

Estudio comparativo del autoconcepto físico en adolescentes en función del género y del nivel de actividad físico-deportiva

Comparative study based on the physical self-concept in teenagers regarding gender and physical activity

*David Molero López-Barajas, *Francisca Ortega Álvarez, *Israel Valiente Martínez, *María Luisa Zagalaz Sánchez
*Universidad de Jaén (España)

Resumen: Los propósitos del presente trabajo son evaluar el autoconcepto físico en la adolescencia, conocer los resultados obtenidos en las percepciones de las distintas dimensiones consideradas en el autoconcepto físico y comprobar la existencia de diferencias significativas en los resultados obtenidos en función de las variables género y nivel de práctica deportiva de los encuestados. La muestra está compuesta por 81 sujetos divididos en dos grupos: adolescentes estudiantes de secundaria obligatoria y nadadores en edad adolescente. Empleamos el *Cuestionario de Autoconcepto Físico (CAF)* como instrumento de recogida de información, el cual está compuesto por seis escalas: habilidad física, condición física, atractivo físico, fuerza, autoconcepto físico general y autoconcepto general. Ofrecemos los resultados obtenidos en dos análisis de la varianza, en el primero hemos encontrado diferencias significativas a nivel estadístico en las percepciones realizadas en función del género en las escalas habilidad física, condición física, fuerza y autoconcepto físico general ($p < 0,05$), a favor de los hombres. En el segundo de los análisis, hemos comprobado la existencia de significatividad en las diferencias entre los dos grupos de adolescentes considerados en las escalas habilidad física y fuerza ($p < 0,05$), a favor de los que practican actividad física de manera habitual.

Palabra clave: deporte escolar, competición deportiva, educación.

Abstract: The aims of this article are to evaluate the physical self-concept in adolescence and to get to know the outcomes in the perceptions of the different dimensions in the physical self-concept. Furthermore, we aim to check the existence of noticeable differences in the outcomes regarding gender variables and regarding the level of physical activity of those polled. The sample consists of 81 individuals divided in two groups: secondary school teenager students and swimmers in adolescence. We use the Physical Self-concept Questionnaire (PSQ) as a tool for getting information; there are six scales: physical skills, physical conditions, physical charming, strength, and general physical self-concept. We use the Physical Self-concept Questionnaire (PSQ) as an instrument of collection of information which consists of 6 different scales: physical skills, physical condition, physical attractiveness, strength and general self-concept. We will show the results in two different analysis of the variant. In the first one we have found remarkable differences as far as the statistic point of view is concerned in gender perceptions in the scales of physical skills, physical condition, strength and general physical self-concept in favour of men ($p < 0,05$). In the second analysis we have checked the existence of noticeable differences between the two groups of young people within the scales of physical skills and strength in favour of those who practice physical activity regularly ($p < 0,05$).

Key words: physical self-concept, gender, physical activity.

1. Introducción

El autoconcepto es uno de los aspectos más relevantes para el bienestar personal. De manera general, muchos aspectos conductuales se relacionan con esta variable. Pero si nos centramos en su relación con la práctica deportiva, se ha comprobado el efecto beneficioso que produce sobre él esta actividad en diversos estudios (Alferman y Stoll, 2000; Fox, 2000b; Moreno, Cervello y Moreno, 2008).

El autoconcepto es una variable que adquiere especial relevancia durante la adolescencia debido a los importantes cambios cognitivos, físicos y sociales que se producen en esta etapa (Cardenal y Fierro, 2003; Harter, 1999); además correlaciona positivamente con la calidad de vida (Huebner et al, 2004; Reiter y Golman, 1999) y con otras variables como el rendimiento académico (Gómez-Vela, Verdugo y González-Gil, 2007; Pons, 1998) o el efecto beneficioso de la actividad física sobre el autoconcepto en población adolescente (Fox, 1997, 2000a; Moreno, Cervello y Moreno, 2008), a pesar de éstos beneficios hay cada vez mayor número jóvenes sedentarios (García, 2005).

Lo que no admite ninguna duda es que en la sociedad actual se cultiva y se mima el cuerpo y la imagen corporal considerándolas como unas armas muy valiosas en las relaciones interpersonales. Ha quedado de manifiesto en diversos estudios (Harter, 1993; Fox, 2000b) la relación directa que existe entre el aumento de autocompetencia percibida y la aceptación personal, provocando una mejora de la autoestima, siendo el físico y la apariencia predictores de la autoestima (Fox, 1997).

Los cambios evolutivos, en especial en la edad que nos ocupa, la adolescencia, parecen afectar directamente al autoconcepto físico, a pesar de que no existen muchos estudios longitudinales que permitan analizar su desarrollo a lo largo del tiempo. Según Núñez y González-Pineda (1994) el autoconcepto físico experimenta un descenso durante la preadolescencia (12 a 14 años) y una mayor diferenciación en entre sus componentes en la adolescencia. Otros autores (Goñi, Ruiz de Azúa y Rodríguez, 2004) no han encontrado diferencias significativas en función de la edad en adolescentes de 13 a 16 años, pero si han obtenido evidencias y diferencias significativas al realizar un análisis comparativo entre tres cohortes de edad (<14 años, 15-18 años y >19 años) utilizando como instrumento el *Cuestionario de Autoconcepto Físico* (Goñi, Ruiz de Azúa y Rodríguez, 2006), obteniéndose resultados en forma de U, es decir resultados más bajos en el grupo de edad intermedia. García y Musitu (2001) en un amplio estudio para la baremación del AF5, analizaron el autoconcepto físico desde la adolescencia hasta la adultez, obteniendo resultados que ponen de manifiesto una disminución del mismo con la edad tanto para hombres como para mujeres.

La información presentada en nuestro estudio se obtuvo a través de las respuestas obtenidas con la aplicación del instrumento en los sujetos de la muestra durante el mes de octubre del año 2008. Como a continuación especificaremos, vamos a centrarnos en las diferencias existentes en la valoración del autoconcepto en función del nivel de la actividad físico-deportiva de los sujetos y del género. En relación a la primera de estas dos variables, se ha constatado los efectos positivos en la autoestima y de la práctica físico-deportiva en el autoconcepto físico (Bruya, 1977; Leith, 1994; Moreno, Cervello y Moreno, 2008), ya que a una mayor frecuencia de práctica de actividad física mejor es la salud mental del individuo disminuyendo la posibilidad de depresión (Kull, 2002) y en otros casos no sólo la depresión sino la ansiedad tanto en estado como

en rasgo, incluso en población infantil y adolescente con necesidades educativas especiales (Gómez-Vela, Verdugo y González-Gil, 2007) o con cáncer (Bragado, Hernández-Lloreda, Sánchez-Bernados y Urbano, 2008).

En relación con el género, diversos estudios han demostrado que las mujeres tienen mayor preocupación por su cuerpo e imagen, demostrándose que éstas son más críticas con sus cuerpos y están más preocupadas por la imagen corporal que los hombres (Bane y Mc Auley, 1998; Loland, 1998). Las mujeres, a su vez, parecen vincular más el atractivo físico con el conjunto del autoconcepto, es decir con todos sus elementos, sin embargo los hombres se basan más en aspectos relacionados con la fuerza y el ego personal (Asçi, Asçi y Zorba, 1999; Hayes, Crocker y Kowalski, 1999).

Aún siendo numerosas las investigaciones realizadas en torno al autoconcepto, y en concreto en adolescentes, consideramos necesario abordar un estudio centrado en el autoconcepto físico en adolescentes adaptado a nuestro contexto, con los siguientes objetivos: (1) evaluar el autoconcepto físico durante la adolescencia, (2) conocer los resultados obtenidos en la valoración de las distintas dimensiones consideradas en el autoconcepto físico, y (3) comprobar si existen diferencias significativas a nivel estadístico en los resultados obtenidos en función de variables como el género y el nivel de práctica deportiva de los encuestados.

2. Material y método

2.1. Sujetos

La muestra del estudio responde a un muestreo no probabilístico de tipo accidental o casual «*aquellos a los que el investigador tiene acceso*» (Latorre, del Rincón y Arnal, 2003, p. 82) denominado por otros autores no aleatorio (Heinemann, 2003, p. 203). Los sujetos que componen la muestra son adolescentes (n=81) pertenecientes a dos grupos diferentes, uno de ellos estudiantes de Educación Secundaria con vida sedentaria (hecho verificado a través de la respuesta a una pregunta del cuestionario) y un grupo de adolescentes nadadores, todos ellos con edades comprendidas entre los 12 y los 18 años. La distribución de la muestra por género y por grupo aparece reflejada en la Tabla 1. El grupo de estudiantes de Educación Secundaria está compuesto por 59 sujetos, siendo 25 de ellos hombres y 34 mujeres; en el grupo de nadadores obtuvimos respuesta de 22 adolescentes siendo 11 hombres y 11 mujeres.

Tabla 1. Distribución de la muestra (n=81)

	Estudiantes ESO	Nadadores	TOTAL
N	59 (72,8%)	22 (27,2%)	81
Rango	14,0-16,0	12,0-18,0	12,0-18,0
Edad			
Media	14,42	13,86	14,27
Desv. Típica	0,69	1,61	1,04
Género			
Hombres	25 (30,86%)	11 (13,58%)	36 (44,4%)
Mujeres	34 (41,97%)	11 (13,58%)	45 (55,6)

2.2. Instrumento

Para obtener la información necesaria en esta investigación se ha utilizado el *Cuestionario de Autoconcepto Físico-CAF*-(Goñi, Ruiz de Azúa y Liberal, 2004; Goñi, Ruiz de Azúa y Rodríguez, 2006), prueba reconocida por la comunidad científica. El instrumento está compuesto por 36 ítems divididos en 6 dimensiones o subescalas [*Habilidad Física* (fiabilidad $\alpha=0,80$), *Condición Física* (fiabilidad $\alpha=0,84$), *Atractivo Físico* (fiabilidad $\alpha=0,88$), *Fuerza* (fiabilidad $\alpha=0,83$), *Autoconcepto Físico*

General (fiabilidad $\alpha=0,88$) y *Autoconcepto General* (fiabilidad $\alpha=0,79$)]; cada una de ellas está compuesta por 6 ítems.

2.3. Método

Esta investigación es de tipo no experimental y de carácter transversal, empleando una metodología que combina los estudios descriptivos y los de relación. Los análisis estadísticos realizados fueron llevados a cabo mediante el paquete estadístico SPSS 15.0. Se llevaron a cabo las pruebas para analizar los supuestos del análisis de varianza de normalidad, homogeneidad de las varianzas e independencia (Catena, Ramos y Trujillo, 2003, pp. 62-63); ejecutándose todos los procedimientos estadísticos con un nivel de confianza del 95% (significación igual 0,05).

2.4. Procedimiento

El cuestionario fue aplicado de manera colectiva por los autores de este estudio a las dos cohortes analizadas en el mes de octubre del año 2008, después de obtener el consentimiento del centro educativo, así como el de las familias de los estudiantes y del club deportivo (los cuales pidieron la oportuna autorización a sus familiares) y recibir la colaboración de los mismos. En todos los casos, antes de la cumplimentación de los instrumentos se enfatizó el anonimato y la confidencialidad de los resultados, así como la voluntariedad de participar en el estudio, a su vez se explicaron las normas de contestación del mismo aclarando las dudas existentes. La muestra contestó a los cuestionarios en su aula habitual de clase (estudiantes de Educación Secundaria con vida sedentaria) y en su club deportivo (grupo de adolescentes nadadores), respectivamente. Los sujetos de la muestra desconocían el propósito del estudio, ciego único, con el fin conseguir sinceridad en las respuestas y reducir el efecto de la deseabilidad social, en la medida de lo posible. En el momento de la recogida de los cuestionarios se verificó la correcta y completa contestación de los mismos. Una vez obtenidas las respuestas se procedió a la realización de los correspondientes análisis estadísticos.

3. Resultados

En la Tabla 2 se aprecian los estadísticos descriptivos obtenidos Media (en adelante M) y Desviación Típica (a partir de ahora DT) en cada de las dimensiones del instrumento para cada uno de los grupos considerados y para el total de la muestra. De manera global, para toda la muestra, la dimensión que obtuvo mayor valoración fue el *Autoconcepto General* (M=4,24) y el *Autoconcepto Físico* (M=4,09); en el grupo de Estudiantes de ESO también fueron estas dos dimensiones las que recibieron mayor valoración (M=4,23 y M=4,12, respectivamente). Sin embargo, el grupo de adolescentes nadadores valoró en mayor medida el *Autoconcepto General* (M=4,25) y la *Habilidad Física* (M=4,02). Existió coincidencia, tanto para toda la muestra como para cada uno de los grupos, en la dimensión menos valorada siendo ésta la *Fuerza* en todos los casos (total muestra M=3,36; Estudiantes ESO no deportistas M=3,25 y Nadadores M=3,66).

Tabla 2. Estadísticos descriptivos por dimensión, grupos y total de la muestra

Variables		Estudiantes ESO			Nadadores			TOTAL		
		Varón	Mujer	Total	Varón	Mujer	Total	Varón	Mujer	Total
Habilidad Física	M	3,76	3,44	3,57	4,22	3,81	4,02	3,90	3,53	3,69
	DT	0,86	0,75	0,80	0,57	0,68	0,65	0,80	0,74	0,79
Condición Física	M	3,72	3,28	3,47	3,80	3,50	3,65	3,75	3,33	3,52
	DT	1,009	0,77	0,89	0,68	0,69	0,69	0,91	0,75	0,84
Atractivo Físico	M	4,06	3,72	3,87	3,84	3,63	3,74	4,00	3,70	3,83
	DT	0,88	0,79	0,84	0,72	1,37	1,07	0,83	0,95	0,90
Fuerza	M	3,61	2,99	3,25	3,98	3,34	3,66	3,72	3,08	3,36
	DT	0,94	0,63	0,83	0,59	0,72	0,72	0,86	0,66	0,82
Autoconcepto Físico General	M	4,46	3,87	4,12	4,15	3,83	3,99	4,37	3,86	4,09
	DT	0,77	0,70	0,78	0,60	1,19	0,94	0,73	0,83	0,82
Autoconcepto General	M	4,42	4,10	4,23	4,15	4,34	4,25	4,33	4,16	4,24
	DT	0,73	0,68	0,71	0,64	0,603	0,61	0,71	0,66	0,68

Tabla 3. ANOVA: Género/subescalas del cuestionario CAF								
Variables	Suma de cuadrados	gl	Media cuadrática	F	Sig.	Efecto (η^2)	Potencia estadística	
Habilidad física	Inter-grupos	2,686	1	2,686	4,470	0,038	0,054	0,551
	Intra-grupos	47,476	79	0,601				
	Total	50,162	80					
Condición Física	Inter-grupos	3,411	1	3,411	4,985	0,028	0,059	0,597
	Intra-grupos	54,055	79	0,684				
	Total	57,466	80					
Atractivo Físico	Inter-grupos	1,767	1	1,767	2,168	0,145	0,027	0,307
	Intra-grupos	64,395	79	0,815				
	Total	66,162	80					
Fuerza	Inter-grupos	8,368	1	8,368	14,522	0,000	0,155	0,964
	Intra-grupos	45,525	79	0,576				
	Total	53,893	80					
Autoconcepto Físico General	Inter-grupos	5,074	1	5,074	8,047	0,006	0,092	0,80
	Intra-grupos	49,815	79	0,631				
	Total	54,889	80					
Autoconcepto General	Inter-grupos	0,620	1	0,620	1,310	0,256	0,016	0,205
	Intra-grupos	37,395	79	0,473				
	Total	38,015	80					

Aparecieron diferencias estadísticamente significativas en 4 de las 6 subescalas del CAF en el análisis de la varianza (ANOVA) realizado en función del género de los encuestados (véase Tabla 3): *Habilidad Física* [$F(1,79)=4,470$; $p=0,038$; Tamaño del efecto (h^2)=0,054; Potencia estadística=0,551 (55,1%)]; *Condición Física* [$F(1,79)=4,985$; $p=0,028$; Tamaño del efecto (h^2)=0,059; Potencia estadística=0,597 (59,7%)]; *Fuerza* [$F(1,79)=14,522$; $p=0,000$; Tamaño del efecto (h^2)=0,155; Potencia estadística=0,964 (96,4%)]; y *Autoconcepto Físico General* [$F(1,79)=8,047$; $p=0,006$; Tamaño del efecto (h^2)=0,092; Potencia estadística=0,800 (80,0%)]. No se encontraron diferencias significativas en función del género en las subescalas *Atractivo Físico* [$F(1,79)=2,168$; $p=0,145$; Tamaño del efecto (h^2)=0,027; Potencia estadística=0,307 (30,7%)] y *Autoconcepto General* [$F(1,79)=1,310$; $p=0,256$; Tamaño del efecto (h^2)=0,016; Potencia estadística=0,205 (20,5%)]. Las diferencias significativas fueron favorables a los hombres en las 4 variables señaladas (*Habilidad Física*; Desviación Media [en adelante DM]=0,37, *Condición Física* DM=0,42, *Fuerza* DM=0,64 y *Autoconcepto Físico General* DM=0,51). No ha sido preciso realizar pruebas a posteriori o *post-hoc* al tener la variable independiente menos de tres grupos (hombre o mujer).

En el segundo ANOVA realizado se apreciaron diferencias estadísticamente significativas en 2 subescalas del CAF en el análisis de la varianza realizado en función del nivel de actividad física de los adolescentes: *Habilidad Física* [$F(1,79)=5,315$; $p=0,024$; Tamaño del efecto (h^2)=0,063; Potencia estadística=0,624 (66,24%)] y *Fuerza* [$F(1,79)=4,172$; $p=0,044$; Tamaño del efecto (h^2)=0,050; Potencia estadística=0,523 (52,3%)]. Las diferencias significativas fueron favorables a los adolescentes deportistas frente a los que no lo son en las 2 dimensiones señaladas (*Habilidad Física* DM=0,42 y *Fuerza* DM=0,45). Al igual que en el anterior ANOVA, no fue preciso realizar pruebas a posteriori o *post-hoc* al tener la variable independiente (grupo de adolescentes: estudiantes IES o Nadadores) menos de tres grupos.

4. Discusión

Algunos estudios previos que han analizado el autoconcepto en población adolescente (Fox, 2000a; García, 2005; Castro, Piéron y González, 2006; García, Musitu y Veiga, 2006; Esnaola, 2008; Moreno, Cervello y Moreno, 2008) ofrecen resultados similares a los encontrados, al obtenerse significatividad en las diferencias en las subescalas de los componentes del autoconcepto físico como *Habilidad Física*, *Condición Física*, *Fuerza* y *Autoconcepto Físico General*, a favor de los hombres, sin embargo no se han constatado diferencias en el *Atractivo Físico* y en el *Autoconcepto General* entre hombres y mujeres. Estos datos demuestran la creciente presión social y preocupación que existe en la adolescencia sobre el atractivo físico por igual en los dos géneros, pero siguen siendo los chicos los más preocupados por los aspectos más vinculados con la práctica deportiva como habilidad, condición físico-deportiva, fuerza, etc.

En las valoraciones manifestadas por los adolescentes que no realizan práctica deportiva de manera habitual y aquellos otros que si la realizan, sólo hemos encontrado diferencias destacables significativamente en las subescalas *Habilidad Física* y *Fuerza*. Estos datos confirman que los adolescentes, de manera global, están preocupados por los aspectos relacionados con el atractivo y la apariencia física por igual, ya sean chicos o chicas, sedentarios o deportistas; sin embargo los adolescentes deportistas aportan valoraciones significativamente superiores en aquellas subescalas relacionadas directamente con aspectos vinculados con la práctica deportiva. Estas evidencias guardan relación con diversos estudios previos como los de Bruya (1977), Leith (1994), Moreno, Cervello y Moreno (2008), entre otros, en los que se trata la relación entre actividad física y autoconcepto físico; y a su vez hay similitud con otros que analizan estas temáticas en muestras de adolescentes (Gómez-Vela, Verdugo y González-Gil, 2007; Goñi, Ruiz de Azúa y Rodríguez, 2005).

5. Conclusiones

Se consideró oportuno ofrecer las conclusiones del presente trabajo tomando como referencia los objetivos planteados en el estudio. En relación al primero de ellos, *evaluar el autoconcepto físico durante la adolescencia*, se aportaron evidencias en la muestra considerada en las distintas variables y dimensiones analizadas. En relación al segundo objetivo, *conocer los resultados obtenidos en la valoración de las distintas dimensiones consideradas en el autoconcepto físico*, se ofreció información descriptiva diferenciada para cada uno de los grupos, para cada uno de los géneros y para el total de la muestra; analizando las dimensiones que han recibido la mayor valoración (*Autoconcepto General* y *Autoconcepto Físico*) y la menor valoración (*Fuerza*) por parte de la muestra, siendo analizadas a su vez, las dispersión de las puntuaciones obtenidas.

Finalmente, en relación al tercero de los objetivos, *comprobar si existen diferencias significativas a nivel estadístico en los resultados obtenidos en función de variables como el género y el nivel de práctica deportiva de los encuestados*, se encontraron diferencias significativas a nivel estadístico ($p<0,05$) en función del género en las dimensiones *Habilidad Física*, *Condición Física*, *Fuerza* y *Autoconcepto Físico General*, a favor de los hombres. En relación el nivel de actividad física de los adolescentes, se constataron significatividad en las diferencias en las dimensiones *Habilidad Física* y *Fuerza*, a favor de los adolescentes que practican actividad física de manera habitual.

Aún siendo nuestros propósitos interesantes, no podemos generalizar los resultados ofrecidos ya que éstos se basan en una sola prueba y en un sólo momento de medida, motivos por los cuales tenemos que utilizar con cautela los mismos. Sin duda en futuros estudios sería de utilidad completar las evidencias aportadas con otras vías de evaluación y con estudios con muestras más amplias.

6. Referencias Bibliográficas

- Alferman, D. y Stoll, O. (2000). Effects of physical exercise on self-concept and well-being. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 30, 47-65.
- Asçi, F.H. Asçi, A y Zorba, E. (1999). Cross-cultural validity and reliability of Physical self- Perception Profile. *Journal of sport an exercise*, 2, 1-11.
- Bane, S. y McAuley, E. (1998). Body image and exercise. En J.L. Duda (Ed.). *Advances in Sport an Exercise Pysical Measurement* (pp. 311-322). Morgatowwn, WV: Fitness Information Technology.
- Bragado, C., Hernández-Lloreda, Mª. J, Sánchez-Bernardos, Mª. L. y Urbano, S. (2008). Autoconcepto físico, ansiedad, depresión y autoestima en niños con cáncer y niños sanos sin historia de cáncer. *Psicothema*, 20 (3), 413-419.
- Bruya, L.D. (1977). Effect of sleeted movement skills on positive self-concept. *Perceptual and Motor Skills*, 45, 252-254.

Tabla 4. ANOVA: Nivel actividad de física/subescalas del cuestionario CAF

Variables	Suma de cuadrados	gl	Media cuadrática	F	Sig.	Efecto (η^2)	Potencia estadística
Habilidad física	Inter-grupos	3,162	1	3,162	5,315	.024	0,063
	Intra-grupos	47,000	79	,595			
	Total	50,162	80				
Condición Física	Inter-grupos	,518	1	,518	,718	,399	0,133
	Intra-grupos	56,948	79	,721			
	Total	57,466	80				
Atractivo Físico	Inter-grupos	,263	1	,263	,316	,576	0,086
	Intra-grupos	65,898	79	,834			
	Total	66,162	80				
Fuerza	Inter-grupos	2,703	1	2,703	4,172	.044	0,050
	Intra-grupos	51,190	79	,648			
	Total	53,893	80				
Autoconcepto Físico General	Inter-grupos	,291	1	,291	,421	,518	0,005
	Intra-grupos	54,599	79	,691			
	Total	54,889	80				
Autoconcepto General	Inter-grupos	,003	1	,003	,006	,938	0,000
	Intra-grupos	38,012	79	,481			
	Total	38,015	80				

Cardenal, V. y Fierro, A. (2003). Componentes y correlatos del autoconcepto en la escala de Piers-Harris. *Estudios de psicología*, 24 (1), 101-111.

Castro, M^a J., Piéron, M. y González, M. A. (2006). Actitudes y motivación en educación física escolar. *Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 10, 5-22.

Catena, A., Ramos, M. M. y Trujillo, H. M. (2003). *Análisis multivariado, un manual para investigadores*. Madrid: Biblioteca Nueva.

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

Fox, K.R. (1997). The Physical self and processes in self-esteem development. En K.R. Fox (Ed.), *The physical self: From motivation to well-being* (pp. 111-139). Champaign, IL: Human Kinetics.

Fox, K.R. (2000a). Self-esteem, self-perceptions and exercise. *International Journal of Sport Psychology*, 31, 288-240.

Fox, K.R. (2000b). The effects of exercise on self-perceptions and self-esteem. En S.J.H. Biddle, K.R. Fox y S. H. Boutcher (eds.), *Physical Activity and Psychological Well-Being* (pp. 88-118). Londres: Routledge.

García, M. (2005). *Encuesta sobre hábitos deportivos de los españoles*. Madrid: CIS.

García, F. y Musitu, G (2001). *Autoconcepto Forma 5. AF5. Manual*. Madrid: TEA.

García, J. F., Musitu, G y Veiga, F. (2006). Autoconcepto en adultos en España y Portugal. *Psicothema*, 18 (3), 551-556.

Gómez-Vela, M., Verdugo, M.A. y González-Gil, F. (2007). Calidad de vida y autoconcepto en adolescentes con necesidades educativas especiales y sin ellas. *Infancia y Aprendizaje*, 30 (4), 499-522.

Goñi, A., Ruiz de Azúa, S. y Liberal, I. (2004). Propiedades psicométricas de un nuevo cuestionario para la medida del autoconcepto físico. *Revista de Psicología del Deporte*, 13 (2), 195-213.

Goñi, A. Ruiz de Azúa, S. y Rodríguez, A. (2004). Deporte y autoconcepto físico en la preadolescencia. *Apunts, Educación Física y Deportes*, 77, 18-24

Goñi, A. Ruiz de Azúa, S. y Rodríguez, A. (2005). La importancia concedida a diversos aspectos del yo físico: un instrumento para su medida. *Anales de Psicología*, 21 (1), 92-101.

Goñi, A. Ruiz de Azúa, S. y Rodríguez, A. (2006). *Cuestionario de Autoconcepto Físico (CAF). Manual*. Madrid: EOS.

Harter, S. (1993). *Causes and consequences of low self-esteem in children and adolescents*. En R.B. Baumeister (Ed.), *self-esteem: The puzzle of low self-esteem* (pp. 57-78). Nueva York: Plenum Press.

Harter, S. (1999). *The construction of the self. A developmental perspective*. Nueva York: Guilford Press.

Hayes, S.D., Crocker P.R.E. y Kowalski K.C. (1999). Gender differences in physical self perceptions, global self-esteem, and physical activity: Evaluation of the Physical Self-Perception Profile model. *Journal Sport*, 22, 1-14.

Heinemann, K. (2003). *Introducción a la metodología de la investigación empírica en Ciencias del Deporte*. Barcelona: Paidotribo.

Huebner, E.S., Valois, R., Suldo, S., Smith, I., McNight, C., Seligson, J. y Zullig, K. (2004). Perceived quality of life: A neglected component of adolescent health assessment and intervention. *Journal of Adolescent Health*, 34, 270-278.

Kull, M. (2002). The relationships between physical activity, health status and psychological well-being of fertility-aged women. *Scandinavian journal of Medicine & Science in Sport*, 12, 241-247.

Latorre, A., del Rincón, D. y Arnal, J. (2003). *Bases metodológicas de la investigación educativa*. Barcelona: Ediciones Experiencia.

Leith, L.M. (1994). *Foundations of Exercise and Mental Health*. Morgantown, WV: Fitness Information Technology.

Loland, N.W. (1998). Body image and physical activity. A survey among Norwegian men and women. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 29, 339-365.

Moreno, J. A., Cervello, 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.

Núñez, J. C. y González-Pineda, J. A. (1994). *Determinantes del rendimiento académico. Variables cognitivo-motivacionales, atribucionales, uso de estrategias y autoconcepto*. Oviedo: Universidad de Oviedo.

Pons, J. (1998). El autoconcepto en la infancia y adolescencia, y los agentes primarios de socialización. *Información Psicológica*, 66, 40-50.

Reiter, S. y Goldman, T. (1999). A programme for the enhancement of autonomy in young adults with physical disabilities: the development of a realistic self concept, individual perception of quality of life and the development of independent living skills. *International Journal of Rehabilitation Research*, 22, 71-74.

