

# Autokontzeptu fisikoaren hobekuntza unibertsitatean esku-hartze kognitibo baten bidez<sup>1</sup>

---

Universidad del País Vasco/Euskal Herriko Unibertsitatea (UPV/EHU)

Inge Axpe, Aranzazu Fernández-Zabala, Marta Sarasa Maya

## Sarrera

Autokontzeptuak zeresan handia dauka subjektuaren egokitzapen sozio-pertsonalean, eta autokontzeptu globala osatzen duten arloen artean, arlo fisikoak pisu berezia du. Horregatik ikerketa objektu bihurtu izan da berau hobetzeko helburuarekin.

Autokontzeptu fisikoa hobetzeko proposamenen artean, jarduera fisikoaz baliatzea izan da ohikoenetarikoa bat (Tayama *et al.*, 2012), hala ere, esku-hartze kognitiboaren bidez hobetzeko aukerak aztertzea komenigarria litzateke, azken hau entrenamendu fisikoa baino errazago aplikatu baitaiteke.

## Helburuak

Lan honen helburua unibertsitateko ikasleen autokontzeptu fisikoa hobetzeko esku-hartze kognitibo baten efikazia konprobatzea da.

## Metodoa

Talde esperimentalean Jarduera Fisikoaren eta Kirolaren Zientzien Fakultateko lehenengo mailako 45 ikasle hartu zuten parte ( $X=18.80$  urte,  $SD=1.455$ ) eta kontrol taldean laugarren mailako 41 ikasle ( $X=21.73$  urte,  $SD=1.162$ ). Laginaren 74.4% gizonezkoak izan ziren eta 25.6% emakumezkoak.

Autokontzeptu Fisikoa neurtzeko Autokontzeptu Fisikoaren Itaunketa –AFI– (Esnaola y Zulaika, 2009) erabili zen, esku-hartzearen aurretik eta ostean.

Esku-hartze kognitiborako, “Pozik zure itxurarekin?” programa erabili zen.

## Emaitzak

---

<sup>1</sup> Lan hau Eusko Jaurlaritzak onartutako Ikerketa talde kontsolidatuaren jarduera barruan gauzatu da (IT701-13), eta aldi berean, MICINek emandako diru-laguntzaren EDU2009-10102 (EDUC azpiprograma) barruan kokatzen da “Autoconcepto (multidimensionalidad y estructura jerárquica) y ajuste psicosocial”

Esku-hartu ondoren talde esperimentalaren batazbesteko puntuazioak esanguratsuki handitu ziren, bai autokontzeptu fisiko orokorraren eskalan, bai itaunketaren beste azpi-eskaletan ere: *sasoia*, *erakarpn fisikoa* eta *indarra*. Kontrol taldearen puntuazioetan ez zen aldaketa esanguratsurik nabaritu.

### **Ondorioak**

Esku hartu aurretik kontrol taldearen puntuazioak autokontzeptu fisiko orokorrean eta horren azpi-eskaletan handiagoak ziren talde esperimentalean baino. Honen arrazoia jarduera fisikoan zuten esperientzia eta entrenamendu handiagoa izan zitekeen.

Hala ere, esku-hartze kognitiboa aurrera eramane ondoren, talde esperimentaleko ikasleen puntuazioak autokontzeptu fisikoan handitu ziren, kontrol taldean gertatu ez zen bezala. Talde esperimentalaren gertatutako hobekuntza, beraz, esku-hartze kognitiboaren ondorio izan zitekeen. Hobekuntza hau esku-hartze kognitiboaren efikaziaren erakusle litzateke, beti ere esku-hartze hori jarduera fisiko ohikoarekin konbinatuz.

### **Erreferentziak**

- Esnaola, I., & Zulaika, L.M. (2009). Physical activity and physical self-concept in a sample of middle-age basque adults. *Perceptual and Motor Skills*, 108, 479 – 490.
- Tayama, J., Yamasaki, H., Tamai, M., Hayashida, M., Shirabe, S., Nishiura, K., & Hamaguchi, T. (2012). Effect of baseline self-efficacy on physical activity and psychological stress after a one-week pedometer intervention. *Perceptual and Motor Skills*, 114(2), 407-418.