

El autoconcepto físico en adolescentes sevillanos en función del sexo y de la evolución de la carrera deportiva

Physical self-concept in adolescents from Seville in relation with gender and the evolution of sport career

Francis Ries

Universidad de Sevilla

Resumen: El objetivo del presente estudio ha sido examinar las capacidades físicas y el atractivo físico en deportistas de Sevilla y si estas percepciones varían en función del sexo y de la evolución de la carrera deportiva. 90 adolescentes de 12 a 18 años (50 chicas y 40 chicos) completaron una adaptación al castellano del *Physical Self Description Questionnaire* (Marsh, Richards, Johnson, Roche y Tremaye, 1994; Tomás, 1998) así como una escala para recoger el atractivo físico percibido (Alfermann, Saborowski y Würth, 1997). Los resultados muestran que los varones tienen un autoconcepto físico más positivo que las mujeres. No se encontró ninguna relación de las variables con el nivel de rendimiento deportivo. La encuesta de seguimiento, un año más tarde, señala un aumento en algunos subdominios del autoconcepto en función de una evolución positiva de la carrera deportiva. En este estudio los cambios físicos relacionados con la maduración en la adolescencia parecen no tener tanta influencia en la percepción del propio cuerpo como se han reportado en otros trabajos.

Palabra clave: autoconcepto físico, deportistas, carrera deportiva, adolescencia.

Abstract: The aim of this study was to examine the physical capacities and the physical attractiveness of Seville adolescent athletes and whether these perceptions vary by gender and sport career development. 90 adolescents from 12 to 18 years (50 girls and 40 boys) completed a Spanish adaptation of the Physical Self Description Questionnaire (Marsh, Richards, Johnson, Roche y Tremaye, 1994; Tomás, 1998) and a scale to collect physical attractiveness perceived (Alfermann, Saborowski y Würth, 1997). The results show that males have a more positive physical self-concept than females. There were no relationships of the variables with the level of sports performance. The follow-up survey, one year later, noted an increase in some subdomains of self-concept in terms of positive developments in the sport career. In this study the physical changes associated with maturation in adolescence seem to have fewer influences on the perception of the body as it has been reported in other studies.

Key words: physical self-concept, athletes, sport career, adolescence.

1. Introducción

Existen numerosas definiciones del autoconcepto físico y los enfoques principales tienden a considerarlo como un subconjunto del autoconcepto global (Marsh y Shavelson, 1985; Shavelson y Bolus, 1992; Shavelson, Hubner y Stanton, 1976). Por otra parte, se considera que el autoconcepto tiene una estructura multidimensional que abarca numerosos subdominios como la condición física, la competencia deportiva y en otras actividades físicas, el atractivo del cuerpo y la apariencia física (Fox, 1990; Marsh y Redmayne, 1994).

Estos modelos multidimensionales han recibido un apoyo considerable en estudios con adultos (Hagger, Lindwall y Asçi, 2004; Marsh y Redmayne, 1994; Marsh y cols., 1994) y con adolescentes de diferentes culturas (Asçi, Asçi y Zorba, 1999; Hagger, Ashford y Stambulova, 1997; Hagger, Biddle y Wang, 2005; Hagger, Biddle, Chow, Stambulova y Kavussanu, 2003; Marsh, Asçi y Marco, 2002). Una ventaja de los modelos multidimensionales de autoconcepto es que permiten el análisis de las diferentes dimensiones de forma aislada de las demás y que los constructos generalizados, como el autoconcepto, sirven como representaciones generales de todas los subdominios del autoconcepto en un ámbito en particular (Marsh y Shavelson, 1985). Los apoyos a una estructura jerárquica de los diferentes componentes del autoconcepto son menos acentuados e investigaciones recientes parecen cuestionar este aspecto (Kowalski, Crocker, Kowalski, Chad y Humbert, 2003).

Sobre la base de las reflexiones anteriores entendemos el autoconcepto físico como la parte del autoconcepto general en la que se subsuman todas las informaciones referidas al propio cuerpo. Estas informaciones referidas al cuerpo proceden de la percepción subjetiva de las capacidades físicas (fuerza, flexibilidad, coordinación, resistencia y velocidad) que se resumen en el conjunto de condición física, y del atractivo físico (actitud hacia el propio cuerpo).

Reconociendo dicha contribución del dominio físico, y con el objeto de medir su alcance, se han diseñado numerosos cuestionarios que lo contemplan (p.ej.): Perceived Competence Scale for Children (Harter, 1982), Self-Perception Profile for Children (Harter, 1985), Self-Perception Profile for Adolescents (Harter, 1988), The Physical Self-Perception Profile (Fox, 1990; Fox y Corbin, 1989), Self Description Questionnaire (SDQ) (Marsh, 1986), y Physical Self Description Questionnaire (PSDQ) (Marsh y cols., 1994).

Debido a las diferencias citadas de concepción, términos y operatividad, los estudios realizados sobre el autoconcepto físico no siempre son comparables entre sí. No obstante, pueden resumirse en el sentido de que entre los 10 y los 12 años comienza una clara diferenciación de subdominios del autoconcepto que conlleva una estimación más crítica, siendo la valoración de estas partes mayoritariamente el resultado de comparaciones sociales (Harter, 1990; Horn y Weiss, 1991; Marsh, 1990). Además se constató en numerosos estudios que las mujeres tienen mayor preocupación por su cuerpo y su imagen (Bane y McAuley, 1998), mostrando que estas son más críticas con sus cuerpos y están más preocupadas por la apariencia física que los hombres (De Gracia, Marcó y Trujado, 2007; Marsh, 1998; Marsh, Barnes, Cairns y Tidman, 1984; Mullan, Albinson y Markland, 1997).

Del mismo modo, las mujeres alcanzan puntuaciones inferiores a los hombres en todos los subdominios del autoconcepto físico (Fox y Corbin, 1989; Hayes, Crocker y Kowalski, 1999). Un mejor autoconcepto físico general lo asocian con un atractivo corporal, mientras que los hombres se basan más en el deporte y aspectos de fuerza física en relación con el ego personal (Asçi y cols., 1999; Hayes y cols., 1999; Moreno, Cervelló y Moreno, 2008).

Pero la cuestión central particularmente interesante en el ámbito de la Psicología del Desarrollo es en qué medida se benefician los jóvenes de la actividad físico-deportiva y qué efectos tiene ésta sobre el desarrollo de la personalidad. Cuando se trata de aspectos de la salud física y social, la actividad físico-deportiva parece jugar un papel importante en el fomento de la salud de los adolescentes. Esnaola (2005), Fox y Corbin (1989) y Marsh (1997) afirman que cualquier tipo de ejercicio físico practicado con regularidad tiene una influencia positiva sobre la percepción de la habilidad deportiva y aspectos de la condición física.

Otros estudios indican que la práctica habitual de actividad físico-deportiva puede ir unida a un estilo de vida más saludable, que los jóvenes se sienten menos agobiados y que se reducen síntomas como depresión, miedo o estrés (Calfas y Taylor, 1994; Moreno y cols., 2008; Moscoso y cols., 2009; Smith y Biddle, 2008). Contreras, Fernández, García, Palou y Ponseti (2010), relacionaron en su reciente trabajo además factores como la frecuencia, cantidad, adherencia, satisfacción y gusto por la práctica de actividad físico-deportiva con mejores percepciones físicas. En un estudio realizado con estudiantes deportistas en EE.UU., Welk, Corbin y Lewis (1995) descubrieron que los deportistas tenían una mejor percepción corporal que los deportivamente inactivos. Según Brettschneider y Heim (1997), el deporte a nivel de rendimiento puede también abrir la posibilidad de contactar mejor con deportistas de la misma edad, así como fomentar las facultades intelectuales. Whitehead y Corbin (1997) llegan a la conclusión de que el deporte puede ser de gran utilidad en el desarrollo de la autoestima, siendo los niños con baja autoestima los más beneficiados. En relación con las actividades físico-deportivas practicadas con el fin de mejorar el aspecto físico o dónde la estética es importante (andar, footing, musculación, actividades de expresión o aeróbicos), Fernández, Contreras, García y González (2010) destacan que los practicantes y especialmente las chicas adolescentes presentan peores percepciones físicas (atractivo físico, autoconcepto físico y general).

Para poder analizar la relación entre el autoconcepto físico y la evolución del rendimiento deportivo, nos basamos en el modelo de Salmela (1994) que divide la carrera deportiva en tres fases: la fase de inicio, la fase de desarrollo y la fase de competiciones. La distribución en las tres fases de la carrera deportiva y sus transiciones permite, ante todo y junto con el desarrollo comprobable del rendimiento, la edad y el sexo, el seguimiento de factores de influencia situacional y social en las carreras de deportistas jóvenes.

1.1. Objetivos

El presente estudio trata de aclarar la cuestión de en qué medida los resultados de los estudios realizados hasta ahora respecto al autoconcepto son también constatables en deportistas adolescentes de ambos sexos. Para comprobar esta cuestión, y dentro del marco de un estudio longitudinal sobre las influencias sociales en las etapas transitorias de las carreras deportivas, se acompañó durante un año a jóvenes deportistas, que fueron interrogados en dos ocasiones sobre su autoconcepto físico. Hipotetizamos que (H1) en la fase de desarrollo los jóvenes deportistas de ambos sexos valorarán menos sus capacidades físicas, y que percibirán el propio cuerpo (atractivo físico) de manera más negativa que en las fases del inicio y de competiciones. (H2) Durante un período de un año, la evolución de la carrera deportiva mostrará diferencias en las percepciones subjetivas del autoconcepto físico en el sentido de que quienes ascienden se valorarán mejor que quienes se estancan. De conformidad con los resultados sobre diferencias de género se espera que (H3) los chicos se valorarán mejor que las chicas en cuanto al atractivo físico y las capacidades físicas.

2. Material y métodos

2.1. Muestra

Para ambas tomas de datos contamos con 90 deportistas de 12 a 18 años ($M = 14.58$, $DT = 2.10$; 50 chicas y 40 chicos) pertenecientes a clubes deportivos sevillanos. El 100% de la muestra eran alumnos de diferentes institutos de Sevilla en el momento de la primera toma de datos. Desde hace 4.12 años de media ($D.T. = 1.73$) habían practicado los siguientes deportes: fútbol (26%), baloncesto (13%), hockey sobre patines (8%), atletismo (10%), tenis (13%), pádel (18%) y natación (55%). Con ayuda de datos descriptivos como sexo, edad, tipo de deporte, volumen de entrenamiento, frecuencia de competiciones y nivel de las competiciones, pudimos adjudicar a los deportistas en las correspondientes tres fases de la carrera deportiva según Salmela (1994). Fase de Inicio ($n = 28$; 12 chicas y 16 chicos), fase de Desarrollo ($n =$

48; 28 chicas y 20 chicos) y fase de Competiciones ($n = 14$; 10 chicas y 4 chicos). Mientras se realizaba el presente estudio, 32 deportistas lograron ascender a la siguiente fase en el plazo de un año, mientras que 55 permanecieron en la misma fase y tres atletas sufrieron un retroceso en su carrera deportiva.

2.2. Instrumentos

De las nueve subescalas originales del PSDQ (Marsh y cols., 1994) utilizamos cinco subescalas para medir, por un lado las capacidades físicas (fuerza, resistencia, flexibilidad y coordinación) y por otro lado una para la competencia deportiva. Utilizamos la adaptación española de estas subescalas (Tomás, 1998; Tomás y González-Romá, 2000) y añadimos una subescala sobre velocidad, así como una escala para recoger el atractivo físico percibido (Alfermann y cols., 1997). Para todas las subescalas se establecieron escalas de medición tipo Likert con 4 alternativas de respuesta (1: en total desacuerdo hasta 4: totalmente de acuerdo).

Tabla 1: Estadísticos descriptivos.

SUBESCALA	M	D.T.	α
Resistencia	3.12	0.59	.80
Fuerza	2.78	0.49	.77
Velocidad	2.89	0.55	.72
Flexibilidad	2.56	0.61	.79
Coordinación	2.99	0.56	.75
Comp. deportiva	3.34	0.49	.74
Atractivo físico	2.81	0.52	.78

Tabla 2: Correlaciones.

	Fuerza	Flexibilidad	Resistencia	Velocidad	Comp.dep.	Atract. físico
Coordinación	.48*	.54*	.51*	.58*	.57*	.49*
Fuerza		.38*	.32*	.39*	.49*	.29*
Flexibilidad			.18*	.43*	.38*	.30*
Resistencia				.34*	.42*	.35*
Velocidad					.67*	.57*
Comp. dep.						.40*

Notas: * $p < .001$

Con las dos subescalas añadidas en alemán se llevó a cabo una traducción al castellano, utilizando el procedimiento de retrotraducción o *back-translation* (Brislin, 1986). Para ello un equipo constituido por tres personas bilingües (alemán – español), a las que se informó de la metodología de la adaptación, tradujo la versión original. Se compararon las versiones y se acordó una versión única. Esta versión fue de nuevo traducida al alemán independientemente por otros dos traductores bilingües, que desconocían la versión original. La versión española y la alemana de esas dos subescalas se consideraron conceptualmente equivalentes. Posteriormente se realizó un pretest a un grupo piloto, constituido por 34 deportistas (50% chicas) de diferentes edades y nivel socioeconómico, con el fin de comprobar la comprensibilidad de los ítems. La validez de constructo de la escala completa se estimó mediante análisis factorial exploratorio con rotación varimax. Los estadísticos descriptivos de las diferentes subescalas se pueden observar en la tabla 1. La consistencia interna para las once subescalas del PSDQ original, obtenida con diversas muestras de adolescentes, oscila entre .82 y .96 (Marsh y cols., 1994; Marsh y cols., 1997); valores similares a los hallados por Tomás y González-Romá (2000) con 986 escolares españoles de 12-16 años, cuyo rango para las once dimensiones fue de .79-.93 (alfa media, .87).

Como puede comprobarse en la tabla 2, las correlaciones entre las diferentes variables de la escala utilizada son discretas. Ello se corresponde sólo en parte con los resultados de Marsh, Hey, Roche y Perry (1997), que encontraron correlaciones medias y altas.

2.3. Procedimiento

El estudio se realizó con adolescentes socios de clubes deportivos en la ciudad de Sevilla. En primer lugar se informó a los directivos, respectivamente a los entrenadores de los clubes participantes sobre el objetivo del estudio, la participación voluntaria y el anonimato. Contando con la aprobación de los clubes, entrenadores y padres, se distribuyeron

los cuestionarios en los grupos con el ruego de que fueran contestados individualmente en el propio hogar. La primera recogida de datos tuvo lugar entre los meses de octubre y diciembre 2008 y se repitió un año después.

2.4. Análisis estadístico

Para comprobar si había diferencias entre los grupos en las variables objeto de estudio se llevó a cabo un MANOVA con dos factores de medidas independientes, sexo (mujeres-hombres) y las fases de la evolución de la carrera deportiva (Fase de inicio, fase de desarrollo y fase de competiciones), y las cinco variables dependientes (capacidades físicas), así como un ANOVA con los mismos dos factores de medidas independientes y dos variables dependientes atractivo físico y para la competencia deportiva (variable dependiente).

Para el análisis longitudinal, se calcularon ANOVA y MANOVA con medidas repetidas (tomas de datos 1 y 2). Además del sexo, se incluyó en el análisis la evolución de la carrera deportiva (los que ascendieron y los que se estancaron) como variable independiente.

3. Resultados

Si observamos las capacidades físicas, se aprecian diferencias estadísticas significativas entre ambos sexos en cuatro de las cinco dimensiones (Tabla 3). Como suponíamos, los chicos se valoran significativamente mejor que las chicas (H3) en cuanto a coordinación, velocidad, fuerza y resistencia. El efecto ζ^2 toma valores entre .03 y .15 indicando con ello una explicación de la varianza entre escasa y media mediante la variable independiente sexo. Por el contrario, no se registran diferencias en el autoconcepto físico entre las diferentes fases de la carrera deportiva (H1) (Tabla 3). En contra de lo esperado, los deportistas adolescentes de ambos sexos perciben sus capacidades físicas en la fase del inicio del mismo modo que los deportistas en las fases de desarrollo y de competiciones (H1). También para el atractivo físico podemos constatar diferencias significativas de sexo ($F = 15.27, p < .001, \zeta^2 = .14$) Como se esperaba, las chicas están más descontentas de su aspecto físico que los chicos (H3).

Observando los valores medios, constatamos que ambos grupos valoran su atractivo físico de manera relativamente elevada. Según las fases de la carrera deportiva no encontramos diferencias significativas ($F = 1.01, p = n.s.$), del mismo modo que no se pudieron comprobar efectos de interacción (Tabla 3), con lo que hemos de desechar H1.

Las diferencias de sexo encontradas para las capacidades físicas se repiten también para la segunda de toma de datos (Tabla 4). Las chicas se valoran peor que los chicos (Tabla 5); además, también acorde con la hipótesis (H2), se manifiesta un efecto de interacción tiempo x fase de desarrollo en carrera deportiva (T x FCD) para las capacidades físicas.

VD	Sexo (S)				Fases de carrera deportiva (FCD)					
	Chicos		Chicas		Inicio		Desarrollo		Competiciones	
	M	D.T.	M	D.T.	M	D.T.	M	D.T.	M	D.T.
Velocidad	3.21	0.55	2.85	0.54	3.14	0.49	2.99	0.60	2.85	0.68
Resistencia	3.31	0.68	2.91	0.61	3.07	0.63	3.01	0.62	3.34	0.72
Flexibilidad	2.87	0.64	2.93	0.59	3.05	0.51	2.91	0.61	2.89	0.74
Fuerza	3.24	0.52	3.01	0.51	3.01	0.49	2.98	0.53	2.98	0.62
Coordinación	3.19	0.47	2.71	0.50	3.11	0.47	2.93	0.54	2.99	0.65
Comp. dep.	3.51	0.43	3.04	0.52	3.42	0.45	3.33	0.53	3.22	0.67
Atr. Fis.	3.21	0.32	2.93	0.53	3.10	0.43	2.98	0.52	2.98	0.65

VD	Fuente de la varianza					
	S gl=1	η^2	FCD gl=2	η^2	S x FCD gl=2	η^2
Velocidad	6.51**	.03	2.30	.02	0.34	.00
Resistencia	10.95**	.05	2.74	.03	2.05	.02
Flexibilidad	0.30	.01	2.14	.02	1.08	.01
Fuerza	5.27*	.04	0.24	.01	1.02	.01
Coordinación	13.16**	.06	0.72	.01	0.29	.00
Comp. dep.	16.22**	.08	0.15	.00	2.15	.02
Atr. Fis.	15.87**	.15	1.09	.01	1.03	.01

Nota: VD = variable dependiente; S = Sexo; FCD = fase de carrera deportiva; M = media; D.T. = desviación típica; gl = grados de libertad; Comp. dep. = competencia deportiva; Atr. Fis. = Atractivo físico; * $p < .01$; ** $p < .001$; ? = fuerza del efecto.

Fuente de var.	F						
	Vel.	Res.	Flex.	Fuerza	Coord.	C.dep.	Atr.fis.
COMPARACIONES DE GRUPOS							
Sexo (s)	8.22*	8.51*	0.03	3.84*	14.01**	4.23*	13.15**
? ²	.05	.06	.00	.02	.08	.03	.08
FCD	1.21	0.19	1.68	1.22	0.41	0.01	4.15*
? ²	.01	.00	.01	.01	.00	.00	.02
S x FCD	0.39	1.18	3.24	0.05	0.61	0.19	0.01
? ²	.00	.01	.02	.00	.00	.00	.00
MEDIDAS REPETIDAS							
Tiempo (T)	1.45	0.79	0.14	5.47*	2.98	0.18	0.03
? ²	.01	.00	.00	.03	.02	.00	.00
T x S	1.68	0.13	1.19	0.16	0.10	2.15	0.04
? ²	.01	.00	.01	.00	.00	.02	.00
T x FCD	0.83	0.12	0.11	7.17**	3.76*	0.71	0.49
? ²	.00	.00	.00	.05	.02	.00	.00
T x S x FCD	0.12	0.07	1.98	2.12	0.03	0.41	3.13
? ²	.00	.00	.01	.01	.00	.00	.02

Nota: Vel. = velocidad; res. = resistencia; Flex. = flexibilidad; Coord. = coordinación; C.dep. = competencia deportiva; Atr. fis. = atractivo físico; FCD = Fase en carrera deportiva; * $p < .05$; ** $p < .01$; *** $p < .001$.

Los resultados univariados demuestran que los deportistas que superaron una fase en el plazo de un año, valoraban de manera más significativa su fuerza y coordinación que los que no pudieran superar la fase (Tabla 4). Para éstos últimos no observamos cambios entre ambos tiempos de toma de datos. No se demostraron efectos significativos para la dimensión de la competencia deportiva ($F = 0.71, p = n.s.$). Después de un año, se valoraron en la misma medida, tanto los que superaron fase como los que no.

VD	Sexo				Evolución de la carrera deportiva											
	Chicos		Chicas		Ascenso				Estancamiento							
	M1	DT	M2	DT	M1	DT	M2	DT	M1	DT	M2	DT	M1	DT	M2	DT
F.	3.10	0.51	3.15	0.53	2.90	0.52	2.92	0.53	3.07	0.50	3.22	0.51	2.96	0.55	2.95	0.55
R.	3.18	0.62	3.21	0.58	2.89	0.62	2.90	0.59	3.10	0.63	3.11	0.68	3.01	0.63	3.03	0.64
C.	3.17	0.49	3.12	0.49	2.81	0.48	2.88	0.51	3.01	0.40	3.09	0.49	2.94	0.51	2.94	0.53
V.	3.11	0.51	2.86	0.61	2.88	0.53	3.03	0.59	3.09	0.49	3.02	0.56	2.89	0.60	2.90	0.62
FL	2.89	0.60	2.90	0.60	2.98	0.53	2.97	0.64	3.01	0.53	3.00	0.58	2.88	0.65	2.89	0.62
C.d.	3.40	0.51	3.39	0.53	3.05	0.52	3.12	0.51	3.22	0.41	3.28	0.49	3.21	0.52	3.23	0.53
A.F.	3.19	0.54	3.17	0.52	2.91	0.55	2.81	0.53	3.09	0.39	3.10	0.44	2.98	0.53	2.99	0.52

Nota: VD = Variable dependiente; F = Fuerza; R. = Resistencia; C. = Coordinación; V. = Velocidad; FL. = Flexibilidad; C.d. = Competencia deportiva; A.F. = Atractivo Físico; DT = Desviación Típica; M1 = media en toma de datos 1; M2 = media en toma de datos 2

Para el atractivo físico, los valores medios no arrojan diferencias significativas según el tiempo ($F = 0.03; p = n.s.$) (Tabla 5). Las diferencias de sexo en la primera toma de datos señaladas anteriormente, también se comprueban un año más tarde ($F = 13.15, p < .001, \zeta^2 = .08$). Con respecto al éxito de la transición hacia una siguiente fase, los resultados no muestran efectos significativos a lo largo del tiempo ($F = 0.41, p = n.s.$). El desarrollo de la carrera deportiva no parece tener influencia en el atractivo físico percibido.

Los valores medios de los atletas que no superaron la fase de la carrera, no registran diferencias significativas con los de aquellos que sí lo lograron (Tabla 5).

4. Discusión

Los estudios realizados en relación con el desarrollo del autoconcepto mostraron que con el paso de la edad infantil a la adulta, se ponen en marcha procesos de diferenciación que llevan a un aumento de diversos subdominios del autoconcepto (Harter, 1999). La típica intensiva ocupación con la propia persona, y especialmente con el propio cuerpo, que arranca en la adolescencia, va frecuentemente unida a una actitud más negativa, y con ello, también a una

menor valoración en el autoconcepto físico. A la actividad físico-deportiva se le atribuye una especie de «función amortiguadora» en este proceso. Con el trasfondo de los presupuestos teóricos sobre la estructura del autoconcepto físico (Fox, 1998; Fox y Corbin, 1989; Marsh, 1998), nos planteamos en este estudio de cómo perciben el autoconcepto físico los jóvenes deportistas de diferentes edades y sexo, y a qué cambios está sujeto el citado autoconcepto físico en el plazo de un año.

Los resultados demuestran que las diferencias de sexo, cambios a lo largo del tiempo y diferencias en la fase de desarrollo formuladas *a priori*, sólo se confirman parcialmente. Encontramos diferencias de sexo en ambas tomas de datos. Como esperábamos, los chicos valoran mejor que las chicas sus capacidades físicas en las dimensiones coordinación, velocidad, fuerza y resistencia, así como su atractivo físico, con lo que estos resultados confirman los de estudios similares (Brettschneider y Heim, 1997).

En contra de nuestros presupuestos, la fase de la carrera deportiva que considera, entre otros, las diferencias de edad y las especificidades de cada tipo de deporte, no parece tener influencia sobre la percepción subjetiva de las capacidades físicas ni en el atractivo físico. Los deportistas que se encuentran en la fase de desarrollo de su carrera deportiva, tienen un concepto tan positivo de su cuerpo como los que se encuentran en la fase de inicio, y los que están en la fase de competiciones.

Parece evidente que el modelo de fases de Salmela (1994) aquí no es útil para la diferenciación. El modelo presupone diferencias objetivas de rendimiento entre las fases, que no se reflejan en las autovaloraciones subjetivas. Los deportistas no hacen comparaciones con sujetos que se encuentran en otras fases de su carrera deportiva, sino más bien utilizan como marco de referencia externa a personas que se hallan en el mismo nivel de rendimiento (Marsh, 1986). El resultado apoya también los resultados resumidos por Harter (1990). La valoración subjetiva de diversos subdominios del autoconcepto proviene principalmente de procesos sociales comparativos que cambian en el transcurso del avance de la edad infantil a la adulta (Harter, 1999). Así, es característica la elección de personas de referencia en la adolescencia (por ej. del mismo sexo, edad similar, misma modalidad deportiva). En el ámbito del deporte de competición, ello se ve reforzado por el propio sistema de competición existente, que prevé homogeneidad de sexo y edad en los encuentros. Por último, las investigaciones socio-psicológicas muestran que para valorar las propias capacidades es típico referirse a personas parecidas como grupo comparable porque ello hace la comparación más informativa que si se tratara de personas desiguales (Harter, 1999).

Los valores medios muestran igualmente que los participantes se valoran perfectamente competentes en el aspecto deportivo. Aquí podrían haberse producido procesos comparativos con otros jóvenes menos deportistas, que no hemos considerado en nuestro estudio.

Otra posible explicación de la ausencia de diferencias según la fase de evolución de la carrera deportiva puede ser el recurso a normas individuales internas (por ej. la mejor marca personal) o también otras dimensiones (por ej. el rendimiento escolar), conformando así una propia escala interna de referencia (Marsh, 1986) para la apreciación de las propias capacidades.

Los resultados de la segunda toma de datos, un año más tarde, muestran un efecto de interacción T x FCD, confirmando de este modo la suposición de la hipótesis (H2), pero sólo en dos de las siete subescalas. Los deportistas que en el plazo de un año ascendieron a una fase superior, valoran sus capacidades físicas (fuerza y coordinación) parcialmente mejor que los que no lograron ascender. Dado que la transición entre fases puede considerarse un tramo crítico debido al aumento de las exigencias, pueden interpretarse los resultados en el sentido de que el ascenso realizado en el transcurso del presente trabajo está unido con una mayor confianza en las propias capacidades físicas, estando así unido a una mejor percepción subjetiva, lo que ha podido constatarse por igual para chicos y chicas. La mejora objetiva del rendimiento deportivo va de este modo unida a una mejor valoración subjetiva, sugiriendo que un autoconcepto físico positivo repercute tanto a corto

plazo (por ej. en la superación de un fracaso temporal), como también a largo plazo, moderando el desarrollo del rendimiento.

Ello permite deducir que las deportistas adolescentes de este estudio, dadas las diferencias individuales internas, disponen de un autoconcepto físico relativamente positivo que puede continuar mejorando por medio de rendimientos adecuados, resultado que también es apoyado por otros trabajos (Marsh y cols., 1997; Welk y cols., 1995). Es evidente que el compromiso deportivo debe afrontarse de tal modo que los progresos en el rendimiento sean visibles (por ej. mediante éxitos en competición o ascenso a una clase superior), y que con ello los jóvenes puedan destacar. Por el contrario, los meros cambios corporales de la adolescencia debidos al proceso del crecimiento parecen afectar de modo menos positivo, y pueden sumarse longitudinalmente a una reducción de la autovaloración de las capacidades físicas (Brettschneider y Heim, 1997).

5. Conclusiones

La relación entre la evolución de la carrera deportiva y el autoconcepto físico y el sexo ofrece importantes indicaciones en la práctica de la psicología del deporte. Los entrenadores de nuevas generaciones en el deporte de rendimiento pueden aprovechar estos conocimientos proporcionando experiencias exitosas y fomentando y gratificando mejoras en el rendimiento. Junto con la propuesta de patrones atributivos que fomentan el éxito, ello puede conducir al fortalecimiento del autoconcepto físico que sea, a su vez, fuente de motivación para el rendimiento, lo que, de nuevo, es una importante premisa para la consecución de objetivos deportivos más elevados. Aunque las diferencias de sexo encontradas confirman resultados de otros estudios, no pueden satisfacerlos: ¿por qué las chicas tienen un autoconcepto más negativo de sus capacidades y de su atractivo físico? Estudios relacionados con las diferencias de sexo en el contexto del rendimiento deportivo (p. ej. Gerlach, 2007) indican una más cautelosa autovaloración por parte las chicas. Las diferencias de sexo en el autoconcepto físico podrían basarse en una tendencia opuesta de «auto-minusvaloración» de las chicas y en una de «auto-sobreestimación» de los chicos. Pero por otra parte, estas consideraciones podrían ser también reflejo de las presentes diferencias de sexo en el rendimiento motor. Consecuentemente, en el ámbito deportivo, las chicas elegirían al grupo dominante, es decir, los chicos, como grupo de referencia y no a su propio grupo. Desde el punto de vista de la Psicología del Deporte parece por tanto razonable resaltar la escala individual interna precisamente en las chicas al elegir al propio sexo como grupo de referencia en el marco de comparaciones sociales, lo que sin duda sugiere el sistema de separación por sexos en la competición.

El bajo atractivo físico percibido en las chicas particularmente en la adolescencia, es igualmente un hallazgo ampliamente encontrado en otros estudios que refleja tanto el alto significado del atractivo físico, como las exigencias de belleza y esbeltez de nuestra cultura hacia al sexo femenino.

La ropa de competición deportiva, las normas evaluativas y las noticias deportivas, incrementan este aspecto en el ámbito deportivo, en lugar de reducirlo. Es importante sensibilizar a padres y entrenadores acerca de esta problemática para evitar que las deportistas sufran comentarios negativos acerca de su aspecto, y no desatar competencias relacionadas con la belleza y la figura dentro del equipo. El deporte y el contexto social pueden reforzar el autoconcepto físico cuando se consiguen éxitos. Padres y entrenadores pueden ayudar a que así sea.

6. Bibliografía

- Alfermann, D., Saborowski, C., & Würth, S. (1997). *Entwicklung und Überprüfung der deutschsprachigen Meßinstrumente im Projekt: Soziale Einflüsse auf Karriereübergänge bei jugendlichen Athletinnen und Athleten in Großbritannien und den neuen Bundesländern* (DFG Az. Al 305/5-1). Unveröffentlichtes Manuskript, Sportwissenschaftliche Fakultät der Universität Leipzig.
- Asçi, F.H., Asçi, A., & Zorba, E. (1999). Cross-cultural validity and reliability of the physical self-perception profile. *International Journal of Sport Psychology*, 30, 399-406.

- Bane, S., & McAuley, E. (1998). Body image and exercise. En J. L. Duda (Ed.), *Advances in Sport and Exercise Psychology Measurement* (pp. 311-322). Morgantown, WV: Fitness Information Technology.
- Brettschneider, W.D., & Heim, R. (1997). Identity, sport, and youth development. En K. R. Fox (Ed.), *The physical self: From motivation to well-being* (pp. 205-227). Champaign: Human Kinetics.
- Brislin, R.W. (1986). The wording and translation of research instruments. En W. Lonner & J. Berry (Eds.), *Field methods in cross-cultural research* (pp.137-164). Beverly Hills, CA: Sage.
- Calfas, K.J., & Taylor, W.C. (1994). Effects of physical activity on psychological variables in adolescents. *Pediatric Exercise Science, 6*, 406-423.
- Contreras, O.R., Fernández, J.G., García, L.M., Palou, P., & Ponseti, J. (2010). El autoconcepto físico y su relación con la práctica deportiva en estudiantes adolescentes. *Revista de Psicología del Deporte 19* (1), 23-39.
- De Gracia, M., Marcó, M., & Trujado, P. (2007). Factores asociados a la conducta alimentaria en preadolescentes. *Psicothema, 19*, 646-653.
- Eснаоla, I. (2005). Autoconcepto físico y satisfacción corporal en mujeres adolescentes según el tipo de deporte practicado. *Apunts: Educación Física y Deportes, 80*, 5-12.
- Fernández, J.G., Contreras, O.R., García, L.M., & González, S. (2010). Autoconcepto físico según la actividad físicodeportiva realizada y la motivación hacia esta. *Revista Latinoamericana de Psicología, 42* (2), 251-263.
- Fox, K.R. (1990). *The physical self-perception profile manual (PRN monograph)*. Dekalb: Northern Illinois University Office for Health Promotion.
- Fox, K. R. (1998). Advances in the measurement of the physical self. En J. L. Duda (Ed.), *Advances in sport and exercise psychology measurement* (pp. 295-310). Morgantown, WV: Fitness Information Technology.
- Fox, K.R., & Corbin, C.B. (1989). The Physical Self Perception Profile: Development and preliminary Validation. *Journal of Sport & Exercise Psychology, 11*, 408-430.
- Gerlach, E. (2007). Sport-involvement and development during childhood. A longitudinal study on frame of reference effects on physical self-concept. En J. Diniz, F. Carreiro da Costa, & M. Onofre (Eds.): *Active lifestyles: The impact of education and sport* (pp. 121-129), Lisboa, Portugal: Faculdade de Motricidade Humana, Universidade Técnica Lisboa.
- Hagger, M.S., Ashford, B., & Stambulova, N. (1997). Physical self-perceptions: A cross-cultural assessment in Russian children. *European Journal of Physical Education, 2*, 228-245.
- Hagger, M.S., Biddle, S.J.H., Chow, E.W., Stambulova, N., & Kavussanu, M. (2003). Physical self-perceptions in adolescence: Generalizability of a hierarchical multidimensional model across three cultures. *Journal of Cross-Cultural Psychology, 34*, 611-628.
- Hagger, M.S., Biddle, S.J.H., & Wang, C.K.J. (2005). Physical self-perceptions in adolescence: Generalizability of a multidimensional, hierarchical model across gender and grade. *Educational and Psychological Measurement, 65*, 297-322.
- Hagger, M.S., Lindwall, M., & Asçi, F.H. (2004). A crosscultural evaluation of a multidimensional and hierarchical model of physical self-perceptions in three national samples. *Journal of Applied Social Psychology, 34*, 1075-1107.
- Harter, S. (1982). *The Perceived Competence Scale for Children*, Denver, CO: University of Denver.
- 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. (1988). *Manual for the Self-Perception Profile for Adolescents*. Denver, CO: University of Denver.
- Harter, S. (1990). Self and identity development. En S. S. Feldman & G. L. Elliot (Eds.), *At the threshold: The developing adolescent* (pp. 352-387). Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Harter, S. (1999). *The construction of the self: A developmental perspective*. New York: Guilford Press.
- Hayes, S. D., Crocker P. R. E., & 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 Behaviour, 22*, 1-14.
- Horn, T.S., & Weiss, M.R. (1991). A developmental analysis of children's self ability judgements in the physical domain. *Pediatric Exercise Science, 3*, 310-326.
- Kowalski, K.C., Crocker, P.R.E., Kowalski, N.P., Chad, K.E., & Humbert, M.L. (2003). Examining the physical self in adolescent girls over time: Further evidence against the hierarchical model. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 25*, 5-18.
- Marsh, H.W. (1986). *The Self description Questionnaire (SDQ): A theoretical and empirical basis for the measurement of multiple dimensions of preadolescent self-concept: A test manual and a research monograph*. Faculty of Education. University of Sydney, NSW Australia.
- Marsh, H.W. (1990). A multidimensional, hierarchical selfconcept: Theoretical and empirical justification. *Educational Psychological Review, 2*, 77-172.
- 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*. Champaign: Human Kinetics. 27-58.
- Marsh, H.W. (1998). Age and gender effects in physical selfconcepts for adolescent elite athletes and nonathletes: A multicohort-multioccasion design. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 20*, 237-259.
- Marsh, H.W., Asçi, F.H., & Marco, I.T. (2002). Multi-trait multi-method analyses of two physical self-concept instruments: A cross-cultural perspective. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 24*, 99-119.
- Marsh, H.W., Barnes, J., Cairns, L., & Tidman, M. (1984). Self-description questionnaire: Age and sex effects in the structure and level of self-concept for preadolescent children. *Journal of Educational Psychology, 76*, 940-956.
- Marsh, H. W., Hey, J., Roche, L., & Perry, C. (1997). Structure of physical self-concept: Elite athletes and physical education students. *Journal of Educational Psychology, 89*, 369-380.
- Marsh, H.W., & Redmayne, R.S. (1994). A multidimensional physical self-concept and its relations to multiple components of physical fitness. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 16*, 43-55.
- Marsh, H.W., Richards, G.E., Johnson, S., Roche, S., & Tremayne, P. (1994). Physical self description questionnaire: Psychometric properties and a multitrait-multimethod analysis of relations to existing instruments. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 16*, 270-305.
- Marsh, H.W., & Shavelson, R. (1985). Self-concept: Its multifaceted hierarchical structure. *Educational Psychologist, 20*, 107-123.
- Moreno, J.A., Cervelló, E., & 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*, 171-183.
- Moscoso, D., Moyano, E. (coord.), Biedma, L., Fernández-Ballesteros, R., Martín, M., Ramos, C. et al. (2009). Deporte, salud y calidad de vida. *Colección de Estudios Sociales, vol. 26*. Barcelona: Fundación la Caixa.
- Mullan, E., Albinson, J., & Markland, D. (1997). Children's perceived physical competence at different categories of physical activity. *Pediatric Exercise Science, 9*, 237-242.
- Salmela, J. H. (1994). Phases and transitions among sport careers. En D. Hackfort (Ed.), *Psycho-social issues and interventions in elite sport* (pp. 11-28). Frankfurt: Lang.
- Shavelson, R.J., & Bolus, R. (1992). Self-concept: The interplay of theory and methods. *Journal of Educational Psychology, 74*, 3-17.
- Shavelson, R.J., Hubner, J.J., & Stanton, G.C. (1976). Self-concept: Validation of construct interpretations. *Review of Educational Research, 46*, 407-441.
- Smith, A.L., & Biddle, S.J.H. (Eds.) (2008). Youth Physical Activity and Sedentary Behavior - Challenges and Solutions. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Tomás, I. (1998). *Equivalencia psicométrica de una traducción del cuestionario de Autoconcepto Físico (Physical Self-Description Questionnaire) al castellano*. Tesis doctoral, Universidad de Valencia.
- Tomás, I., & González-Romá, V. (2000). Testing the generalizability of the factor structure underlying the PSDQ with Spanish adolescents. En R.G. Craven y H.W. Marsh: *Self-Concept Theory, Research and Practice: Advances for the New Millenium* (pp.308-316). SELF Research Centre: University of Western Sydney.
- Welk, G. J., Corbin, C. B., & Lewis, L. A. (1995). Physical self-perceptions of high school athletes. *Pediatric Exercise Science, 7*, 152-161.
- Whitehead, J. R., & Corbin, C. B. (1997). Self esteem in children and youth: The role of sport and physical education. En K. R. Fox (Ed.), *The physical self: From motivation to wellbeing* (pp. 175-203). Champaign: Human Kinetics.