

Autoconcepte físic multidimensional i barreres per a la pràctica física en l'adolescència

Multidimensional Physical Self-Concept and Barriers to Physical Practice in Adolescence

RAFAEL E. REIGAL GARRIDO

Grup Investigació CTS-642, IDAFISAD
Facultat de Ciències de l'Activitat Física i l'Esport
Universidad de Granada (Espanya)

ANTONIO VIDERA GARCÍA

Departament de Psicologia Social, Antropologia Social, Treball Social i Serveis Socials
Facultat de Psicologia
Universidad de Málaga (Espanya)

MARÍA VICTORIA MÁRQUEZ CASERO

Departament de Didàctica de l'Expressió Musical, Plàstica i Corporal
Facultat de Ciències de l'Educació
Universidad de Málaga (Espanya)

JOSÉ LUIS PARRA FLORES

Col·legi Públic Rural Almazara (Jubrique, Málaga - Espanya)

Autor per a la correspondència

Rafael E. Reigal Garrido
rafareigal@gmail.com

Resum

Aquest treball analitza les relacions entre l'autoconcepte físic multidimensional (habilitat física, condició física, atractiu físic i força) i l'autoconcepte general amb les barreres per a la pràctica física, posant de manifest la capacitat predictiva de les primeres variables sobre les puntuacions atorgades en els obstacles per fer activitat física. Participen en aquesta investigació 1929 adolescents de la ciutat de Màlaga (Espanya), en edats compreses entre 14 i 17 anys ($M = 15,62$; $DT = ,96$). La investigació segueix un disseny transversal en què s'ha usat l'enquesta per a la presa de dades, recollint-se informació sobre el sexe i l'edat. A més a més s'explora l'autoconcepte físic, mitjançant el Qüestionari d'Autoconcepte Físic (QAF - Goñi, Ruiz de Azúa, & Rodríguez, 2006), i les raons que podrien impedir fer activitat física, gràcies a l'Autoinforme de Barreres per a la Pràctica d'Exercici Físic (ABPEF - Niñerola, Capdevila, & Pintanel, 2006). Les anàlisis de correlació i regressió lineal mostren associacions significatives entre ambdues variables i posen de manifest la capacitat predictiva que té la percepció de l'autoconcepte físic sobre les barreres per a la pràctica física. Les dimensions que millor es relacionen amb les barreres per practicar són l'habilitat física i condició física, així com les mesures generals del QAF, autoconcepte físic general i autoconcepte general.

Paraules clau: adolescència, autoconcepte físic, barreres, pràctica física

Abstract

Multidimensional Physical Self-Concept and Barriers to Physical Practice in Adolescence

This paper analyses the relationship between multidimensional physical self-concept (physical ability, physical condition, physical attractiveness and strength) and the general concept with the barriers to physical practice, demonstrating the predictive power of the first variables of the scores given to obstacles to practicing physical activities. 1929 teenagers from Malaga (Spain), aged between 14 and 17 years ($M = 15.62$, $SD = .96$) participated in this research. The research follows a crossover design in which a survey collecting information on sex and age has been used for data collection. It also explores the physical self-concept through the Physical Self-Concept Questionnaire (CAF - Goñi, Ruiz de Azúa, & Rodríguez, 2006), and the reasons that may impede physical activity, thanks to Self-Report on Barriers to Physical Exercise (ABPEF - Niñerola, Capdevila, & Pintanel, 2006). The correlation and linear regression analysis showed significant associations between both variables and show the predictive ability that physical self-perception has on barriers to physical practice. The dimensions that best relate to those barriers to practice are physical ability and physical condition, as well as general measures in the CAF, general physical self-concept and general self-concept.

Keywords: adolescence, physical self-concept, barriers, physical practice

Introducció

L'activitat física ha d'ocupar un lloc important en les nostres vides atesos els múltiples beneficis que té per a la salut física, social i psicològica, la qual cosa està avalada per nombrosos estudis que així ho constaten (Candel, Olmedilla, & Blas, 2008; Díaz, Martínez, & Morales, 2008; Márquez, Rodríguez, & De Abajo, 2006; Weinberg & Gould, 1996). No obstant això, als països desenvolupats s'ha generat una gran preocupació per l'augment del sedentarisme i els problemes que porta associats (Buhring, Oliva, & Bravo, 2009; Capdevila, 2005). El predomini dels automatismes en la vida quotidiana ha provocat que l'activitat física que fem s'hagi anat relegant pràcticament al temps d'oci, competint amb altres ofertes com el cinema, la televisió, els videojocs o el teatre, la qual cosa disminueix encara més la participació en aquest tipus de tasques (Niñerola, Capdevila, & Pintanel, 2006).

La consolidació d'hàbits actius és el resultat d'un complex procés de socialització i motivació en què interaccionen aspectes personals i ambientals (Fernández, Contreras, García, & González, 2010). Diversos models han contribuït a explicar-ho, com la teoria de l'atribució (Weiner, 1986), metes d'èxit (Nicholls, 1984, 1989) o l'autodeterminació (Deci & Ryan, 1985). En tot cas, un primer pas abans d'organitzar estratègies per augmentar la motivació i adherència a aquest tipus de tasques seria conèixer les raons i barreres que existeixen per accedir-hi (Ruiz, García, & Díaz, 2007). Aquests tipus d'anàlisis han posat de manifest que certs obstacles estan relacionades amb elements de naturalesa física, com pot ser la percepció negativa de les capacitats motrius, de la pròpia imatge corporal, o la sensació de fatiga i mandra (De Hoyó & Sañudo, 2007; Gálvez, 2004). De fet, si aquestes percepcions s'interpreten com a objecte de burla, es pot crear un fort rebuig a practicar (Aznar & Webster, 2006; Mollá, 2007; Niñerola et al., 2006).

En l'adolescència, un dels constructes més rellevants quan ens referim a la conducta i al desenvolupament d'una personalitat equilibrada és l'autoconcepte (Esnaola, 2005; Garaigordobil & Berrueco, 2007). Actualment, ningú no dubta de la seva naturalesa múltiple, i és la seva dimensió física una de les més rellevants. Aquesta es pot definir com el conjunt de percepcions que tenen els individus de les seves habilitats i aparença física (Esnaola, Rodríguez, & Goñi, 2011; Shavelson, Hubner, & Stanton, 1976; Stein, 1996). Encara que hi ha diversos models que expliquen

la seva estructura, un dels més utilitzats és el de Fox i Corbin (Fox, 1988; Fox & Corbin, 1989), que determinen, dins seu, els factors competència esportiva, condició física, atractiu físic i força.

Un dels aspectes pels quals l'autoconcepte físic té un gran valor en aquestes edats és perquè posa de manifest la interpretació que les persones fan dels canvis i característiques físiques que experimenten en aquesta fase de la vida (Carraro, Scarpa, & Ventura, 2010; García & García, 2006; Slutzky & Simpkins, 2009). D'altra banda, aquest tipus d'avaluacions condicionen la relació que es té amb l'entorn, així com el rendiment en diferents àmbits de la vida, com pot ser l'acadèmic, social i esportiu (Guillén & Ramírez, 2011). Amb tot això, és convenient destacar que s'ha argumentat, en diversos treballs, la seva implicació en els processos d'adherència a la pràctica d'activitat física, de tal manera que millores en l'autoconcepte físic augmentarien les probabilitats d'iniciar o mantenir aquest tipus de conductes (Moreno, Moreno, & Cervelló, 2007; Ruiz-Pérez, 2001).

En general, s'ha posat de manifest, en nombrosos treballs, que l'autoconcepte físic és un factor que es relaciona significativament amb altres variables vinculades als estils de vida saludables com els hàbits alimentaris o la mateixa pràctica física. A més a més, s'ha assenyalat el sentit bidireccional d'aquests vincles, la qual cosa augmenta encara més les possibilitats d'estudi entorn d'aquests elements (Dieppa, Guillén, Machargo, & Luján, 2008; Goñi, Ruiz de Azúa, & Rodríguez, 2004; Infante & Goñi, 2009; Lindwall & Hassmen, 2004). Un dels arguments que sostenen la relació entre aquest constructe i portar una vida activa és que una adequada valoració d'aquest incrementaria la seguretat per afrontar aquest tipus de tasques. Això augmentaria la predisposició a iniciar i mantenir posteriorment aquest tipus de conductes, superant fins i tot aquells obstacles que poguessin aparèixer (Esnaola & Revuelta, 2009).

L'objectiu d'aquest treball és explorar les relacions entre la percepció de l'autoconcepte físic i les barreres per a la pràctica d'activitat física, evidenciant si aquella té capacitat per predir les dificultats per fer pràctica física.

Mètode

Participants

Participen en aquesta investigació 1.929 adolescents de la ciutat de Màlaga (Espanya), en edats compreses

entre 14 i 17 anys ($M = 15,62$; $DT = ,96$). La selecció de la mostra s'ha fet mitjançant un procés aleatori per conglomerats, polietàpic estratificat (Ramos, Catena, & Trujillo, 2004), i són les unitats de primera etapa els centres escolars, les de segona les aules i a l'últim els alumnes.

Instruments

Per mesurar l'autoconcepte físic s'ha utilitzat el Qüestionari d'Autoconcepte Físic (QAF) elaborat per Goñi, Ruiz de Azúa i Rodríguez (2006). Està format per 36 ítems, 20 redactats de manera directa i 16 de manera inversa. Es distingeixen sis factors, d'entre els quals quatre representen dimensions de l'autoconcepte físic com *Habilitat física* (HF), *Condicció física* (CF), *Atractiu físic* (AF) i *Força* (F), i dues mesures complementàries, que són *Autoconcepte físic general* (AFG) i *Autoconcepte general* (AG). Les anàlisis de fiabilitat (Alfa de Cronbach) fetes per a les diferents subescales mostren uns valors adequats (de ,71 a ,83), i són semblants a les fetes en un dels estudis que donen origen al qüestionari, que oscil·len entre ,79 a ,88 (Goñi, Ruiz de Azúa, & Liberal, 2004). Es contesta mitjançant una escala de l'1 al 5, en què 1 és un *grau de desacord alt* amb el que dicta l'ítem i 5 és *molt d'acord*.

El segon qüestionari utilitzat ha estat l'Autoinforme de Barreres per a la Pràctica d'Exercici Físic (ABPEF), proposat inicialment per Capdevila (2005) i modificat per Niñerola et al. (2006). Constituït per 17 ítems, obté originàriament valors de fiabilitat adequats per a les seves subescales (,68 a ,88), similars a les obtingudes en aquest treball (de ,71 a ,88), en què destaca la bona fiabilitat test-retest amb coeficients de correlació superiors o pròxims a ,5 (Pearson). Està dividit en quatre factors –*Imatge corporal/Ansietat física social* (IC/AFS), *Fatiga/Mandra* (F/M), *Obligacions/*

Falta de temps (O/FT) i *Ambient/Instal·lacions* (A/I)–, i es pot obtenir una mesura general (ABPEF). A aquest qüestionari es contesta mitjançant una escala de resposta tipus Likert de 0 a 10 punts, en què 0 és un valor que indica una *barrera poc important* i 10 és *molt important*.

Disseny i procediment

Aquest treball segueix una metodologia no experimental, de tipus transversal i correlacional, utilitzant l'enquesta com a eina per a la recollida d'informació (Ramos et al., 2004; Salkind, 1999). Els participants van ser seleccionats i enquestats en els centres escolars en què pertanyien, després de la petició formal de la participació i explicant que era voluntari. Els qüestionaris van ser autoadministrats, amb una durada mitjana de 20 minuts.

Anàlisi de les dades

Les tècniques estadístiques usades per processar les dades han estat l'anàlisi de correlació de Pearson i la regressió lineal. El programa estadístic utilitzat ha estat l'SPSS en la seva versió 15.0.

Resultats

Anàlisi de correlacions entre QAF i ABPEF

Les anàlisis indiquen que hi ha relacions significatives i negatives entre les mesures de l'ABPEF i QAF. Les associacions més altes apareixen entre *Imatge corporal / Ansietat física social* amb *Autoconcepte general* ($r_{1929} = -,43$; $p < ,001$) i *Autoconcepte físic general* ($r_{1929} = -,49$; $p < ,001$), així com entre *Fatiga/Mandra* i *Condicció física* ($r_{1929} = -,45$; $p < ,001$) (taula 1).

	<i>Habilitat física</i>	<i>Condicció física</i>	<i>Atractiu físic</i>	<i>Força</i>	<i>Autoconcepte físic general</i>	<i>Autoconcepte general</i>
ABPEF total	–,38***	–,39***	–,28***	–,27***	–,39***	–,32***
Imatge corporal/Ansietat física social	–,36***	–,35***	–,38***	–,22***	–,49***	–,43***
Fatiga/Mandra	–,37***	–,45***	–,20***	–,27***	–,30***	–,25***
Obligacions/Falta de temps	–,21***	–,15***	–,12***	–,19***	–,16***	–,09***
Ambient/Instal·lacions	–,13***	–,12***	–,09***	–,11***	–,14***	–,10***

*** $p < ,001$

Taula 1

Nivell de correlació (Pearson) entre ABPEF i QAF

Variable criteri	Variabes predictores	R	R ² corregida	Beta	t	Sig.
ABPEF total	Condicció física	,47	,22	-,177	-6,37	,000
	Autoconcepte físic general			-,150	-5,16	,000
	Habilitat física			-,128	-4,54	,000
	Autoconcepte general			-,112	-4,23	,000
	Força			-,048	-1,98	,048
Imatge corporal/Ansietat física social	Autoconcepte físic general	,53	,28	-,274	-9,87	,000
	Autoconcepte general			-,187	-7,34	,000
	Habilitat física			-,098	-3,79	,000
	Condicció física			-,094	-3,60	,000
Fatiga/Mandra	Condicció física	,48	,23	-,353	-13,04	,000
	Autoconcepte general			-,104	-3,91	,000
	Habilitat física			-,108	-4,04	,000
	Autoconcepte físic general			-,074	-2,09	,036
Obligacions/Falta de temps	Habilitat física	,24	,05	-,136	-4,91	,000
	Força			-,094	-3,62	,000
	Autoconcepte físic general			-,059	-2,33	,020
Ambient/Instal·lacions	Autoconcepte físic general	,16	,02	-,096	-3,75	,000
	Habilitat física			-,085	-3,35	,001

Taula 2

Anàlisi de regressió lineal

Anàlisi de regressió lineal

Les anàlisis de regressió lineal compleixen els supòsits perquè el model sigui acceptable, com la linealitat en la relació entre variables predictores i criteri, l'homoscedasticitat i la distribució normal dels residus, el valor mitjà de la qual és 0 i la desviació típica pràcticament 1 (,999). Al seu torn, el valor de Durbin-Watson oscil·la entre 1,84 i 2,02. D'altra banda, els estadístics de col·linealitat indiquen valors acceptables de la Inflació de la Variància (1,40-1,83) i de l'índex de Tolerància (,55- ,71) (Hair, Anderson, Tatham, & Black, 1999).

Seguint el mètode de passos successius, ens indiquen que l'autoconcepte té valor significatiu en la predicció de les puntuacions de l'ABPEF ($R = ,47$; R^2 corregida = ,22; $F = 111,45$; $p < ,001$), i obté la puntuació beta més elevada l'ítem corresponent a la percepció de *condició física* ($\beta = -,177$; $p < ,001$). Per subescales, observem que prediu amb una certa importància les barreres vinculades a la *Imatge corporal/Ansietat física social* ($R = ,53$; R^2 corregida = ,28; $F = 188,65$; $p < ,001$) i a la *F/P* ($R = ,48$; R^2 corregida = ,23; $F = 114,72$; $p < ,001$). En el primer cas, el valor beta més elevat l'obté *Autoconcepte físic general* ($\beta = -,274$; $p < ,001$), i en el segon cas, *Condicció fís-*

sica ($\beta = -,353$; $p < ,001$). No obstant això, podem dir que el valor predictiu sobre els factors *Obligacions/Falta de temps* ($R = ,24$; R^2 corregida = ,05; $F = 37,78$; $p < ,001$) i *Ambient/Instal·lacions* ($R = ,16$; R^2 corregida = ,02; $F = 23,79$; $p < ,001$) és baix (taula 2).

Discussió i conclusions

Com van posar de manifest autors com Zulaica (1999), l'autoconcepte físic multidimensional constitueix un constructe adequat per explicar aspectes vinculats a la pràctica física. De fet, nombroses investigacions han identificat que l'existència d'una millor valoració de l'autoconcepte físic està associada a la participació en activitats físiques (Esnaola & Zulaica, 2009; Fox & Corbin, 1989; Piéron, 2002; Rudisill, 1989). D'altra banda, l'autoconcepte, i en concret l'autoconcepte físic, té repercussions en el compromís envers la pràctica física, atès que la sensació de competència o l'aparença física poden ser facilitadors o obstaculitzadors de l'accés a aquestes tasques. Percepcions negatives sobre la realitat física de la persona poden implicar pèrdua d'autoestima, seguretat i decisió a l'hora d'afrontar tasques determinades (Moreno & Cervelló, 2005; Moreno et al., 2007).

Com a exemple de la importància de l'autoconcepte físic en els models motivacionals en l'adquisició d'hàbits saludables, Fernández et al. (2010) investiguen un grup d'adolescents i assenyalen que els motius per fer pràctica física tenen relació amb l'autoconcepte físic. A més a més, troben resultats que la insatisfacció corporal és un element que mediatitza amb una intensitat alta aquest tipus de processos. En aquest estudi, s'ha pogut observar l'existència de relacions entre les mesures del Qüestionari d'Autoconcepte Físic i l'Autoinforme de Barreres per a la Pràctica d'Exercici Físic. En general, podem dir que l'autoconcepte físic té les correlacions més altes amb les puntuacions totals del qüestionari ABPEF i amb dues de les seves dimensions, imatge corporal/ansietat física social i fatiga/mandra. Igualment, aquests factors són els que han estat explicats amb major intensitat en les anàlisis de regressió efectuades a partir dels diversos elements del QAF.

Niñerola et al. (2006) consideren que puntuacions altes en fatiga i mandra poden ser ocasionades per una escassa condició física, que genera falta de voluntat i malestar davant l'exercici. Com es pot observar, aquest argument es consolida en aquest treball, atès que el factor condició física és el que millor correlaciona i prediu les respostes de la subescala fatiga/mandra. A més a més, argumenten que les relacionades amb la imatge corporal/ansietat física social tenen el seu origen en la percepció corporal que tingui la persona. De fet, en aquest treball, la major capacitat predictiva de l'autoconcepte físic se situa sobre aquesta subescala de l'ABPEF, i són les percepcions generals del QAF, així com les percepcions de destresa física i condició física, les que emergeixen de manera significativa en aquest model.

Dues de les subescales del QAF que més importància tenen en l'anàlisi són l'autoconcepte físic general i l'autoconcepte general. En aquesta línia, Esnaola, Goñi i Madariaga (2008) consideren que l'autoconcepte té un paper decisiu en el desenvolupament de la personalitat, influint en el funcionament personal i social. D'aquesta manera, la inseguretat que genera un autoconcepte pobre influirà a l'hora de desenvolupar tasques sotmeses a l'avaluació pública. A més a més, i de manera particular, aquelles persones que no perceben la seva realitat física com adequada tindran una certa sensació d'incompetència, que pot generar un impacte considerable en la motivació per practicar (Ryan & Deci, 2000). D'altra banda, i sent una altra de les variables que tenen un paper significatiu, la percepció d'habilitat sobre una tasca és un fort condicionant per afrontar-la amb una millor

disposició, la qual cosa determina l'elecció de portar-la a terme (Nagy, Trautwein, Baumert, Köller, & Garrett, 2006; Sáinz, 2006).

Com va posar de manifest Machargo (2002), l'autoconcepte físic no sols genera construccions mentals sobre la realitat física de cada persona, sinó que provoca una sèrie de sentiments, sensacions i emocions que porta a tenir una associació més positiva o menor amb les dificultats que la pràctica físicoesportiva pot tenir associada. A més a més, hem de tenir en compte que possiblement aquells que fan activitat física estan sotmesos a una millora constant del seu autoconcepte, la qual cosa permet, al costat d'altres factors, que les percepcions de les barreres per practicar disminueixin. Crocker, Eklund i Kowalski (2000) ja assenyalaven aquesta dada, interpretant que aquelles persones que són actives veuen influïda la seva intenció de continuar sent-ho atesos els continus canvis positius que es produïen en la seva percepció d'autoconcepte físic.

Es posa de manifest la influència de l'autoconcepte físic sobre els motius que impedeixen fer pràctica física, assenyalant la rellevància que té la realitat física en una etapa tan crítica com és l'adolescència. Això suggereix que quan es plantegen estratègies motivacionals envers la participació en activitats físiques es tingui en compte aquesta variable, atès que poden considerar-se com a determinants en l'elecció i manteniment d'aquestes (Revuelta & Esnaola, 2011).

Referències

- Aznar, S., & Webster, T. (2006). *Actividad física y salud en la infancia y la adolescencia*. Madrid: Ministerio de Sanidad y Consumo, Ministerio de Educación y Ciencia.
- Buhring, K., Oliva, P., & Bravo, C. (2009). Determinación no experimental de la conducta sedentaria en escolares. *Revista Chilena de Nutrición*, 1(36), 23-29.
- Candel, N., Olmedilla, A., & Blas, A. (2008). Relaciones entre la práctica de actividad física y el autoconcepto, la ansiedad y la depresión en chicas adolescentes. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 8(1), 61-77.
- Capdevila, L. (2005). *Actividad física y estilo de vida saludable*. Girona: Documenta Universitaria.
- Carraro, A., Scarpa, S., & Ventura, L. (2010). Relationships between physical self-concept and physical fitness in Italian adolescents. *Perceptual and Motor Skills*, 110(2), 522-530. doi:10.2466/pms.110.2.522-530
- Crocker, P. R. E., Eklund, R. C., & Kowalski, K. C. (2000). Children's physical activity and physical self-perceptions. *Journal of Sports Sciences*, 18(6), 383-394. doi:10.1080/02640410050074313
- De Hoyo, M., & Sañudo, B. (2007). Motivos y hábitos de práctica de actividad física en escolares de 12 a 16 años en una población rural de Sevilla. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 26(7), 87-98.
- Deci, E., & Ryan, R. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behaviour*. New York: Plenum Press.
- Díaz, A., Martínez, A., & Morales, V. (2008). Opinión de los

- escolares de la Región de Murcia en relación a su práctica deportiva y preferencias respecto al deporte. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 1(8), 79-91.
- Dieppa, M., Guillén, F., Machargo, J., & Luján, I. (2008). Autoconcepto general y físico en jóvenes españoles y brasileños que practican actividad física versus no practicantes. *Revista de Psicología del Deporte*, 17(2), 221-239.
- Esnaola, I. (2005). Desarrollo del autoconcepto durante la adolescencia y principio de la juventud. *Revista de Psicología General y Aplicada*, 58(2), 265-277.
- Esnaola, I., Goñi, A., & Madariaga, J. M. (2008). El autoconcepto: perspectivas de investigación. *Revista de Psicodidáctica*, 13(1), 179-194.
- Esnaola, I., & Revuelta, L. (2009). Relaciones entre la actividad física, autoconcepto físico, expectativas, valor percibido y dificultad percibida. *Acción Psicológica*, 6(2), 31-43. doi:10.5944/ap.6.2.219
- Esnaola, I., Rodríguez, A., & Goñi, E. (2011). Propiedades psicométricas del cuestionario de Autoconcepto AF5. *Anales de Psicología*, 27(1), 109-117.
- Esnaola, I., & Zulaika, L. M. (2009). Physical activity and physical self-concept in a sample of middle-aged Basque adults. *Perceptual and Motor Skills*, 108(2), 479-490. doi:10.2466/pms.108.2.479-490
- Fernández, J. G., Contreras, O. R., García, L. M., & González, S. (2010). Autoconcepto físico según la actividad físicodeportiva realizada y la motivación hacia ésta. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 42(2), 251-263.
- Fox, K. R. (1988). The self-esteem complex and youth fitness. *Quest*, 40, 230-246. doi:10.1080/00336297.1988.10483903
- Fox, K. R., & Corbin, C.B. (1989). The physical self-perception profile: Development and preliminary validation. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 11(4), 408-430.
- Gálvez, A. A. (2004). *Actividad física habitual de los adolescentes de la región de Murcia. Análisis de los motivos de práctica y abandono de la actividad físico-deportiva* (Tesi doctoral). Universidad de Murcia, Murcia, España.
- Garaigordobil, M., & Berruero, L. (2007). Autoconcepto en niños y niñas de 5 años: relaciones con inteligencia, madurez neuropsicológica, creatividad, altruismo y empatía. *Infancia y Aprendizaje*, 30(4), 551-564. doi:10.1174/021037007782334337
- García, L., & García, C. (2006). La autoestima y el aprendizaje de destrezas motoras deportivas en niños de 6 a 8 años. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 1(1), 41-68.
- Goñi, A., Ruiz de Azúa, S., & 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., & Rodríguez, A. (2004). Esport i autoconcepte físic en la preadolescència. *Apunts. Educació Física i Esports* (77), 18-24.
- Goñi, A., Ruiz de Azúa, S., & Rodríguez, A. (2006). *Cuestionario de Autoconcepto Físico (CAF). Manual*. Madrid: EOS.
- Guillén, F., & Ramírez, M. (2011). Relación entre el autoconcepto y la condición física en alumnos del Tercer Ciclo de Primaria. *Revista de Psicología del Deporte*, 20(1), 45-59.
- Hair, J. E., Anderson, R. E., Tatham, R. L., & Black, W. (1999). *Análisis multivariante*. Madrid: Prentice Hall.
- Infante, G., & Goñi, E. (2009). Actividad físico-deportiva y autoconcepto físico en la edad adulta. *Revista de Psicodidáctica*, 14(1), 49-61.
- Lindwall, M., & Hassmen, P. (2004). The role of exercise and gender for physical self-perceptions and importance ratings Swedish university students. *Scandinavian Journal of Science and Sports*, 14(6), 373-380. doi:10.1046/j.1600-0838.2003.372.x
- Machargo, J. (2002). Autoconcepto físico y dilemas corporales de la ciudadanía adolescente. *Revista Psicosocial*, 2, 1-25.
- Márquez, S., Rodríguez, J., & De Abajo, S. (2006). Sedentarismo i salut: efectes beneficiosos de l'activitat física. *Apunts. Educació Física i Esports* (83), 12-24.
- Mollá, M. (2007). La influencia de las actividades extraescolares en los hábitos deportivos de los escolares. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 27(7), 241-252.
- Moreno, J. A., & Cervelló, E. (2005). Physical self-perception in Spanish adolescents: Effects of gender and involvement in physical activity. *Journal of Human Movement Studies*, 48, 291-311.
- Moreno, J. A., Moreno, R., & Cervelló, E. (2007). El autoconcepto físico como predictor de la intención de ser físicamente activo. *Revista de Psicología y Salud*, 17(2), 261-267.
- Nagy, G., Trautwein, U., Baumert, J., Köller, O., & Garrett, J. (2006). Gender and course selection in upper secondary education: Effects of academic self-concept and intrinsic value. *Educational Research and Evaluation*, 12(4), 323-245. doi:10.1080/13803610600765687
- Nicholls, J. (1984). Conceptions of ability and achievement motivation. A R. Ames & C. Ames (Eds.), *Research on motivation in education: Student motivation* (pàg. 39-73). New York: Academic Press.
- Nicholls, J.G. (1989). *The Competitive Ethos and Democratic Education*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Niñerola, J., Capedvila, L., & Pintanel, M. (2006). Barreras percibidas y actividad física: el autoinforme de barreras para la práctica de ejercicio físico. *Revista de Psicología del Deporte*, 15(1), 53-69.
- Piéron, M. (2002). *Estudi sobre els hàbits esportius dels escolars d'Andorra*. Andorra: Ministeri d'Educació, Joventut i Esports, Govern d'Andorra.
- Ramos, M. M., Catena, A., & Trujillo, H. M. (2004). *Manual de métodos y técnicas de investigación en ciencias del comportamiento*. Madrid: Biblioteca Nueva.
- Revuelta, L., & Esnaola, I. (2011). Clima familiar y autoconcepto físico en la adolescencia. *European Journal of Education and Psychology*, 4(1), 19-31.
- Rudisill, M. E. (1989). Influence of perceived competence and causal dimension orientation on expectations, persistence, and performance during perceived failure. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 60(2), 166-175.
- Ruiz, F., García, M. E., & Díaz, A. (2007). Análisis de las motivaciones de práctica de actividad física y de abandono deportivo en la ciudad de La Habana (Cuba). *Anales de Psicología*, 23(1), 152-166.
- Ruiz-Pérez, L. M. (2001). Aspectos psicosociales y ambientales del desarrollo de la competencia motriz. A L. M. Ruiz-Pérez (Ed.), *Desarrollo, comportamiento motor y deporte* (pàg. 235-276). Madrid: Síntesis.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68-78. doi:10.1037/0003-066X.55.1.68
- Sáinz, M. (2006). *Aspectos psicosociales de las diferencias de género en las actitudes hacia las nuevas tecnologías en la adolescencia* (Tesi doctoral). Universidad de Salamanca, Salamanca, España.
- Salkind, N. J. (1999). *Métodos de investigación*. México: Prentice Hall.
- Shavelson, R. J., Hubner, J. J., & Stanton, J. C. (1976). Self-concept: Validation of construct interpretations. *Review of Educational Research*, 46(3), 407-441. doi:10.2307/1170010
- Slutzky, C. B., & Simpkins, S. D. (2009). The link between children's sport participation and self-esteem: Exploring the mediating role of sport self-concept. *Psychology of Sport and Exercise*, 10(3), 381-389. doi:10.1016/j.psychsport.2008.09.006
- Stein, R. J. (1996). Physical self-concept. A B. A. Braken (Ed.), *Handbook of self-concept. Developmental, social and clinical consideration* (pàg. 374-394). New-York: Wiley.
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (1996). *Fundamentos de psicología del deporte y el ejercicio físico*. Barcelona: Ariel Psicología. doi:10.1007/978-1-4612-4948-1
- Weiner, B. (1986). *An attribution theory of motivation and emotion*. New York: Springer-Verlag.
- Zulaika, L. (1999). Educación Física y mejora del autoconcepto. *Revista de Psicodidáctica* (8), 101-120.