial, que este estudio no permite mostrar. Lo mismo sucede con la investigación de Arce et al., (2015), compuesta por una muestra de 1000 niños, muy superior a la de este estudio. Por ende, las variaciones existentes entre las diferentes investigaciones son el claro motivo de la refutación de la tercera hipótesis establecida en este estudio.

A partir de las tres hipótesis planteadas sobre la existencia de relaciones entre actividad física y prosocialidad, actividad física y autoestima, autoestima y prosocialidad, se hallan las siguientes conclusiones.

Por una parte, no se establece relación alguna entre la realización de actividad física y el desarrollo de conductas de tipo prosocial, ya que la probabilidad de desarrollar este tipo de conductas es inferior a la de desarrollar conductas antisociales. Además, observamos que las conductas antisociales y agresivas son mucho más frecuentes partir de los 12 años. En cambio, se observa como la actividad física si tiene una influencia positiva con la mejora de la autoestima, ya que aquel que practica deporte frecuentemente, presentará un nivel elevado de autoestima. Finalmente, no se puede afirmar la existencia de relaciones entre la autoestima y la prosocialidad debido a limitaciones en el número de participantes de este estudio en comparación con otros analizados.

6. Referencias bibliográficas

Arce, S., & Cordera, M. E., & Perticararari, M., Herrero, M. I., & González, J. M., Randazzo, M., & Marini, L., & Carrizo, V. (2015). Estudio sobre la Vinculación de las Conductas Prosociales con la Autoestima y la Empatía en niños, niñas y adolescentes. *Anuario de Investigaciones de la Facultad de Psicología*, 2(1), 114-130.

- Collell, J., & Escudé, C. (2006) Maltrato entre alumnos (I). Presentación de un cuestionario para evaluar las relaciones entre iguales. *Àmbits de Psicopedagogía*, 18, 8-12.
- De León, C. A., & García, M. (2016). Escala de Rosenberg en adultos mayores. *Ciencias Psicológicas*, 10(2), 119-127.
- Delgado, P., & Caamaño, F., & Osorio, A., & Jerez, D., & Fuentes, J., & Levin, E., & Tapia, J. (2016). Imagen corporal y autoestima en niños según su estado nutricional y frecuencia de actividad física. *Revista chilena de nutrición*, 44(1), 12-18.
- García, W. F. (2019). Sedentarismo en niños y adolescentes: Factores de riesgo en aumento. *Revista Científica Mundo de la Investigación y el Conocimiento*, 3(1), 1602-1624.
- González, J., & Martínez, F. (2020). Prosocialidad y dificultades de socialización en la adolescencia. Influencias según sexo y práctica deportiva. *Revista de Psicología del Deporte*, 29(2), 117- 124.
- González-García, H., Pelegrín, A., & Garcés de Los Fayos, E. J. (2017). Revisión de la Agresión en Deportistas: Variables Influyentes y Evaluación. *Revista Iberoamericana de la Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 12(1), 91-98.
- Herrera, E., Pablos, A., Chiva, Ó. y Pablos, C. (2016). Efectos de un programa integral de ejercicio físico sobre la condición física, la autoestima y el grado de diversión en adultos mayores. *Ágora para la educación física y el deporte*, 18(2), 167-183.
- Kelly, W. A. (1982). *Psicología de la educación*. (7ª ed.). Ediciones Morata.
- Martí, M., & González, F., & Domínguez, A. J. (2019). Conducta prosocial en el deporte y la actividad física: una revisión sistemática. *Revista iberoamericana de psicología del ejercicio y el deporte*, 14(2), 171-178.

- Martínez, V., & Sánchez, M. (2008). Relación entre actividad física y condición física en niños y adolescentes. *Revista española de cardiología*, 61(2), 108-111.
- Moral, J., & Román, J., & López, S., & García, E., & Pérez, J., & Rosa, A., & Urchaga, J. (2021). Autoestima y práctica de deporte en adolescentes. *Revista Internacional De Medicina Y Ciencias De La Actividad Física Y Del Deporte*, 21(81), 157–174.
- Moreno, J. A., & Cervelló, E. M., & 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.
- Pelegrín, A., & Garcés de Los Fayos, E. J., & Cantón, E. (2010). Estudio de conductas prosociales y antisociales. Comparación entre niños y niñas adolescentes que practican y no practican deporte. *Información psicológica*, (99), 64-78.
- Pelegrín, A., León, E. & González-García, H. (2020). Conductas prosociales en escolares aficionados al deporte. *Cultura, Ciencia y Deporte*, 15(43), 121-129.
- Príncipe, A. (2014). Importancia de la psicología educativa en la formación Profesional en Educación. *Investigación Educativa*, 8(14), 77-79.
- Salamanca, J. P., & Guzmán, J. I. (2019). Desarrollo humano, psicología de la Salud y su rol en la atención primaria de Salud. *Revista de la Universidad del Valle de Atemajac*, 33(93), 38-47.
- Talizina, N. F. (2000). *Manual de Psicología Pedagógica*. Editorial Universitaria Potosina.

Vargas, K., & Villoría, Y. A., & López, V. M. (2018). Factores protectores de la conducta prosocial en adolescentes: un análisis de ruta. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 22(2), 563-589.

Vasquez-Bonilla, A. A., & Zelaya-Paz, C., & García-Aguilar, J. (2019). Análisis de sobrepeso y obesidad, niveles de actividad física y autoestima en escolares de San Pedro Sula, Honduras. *MHSalud*, 16(2), 58-71.

7. Anexos

7.1. Cuestionarios

| | | | |
|--------------|---------|--------------|--------|
| Nom: | | | |
| Edat: | | Curs: | |
| Sexe: | MASCULÍ | | FEMENÍ |

De la pregunta 1 a la 7:

1. Totalment en desacord
2. En desacord
3. D'acord
4. Totalment d'acord

| | | | | |
|--|---|---|---|---|
| 1.- Practic algun tipus d'activitat física o esport a més de la que faig a l'escola els dies d'Educació Física | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2.- Faig activitats físiques o esportives amb la meva família | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 3.- Estic més temps amb l'ordinador o jugant a videojocs que fent algun esport o activitat física | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 4.- Estic 2 hores o més mirant algun programa de televisió | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5.- A l'hora del pati faig algun esport o activitat física | | | | |

| | 1 | 2 | 3 | 4 |
|---|---|-----|-----|---------|
| 6.- Camin almenys 15 minuts al dia | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 7.- Jug al parc, jardí o pati amb altres nins i nines | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 8.- Quantes vegades a la setmana practiques aquest esport? | 0 | 1 | 2 | 3 o més |
| 9.- Quantes hores en total d'esport fas a la setmana? | 0 | 1-2 | 3-4 | 5 o més |
| 10.- Si practiques algun esport: quin esport o esports practiques? (Has d'escriure a la casella del costat els esports o l'esport que més sovint practiques) | | | | |

Contesta les següents frases amb la resposta que consideris més apropiada:

1. Totalment en desacord
2. En desacord
3. D'acord
4. Totalment d'acord

| | | | | |
|--|---|---|---|---|
| 1.- Sent que som una persona digna d'estimació, almenys en la mateixa mesura que els altres. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2.- Estic convençut que tenc qualitats bones | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 3.- Som capaç de fer les coses tan bé com la majoria de la gent. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 4.- Tenc una actitud positiva cap a mi mateix/a. | 1 | 2 | 3 | 4 |

| | | | | |
|--|---|---|---|---|
| 5.- En general, estic satisfet/a amb mi mateix/a. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 6.- Sent que no tenc moltes coses per les quals estar orgullós/a | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 7.- En general, m'inclín a pensar que som un/a fracassat/da. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 8.- M'agradaria poder sentir més respecte cap a mi mateix/a. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 9.- A vegades pens que realment som un/a inútil. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 10.- A vegades pens que no som bona persona. | 1 | 2 | 3 | 4 |