

Revista de Psicología del Deporte  
2010. Vol. 19, núm. 1, pp. 23-39  
ISSN: 1132-239X

Universitat de les Illes Balears  
Universitat Autònoma de Barcelona

# EL AUTOCONCEPTO FÍSICO Y SU RELACIÓN CON LA PRÁCTICA DEPORTIVA EN ESTUDIANTES ADOLESCENTES

**Onofre Ricardo Contreras, Juan Gregorio Fernández\*,  
Luís Miguel García\*, Pere Palou\*\* y Javier Ponseti\*\***

*RELATIONSHIP IN ADOLESCENTS BETWEEN PHYSICAL SELF-CONCEPT AND PARTICIPATING IN SPORT*

KEYWORDS: Physical Self-concept, Sport, Adolescents, Life cycle.

ABSTRACT: This study analyses the relationship between regular participation in sport and physical self-concept. The Physical Self-Concept Questionnaire (*Cuestionario de Autoconcepto Físico – CAF*) and the Intensity of Sport Motivation Questionnaire were administered to 400 adolescents between the ages of 12 and 17. The data were analysed through an analysis of the average scores and variances on the different scales of the questionnaire. The results show that the adolescents who participate in sport on a regular basis (at least once a week) had higher perceptions of their self-concept, both general and physical, compared with those who do not usually participate in sport. The adolescents who participate in sport on a regular basis scored higher on all the CAF scales. Moreover, frequency of participation, length of training sessions, years of play, satisfaction and pleasure in playing sport are positively related to general and physical self-concept. These positive relations occurred in all the CAF scales, although differences were more significant on the Sport Performance and Physical Condition scales.

---

Correspondencia: Onofre Ricardo Contreras Jordán. Escuela Universitaria de Magisterio. Universidad de Castilla La Mancha. Plaza de la Universidad, 3. 02071, Albacete.

E-mail: [Onofre.CJordan@uclm.es](mailto:Onofre.CJordan@uclm.es)

\* Escuela Universitaria de Magisterio. Castilla La Mancha.

\*\* Universitat de les Illes Balears.

— Fecha de recepción: 6 de Mayo de 2008. Fecha de aceptación: 21 de Septiembre de 2009.

Numerosos han sido los estudios donde se ha intentado mostrar como la práctica deportiva mantiene relaciones positivas con el autoconcepto de la persona (Balaguer y García Merita, 1994; Leith, 1994; Sonstroem, 1997; Sonstroem y Morgan, 1989; Zulaika y Goñi, 2002), aunque en algunos casos el tipo de deporte practicado y la cantidad de éste se hayan relacionado con insatisfacción corporal (Baile, Monroy y Garay, 2005; Camacho, Fernández y Rodríguez, 2006).

En cualquier caso, desde la concepción multidimensional y jerárquica actual del autoconcepto (modelo de Shavelson; Hubner y Stanton, 1976), la relación y el posible aumento del autoconcepto con la práctica deportiva pasa, inexcusablemente, por uno de sus dominios, el autoconcepto físico (Sonstroem, 1997). Fox y Corbin (1989) fueron los primeros que estudiaron específicamente el dominio físico y que propusieron un modelo jerárquico y multidimensional en el que relacionaban distintas autopercepciones con el autoconcepto. En el modelo propuesto por estos autores se distinguen tres niveles jerárquicos. En el nivel superior se encuentra el autoconcepto general, en el nivel inferior se encuentra la condición física, la competencia deportiva, el atractivo físico y la fuerza (subdominios del autoconcepto físico) y en el nivel intermedio se situaría el autoconcepto físico general (dominio del autoconcepto general) que actuaría como mediador entre los subdominios y el autoconcepto general. Siguiendo este modelo jerárquico, sería más fácil modificar las percepciones que el individuo tenga de cada uno de los subdominios (fuerza, competencia, condición física o atractivo físico) que de su autoconcepto físico general. Igualmente será más sencillo intervenir sobre el autoconcepto físico general que sobre el autoconcepto general. Por ello, mejorando las percepciones en los sub-

dominios se podrá aumentar el autoconcepto físico general, y éste, a su vez, podrá incidir en un mejor autoconcepto general (Goñi, Ruiz de Azúa y Rodríguez, 2004). La influencia del autoconcepto físico en la formación del autoconcepto general dependerá de la importancia que cada sujeto conceda al ámbito físico (Zulaika, 1999). De esta manera, si para un individuo el dominio físico es muy importante y se siente competente en sus subdominios, poseerá un alto autoconcepto, pero si se siente poco competente tendrá un bajo autoconcepto (Harter, 1985).

Centrándonos exclusivamente en la relación entre el autoconcepto físico y la práctica deportiva en adolescentes, diversos autores (Esnaola, 2005; Fox y Corbin, 1989; Marsh, 1997) encontraron en sus estudios que la práctica deportiva habitual se relacionaba positivamente con las subdimensiones de Habilidad Deportiva y Condición Física. Los practicantes mostraron percepciones más altas de su Habilidad y su Condición Física. Hayes, Crocker y Kowalki (1995) encontraron que únicamente la subescala de Condición Física mantenía relación con la actividad física en las mujeres, mientras que en los hombres todas las subescalas o subdimensiones correlacionaban con la práctica de actividad física. En esta línea, Marsh y Sonström (1995) verificaron que la escala de Condición Física aparece más relacionada que ninguna otra escala del autoconcepto físico con la práctica de actividad física en las mujeres. Moreno y Cervelló (2005) utilizando el Perfil de Autopercepción Física (PSPP, por sus siglas en inglés) (basado en el modelo propuesto por Fox, 1997), comprobaron que los adolescentes que practicaban actividad física más de tres veces a la semana obtenían puntuaciones más altas en Competencia Deportiva, Condición Física, Fuerza y Atractivo Físico que el resto.

Goñi, Ruiz de Azúa y Rodríguez (2004) en un estudio con adolescentes en el que aplicaron el *Cuestionario de Autoconcepto Físico* (CAF) (modelo de Fox, 1997), pusieron de manifiesto que aquellos que realizaban deporte tenían puntuaciones más altas en todos los subdominios del autoconcepto físico, pero especialmente en los de Habilidad Deportiva y Condición Física, y estas puntuaciones fueron más altas cuanto más deporte realizaban los adolescentes. Gutiérrez, Sicilia y Moreno (1999) utilizando la traducción del PSPP en lengua castellana en universitarios españoles, encontraron, también, que aquellos que practicaban algún deporte, obtenían mejores puntuaciones en todas las escalas del cuestionario.

Aunque algunos estudios afirman que el subdominio Atractivo Físico se vincula positivamente con la práctica deportiva, especialmente en deportistas de competición (González y Alvariñas, 2004; Pierón, 2002), muchos son los autores que coinciden en señalar que el Atractivo es el subdominio físico menos relacionado con la práctica (Esnaola, 2005; Fox y Corbin, 1989; Goñi, Ruiz de Azúa y Rodríguez, 2004; Hayes et al., 1995; Marsh, 1997). En las mujeres, la práctica deportiva se vincula, en algunos casos, con bajas autopercepciones en el Atractivo Físico (Esnaola, 2004).

Teniendo en cuenta el marco de referencia expuesto anteriormente, la presente investigación tiene varios objetivos. En primer lugar, comprobar para la muestra participante en qué medida la práctica deportiva guarda relación con el autoconcepto físico y sus subdimensiones, especialmente con el Atractivo Físico, así como también con el Autoconcepto General. Dentro de este objetivo, se busca profundizar en el papel del Autoconcepto Físico General como mediador en las mejoras producidas por la

práctica en las percepciones físicas y el Autoconcepto General, y el lugar que ocupa el Atractivo Físico en todas estas relaciones.

Por otra parte, se pretende abordar un tema menos documentado. Se trata no sólo de aceptar que la práctica se pueda relacionar positivamente con el autoconcepto físico, como hicieron estudios precedentes, sino determinar en qué medida algunas variables de la práctica deportiva pueden relacionarse con variaciones en el autoconcepto físico y general. Se busca establecer la vinculación del autoconcepto físico y sus subdominios (variables dependientes), con el tipo de participación deportiva, la frecuencia, la duración, años de práctica, satisfacción y gusto por la práctica (variables independientes), aunque no forman parte de este estudio variables como el género (Moreno, Cervelló y Moreno, 2008) o la autoestima (Lau, Cheung y Ransdell, 2008) se ha demostrado que son relevantes.

Se escogió la etapa adolescente por ser ésta un periodo importante en el ciclo vital de la persona, en la que se dan múltiples cambios físicos y psíquicos que afectan notablemente a la configuración del autoconcepto y sus dimensiones (Núñez y González-Pineda, 1994.), especialmente la física (Pastor, Balaguer y Benavides, 2002; Harter, 1985, 1999). Por lo tanto parece relevante estudiar el desarrollo del autoconcepto físico y la actividad física durante el ciclo vital (Esnaola, 2008).

## Método

### Participantes

La investigación se llevó a cabo con 400 adolescentes (189 varones y 211 mujeres) de una edad comprendida entre los 12 y los 17 años ( $\bar{X}= 14.56$ ;  $SD= 1.50$ ), repartidos en cinco cursos de la Educación Secundaria. El

alumnado, que participó voluntariamente, se corresponde con casi la totalidad del alumnado escolarizado en el Instituto de Educación Secundaria Doctor Alarcón Santón (La Roda, España), exceptuando los que no se encontraban en el centro por enfermedad o ausencia en los días de registro, sin otro criterio de selección que no fuera el de pertenencia al centro educativo. Se trata de un centro urbano y de nivel sociocultural medio.

### Instrumentos y material

Para valorar el autoconcepto físico se utilizó el *Cuestionario de Autoconcepto Físico* (CAF) de Goñi, Ruiz de Azúa y Liberal (2004), por ser el único cuestionario sobre autoconcepto físico creado en castellano sin partir de traducción alguna y que se apoya en uno de los modelos más sólidos del autoconcepto físico, el modelo de Fox (1997). Consta de 36 ítems distribuidos en cuatro escalas específicas de autoconcepto físico (Atractivo Físico, Habilidad Física, Condición Física y Fuerza) y dos escalas generales (Autoconcepto Físico General y Autoconcepto General). De los 36 ítems (seis por escala), unos están redactados de forma directa (“Tengo más fuerza que la mayoría de la gente a mi edad”), por lo que se puntúan de 1 a 5 (desde falso a verdadero respectivamente), mientras que otros están redactados de forma indirecta, es decir de forma negativa (“No tengo cualidades para los deportes”), por lo que se puntúan de 5 a 1 (desde falso a verdadero respectivamente). La puntuación de cada escala se hallaría sumando las puntuaciones de todos los ítems pertenecientes a esa escala (ver Anexo 1). El coeficiente de fiabilidad (alfa de Cronbach) del cuestionario global es  $\alpha = .952$ , y no se han estudiado las fiabilidades de cada una de las subescalas.

Para determinar los diversos aspectos relacionados con la práctica deportiva (variables independientes) se utilizó el Cuestionario

sobre Intensidad de la Motivación hacia el Deporte (Cecchini, Echevarría, y Méndez, 2003). A través de este cuestionario se valora el gusto del alumnado por la práctica deportiva, la satisfacción con su práctica deportiva, el interés general por el deporte, pero también aspectos relativos a la cantidad de deporte realizado, es decir, la duración y la frecuencia, y también los años dedicados a la práctica deportiva (adherencia). Fiabilidad  $\alpha = .80$ . Presenta un formato Likert con cinco categorías por ítem, aunque la opción de respuesta varía en función del ítem. A efectos de nuestra categorización, hemos considerado la práctica deportiva como “habitual” cuando se lleva a cabo ininterrumpidamente, al menos una vez por semana.

### Procedimiento

Se obtuvieron los permisos pertinentes (del centro, profesores, tutores, padres), con el fin de poder administrar las diferentes herramientas de investigación a los participantes de la misma. Los cuestionarios se administraron al alumnado en grupos de 20 a 30 alumnos/as voluntarios, en una sala que permitía una separación física suficiente para mantener la privacidad y libertad en la cumplimentación y con la presencia de al menos dos de los investigadores. Antes de repartir los cuestionarios, se dieron las pautas necesarias para su correcta cumplimentación. Entre ellas se insistió en la necesidad de interés y atención en la lectura de los ítems y en la sinceridad, pues los cuestionarios eran anónimos. Se escogió un solo centro con la intención de no introducir variables extrañas (distintos climas motivacionales, por ejemplo) en el estudio que no podían ser controladas.

El análisis estadístico fue realizado mediante el paquete de software SPSS, realizando el análisis de las puntuaciones medias y de las varianzas para las distintas escalas del cuestionario.

## Resultados

### *Autoconcepto físico y participación en la práctica deportiva*

Para establecer las diferencias en las percepciones del autoconcepto físico y sus dimensiones en función de la participación en la práctica deportiva se establecieron cuatro grupos de participación: no practicantes, ex practicantes, practicantes de un deporte, practicantes de varios. Para estos cuatro grupos se realizó un análisis de las puntuaciones medias y de las varianzas para las distintas escalas del cuestionario según se observa en la Tabla 1. Destaca, en primer lugar que los practicantes, bien sean de uno o varios deportes, siempre obtienen puntuaciones superiores en todas las escalas (Habilidad, Condición, Atractivo, Fuerza, Autoconcepto Físico General, Autoconcepto General) que los que no practican, sean no practicantes o

ex practicantes. Además, dentro de los que practican son mejores las percepciones físicas de aquellos que practican varios deportes. Tal y como muestran las medias y el ANOVA, las escalas donde las diferencias en las medias son más relevantes entre practicantes y no practicantes, son las de Habilidad Deportiva y Condición Física. Destacar también, que los ex practicantes presentan puntuaciones aún menores que el grupo de los no practicantes en la práctica totalidad de las escalas del CAF.

Otro dato que ayuda a entender la relación entre el autoconcepto físico y práctica deportiva, y especialmente las relaciones entre las distintas escalas del cuestionario, es el análisis correlacional. En la Tabla 2 se puede observar como existe una relación significativa de todas las escalas del CAF con la práctica, de manera que aquellos que son activos físicamente tienden a tener mejores puntuaciones en todas las escalas, especial-

| PARTICIPACIÓN       |           | ESCALAS DEL CAF |                  |           |          |                     |              |
|---------------------|-----------|-----------------|------------------|-----------|----------|---------------------|--------------|
|                     |           | Habilidad       | Condición Física | Atractivo | Fuerza   | Aut. Físico General | Aut. General |
| No practico         | <i>M</i>  | 17,06           | 16,15            | 18,18     | 16,04    | 20,17               | 22,61        |
|                     | <i>N</i>  | 86              | 86               | 86        | 86       | 86                  | 86           |
|                     | <i>SD</i> | 5,11            | 5,19             | 7,40      | 5,17     | 7,26                | 5,50         |
| Expracticante       | <i>M</i>  | 17,03           | 16,08            | 18,20     | 16,06    | 19,56               | 21,76        |
|                     | <i>N</i>  | 80              | 80               | 80        | 80       | 80                  | 80           |
|                     | <i>SD</i> | 4,89            | 4,94             | 6,97      | 5,51     | 6,38                | 5,48         |
| Practico un deporte | <i>M</i>  | 22,05           | 20,62            | 20,85     | 19,59    | 22,74               | 24,68        |
|                     | <i>N</i>  | 127             | 127              | 127       | 127      | 127                 | 127          |
|                     | <i>SD</i> | 4,76            | 5,69             | 5,70      | 5,91     | 5,64                | 4,66         |
| Practico varios     | <i>M</i>  | 24,63           | 23,78            | 22,12     | 21,24    | 24,20               | 24,98        |
|                     | <i>N</i>  | 91              | 91               | 91        | 91       | 91                  | 91           |
|                     | <i>SD</i> | 3,66            | 4,72             | 6,02      | 5,05     | 5,66                | 4,34         |
| ANOVA               | <i>F</i>  | 52,44           | 45,66            | 8,32      | 20,31    | 10,99               | 10,99        |
|                     | <i>p</i>  | (**),000        | (**),000         | (**),000  | (**),000 | (**),000            | (**),000     |

\* $p < 0,05$ ; \*\* $p < 0,01$ ; \*\*\* $p < 0,001$

Tabla 1. Puntuaciones medias de las escalas del CAF en función de la participación en la práctica deportiva.

mente en la Habilidad y Condición. Además, se observa como el Atractivo mantiene una alta correlación con el Autoconcepto Físico General y con el Autoconcepto General. Igualmente, el análisis correlacional demues-

tra como el Autoconcepto Físico General se presenta como puente entre las subdimensiones del autoconcepto físico (escalas de Fuerza, Condición, Habilidad y Atractivo) y el Autoconcepto General.

| COMPONENTES         |                          | Cond. Física     | Atractivo Físico | Fuerza           | Aut.Físico General | Aut. General     | Practica deportiva |
|---------------------|--------------------------|------------------|------------------|------------------|--------------------|------------------|--------------------|
| Habilidad Deportiva | Pearson Sig. (bilateral) | ,781(**)<br>,000 | ,515(**)<br>,000 | ,596(**)<br>,000 | ,568(**)<br>,000   | ,467(**)<br>,000 | ,528(**)<br>,000   |
| Condición Física    | Pearson Sig. (bilateral) | 1                | ,571(**)<br>,000 | ,471(**)<br>,000 | ,634(**)<br>,000   | ,482(**)<br>,000 | ,489(**)<br>,000   |
| Atractivo Físico    | Pearson Sig. (bilateral) |                  | 1                | ,350(**)<br>,000 | ,877(**)<br>,000   | ,740(**)<br>,000 | ,236(**)<br>,000   |
| Fuerza              | Pearson Sig. (bilateral) |                  |                  | 1                | ,376(**)<br>,000   | ,267(**)<br>,000 | ,353(**)<br>,000   |
| Aut.Físico General  | Pearson Sig. (bilateral) |                  |                  |                  | 1                  | ,780(**)<br>,000 | ,257(**)<br>,000   |
| Aut. General        | Pearson Sig. (bilateral) |                  |                  |                  |                    | 1                | ,215(**)<br>,000   |

\*p<0,05;\*\*p<0,01;\*\*\*p<0,001

Tabla 2. Correlaciones entre las distintas escalas del CAF y la práctica deportiva.

*Autoconcepto físico y frecuencia de práctica*

Agrupando a la muestra en cinco grupos por frecuencia de práctica (no practico; una vez por semana; de dos a tres veces por semana; de cuatro a cinco; más de cinco) se lleva a cabo un análisis de las puntuaciones medias de todas las escalas para cada grupo de frecuencia de práctica y el ANOVA correspondiente para cada escala. Según se puede ver en la Tabla 3, para la muestra que participó, a medida que aumenta la regularidad de la práctica deportiva las percepciones en todas las escalas son superiores.

*Autoconcepto Físico y duración de la práctica deportiva*

Para estudiar si el tiempo dedicado a casa sesión deportiva podía estar relacionado con

las percepciones referidas a los aspectos físicos del autoconcepto, se realizó un análisis de las medias de las escalas del CAF según cinco niveles de duración de la práctica (poco o nada; hasta treinta minutos; de treinta a sesenta minutos; de una a dos horas; más de dos horas). Al observar la Tabla 4, los grupos que dicen realizar actividades deportivas más de una hora por sesión, obtienen puntuaciones notablemente superiores a los tres grupos anteriores (nunca, hasta treinta, y de treinta a sesenta minutos) en todas las escalas. A pesar que el grupo “más de dos horas” obtiene puntuaciones medias superiores al grupo “de una a dos horas”, las diferencias no son significativas, especialmente en Atractivo y Autoconcepto General.

| FRECUENCIA DE PRÁCTICA | DE | ESCALAS DEL CAF     |                  |                  |        |                     |              |
|------------------------|----|---------------------|------------------|------------------|--------|---------------------|--------------|
|                        |    | Habilidad Deportiva | Condición Física | Atractivo Físico | Fuerza | Aut. Físico General | Aut. General |
| Ninguna                | M  | 16,96               | 15,60            | 17,62            | 15,74  | 19,41               | 21,97        |
|                        | N  | 127                 | 127              | 127              | 127    | 127                 | 127          |
|                        | SD | 5,02                | 5,08             | 7,16             | 5,32   | 6,97                | 5,82         |
| 1 vez por Semana       | M  | 19,76               | 18,38            | 20,96            | 16,92  | 22,26               | 23,98        |
|                        | N  | 50                  | 50               | 50               | 50     | 50                  | 50           |
|                        | SD | 4,91                | 4,98             | 6,58             | 5,74   | 6,02                | 4,45         |
| 2-3 veces por Semana   | M  | 22,04               | 20,41            | 19,89            | 19,64  | 21,72               | 24,10        |
|                        | N  | 97                  | 97               | 97               | 97     | 97                  | 97           |
|                        | SD | 4,61                | 5,429            | 6,42             | 5,55   | 5,70                | 4,38         |
| 4-5 veces por Semana   | M  | 24,13               | 23,19            | 22,41            | 21,56  | 24,52               | 24,95        |
|                        | N  | 73                  | 73               | 73               | 73     | 73                  | 73           |
|                        | SD | 3,99                | 5,32             | 5,14             | 5,22   | 5,33                | 4,43         |
| Más de 5 por Semana    | M  | 24,43               | 23,91            | 22,40            | 20,54  | 24,72               | 25,54        |
|                        | N  | 37                  | 37               | 37               | 37     | 37                  | 37           |
|                        | SD | 4,18                | 5,029            | 5,38             | 5,39   | 5,75                | 5,09         |

\*p<0,05;\*\*p<0,01;\*\*\*p<0,001

Tabla 3. Puntuaciones medias en las escalas del CAF en función de la frecuencia de práctica deportiva.

| DURACIÓN DE LA PRÁCTICA      |    | ESCALAS DEL CAF     |                  |                  |            |                         |                  |
|------------------------------|----|---------------------|------------------|------------------|------------|-------------------------|------------------|
|                              |    | Habilidad Deportiva | Condición Física | Atractivo Físico | Fuerza     | Autoconc Físico General | Autoconc General |
| poco o nada                  | M  | 15,68               | 14,47            | 17,04            | 14,90      | 19,11                   | 21,52            |
|                              | N  | 61                  | 61               | 61               | 61         | 61                      | 61               |
|                              | SD | 4,67                | 4,94             | 7,46             | 4,93       | 7,33                    | 6,28             |
| hasta treinta minutos        | M  | 19,28               | 17,42            | 19,42            | 17,06      | 20,94                   | 23,11            |
|                              | N  | 59                  | 59               | 59               | 59         | 59                      | 59               |
|                              | SD | 5,04                | 5,028            | 6,43             | 5,54       | 6,30                    | 4,59             |
| de treinta a sesenta minutos | M  | 19,09               | 17,79            | 18,46            | 16,92      | 20,00                   | 22,92            |
|                              | N  | 64                  | 64               | 64               | 64         | 64                      | 64               |
|                              | SD | 5,16                | 5,47             | 7,361            | 5,85       | 6,744                   | 4,80             |
| de una a dos horas           | M  | 22,91               | 21,71            | 21,48            | 19,90      | 23,40                   | 24,67            |
|                              | N  | 156                 | 156              | 156              | 156        | 156                     | 156              |
|                              | SD | 4,78                | 5,47             | 5,66             | 5,46       | 5,59                    | 4,801            |
| más de dos horas             | M  | 23,95               | 23,20            | 21,86            | 22,31      | 24,04                   | 25,02            |
|                              | N  | 44                  | 44               | 44               | 44         | 44                      | 44               |
|                              | SD | 3,430               | 5,32             | 6,10             | 5,21       | 5,50                    | 4,53             |
| ANOVA                        | F  | 33,87               | 29,67            | 7,20             | 17,07      | 8,54                    | 5,72             |
|                              | p. | (***)0,000          | (***)0,000       | (***)0,000       | (***)0,000 | (***)0,000              | (***)0,000       |

\*p<0,05;\*\*p<0,01;\*\*\*p<0,001

Tabla 4. Puntuaciones medias en las escalas del CAF en función de la duración de la práctica.

*Autoconcepto físico y años de práctica*

Con el fin de comprobar si el tiempo, en años dedicados a la práctica deportiva, podría diferenciar las autopercepciones físicas de los adolescentes, se llevó a cabo un análisis de las medias en las escalas del CAF para cinco grupos organizados por años de práctica deportiva (no practico habitualmente; durante el último año; de uno o dos años; más de dos

años; más de cuatro años de practica). En la Tabla 5, donde se plasman los resultados de dicho análisis, podemos ver como, a pesar que los grupos con más adherencia deportiva presentan medias algo superiores, el grupo clasificado con una práctica de más de cuatro años, obtiene puntuaciones apreciablemente superiores al resto de grupos en todas las escalas.

| ESCALAS DEL CAF         |    |                     |                  |                  |            |                     |              |
|-------------------------|----|---------------------|------------------|------------------|------------|---------------------|--------------|
| ADHERENCIA AL EJERCICIO |    | Habilidad Deportiva | Condición Física | Atractivo Físico | Fuerza     | Aut. Físico General | Aut. General |
| no lo practico habitual | M  | 17,59               | 16,31            | 18,36            | 16,16      | 20,06               | 22,44        |
|                         | N  | 156                 | 156              | 156              | 156        | 156                 | 156          |
|                         | SD | 5,13                | 5,03             | 7,04             | 5,33       | 6,87                | 5,42         |
| durante último año      | M  | 20,08               | 17,37            | 18,79            | 17,79      | 21,12               | 23,50        |
|                         | N  | 24                  | 24               | 24               | 24         | 24                  | 24           |
|                         | SD | 4,02                | 4,34             | 6,33             | 6,53       | 5,42                | 4,42         |
| 1 a 2 años              | M  | 20,60               | 18,95            | 19,20            | 17,80      | 20,80               | 22,75        |
|                         | N  | 20                  | 20               | 20               | 20         | 20                  | 20           |
|                         | SD | 4,345               | 5,47             | 7,07             | 4,96       | 7,37                | 5,98         |
| más de dos años         | M  | 20,10               | 18,70            | 18,90            | 18,06      | 21,33               | 23,00        |
|                         | N  | 30                  | 30               | 30               | 30         | 30                  | 30           |
|                         | SD | 5,49                | 6,23             | 5,89             | 6,11       | 5,97                | 5,70         |
| más de cuatro años      | M  | 24,05               | 23,09            | 22,16            | 21,03      | 24,01               | 25,22        |
|                         | N  | 154                 | 154              | 154              | 154        | 154                 | 154          |
|                         | SD | 4,14                | 5,28             | 5,78             | 5,36       | 5,44                | 4,27         |
| ANOVA                   | F  | 37,06               | 33,99            | 7,39             | 15,64      | 8,17                | 6,42         |
|                         | p. | (***)0,000          | (***)0,000       | (***)0,000       | (***)0,000 | (***)0,000          | (***)0,000   |

\*p<0,05;\*\*p<0,01;\*\*\*p<0,001

Tabla 5. Puntuaciones medias en las escalas del CAF en función de la adherencia al ejercicio.

*Autoconcepto físico y satisfacción con la práctica*

Para relacionar las autopercepción físicas de los alumnos de la muestra practicantes y no practicantes, con su grado de satisfacción la práctica deportiva, se llevó a cabo un análisis de las medias para cinco grupos diferentes (nada satisfecho; poco satisfecho; regular; bastante; muy satisfecho). Aquellos “nada”

satisfechos obtuvieron un nivel bajo de autoconcepto físico si lo comparamos con el resto de grupos, aunque no tanto de Autoconcepto general. A medida que la satisfacción con la propia práctica fue mayor, se elevaron las autopercepciones físicas de los participantes tal y como pone de manifiesto al observar la Tabla 6.



| SATISFACCIÓN<br>CON<br>LA PRÁCTICA |    | ESCALAS DEL CAF        |                  |                     |            |                        |                 |
|------------------------------------|----|------------------------|------------------|---------------------|------------|------------------------|-----------------|
|                                    |    | Habilidad<br>Deportiva | Condición Física | Atractivo<br>Físico | Fuerza     | Aut. Físico<br>General | Aut.<br>General |
| Nada                               | M  | 13,10                  | 13,50            | 15,40               | 14,40      | 17,60                  | 21,10           |
|                                    | N  | 10                     | 10               | 10                  | 10         | 10                     | 10              |
|                                    | SD | 4,58                   | 6,04             | 7,79                | 6,22       | 7,30                   | 7,78            |
| Poco                               | M  | 16,11                  | 14,68            | 16,02               | 15,54      | 17,42                  | 21,28           |
|                                    | N  | 35                     | 35               | 35                  | 35         | 35                     | 35              |
|                                    | SD | 4,02                   | 4,36             | 7,45                | 5,55       | 7,24                   | 5,51            |
| Regular                            | M  | 17,92                  | 16,44            | 18,14               | 16,43      | 19,81                  | 22,63           |
|                                    | N  | 85                     | 85               | 85                  | 85         | 85                     | 85              |
|                                    | SD | 5,38                   | 5,50             | 6,33                | 5,33       | 6,12                   | 5,27            |
| Bastante                           | M  | 21,26                  | 19,51            | 19,92               | 18,32      | 22,07                  | 23,84           |
|                                    | N  | 132                    | 132              | 132                 | 132        | 132                    | 132             |
|                                    | SD | 4,44                   | 5,13             | 6,29                | 5,54       | 5,78                   | 4,70            |
| Mucho                              | M  | 24,02                  | 23,37            | 23,04               | 21,22      | 24,80                  | 25,24           |
|                                    | N  | 121                    | 121              | 121                 | 121        | 121                    | 121             |
|                                    | SD | 4,47                   | 5,12             | 5,43                | 5,51       | 5,42                   | 4,53            |
| ANOVA                              | F  | 38,72                  | 35,21            | 14,14               | 14,32      | 16,14                  | 6,72            |
|                                    | p. | (***) ,000             | (***) ,000       | (***) ,000          | (***) ,000 | (***) ,000             | (***) ,000      |

\*p<0,05;\*\*p<0,01;\*\*\*p<0,001

Tabla 6. Puntuaciones medias en las escalas del CAF en función de la satisfacción con la práctica.

*Autoconcepto físico y gusto por la práctica*

Establecidos cuatro grupos clasificados por su gusto por la práctica (no me gusta practicar deporte; me gusta practicar pero no competir; me gusta competir pero ganar no es muy importante; me gusta competir y para mi es muy importante ganar) y realizando un análisis de las puntuaciones medias y ANOVAS para cada escala, las puntuaciones menores en autoconcepto físico se dieron entre aquellos que no

les gustaba practicar deporte. A partir de aquí, aquellos más competitivos presentaron puntuaciones medias más elevadas en todas las escalas del cuestionario, de manera que cuanto más competitivos sé percibían los alumnos/as, mejor autoconcepto físico aunque no tanto general. La variable gusto por la práctica influye en menor grado sobre la varianza de las escalas Autoconcepto General y Atractivo. En la Tabla 7 se puede ver estos resultados con más detalle.

| GUSTO POR EL DEPORTE   |    | ESCALAS DEL CAF     |                  |                  |            |                     |              |
|--|----|---------------------|------------------|------------------|------------|---------------------|--------------|
|  |    | Habilidad Deportiva | Condición Física | Atractivo Físico | Fuerza     | Aut. Físico General | Aut. General |
| No me gusta practicar deporte                                      | M  | 14,35               | 14,40            | 17,30            | 14,59      | 18,85               | 21,90        |
|  | N  | 42                  | 42               | 42               | 42         | 42                  | 42           |
|  | SD | 5,29                | 4,94             | 8,00             | 5,32       | 7,03                | 6,01         |
| Me gusta practicar deporte pero no me gusta competir               | M  | 18,90               | 17,30            | 19,22            | 16,99      | 20,76               | 23,33        |
|  | N  | 113                 | 113              | 113              | 113        | 113                 | 113          |
|  | SD | 5,23                | 5,78             | 7,04             | 6,24       | 6,97                | 5,26         |
| Me gusta competir pero para mí ganar o perder no es muy importante | M  | 22,05               | 20,84            | 20,29            | 19,05      | 22,43               | 24,07        |
|  | N  | 139                 | 139              | 139              | 139        | 139                 | 139          |
|  | SD | 4,09                | 4,89             | 5,85             | 5,21       | 5,67                | 4,77         |
| Me gusta competir y esforzarme, para mí es muy importante ganar    | M  | 23,80               | 22,24            | 21,78            | 21,16      | 23,70               | 24,34        |
|  | N  | 90                  | 90               | 90               | 90         | 90                  | 90           |
|  | SD | 4,57                | 6,20             | 6,11             | 5,15       | 5,88                | 4,89         |
| ANOVA  | F  | 47,88               | 28,27            | 5,24             | 17,17      | 7,29                | 2,66         |
|  | p. | (***)0,000          | (***)0,000       | (**)0,001        | (***)0,000 | (***)0,000          | (*)0,048     |

\*p<0,05;\*\*p<0,01;\*\*\*p<0,001

Tabla 7. Puntuaciones medias de las escalas del CAF en función del gusto por el deporte.

## Discusión

En el presente trabajo se quiso estudiar la relación del autoconcepto físico y el general con la práctica deportiva. Los resultados de esta investigación muestran como la práctica deportiva se relaciona positivamente con las percepciones físicas de los adolescentes, así pues, los practicantes de nuestro estudio tienen un autoconcepto físico y autoconcepto general superior a los que no practican. Estos resultados se demuestran por las mayores puntuaciones que presentan los practicantes respecto a los no practicantes en todas las escalas del CAF, incluidas la de Atractivo y Autoconcepto General de nuestro estudio, y también, por las correlaciones significativamente positivas entre la práctica deportiva y todas las escalas del Cuestionario de Autoconcepto Físico.

Nuestros resultados están en la línea de Goñi, Ruiz de Azúa y Rodríguez (2004) con el CAF, pero también con otros estudios similares como los de Esnaola (2005), Fox y Corbin (1989), Marsh (1997), Page et al. (1993) o Sotröem, Speliotis y Fava (1992), quienes mantienen que las escalas de Habilidad y Condición son las que más se relacionan con la práctica. A pesar de ello, nuestros resultados coinciden con otras investigaciones (Goñi, Ruiz de Azúa y Rodríguez, 2004; Gutiérrez, Sicilia y Moreno, 1999; Moreno y Cervelló, 2005) en que la práctica deportiva también se relaciona positivamente con el resto de escalas, incluso con la de Atractivo Físico, tradicionalmente la subdimensión que menos se relacionaban con la práctica (Esnaola, 2005; Fox y Corbin, 1989; Hayes et al., 1995; Marsh, 1997) y el Autoconcepto General.

Es lógico pensar que la influencia o mejora del Autoconcepto General con la práctica deportiva no sea tan importante como en el resto de escalas del cuestionario, ya que el Autoconcepto General es un constructo de mayor entidad en el que no sólo influyen aspectos de valoración física. En el caso del Atractivo, el hecho de que las correlaciones más altas en las escalas de Autoconcepto Físico General y Autoconcepto General de nuestro estudio se den precisamente con esta subdimensión física, hace pensar, tal y como afirmaba Harter (1990), que las percepciones de la apariencia física de los adolescentes influyen de manera importante en la formación del autoconcepto físico y general, mucho más que el resto de subdimensiones físicas. Estudios como los de Pastor, Balaguer y Benavides (2002) establecen que la apariencia física es un factor determinante y que influye notablemente en la formación del autoconcepto de los adolescentes. Además, habría que tener en cuenta las motivaciones personales de cada adolescente hacia la práctica, puesto que en algunos de los casos, la baja estimación del aspecto físico es el motor para realizar actividades deportivas. Esto explicaría que los practicantes de determinados deportes tienen una imagen corporal baja (Baile, Monroy, y Garay, 2005; Camacho, Fernández y Rodríguez, 2006) y que no siempre se pueda relacionar la práctica deportiva con puntuaciones más elevadas en la subdimensión Atractivo. Todo ello permite afirmar que la subdimensión de Atractivo es la más estable de las subdimensiones físicas, la más influyente en el autoconcepto personal y menos sensible a la posible influencia positiva de la práctica deportiva.

Por otro lado, los resultados de la presente investigación avalan la idea que el Autoconcepto Físico General sirve de puente entre las mejoras producidas por la práctica

deportiva regular en las subdimensiones del autoconcepto físico (Habilidad, Condición, Atractivo y Fuerza) y el Autoconcepto General. Este supuesto se demuestra porque las escalas específicas del CAF (Habilidad, Condición, Atractivo y Fuerza) correlacionan mucho mejor con la escala Autoconcepto Físico General que con la de Autoconcepto General, y a su vez ésta última, obtenga la mayor correlación precisamente de la escala Autoconcepto Físico General. Este dato se hace patente en la menor variabilidad de las puntuaciones medias de las escalas Autoconcepto Físico General y Autoconcepto General en función de la variable práctica.

La influencia de la práctica deportiva sobre el autoconcepto también podría argumentarse con el Modelo de Ejercicio y Autoestima de Sonstroem et al. (1994). La práctica deportiva mejoraría las autopercepciones físicas específicas (en nuestro caso se reflejarían en un aumento de las puntuaciones de las escalas específicas del CAF como son la Fuerza, Habilidad Deportiva, Condición Física y Atractivo Físico), lo que implicaría un incremento en la autoeficacia física que conduciría a un aumento de la autoeficacia percibida, que realzaría las autopercepciones de competencia física y de aceptación física, y éstas (Autoconcepto Físico General), a su vez, mejorarían la Autoestima (Autoconcepto General). Lo podemos constatar, no sólo en las mejores puntuaciones medias en las distintas escalas del CAF de los practicantes, sino también observando que el grupo de "expracticantes" presenta medias aún inferiores al grupo de no "practicantes", lo podría evidenciar una pérdida de las mejoras en las autopercepciones físicas por el abandono de la práctica deportiva.

Además de comprobar la relación positiva entre práctica y autoconcepto físico, con esta

investigación se pretendía dar un paso más allá. Sabedores que en la práctica deportiva existen variables (cantidad de deportes, duración, frecuencia, adherencia, satisfacción, gusto, etc.) que de una u otra manera podrían incidir, o no, en un mayor o menor autoconcepto físico y general, se ha querido estudiar en que medida estas variables de la práctica se relacionan con el autoconcepto físico y el general. Es decir, practicar por ejemplo una hora a la semana puede tener efectos diferentes sobre la formación del autoconcepto físico que practicar tres o cuatro, así como llevar practicando más años puede influir en la estabilización o aumento de las percepciones físicas. Estos eran algunos de los interrogantes que también se planteaban al comienzo de la investigación.

Partiendo del dato que los que practican tienen mejor autoconcepto físico que los que no lo hacen, es interesante saber que entre nuestros practicantes, aquellos que lo hacen en más de un deporte obtienen puntuaciones superiores en todas las escalas del cuestionario utilizado en el estudio. Además, los practicantes que con más frecuencia semanal realizan actividades deportivas, obtienen mayores puntuaciones en todas las escalas. Por supuesto, las escalas más sensibles a estas variables son las específicas (excepto el Atractivo), y las menos sensibles las generales (Autoconcepto Físico General y Autoconcepto General) y el Atractivo. Los datos confirman junto con los de otros estudios en adolescentes, como el de Goñi, Ruiz de Azúa y Rodríguez (2004) y Moreno y Cervelló (2005), que cuanto más frecuentemente se hace deporte, mayor es el autoconcepto físico y el general.

Otra variable relacionada con la cantidad de práctica es la duración de la sesión deportiva. Esta variable, en la muestra del presente estudio, también mantiene una relación positiva con el autoconcepto físico y general, de manera

que los deportistas que más tiempo dedican a su actividad deportiva manifiestan tener auto-percepciones superiores en todas y cada una de las escalas del CAF. Aunque habría que estudiar casos concretos y diferenciar por tipos de deporte, los datos parecen concluyentes.

También cabe la pregunta si esta mejora en las percepciones físicas de los practicantes se produce al principio de su iniciación a la práctica, si son permanentes o reversibles. Según los datos de esta investigación, las puntuaciones más diferenciadoras en el cuestionario se han dado entre aquellos que llevan más de cuatro años de práctica, lo cual evidencia que la adherencia a la práctica deportiva es importante a la hora de mantener un buen autoconcepto físico. Además, se observa una subida del autoconcepto durante el primer año de práctica y también una bajada de éste después del abandono de la actividad física (caso de los expracticantes comparándolo con los no practicantes y practicantes), lo que avalaría la influencia de la práctica de ejercicio físico sobre el autoconcepto y su dimensión física especialmente.

Por último, se relaciona el autoconcepto físico con la motivación hacia la práctica en términos de satisfacción y gusto por ésta. Según los resultados de este estudio, los más competitivos y más satisfechos con su práctica deportiva obtienen puntuaciones superiores en todas las escalas del CAF, especialmente en las ya citadas de Habilidad y Condición. Aquellos que mejores percepciones tienen de su competencia deportiva y física tendrán más confianza y motivación en emprender tareas competitivas, ya que son competentes en ellas, y por supuesto, los buenos resultados le llevarán a estar más satisfechos con su práctica, lo cual a su vez aumentaría su autoconcepto si el ser competente físicamente es importante para ellos (Harter, 1985).

Sintetizando, se destaca la importancia que la práctica deportiva habitual tiene en el desarrollo del autoconcepto físico, pero también en el general. Además, otras variables como la frecuencia en la práctica, la duración, los años de práctica, la satisfacción y el gusto con la práctica tienen una relación positiva con el autoconcepto físico. Concordando con los datos que tenemos sobre la relación entre la actividad física y la autoestima (Lau, Cheung y Ransdell, 2008). Por otro lado hay que especificar, que todas estas relaciones se dieron de manera más acentuada en las subdimensiones de Habilidad Deportiva y Condición Física, y menos en el Atractivo Físico, Autoconcepto Físico General y Autoconcepto General, estas últimas por ser de orden jerárquico superior.

A pesar de todo, hay que recordar que las relaciones entre práctica y autoconcepto físico son también bidireccionales (Balaguer y

García-Merita, 1994; Goñi, Ruiz de Azúa y Rodríguez., 2004), por lo que hay que ser cautos a la hora de establecer relaciones causa-efecto en los resultados obtenidos entre las distintas variables estudiadas y las fluctuaciones en el autoconcepto físico. Por ello es necesario seguir investigando en la misma línea, ya que al poder concretar las relaciones entre el autoconcepto físico y la práctica deportiva se podrán establecer las convenientes intervenciones educativas. Como limitación final de este estudio, hubiera sido necesario precisar más según género y edad (sabemos que los chicos suelen puntuar más alto en los cuestionarios sobre autoconcepto físico), y también, diferenciar en función del tipo de actividad física realizada, puesto que existen estudios que relacionan el tipo de deporte realizado con la imagen corporal (Camacho, Fernández y Rodríguez, 2006) y (Moreno, Cervelló, Moreno, 2008).

#### *EL AUTOCONCEPTO FÍSICO Y SU RELACION CON LA PRACTICA DEPORTIVA EN ADOLESCENTES*

**PALABRAS CLAVE:** Autoconcepto físico, Deporte, Adolescentes, Ciclo vital.

**RESUMEN:** En este trabajo se estudió la relación entre la práctica deportiva regular y el autoconcepto físico. Participaron 400 adolescentes españoles entre 12 y 17 años, a los que se les administró el *Cuestionario de Autoconcepto Físico (CAF)* y el Cuestionario sobre Intensidad de la Motivación hacia el Deporte. Los datos fueron analizados mediante el análisis de las puntuaciones medias y de las varianzas para las distintas escalas del cuestionario. Los resultados mostraron que los adolescentes que practicaban habitualmente algún deporte (al menos una vez por semana) tenían percepciones superiores de su autoconcepto, tanto general como físico, en comparación con quienes no eran practicantes habituales. Los practicantes presentaron puntuaciones más altas en todas las escalas del CAF. Además, también se encontró que la frecuencia con la que se practicaba el deporte, la duración de la práctica, los años de dedicación, la satisfacción y el gusto por la práctica deportiva se relacionaba positivamente con el autoconcepto físico y general. Estas relaciones positivas se manifestaron en todas las subescalas del CAF, aunque de manera más acentuada en las escalas de Habilidad Deportiva y Condición Física.

#### *RELAÇÃO ENTRE O AUTO-CONCEITO E A PRÁTICA DE ACTIVIDADE FÍSICA EM ADOLESCENTES*

**PALAVRAS-CHAVE:** Auto-conceito Físico, Desporto, Adolescentes, Ciclo Vital.

**RESUMO:** O objectivo deste estudo é analisar a relação entre a prática regular de exercício físico e o auto-conceito físico. O Physical Self-concept Questionnaire *Questionário do Auto-conceito Físico –CAF–* e o Questionário de Intensidade de Motivação no Desporto foram administrados a 400 adolescentes com idades compreendidas entre os 12-17 anos de idade. Os dados foram analisados através das médias e variâncias para as diferentes escalas do questionário. Os resultados demonstraram que os participantes que praticavam desporto regularmente (pelo menos uma vez por semana) apresentavam valores superiores de percepção de auto-conceito, tanto geral como físico, comparativamente com os que regularmente não praticavam. Aqueles que habitualmente praticavam desporto apresentaram valores superiores em todas as escalas do CAF. Adicionalmente, a frequência de prática desportiva, a duração da sessão de treinos, os anos de prática, a satisfação e o gosto pela prática desportiva estão relacionadas positivamente com o auto-conceito geral e físico. Estas relações positivas verificaram-se para todas as subescalas do CAF, embora as diferenças sejam mais significativas nas escalas de Desempenho Desportivo e de Condição Física.

## Referencias

- Ayora, D. García, A. y Rubio, S. (1997). Factores del autoconcepto relacionados con el rendimiento de los adolescentes en Educación Física. *Revista de Psicología del Deporte*, 6 (12), 59-73.
- Baile, J. I., Monroy, K. E y Garay, F. (2005). Alteración de la Imagen corporal en un grupo de usuarios de Gimnasios. *Enseñanza e Investigación en Psicología*, 10 (1), 161-169.
- Balaguer, I. y García-Merita, M. L. (1994). Exercisi físic i benestar psicològic. *Anuari de Psicologia*, 1, 3-26.
- Boyd, K. R. y Hrycaiko, D. W. (1997). The effect of a physical activity intervention package on the self-esteem of preadolescent and adolescent females. *Adolescence*, 32, 693-708.
- Camacho, M. J., Fernández, E. y Rodríguez M. I. (2006). Imagen corporal y práctica de actividad física en las chicas adolescentes: Incidencia de la modalidad deportiva. *International Journal of Sport Science*, 2 (3), 1-19.
- Cecchini-Estrada, J. A., Echevarría, L. M. y Méndez, A. (2003). *Intensidad de la motivación hacia el deporte en la edad escolar*. Oviedo: Vicerrectorado de Extensión Universitaria, Universidad de Oviedo.
- Esnaola, I. (2004). *Elaboración y validación del cuestionario Autokontzeptu Fisikoaren Itakunketa (AFI) de Autoconcepto Físico*. Tesis Doctoral. Universidad del País Vasco.
- Esnaola, I. (2005). Autoconcepto físico y satisfacción corporal en mujeres adolescentes según el tipo de deporte practicado. *Apunts: Educación Física y Deportes*, 80, 5-12.
- Esnaola, I. (2008). El autoconcepto físico durante el ciclo vital. *Anales de Psicología*, 24 (1), 1-8.
- Fontane, P. E. (1996). Exercise, fitness, and feeling well. *American Behavioral Scientist*, 39, 288-305.
- Fox, K. R. y Corbin, C. B. (1989). The Physical Self-Perception Profile: Development and preliminary validation. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 11, 408-433.
- 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*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- García, F., Sánchez, A. y de Nicolás, L. (1999). Atribuciones causales en el ámbito de la actividad física y el deporte: propiedades psicométricas de la escala de dimensión causal CDS-II. *Revista de Psicología del Deporte*, 8 (2), 207-218.
- Gauvin, L. y Spence, J. C. (1996). Physical activity and psychological well-being: Knowledge base, current issues, and caveats. *Nutrition Reviews*, 54, 53-63.
- González, M. y Alvariñas, M. (2004). Relación entre la práctica físico-deportiva extraescolar y el autoconcepto físico en la adolescencia. *Revista de Educación Física: Renovar la Teoría y Práctica*, 94, 5-8.
- Goñi, A., Ruiz de Azúa, S. y Liberal, A. (2004). El autoconcepto físico y su media. Las propiedades psicométricas de un nuevo cuestionario. *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.
- Gutiérrez, M., Sicilia, A. y Moreno, J. A. (1999). Autoconcepto físico y práctica deportiva de una muestra de estudiantes universitarios. En *Actas del IV Congreso de las Ciencias del Deporte, la Educación Física y la Recreación* (pp. 199-213). Lérida: INEFC.
- 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 of Sport Behavior*, 22 (1), 1-14.

- Harter, S. (1985): *Manual for the Self-Perception Profile for Children. (Revision of the perceived competence scale for children)*. Denver, CO: University of Denver.
- Harter, S. (1990). Self and identity development. En S. Feldman y G. Elliot (Eds.), *At the threshold: The developing adolescent*. (pp. 352-387). Cambridge: Harvard University Press.
- Harter, S. (1999). *The construction of the self. A developmental perspective*. New York: The Guilford Press.
- Lau, P. W. C., Cheung, M. W. L. y Ransdell, L. B. (2008). A structural equation model of the relationship between body perception and self-esteem: Global physical self-concept as the mediator. *Psychology of Sport and Exercise*, 9, 493-509.
- Leith, L. M. (1994). *Foundations of exercise on mental health*. Morgatown, WV: Fitness Information Technology.
- Marsh, H. W. (1997). The measurement of Physical Self-Concept: A construct validation approach. En K. R. Fox (Ed.), *The physical self. From motivation to well-being* (pp. 27-58). Champaign: Human Kinetics.
- Marsh, H. W. y Sonstroem, R. J. (1995). Importance ratings and specific components of physical self-concept: relevance to predicting global components of self-concept and exercise. *Journal of Sports & Exercise Psychology*, 17, 84-104.
- McAuley, E., Mihalko, S.L. y Bane, S. M. (1997). Exercise and self-esteem in middle-aged adults: Multidimensional relationships and physical fitness and self-efficacy influences. *Journal of Behavioral Medicine*, 20, 67-83.
- McGannon, K. R. y Spence, J. C. (2002). The effect of exercise on self-esteem: It is global or domain-specific? *Research Update, Vol. 9 (4)*. <http://www.centre4activeliving.ca/Research/ResearchUpdate/2002/ActivelivingSep.htm>.
- Moreno, J. A. y Cervelló, A. (2005). Physical self-perception in spanish adolescents: effects of gender and involent in physical activity. *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.
- Núñez, J. C. y González-Pienda, J. A. (1994). *Determinantes del rendimiento académico*. Oviedo: SPU.
- Page, A. Ashford, B. Fox, K. R. y Biddle, S. H. J. (1993). Evidence of cross-cultural validity for the Physical Self-Perception Profile. *Personality and Individual Differences*, 4, 585-590.
- Pastor, Y. Balaguer, I. y Benavides, G. (2002). Influencia de los dominios del Autoconcepto en la Autoestima de los adolescentes. *Revista de Psicología Social Aplicada*, 12 (3), 97-112.
- Piéron, M. (2002). *Estudi sobre els hàbits esportius del escolars d'Andorra*. Andorra: Ministeri d'Educació, Joventut i Esports.
- Shavelson, R. J., Hubner, J. J., y Stanton, G. C. (1976). Self Concept: Validation of Construct Interpretations. *Review of Educational Research*, 46 (3), 407-441.
- Sonstroem, R. J. (1997). The physical self-system: A mediator of exercise and self-esteem. En K. R. Fox (Ed.), *The physical self. From motivation to well-being*. (pp 3-26). Champaign: Human Kinetics.
- Sonströem, R. J., Harlow, L. L. y Josephs, L. (1994). Exercise and self-esteem: Validity of model expansion and exercise associations. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 16, 29-42.
- Sonstroem, R. J., y Morgan, W. P. (1989). Exercise and self-esteem: Rationale and model. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 21, 329-337.



- Sonström, R. J., Speliotis, E. D. y Fava, J. L. (1992). Perceived Physical Competence in adults: an examination of the Physical Self-Perception Profile. *Journal of Sports & Exercise Psychology*, 14, 207-221.
- Whitehead, J. R. y Corbin, C. B. (1997). Self-esteem in children and young: The role of sport and physical education. En K. R. Fox (Eds.), *The Physical Self*, (pp. 175-204). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Zulaika, L. M. (1999). *Educación física y autoconcepto*. Tesis doctoral. Leioa:UPV/EHU.
- Zulaika, L. y Goñi, A. (2002). Educación física y autoconcepto. Análisis relacionales y eficacia de un programa de intervención para la mejora del autoconcepto físico. *Apunts*, 67, 114.





## Anexo 1

### Descripción de las dimensiones del Autoconcepto Físico del CAF

(Goñi, Ruiz de Azúa y Liberal 2004)

1. Habilidad Deportiva. Percepción de las cualidades (“soy bueno/a”; “tengo cualidades”) y habilidades (“me veo hábil”; “me veo desenvuelto”) personales y predisposición ante los deportes. Por ejemplo: Soy bueno en los deportes.
2. Condición Física. Condición y forma física; confianza en el estado físico. Por ejemplo: Estoy en buena forma física.
3. Atractivo Físico. Percepción de la apariencia física propia; seguridad y satisfacción por la imagen corporal. Por ejemplo: Siento confianza en la imagen física que transmito.
4. Fuerza. Verse y/o sentirse fuerte, con capacidad para levantar peso, con seguridad ante ejercicios que exigen fuerza y predisposición a realizar dichos ejercicios. Por ejemplo: Me siento fuerte.
5. Autoconcepto Físico General. Opinión y sensaciones positivas (felicidad, satisfacción, orgullo y confianza) en lo físico. Por ejemplo: Físicamente me siento bien.
6. Autoconcepto General. Satisfacción con uno mismo y con la vida en general. Por ejemplo: Me siento feliz.