

**INFLUENCIA DE LA ACTIVIDAD  
FÍSICA VINCULADA A LA MÚSICA,  
DANZA, SOBRE EL  
AUTOCONCEPTO EN NIÑOS Y  
NIÑAS DE EDUCACIÓN PRIMARIA**

---

**TRABAJO FIN DE GRADO**

2018/2019

**Grado en Educación Primaria**

**Mención Educación Física**



**Autora:** M<sup>a</sup> Victoria Ruiz Hidalgo

**Tutor académico:** Antonio Manuel Sánchez López

# **INFLUENCIA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA VINCULADA A LA MÚSICA, DANZA, SOBRE EL AUTOCONCEPTO EN NIÑOS Y NIÑAS DE EDUCACIÓN PRIMARIA.**

## **RESUMEN:**

Durante este trabajo de investigación se ha analizado la relación existente entre las diferentes dimensiones del autoconcepto tales como habilidad, condición y atractivo físico, fuerza, autoconcepto físico general y autoconcepto general, con respecto a la práctica o no de la danza, en estudiantes de educación primaria. Se han relacionado estos dos temas por la importancia que tienen, de un lado, el autoconcepto para la formación de la identidad de la persona y por otro lado, la danza vista como ejercicio físico. Para llevarlo a cabo, se ha evaluado una muestra de 56 estudiantes entre 5 y 10 años de edad en los que se aplicó el Cuestionario de Autoconcepto Físico (CAF) y un cuestionario de actividad física.

Los resultados han sido concluyentes, ya que ha quedado patente que aun siendo los niños y niñas de menor edad los que conjugan la práctica de danza junto a la actividad física estos tienen un autoconcepto mucho más definido que aquellos estudiantes que no practican danza. Además, en otro aspecto del estudio, nos ha dado como resultado que todos aquellos que aúnan danza y deportes realizan a lo largo de la semana muchas más horas de actividad física con respecto al grupo que solo practica deportes, de esta manera adquieren un mayor beneficio para su salud.

Tras analizar las pruebas obtenidas se abre un espacio para considerar a la danza como estrategia de mediación eficaz para la mejora del autoconcepto. En la labor que se llevará a cabo quedará patente que la danza además de mejorar capacidades motrices beneficia el desarrollo en relaciones sociales y expresión de emociones. También quedará de manifiesto cómo capta este grupo de escolares la percepción relativa que tienen de sus capacidades, concluyendo en que la danza como estrategia de intervención mejora el autoconcepto físico y aumenta la autopercepción de sus propias habilidades.

**Palabras clave:** autoconcepto, danza, actividad física, educación primaria.

## INTRODUCCIÓN.

Según la OMS en 2010, la actividad física se puede definir como cualquier movimiento producido por el sistema locomotor de la persona que supone un gasto metabólico y de energía superior a lo normal. Ni que decir tiene que si realizamos esta actividad física de forma sistemática y constante obtendremos importantes beneficios, como son la disminución del riesgo de enfermedades cardiovasculares y mejoras en aspectos importantes y psicológicos de la salud.

El estudio de la actividad física se va a tratar referente a la música y más concretamente a la práctica de la danza, pues se ha demostrado que mejora las capacidades motrices como la coordinación de gestos, la tonicidad y la orientación espacial. La danza, beneficia las relaciones sociales, ya que permite a los niños y niñas desarrollar su capacidad para expresar sus emociones (Peña, 2019).

Como decía Isidora Duncan (2000) *“la danza es lo más bello y lo más natural para favorecer el crecimiento de los niños y niñas a todos los niveles. Y es que una verdadera educación incluye la danza en la enseñanza”*.

Tal y como nos dicen Kathryn Warshaw y Daniel Cid (2014) la danza es el lenguaje del cuerpo, es una actividad psicomotriz que combina armoniosamente movimientos, pudiendo asegurar que esta forma de expresión a través del movimiento llega a originar arte. La danza además nos permite coordinar destreza física, actividad intelectual y expresión de emociones y sentimientos.

Según la OMS (2019), *“Los niños y jóvenes de 5 a 17 años deben invertir como mínimo 60 minutos diarios en actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa debido a que aportará un beneficio aún mayor para la salud. Además, convendría incorporar, como mínimo tres veces por semana, actividades vigorosas”*.

Una actividad física regulada y vinculada a la danza previene problemas cardiovasculares, la obesidad y problemas músculo-esqueléticos. Se puede asegurar que la actividad física practicando danza aparte de mejorar el tono muscular aumenta la actividad psíquica ante cualquier acontecimiento vital (Herrera, 2013).

Conforme a la RAE (2018), el autoconcepto hace referencia a la opinión que una persona tiene sobre sí misma, que lleva asociado un juicio de valor. El autoconcepto

físico es una representación mental, compleja y multidimensional tal como nos decía Marchago en 2002.

Diversos estudios han abordado las relaciones entre imagen corporal y actividad física, como señaló Petrie (1996) las personas que practican deportes estéticos están más preocupadas por su imagen corporal. Por esto se dice que la danza es el lenguaje que contribuye a la construcción de la imagen corporal de la persona que la practica a través de sus sensaciones y relaciones con el entorno.

En la educación primaria, South (2006) determina que la danza favorece la mejora de la autoestima y la confianza. La danza insertada en el ámbito educativo favorece el autoconocimiento (Arteaga 2003); la conformación de una adecuada imagen corporal (Ruano, 2004); el desarrollo de un autoconcepto realista (Cuellar, 1999); la valoración positiva de sí mismo (Santiago, 2004); así como la comprensión de los estados internos y la gestión inteligente de los mismos (Rueda y López, 2013), potenciando de este modo la autoestima positiva.

Este estudio se va centrar en el autoconcepto físico referido a como se ven a ellos mismos un grupo de estudiantes de educación primaria a través de una percepción subjetiva de sus capacidades. Además, se analizará la realidad en la que vivimos, dentro de un contexto socio cultural, de la relación existente entre la danza y el autoconcepto físico de un alumnado de educación primaria.

El objetivo de este estudio es el de analizar la influencia de la práctica o no de la danza con respecto al autoconcepto físico, comparando la percepción que tienen estos niños y niñas de sí mismos.

## **METODOLOGÍA.**

### **Muestra:**

Este trabajo llevará a cabo un estudio descriptivo, a través del cual se realizarán test de valoración del autoconcepto y de actividad física a dos grupos los cuales se dividirán por un lado estudiantes de primaria, que practican danza asiduamente y por otro lado estudiantes que no la practican.

La investigación se llevó a cabo con 56 estudiantes de 1º a 4º de educación primaria, niños y niñas de 5 a 10 años, residentes en Marchena (Sevilla) y perteneciente al C.E.I.P. Padre Marchena y a la academia de baile “El Roete”. El nexo de contacto fueron las direcciones de los centros, tanto del C.E.I.P. como de la Academia de baile.

Resaltar que se obtuvo un consentimiento y autorización expreso de cada tutor legal de todos y cada uno de los participantes de dicho estudio. La confidencialidad y anonimato tanto de la participación como de los resultados obtenidos de manera individual siempre ha estado presente.

### **Instrumentos:**

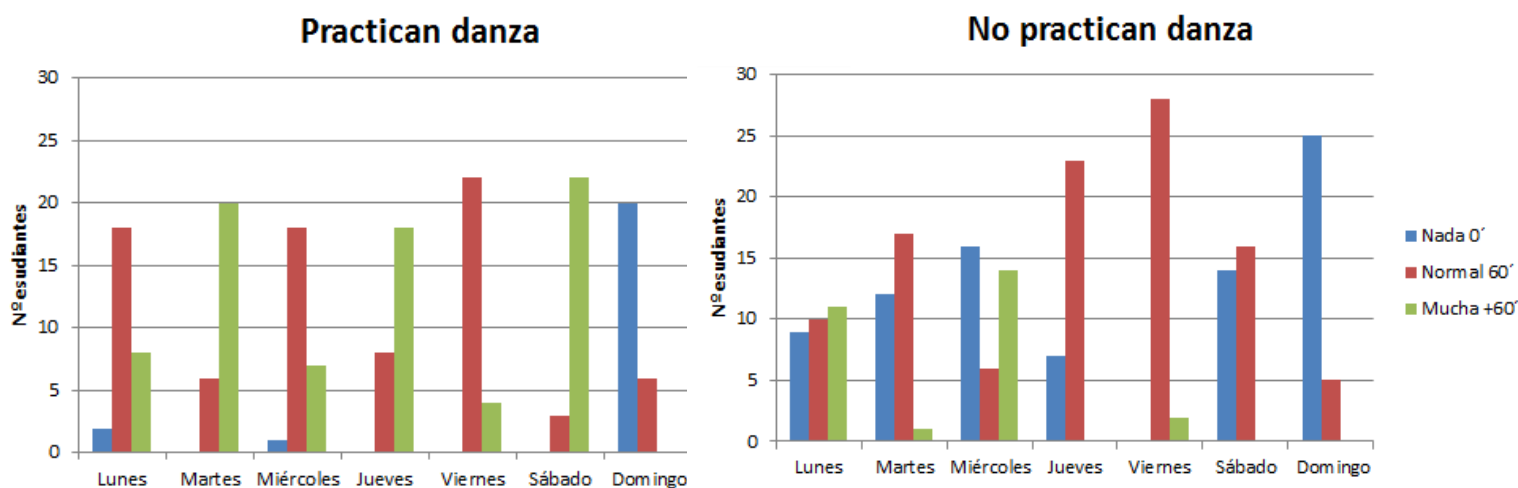
- Cuestionario de autoconcepto físico (CAF) (Goñi, Ruiz de Azúa y Rodríguez, 2006). Este cuestionario consta de 36 frases destinadas a medir las diferentes dimensiones del autoconcepto físico, entre ellas: habilidad física, condición física, atractivo físico, fuerza, autoconcepto físico general y autoconcepto general. Es necesario resaltar que para obtener estos resultados se ha tenido que trabajar en base a una redacción directa o indirecta de los ítems, tal como se indica en el CAF.
- Cuestionario de actividad física para adolescentes (PAC-A/ Physical Activity Questionnaire for Adolescents.). Este cuestionario mide los niveles de actividad física en los últimos siete días y consta de nueve preguntas, que valoran diversos aspectos de la actividad física realizada por los estudiantes en distintos periodos del día.

### **RESULTADOS.**

En el análisis de los resultados hay que tener en cuenta que la muestra real con la que se ha trabajado es de 56 estudiantes, de los que 30 no practican danza de manera habitual pero sí otros deportes como el baloncesto, fútbol, artes marciales..., la media de edad del grupo es de 8,16 años. El otro grupo que sí realiza danza de manera habitual, está formado por 26 estudiantes, los cuales presentan una media de edad de 6,8 años. Es importante tener esto en cuenta porque se pueden apreciar variaciones sensibles de los resultados en función de la edad.

Como complemento al trabajo que se realiza, y puesto en valor lo que nos dice la OMS con respecto al ejercicio físico que deberían realizar los niños y niñas de estas edades, resulta esclarecedor que uno de los cuestionarios que hemos pasado a todos los estudiantes se asemeja a lo que aconseja la OMS.

Las gráficas siguientes muestran la cantidad de ejercicio físico que realizan los niños y niñas a lo largo de una semana, tanto para los estudiantes que no practican danza como para el alumnado que complementa actividad física y danza. En el eje vertical y en el horizontal nos encontramos el número de estudiantes y los días de la semana en los que estos realizan ejercicio físico. Además se han utilizado colores para distinguir el tiempo real que pasan los estudiantes realizando actividad física.



**Figura 1: Cantidad de actividad física a la semana**

Se ha podido valorar que esta gráfica muestra la cantidad de actividad física que realizan los estudiantes, en general, a lo largo de la semana. Se puede apreciar que ambos grupos cumple con el consejo de actividad física recomendable por la OMS.

Al cabo de la semana podemos apreciar que en ambos grupos hay una gran parte que realiza actividad física diaria de 60 minutos o más. El porcentaje resultante y que cumple la recomendación de la OMS oscila entre el 87.49% (practican danza y otras actividades) y el 63.30% (realizan solo actividades deportivas).

Destacar que dentro del grupo de aquellos que practican danza más actividades deportivas dedican aproximadamente unas 10 horas por semana a realizar ejercicio

físico, mientras que el otro grupo de niños y niñas que solo realizan actividades deportivas lo hacen durante unas 4 horas semanales. Estos datos son evidentes ya que el grupo que solo practica deportes, como pueden ser fútbol, baloncesto, artes marciales... sin complementarlos con la danza suman varios días a la semana una escasa o nula actividad física, en contraposición a los que sí alternan deportes o actividades físicas complementarias junto a la danza.

Aunque se puede apreciar durante todos los días de la semana, es en el sábado cuando se observa una mayor diferencia entre ambos grupos. Queda reflejado que en este día que del grupo de 25 estudiantes que practica danza y actividad física, son 23 los que realizan más de 60 minutos y tan solo son dos los que realizan un ejercicio físico normal (60 minutos). Por otro lado en el grupo de 30 estudiantes que no practican danza pero sí otros deportes, 14 de ellos no practican ningún tipo de actividad física frente a los 16 que sí la practican (60 minutos).

A continuación, se estudiarán los resultados obtenidos en base a cada dimensión del autoconcepto, pudiendolas clasificar en: habilidad física (H), condición física (C), atractivo físico (A), fuerza (F), autoconcepto físico general (AFG) y autoconcepto general (AG). También habría que resaltar que algunos de los ítems son de redacción directa, mientras que otros son de redacción inversa.

Con estos parámetros se comenzará a estudiar y se llevará a cabo las distintas conclusiones:

	Habilidad física	Condición física	Atractivo físico	Fuerza	Autoconcepto físico general	Autoconcepto general
Baile	4.56	4.54	4.8	3.97	4.48	4.82
No baile	3.92	3.72	4.20	3.58	4.26	4.11

**Tabla 1: Resultados encuesta de actividad física.**

Si se analiza el cuestionario, teniendo en cuenta los resultados y antes de profundizar en cada una de las dimensiones del autoconcepto, paradójicamente se observa que en todos los parámetros, que se refieren a los niños y niñas que practican danza, obtienen una puntuación más alta que aquellos que practican otras actividades físicas, aun cuando

existe alguna diferencia de edad siempre siendo esta menor en los estudiantes que practican danza.

Cabe destacar que en tres de las dimensiones del autoconcepto en las que existe menor diferencia entre ambos grupos, como son: habilidad física, atractivo físico y autoconcepto general. El resultado es muy parejo en referencia a la concepción que tienen los estudiantes de sí mismos en estas dimensiones.

La mayor diferencia que se observa, una vez analizada esta tabla, es en referencia a la condición física que vendrá dada por la mayor seguridad que tienen de sí mismos los estudiantes que además de realizar sus actividades cotidianas realizan danza, los cuales han obtenido una puntuación más alta. Mientras que los que realizan solo otras actividades físicas, alcanzan resultados más bajos.

Para finalizar el análisis de esta tabla comparativa, se pone de manifiesto que la obtención de menores diferencias se da en los aspectos de fuerza y principalmente en el autoconcepto físico general. Los dos grupos en los que se ha llevado a cabo este estudio han dado respuestas similares en estas dimensiones del autoconcepto.

## **DISCUSIÓN.**

En el presente estudio descriptivo se ha llevado a cabo el análisis de la influencia de la práctica o no de la danza con respecto al autoconcepto físico, que tienen los niños y niñas de sí mismos. Los resultados de este estudio muestran que los participantes que realizan danza de manera frecuente tienen un autoconcepto físico más definido que los estudiantes que no la practican, en función de la habilidad física, condición física, atractivo físico, fuerza, autoconcepto físico general y autoconcepto general. Estos resultados coinciden con estudios previos (Esnaola y Revuelta, 2009).

De acuerdo con el estudio realizado por Moreno et al en 2007, sería muy importante que se valorara la práctica de la danza como un factor positivo para la salud en el ámbito físico y psicológico, pues podría potenciar efectos beneficiosos sobre numerosos valores entre ellos todas las dimensiones del autoconcepto físico, como ya se ha podido comprobar claramente en el estudio que se ha realizado.



Es cierto que el autoconcepto físico cobra especial importancia en la etapa adolescente ya que es importante a la hora de configurar el autoconcepto general y la autoestima (Fernández – Bustos et al, 2015) por lo que se debe trabajar desde edades tempranas.

Los resultados obtenidos corroboran la hipótesis que se plantea inicialmente en nuestro estudio dado que la práctica de danza habitual mejora el autoconcepto de los niños y niñas. Además, una investigación llevada a cabo por Zulaika (1999) muestra que la danza favorece la autopercepción de las propias habilidades físico-deportivas, proporcionando una mayor confianza en nuestras posibilidades física.

## **CONCLUSIÓN.**

Aunque la media de edad de los estudiantes que practican danza es menor, estos tienen una percepción de sí mismos más clara y más segura. En contraposición el alumnado participante del estudio que no baila y aun siendo estos de mayor edad no tienen su autoconcepto tan definido.

Gracias a este estudio se abre una posibilidad para considerar la danza como estrategia de intervención válida para la mejora del autoconcepto físico. Podemos afirmar que la danza presenta el potencial de provocar efectos positivos en el autoconcepto, por lo que debemos darle el protagonismo que se merece.

La actividad física de la danza es un tema poco abordado en términos de investigación, ya que se trata de una área muy poco explorada por lo que presenta limitaciones. Estas han sido, la imposibilidad de ampliar la muestra al resto de edades, así como la falta de tiempo para llevar a cabo una intervención. Este estudio se ha centrado en una zona socio-cultural concreta por tanto los resultados deberían ser replicados en muestras más heterogéneas y amplias que contemplen diferentes modalidades.

## BIBLIOGRAFÍA.

- Abilleira, M., Fernández- Villarino, M.A., Ramallo, S. y Prieto, J. (2017). Influencia de la Danza en el autoconcepto del alumnado de educación primaria. Análisis comparativo con otras actividades físicas. *Sportis sci j*, 3 (3), 554-567.
- Arteaga, M. (2003). *Fundamentos de la expresión corporal. Ámbito pedagógico*. Granada: Grupo Editorial Universitario.
- Bernardes, M.G. (2011). Influencia del baile recreativo en el estado de ánimo y autoestima de personas adultas. *Eureka*, 8 (2), 241-253.
- Chamarro, A., Martos, V., Parrado, E. y Oberst, U. (2011). Aspectos psicológicos del baile: una aproximación desde el enfoque de la pasión. *Aloma, revista de psicología, ciències de l'educació i de l'esport*, 29,341-350.
- Cuéllar, M. J. (1999). *Estudio de la Adaptación de los Estilos de Enseñanza a sesiones de Danza Flamenca escolar. Un nuevo planteamiento didáctico*. (Tesis Doctoral). Universidad de Granada.
- Delgado- Floody, P., Carter- Thuillier, B., Jerez-Mayorga, D. Cofré-Lizama, A. y Martínez-Salazar, C. (2019). Relación entre sobrepeso, obesidad y niveles de autoestima en escolares. *Federación española de asociaciones de docentes de educación física (FEADEF)*. 35, 67-70.
- Domínguez, C.L. y Castillo, E. Relación entre la danza libre-creativa y autoestima en la etapa de educación primaria. (2017) *Cuaderno de psicología del deporte*, 17(1), 73-80.
- Duncan, I. (2003). *El arte de la danza y otros escritos*. Madrid: Akal.
- Esnaola, I. y Revuelta, L. (2009). Relaciones entre la actividad física, autoconcepto físico, expectativas, valor percibido y dificultad percibida. *Acción psicológica*. 6 (2), 31-43.
- Fernández-Bustos, J.G., González- Martí, I., Contreras, O. y Cuevas, R. (2015). Relación entre imagen corporal y autoconcepto físico en mujeres adolescentes. *Elsevier doyma revista latinoamericana de psicología*, 47(1), 25-33
- Herrera, M. (2013). Beneficios de la danza en niños. Vix. Recuperado de: <https://www.vix.com/es/imj/familia/4688/beneficios-de-la-danza-en-ninos>
- Marchago, J. (2002). Autoconcepto físico y dilemas corporales de la ciudadanía adolescente. *Revista Psicosocial*, 2, 1-25.

- 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, 261-267.
- OMS. (2019). . OMS. OMS Recuperado de [https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet\\_young\\_people/es/](https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_young_people/es/)
- Padilla, C. y Coterón, J. (2013). ¿Podemos mejorar nuestra salud mental a través de la Danza?: una revisión sistemática. *Retos, nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, 24, 167-170.
- Palomares, J., Cuesta, J., Estévez, M. y Torres, B. (2017). Desarrollo de la imagen corporal, la autoestima y el autoconcepto físico al finalizar la educación primaria. *Universitas psychologica*. 16 (4), 1-13.
- Petrie, T. A. (1996). Differences between male and female college lean sport athletes, nonlean sport athletes, and nonathletes on behavioral and psychological indices of eating disorders. *Journal of Applied Sport Psychology*, 8, 218-230.
- Requena-Pérez, C.M., Martín-Cuadrado, A.M., y Santiago, B. (2015). Imagen corporal, autoestima, motivación y rendimiento en practicantes de danza. *Revista de psicología del deporte*. 24 (1) 37-44.
- Ruano, K. (2004). *La influencia de la expresión corporal sobre las emociones: un estudio experimental*. (Tesis - Doctoral). Universidad Politécnica de Madrid.
- Sánchez, J.J. y Ruiz, A.O. (2015). Relationship between self-esteem and body image in children with obesity. *Revista mexicana de trastornos alimentarios*. 6, 38-44.
- Santiago, P. (2004). *Expresión Corporal y Comunicación: Teoría y Práctica de un Programa*. Salamanca: Amarú.
- South, J. (2006). Community arts of health: and evaluation of a district programme. *Health Education*, 106(2), 155–168.
- Zulaika, L. M. (1999). Educación física y autoconcepto. Tesis doctoral. Leioa:UPV/EHU.