

Autoconcepto físico según la actividad físicodeportiva realizada y la motivación hacia ésta

Physical Self-concept depending on the kind of physical activity practised and motivation to it

Recibido: 15 de Septiembre de 2007
Aceptado: 10 de Enero de 2010

Juan Gregorio Fernández
Onofre Ricardo Contreras
Luis Miguel García
Sixto González Villora

Universidad de Castilla La Mancha

Correspondencia: Juan Gregorio Fernández Bustos, Universidad de Castilla La Mancha, Facultad de Educación de Albacete, Edificio Simón Abril. Plaza de la Universidad, 3., 02071 Albacete. Telf.: (+34) 967599302. Ext. 2514. Email: JuanG.Fernandez@uclm.es

Resumen

En este trabajo de investigación se examinan las diferencias en los distintos dominios del autoconcepto físico en función del tipo de práctica físicodeportiva y la motivación hacia ésta, incidiendo especialmente en el *atractivo físico*. En la investigación participaron 894 adolescentes españoles entre 12 y 17 años a los que se les administraron el *Cuestionario de Autoconcepto Físico (CAF)* y el *Cuestionario de Motivos de Práctica Deportiva*. Los resultados permitieron comprobar cómo el autoconcepto físico fue significativamente menor, particularmente en las mujeres, en aquellas prácticas dónde es importante el factor estético o se practican con vistas a mejorar la apariencia física. Las practicantes de este tipo de actividades físicodeportivas presentaron un autoconcepto físico y general más devaluado, especialmente en la escala de *atractivo físico*. Además, para las mujeres, las motivaciones estéticas hacia la práctica se asociaron a peores percepciones físicas y de *autoconcepto general*. Todo ello hace vincular el autoconcepto físico, el tipo de práctica y los motivos hacia ella con la insatisfacción corporal en las mujeres adolescentes.

Palabras claves: autoconcepto físico, deporte, motivación, adolescencia.

Abstract

The aim of this study was to analyze differences among physical self-concept domains according to the kind of physical activity and the reasons that motivate it, giving special consideration of *physical attractiveness* as a self-concept domain. Two questionnaires (*Physical Self-concept Questionnaire, CAF*, and *Motives of practicing sport Questionnaire*) were administered to 894 teenagers aged 12-17. Results show physical self-concept is significantly lower, mainly in women, in those sports in which the aesthetic factor is relevant or is practiced in order to improve physical appearance. In these sports both general and physical self-concept were more devalued, especially in the *attractive body* scale. What is more, women participating in this study presented aesthetic motivations linked to worse physical perception and *general self-concept*. Subsequently, self-concept, the kind of practise and motivation are linked to teenage women body dissatisfaction.

Keywords: physical self-concept, sport, motivation, adolescence.

Introducción

Desde la perspectiva multidimensional del autoconcepto, el autoconcepto físico se considera una dimensión del autoconcepto no académico (Shavelson, Hubner & Stanton, 1976). Es una de las dimensiones más importantes y con más peso a la hora de configurar el autoconcepto general y la autoestima del individuo. De hecho, según varios estudios (Harter, 1985, 1999; Pastor, Balaguer & Benavides, 2002), algunos de los considerados subdominios del autoconcepto físico, como por ejemplo, la apariencia física, son de los que más influyen a la hora de conformar la autoestima de los adolescentes, tanto en chicos como en chicas.

Por otra parte, está bastante documentada la aportación de la actividad física en la mejora del autoconcepto (Alfermann & Stoll, 2000; Balaguer & García-Merita, 1994; Gauvin & Spence, 1996; Leith, 1994; Sonström, 1997; Sonström & Morgan, 1989; Zulaika, 1999). Desde la concepción multidimensional y jerárquica del autoconcepto, la relación y la posible mejora de éste con la práctica de actividad física pasa por la de una de sus dimensiones: el autoconcepto físico (Sonström, 1997). A su vez, también es necesario considerar las distintas subdimensiones del autoconcepto físico, pues por orden jerárquico, la influencia de la actividad física sobre el autoconcepto físico y el general, se producirá a partir de estas subdimensiones. Las subdimensiones varían en número y definición en función del modelo de autoconcepto físico que se trate. Uno de los modelos más sólidos es el de Fox (1997), el cual contempla cuatro subdimensiones específicas (*habilidad, condición, atractivo y fuerza*) que se encuentran en un nivel de concreción más bajo que el *autoconcepto físico general* y éste, a su vez, aparece en un rango jerárquico inferior al del *autoconcepto general*.

Centrándonos en el autoconcepto físico y la práctica de actividad física, parece que la práctica de cualquier tipo de ejercicio físico regular tiene efectos positivos, principalmente, en la percepción de la *habilidad deportiva* y de la *condición física* (Esnaola, 2005; Fox & Corbin, 1989; Marsh, 1997), aunque incide en todos los subdominios (Goñi, Ruiz de Azúa & Rodríguez, 2004; Moreno & Cervelló, 2005) y en el autoconcepto general. Esta relación se halló tanto en niños (Moreno, Cervelló, Vera & Ruiz, 2007), como en adolescentes y adultos (Moreno, Cervelló & Moreno,

2008). Otros aspectos relacionados con la práctica como la cantidad, frecuencia, adherencia, satisfacción y gusto por la práctica también se relacionan con mejores percepciones físicas (Contreras, Fernández, García, Palou, & Ponseti, 2010).

El subdominio de *atractivo físico*, ha sido el que tradicionalmente ha presentado poca o ninguna relación con la práctica deportiva (Esnaola, 2005; Fox & Corbin, 1989; Goñi, Ruiz de Azúa & Rodríguez, 2004; Hayes, Crocker & Kowalski, 1999; Marsh, 1997), aunque existen otros estudios que sostienen que el aspecto físico se vincula positivamente con la práctica deportiva de competición, mostrando que los participantes en competiciones tienen más satisfacción con su aspecto físico que los no competidores (Alvariñas & González, 2004; Piéron, 2002). También existen casos en los que se asocia la práctica con bajas percepciones en *atractivo físico*, ya que, precisamente, la búsqueda de mejorar ese atractivo es la que propicia la práctica de actividad física. Moreno (2004), en adolescentes españoles, utilizando el Perfil de Autopercepciones para Adolescentes de Harter (1985), obtuvo que aunque en todos los casos la competencia se asociaba a la práctica deportiva, en las chicas la apariencia física se encontraba negativamente relacionada con la práctica deportiva, de forma que aquellas que tenían una peor percepción de su apariencia eran las que practican más deporte.

En cuanto a la relación entre el tipo de deporte practicado y el autoconcepto físico, los estudios son escasos y la mayoría se centra en el colectivo femenino. Marsh y Peart (1988), observaron como los participantes en deportes aeróbicos tenían una mayor autopercepción de su *habilidad física* y menor de la *atractivo físico*. Bakker (1988) comprobó como las adolescentes que practicaban baile tenían el autoconcepto físico más bajo que las que no lo hacían, y principalmente las dimensiones más bajas eran las de *atractivo físico* y *habilidad física*, lo que llevó a relacionar este tipo de actividad física con los trastornos alimentarios. En este sentido, Esnaola (2005) en un estudio con alumnas adolescentes, mostró que las practicantes de aerobics eran las que obtenían las puntuaciones más bajas en autoconcepto físico entre las practicantes de seis deportes (natación, aeróbics, ballet, fútbol, gimnasia rítmica y baloncesto). El deporte con mejores puntuaciones fue la natación (obtuvo las puntuaciones máximas en *atractivo, autoconcepto general* y

autoconcepto físico general), aunque curiosamente la gimnasia rítmica (obtuvo los mejores resultados en *fuerza, condición física y autoconcepto físico general*) y el ballet también obtuvieron resultados bastante satisfactorios.

En otro orden de ideas, diversos modelos como el de selección (Cratty, 1989) o el Modelo de Ejercicio y Autoestima (*Exercise and Self-esteem Mode, EXCEM*) de Sonström, Harlow y Josephs (1994), han intentado explicar la participación deportiva y su influencia sobre el autoconcepto, pero un aspecto importantísimo a tener en cuenta en estas relaciones es la motivación. La motivación puede determinar, por ejemplo, la elección de una determinada disciplina deportiva. La motivación hacia la práctica deportiva está mediatizada por las influencias sociales (García-Ferrando, 2001), por los padres (McGuire, Hannan, Neumarck-Staizer, Falkner & Story, 2001; Musitu & García, 2001; Weiss, 2000), por el sexo (Bustad, 1996; Roberts, 1995), por los iguales (Smith, 1999; Weiss, Smith & Theeboom, 1996), o por otros factores externos o internos del individuo. Y aunque la práctica de actividad física, según todos los estudios, se relaciona con un mejor autoconcepto físico, habría que identificar si existen diferencias en el autoconcepto físico en función del deporte practicado, y si el tipo de motivación hacia la práctica también está unida a esta relación. Estudios sobre imagen corporal han demostrado que la satisfacción corporal varía en función del tipo de deporte practicado (Byrne & Malean, 2002; Camacho, Fernández & Rodríguez, 2006; Sundgot-Borgen & Torsveit, 2004). Es posible que las exigencias estéticas de determinados deportes hagan que sus practicantes tengan percepciones bajas de su imagen corporal, aunque en otros casos son las motivaciones de estos practicantes, muchas veces preocupados por mejorar su físico, las causantes de la mayor insatisfacción corporal en un colectivo deportivo concreto.

En definitiva, aunque está demostrado que los practicantes regulares de actividad física tienen mejores percepciones físicas que los no practicantes, en esta investigación queremos evaluar si estas percepciones también difieren según el tipo de deporte practicado, para ambos sexos y para las distintas subdimensiones del autoconcepto físico. A su vez, se ha intentado establecer las posibles relaciones entre los motivos hacia la práctica deportiva y el autoconcepto físico, dedicando especial atención al *atractivo físico*.

Método

Diseño de investigación

La presente investigación es un estudio empírico de carácter cuantitativo. Concretamente se enmarca dentro de los estudios descriptivos de poblaciones mediante encuestas con muestras probabilísticas de carácter transversal (Montero & León, 2007).

Muestra

La investigación se llevó a cabo con 894 adolescentes (418 varones y 476 mujeres) de edad comprendida entre los 12 y los 17 años ($M=14,57$; $DT=1,51$), pertenecientes a alumnos de Educación Secundaria Obligatoria, 1º de Bachillerato y ciclos formativos de grado medio. El número de participantes se corresponde a la práctica totalidad de la población adolescente escolarizada en la población de La Roda (España).

Instrumentos

Para valorar el autoconcepto físico se utilizó el *Cuestionario de Autoconcepto Físico (CAF)* de Goñi, Ruiz de Azúa y Liberal (2004), único cuestionario sobre autoconcepto físico creado en castellano sin partir de traducción alguna y que toma como base uno de los modelos más sólidos sobre autoconcepto físico, el de Fox (1997). Consta de 36 ítems distribuidos en cuatro escalas 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, unos están redactados de forma directa (“Tengo más fuerza que la mayoría de la gente a mi edad”), por lo que se puntúan en una escala tipo Likert 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 (de falso a verdadero respectivamente). La puntuación de cada escala se hallaría sumando las puntuaciones de todos los ítems pertenecientes a esa escala. El alfa de Cronbach es = .95.

El *Cuestionario de Motivos de Práctica Deportiva* (Cecchini-Estrada, Méndez & Muñiz, 2002) se empleó para analizar las razones de la participación deportiva. Este cuestionario

recoge 33 posibles razones para practicar algún deporte. El formato utilizado es de tipo Likert con tres categorías por ítem (1 = *nada importante*, 2 = *algo importante*, y 3 = *muy importante*). La escala recoge motivos de Condición Física, Habilidad, Equipo, Amistad, Diversión, Relajación, Salud, Estética Corporal, Aprobación Social, Competición y Heterosexualidad. Alfa de Cronbach = .85.

Además de los cuestionarios anteriores, se recogieron datos sobre la práctica habitual (extraescolar) en orden a agrupar la muestra en practicantes y no practicantes. Para considerarse practicante habitual, el alumno/a debía dedicar más de una hora semanal a la práctica de un deporte. Igualmente se recogieron datos del tipo de actividad fisicodeportiva realizada. En caso de practicar varios deportes, únicamente se consideró el de mayor frecuencia de práctica.

Procedimiento

En primer lugar, se consiguieron los permisos pertinentes para poder administrar los cuestionarios: dirección de los centros, profesores, tutores y padres. Los cuestionarios se administraron individualmente en grupos de 20 a 30 alumnos/as voluntarios/as, 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 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 les concedió 25 minutos para completar los cuestionarios, tiempo, que como demostraron las pruebas previas, era más que suficiente para dar respuesta a todos los ítems que se planteaban.

Análisis de datos

Una vez recogidos los datos se procedió a su análisis utilizando el paquete estadístico SPSS 15.0 para Windows. Para estudiar las diferencias en el autoconcepción físico se llevaron a cabo análisis descriptivos (medias y desviaciones típicas) así como sus correspondientes

análisis de varianza. Estos ANOVA se complementaron con contraste de comparaciones múltiples *post-hoc* para establecer la diferencia y significatividad en las medias según la actividad fisicodeportiva realizada. Las relaciones entre el autoconcepción físico y los motivos hacia la práctica se exploraron utilizando correlaciones bivariadas de Pearson.

Resultados

Autoconcepción físico y tipo de deporte practicado

En la muestra se identificaron 574 practicantes y 320 no practicantes. Para estudiar las diferencias en el autoconcepción físico de los estudiantes que se identificaron como practicantes de algún deporte se diferenciaron entre varones y mujeres. Esto se hizo necesario ya que las mujeres poseen un autoconcepción físico más devaluado, y la participación en las distintas disciplinas deportivas difiere según el género.

En los varones, los practicantes de actividad fisicodeportiva, independientemente de las características de ésta, recogieron mejores autoconcepciones en todas las escalas, especialmente en *condición física* y *habilidad deportiva* (Tabla 1). Únicamente los adolescentes que realizan como actividad física el footing se sintieron menos atractivos ($M= 15.42$, $DT= 6.33$), con menor autoconcepción físico ($M= 18.04$, $DT= 5.47$) y general ($M= 20.00$, $DT= 4.64$) que los no practicantes (*atractivo*: $M= 19.93$, $DT= 5.81$; *autoconcepción físico general*: $M= 21.85$, $DT= 5.59$; *autoconcepción general*: $M= 22.89$, $DT= 4.36$). Exceptuando el jogging, las autoconcepciones físicas no se diferenciaron significativamente según el tipo de deporte practicado en los varones. Los practicantes de footing obtuvieron puntuaciones medias significativamente inferiores a los practicantes del resto de actividades fisicodeportivas en todas las escalas pero especialmente en *atractivo*, *autoconcepción físico general* y *autoconcepción general* (Tabla 3). Entre los que se sintieron mejor físicamente encontramos a los atletas y triatletas, quienes consiguieron las puntuaciones más altas en todas las escalas del CAF, siendo significativamente superiores en *condición física* (Tabla 3).

Tabla 1

Puntuaciones medias en las escalas del CAF y ANOVA en función del tipo de actividad físicodeportiva en varones.

Actividades físicodeportivas		Habilidad deportiva	Condición física	Atractivo físico	Fuerza	Aut. físico general	Aut. general
Baloncesto	M	23.29	22.87	22.80	21.49	24.09	25.53
	N	45	45	45	45	45	45
	DT	4.08	4.77	3.99	4.40	4.26	3.82
Atletismo	M	25.60	26.76	23.80	22.64	26.80	26.68
	N	25	25	25	25	25	25
	DT	3.39	3.43	3.25	3.63	2.78	3.17
Fútbol	M	23.02	21.78	22.42	20.65	24.27	24.78
	N	60	60	60	60	60	60
	DT	3.93	4.93	4.12	4.83	4.62	4.56
Natación	M	24.50	23.50	25.28	20.33	24.94	25.28
	N	18	18	18	18	18	18
	DT	3.29	4.67	4.32	4.61	5.29	3.79
Triatlón	M	25.65	27.09	23.96	24.04	25.57	26.48
	N	23	23	23	23	23	23
	DT	2.84	3.21	5.68	2.96	3.95	3.74
Jogging	M	19.17	19.04	15.42	20.46	18.04	20.00
	N	26	26	26	26	26	26
	DT	7.21	7.03	6.33	6.24	5.47	4.64
Musculación	M	22.86	22.21	21.57	24.21	24.14	24.29
	N	28	28	28	28	28	28
	DT	4.39	6.10	5.51	5.42	5.50	3.28
Raqueta	M	23.63	22.31	21.88	21.88	24.25	25.75
	N	32	32	32	32	32	32
	DT	5.05	7.15	6.26	5.51	5.97	4.46
Ciclismo	M	23.09	21.45	21.85	21.96	24.91	25.51
	N	47	47	47	47	47	47
	DT	3.83	4.87	5.20	4.59	4.64	4.84
NO PRACTICANTES	M	19.12	17.05	19.93	18.89	21.85	22.89
	N	98	98	98	98	98	98
	DT	4.85	4.65	5.81	5.07	5.59	4.36
ANOVA	F	4.108	5.186	6.181	2.356	5.900	4.807
	p	.000(***)	.000(***)	.000(***)	.011(*)	.000(***)	.000(***)

*p<0.05;**p<0.01;***p<0.001

Las mujeres practicantes tuvieron mejores percepciones físicas que las que no lo eran, pero únicamente en las escalas de *habilidad* y *condición*. En algunas actividades físicodeportivas como en aeróbicos, musculación, jogging o el paseo, se recogieron peores percepciones de las practicantes en escalas como *atractivo*, *autoconcepto físico general* y *autoconcepto general* con respecto a las no practicantes (Tabla 2). Diferenciando por tipo de actividad físicodeportiva, las puntuaciones medias de las seguidoras de aeróbicos, musculación, footing y paseo fueron significativamente inferiores al resto en prácticamente todas las escalas del cuestionario *CAF* (Tabla 3).

Realizando un estudio más profundo por escalas (Ver Tablas 2 y 3). En *habilidad deportiva* fueron sensiblemente inferiores las percepciones en habilidad entre las que realizaban aeróbico ($M= 18.79$, $DT= 4.48$), jogging ($M= 17.71$, $DT= 5.87$), paseo ($M=17.50$, $DT= 3.00$) y deportes de expresión ($M= 17.55$, $DT= 4.06$) con respecto a las practicantes de atletismo ($M= 24.45$, $DT= 3.83$), fútbol ($M= 24.13$, $DT= 24.13$), natación ($M= 22.50$, $DT= 22.50$) y ciclismo ($M= 22.33$, $DT= 6.71$).

Tabla 2

Puntuaciones medias en las escalas del CAF y ANOVA en función del tipo de actividad físicodeportiva en mujeres.

Actividades físicodeportivas		Habilidad deportiva	Condición física	Atractivo físico	Fuerza	Aut. físico general	Aut. general
Baloncesto	M	20.86	19.73	20.55	17.73	23.23	25.32
	N	22	22	22	22	22	22
	DT	3.99	5.28	5.23	6.02	4.76	4.18
Atletismo	M	24.45	21.45	17.55	21.18	20.27	24.18
	N	11	11	11	11	11	11
	DT	3.83	3.64	6.06	3.68	5.75	5.46
Fútbol	M	24.13	23.44	21.50	19.94	23.50	24.25
	N	16	16	16	16	16	16
	DT	3.22	4.59	6.03	4.97	5.72	4.37
Gimnasia	M	20.87	18.73	20.80	16.40	22.20	22.53
	N	15	15	15	15	15	15
	DT	3.20	4.56	3.10	5.82	3.19	4.90
Natación	M	22.50	22.38	22.29	18.35	24.62	24.97
	N	34	34	34	34	34	34
	DT	4.43	4.29	5.65	4.59	3.46	3.67
Jogging	M	17.71	16.66	15.85	13.76	18.47	21.47
	N	21	21	21	21	21	21
	DT	5.87	4.23	4.73	5.10	7.04	3.12
Aeróbic	M	18.79	17.93	17.36	14.75	18.18	22.11
	N	56	56	56	56	56	56
	DT	4.48	4.34	6.32	6.29	6.08	4.60
Musculación	M	20.56	17.25	17.43	16.43	19.75	21.50
	N	16	16	16	16	16	16
	DT	4.84	4.65	6.49	3.83	5.99	4.25
Raqueta	M	21.41	20.33	18.41	17.00	20.25	24.00
	N	12	12	12	12	12	12
	DT	4.73	5.82	5.80	5.46	6.77	5.09
Ciclismo	M	22.33	23.00	25.67	20.67	25.00	26.67
	N	10	10	10	10	10	10
	DT	6.71	3.22	3.25	4.23	3.10	2.37
Expresión	M	17.55	16.18	15.45	14.18	19.64	23.09
	N	22	22	22	22	22	22
	DT	4.06	4.53	6.42	6.06	6.62	4.26
Andar	M	17.50	17.55	13.33	14.88	16.33	19.16
	N	18	18	18	18	20	20
	DT	3.00	7.51	7.30	2.05	8.09	7.07
NO PRACTICANTES	M	16.94	15.64	17.38	14.72	18.81	21.54
	N	222	222	222	222	222	222
	DT	4.74	5.29	6.90	4.59	6.60	5.23
ANOVA	F	4.953	4.632	5.228	3.632	4.383	3.411
	p	.000(***)	.000(***)	.000(***)	.000(***)	.000(***)	.000(***)

*p<0.05;**p<0.01;***p<0.001

Tabla 3

Comparaciones post-hoc de las puntuaciones en el CAF en función de la participación en la práctica deportiva (HSD Tukey*).

	Habilidad deportiva	Condición física	Atractivo	Fuerza	Aut. físico general	Aut. general
Post-hoc varones	F<a,b,c,d,e,h,i	b,e>c,g,h,i	f<a,b,c,d,e,h,i		f<a,b,c,d,e,g,h,i	f<a,b,c,d,e,g,h,i
Post-hoc mujeres	F,G,K,L<B,C,E,J	F,G,H,K,L<C,E,J	B,K,L,H,F,G<A,C,D,E,J	F,G,K<B,C,J	F,G,L<A,C,D,E,J B,H<E,J	L<A,B,C,D,E,J J>F,G,H,L

* La diferencia de medias es significativa al nivel ,05

VARONES

a= baloncesto
b= atletismo
c=fútbol
d=natación
e=triatlón

f= jogging
g= musculación
h= raqueta
i= ciclismo

MUJERES

A= baloncesto
B= atletismo
C= fútbol
D= gimnasia
E= natación
F= jogging
G= aeróbic
H= musculación
I= raqueta
J= ciclismo
K= expresión
L= andar

En *condición física*, significativamente superiores las autopercepciones de las mujeres que practicaban natación ($M= 22.38$, $DT= 4.29$), ciclismo ($M= 23.00$, $DT= 3.22$) y fútbol ($M= 23.44$, $DT= 4.59$) en relación con las estudiantes que se ejercitan en aeróbicos ($M= 17.93$, $DT= 4.34$), musculación ($M= 17.25$, $DT= 4.65$), jogging ($M= 16.66$, $DT= 4.23$), paseo ($M= 17.55$, $DT= 7.51$) y deportes de expresión ($M= 16.18$, $DT= 4.53$).

Atractivo físico fue una de las escalas del cuestionario que recoge las mayores diferencias entre las practicantes de las distintas disciplinas. Se percibieron mejor las practicantes de ciclismo ($M= 25.67$, $DT= 3.25$), natación ($M= 22.29$, $DT= 5.65$), fútbol ($M= 21.50$, $DT= 6.03$), gimnasia ($M= 20.80$, $DT= 3.10$) y baloncesto ($M= 20.55$, $DT= 5.23$), y peor en atletismo ($M= 17.55$, $DT= 6.06$) musculación ($M= 17.43$, $DT= 6.49$), aeróbicos ($M= 17.36$, $DT= 6.32$), pero especialmente en jogging ($M= 15.85$, $DT= 4.73$) y paseo ($M= 13.33$, $DT= 7.30$).

En las mujeres, la escala de *fuerza* registró las puntuaciones medias más bajas de todas las escalas del CAF. Las diferencias más relevantes se registraron entre las practicantes de atletismo ($M= 21.18$, $DT= 3.68$), ciclismo ($M= 20.67$, $DT= 4.23$) y fútbol ($M= 19.94$, $DT= 4.97$), con respecto a las practicantes de aeróbic ($M= 14.75$, $DT= 6.29$), expresión ($M= 14.18$, $DT= 6.06$) y jogging ($M= 13.76$, $DT= 5.10$).

Los peores sentimientos de *autoconcepto físico general* se recogieron especialmente entre las practicantes de

aeróbicos ($M= 18.18$, $DT= 6.08$), jogging ($M= 18.47$, $DT= 7.04$) y paseo ($M= 16.33$, $DT= 8.09$). Éstos fueron significativamente inferiores a los recogidos en baloncesto ($M= 23.23$, $DT= 4.76$), fútbol ($M= 23.50$, $DT= 5.72$), gimnasia ($M= 22.20$, $DT= 3.19$), natación ($M= 24.62$, $DT= 3.46$) y ciclismo ($M= 25.00$, $DT= 3.10$).

Puesto que se trata de una escala de orden jerárquico superior, el *autoconcepto general* presentó las mejores percepciones de todas las escalas y la menor diferencia entre los practicantes de los distintos deportes. Las estudiantes con peor autoconcepto fueron aquellas que eligieron andar ($M= 19.16$, $DT= 7.07$) como actividad física, mientras que las ciclistas fueron las que manifestaron tener un mejor autoconcepto ($M= 26.67$, $DT= 2.37$).

Autoconcepto físico y motivación hacia la práctica

Para estudiar las posibles relaciones entre el autoconcepto físico y las motivaciones hacia la práctica deportiva, se realizó un análisis correlacional bivariado de las escalas del CAF con las escalas del *Cuestionario de Motivos de Práctica Deportiva* según género (Tablas 4 y 5).

A pesar que las correlaciones obtenidas no fueron muy altas, las motivaciones que mejor correlacionaron con las distintas escalas del CAF fueron mejorar la Habilidad y el Espíritu de Equipo, especialmente en las escalas de *habilidad deportiva* y *condición física*, y principalmente en las mujeres (Habilidad: $habilidad r = .509$ $p < .001$, *condición* $r =$

.396 $p < .001$; Equipo: *habilidad* $r = .428$ $p < .001$, *condición* $r = .397$ $p < .001$).

En el caso de los varones, no se encontraron grandes relaciones entre los motivos hacia la práctica y las percepciones físicas, destacando que todas ellas siempre fueron positivas. En las mujeres se halló mayor relación entre los motivos hacia la práctica y el autoconcepto físico, además se destaca la correlación negativa de los

motivos Estéticos y Heterosexuales con la escala de *atractivo* (Estéticos $r = -.440$ $p < .001$; Heterosexuales $r = -.316$ $p < .001$), *autoconcepto físico general* ($r = -.442$ $p < .001$; Heterosexuales $r = -.360$ $p < .001$) y *autoconcepto general* ($r = -.497$ $p < .001$; Heterosexuales $r = -.430$ $p < .001$). Por su parte, los motivos Estéticos ($r = .154$ $p < .01$) y Heterosexuales ($r = .222$ $p < .001$) se correlacionaron positivamente con los sentimientos de fuerza en los varones.

Tabla 4

Correlaciones entre escalas del CAF y motivos hacia la práctica deportiva en los varones (Pearson).

	Habilidad deportiva	Condición física	Atractivo físico	Fuerza	Aut. físico general	Aut. general
Vencer	.187(**)	.237(**)	.018	.190(**)	.046	-.022
Habilidad	.307(**)	.339(**)	.257(**)	.221(**)	.296(**)	.270(**)
Aprobación	.125(*)	.133(*)	.006	.106	-.047	-.150(**)
Diversión	.112(*)	.153(**)	.042	-.033	.071	.070
Amistad	-.004	.021	.060	-.023	-.035	-.025
Heterosexualidad	.105	.140(*)	-.006	.222(**)	-.009	-.101
Salud	.092	.207(**)	.117(*)	.117(*)	.106	.023
Estética	.105	.153(**)	.054	.154(**)	.049	-.052
Condición física	.117(*)	.194(**)	.112(*)	.154(**)	.070	.013
Equipo	.200(**)	.225(**)	.283(**)	-.017	.221(**)	.156(**)
Relajación	.148(**)	.152(**)	.142(*)	.007	.130(*)	.131(*)

** La correlación es significativa al nivel 0.01 (bilateral).

* La correlación es significativa al nivel 0.05 (bilateral).

Tabla 5

Correlaciones entre escalas del CAF y motivos hacia la práctica deportiva en las mujeres (Pearson).

	Habilidad deportiva	Condición física	Atractivo físico	Fuerza	Aut. físico general	Aut. general
Vencer	.330(**)	.193(**)	.173(**)	.333(**)	.145(*)	.038
Habilidad	.509(**)	.396(**)	.215(**)	.364(**)	.218(**)	.131(*)
Aprobación	.283(**)	.265(**)	.181(**)	.210(**)	.183(**)	.058
Diversión	.282(**)	.225(**)	.197(**)	.287(**)	.215(**)	.138(*)
Amistad	.119	.177(**)	.129(*)	.139(*)	.127(*)	.161(*)
Heterosexualidad	-.202(**)	-.127(*)	-.316(**)	.011	-.360(**)	-.430(**)
Salud	.126(*)	.151(*)	.027	.098	.025	.011
Estética	-.125(*)	-.055	-.440(**)	-.049	-.442(**)	-.497(**)
Condición física	.199(**)	.150(*)	-.043	.098	-.069	-.123
Equipo	.428(**)	.397(**)	.259(**)	.295(**)	.319(**)	.197(**)
Relajación	.118	.231(**)	.120	.103	.172(**)	.151(*)

** La correlación es significativa al nivel 0.01 (bilateral).

* La correlación es significativa al nivel 0.05 (bilateral).

Discusión

Los datos de esta investigación revelan, al igual que otros muchos estudios (Esnaola, 2005; Fox & Corbin, 1989; Marsh, 1997; Goñi, Ruiz de Azúa & Rodríguez, 2004; Moreno & Cervelló, 2005, etc) que los practicantes de actividad física tienen percepciones más altas de su autoconcepto físico, especialmente en los subdominios de *habilidad deportiva* y *condición física*. Una de las cuestiones que nos planteamos al principio de esta investigación era si esa mejor percepción afectaba en la misma medida a los practicantes de cualquier tipo de disciplina deportiva, y dentro de éstas, de igual manera a todos los subdominios del autoconcepto físico.

Puesto que las féminas suelen poseer menor autoconcepto físico (Goñi, Ruiz de Azúa & Rodríguez, 2004; Mañano, Ninot & Bilard, 2004; Marsh, 1997; Moreno et al., 2008), y la participación en los deportes es desigual, se hacía necesario separar los resultados por género. Los varones tuvieron más estabilidad en sus percepciones físicas teniendo en cuenta los distintos tipos de actividad fíicodeportiva. Entre los deportistas con mejores autopercepciones físicas destacaron los practicantes de deportes de alta exigencia física, como el atletismo y triatlón. Las mejores percepciones de estos deportistas fueron especialmente destacadas en la autovaloración de su *condición física*, y siempre fueron superiores en todas las escalas del cuestionario, incluyendo *atractivo* y *autoconcepto general*. Por tanto, se podrían relacionar los deportes de mayor exigencia física con un mejor autoconcepto físico. A pesar de ello, Marsh y Peart (1988) observaron cómo los participantes de deportes aeróbicos tenían menor percepción de su *atractivo físico*, tal vez consecuencia de otras motivaciones. Lo podemos comprobar en nuestros resultados considerando el caso del footing, cuyos practicantes obtienen las más bajas puntuaciones en *atractivo*. La preocupación por su apariencia y la baja percepción de ésta, afectaría su autoconcepto y motivaría de alguna manera la práctica de este tipo de actividades físicas tendientes a mejorar la imagen corporal.

En las chicas, los deportes más comunes como el fútbol, baloncesto, natación, ciclismo o tenis, mantienen puntuaciones medias altas en todas las escalas (especialmente el ciclismo), mostrando un comportamiento regular en sus puntuaciones medias y siempre superiores a las no

practicantes. En cualquier caso, independientemente de las características de la actividad física realizada, las practicantes tuvieron mejores percepciones en *habilidad* y *condición física*, lo que pone de manifiesto la influencia de la práctica en la mejora de estos subdominios del autoconcepto físico (Esnaola, 2005; Fox & Corbin, 1989; Marsh, 1997). Las practicantes de actividades fíicodeportivas donde el factor estético es importante o se practican con el objetivo de mejorar la apariencia física (actividades de expresión, aeróbicos, musculación, footing y andar), presentaron puntuaciones más bajas en muchas de las escalas. Así, las seguidoras de aeróbicos, musculación y especialmente jogging y paseo, se sintieron significativamente menos atractivas, con menor autoconcepto físico y general, que el resto de compañeras practicantes, y en muchos casos que las no practicantes. Anteriormente, Esnaola (2005) en un estudio con alumnas adolescentes practicantes de seis deportes (natación, ballet, aeróbicos, fútbol, gimnasia rítmica y baloncesto), encontró que las practicantes de aeróbicos eran las que obtenían las puntuaciones más bajas en autoconcepto físico. Curiosamente, la gimnasia rítmica y el ballet, en contra de nuestros resultados, obtuvieron puntuaciones satisfactorias en *fuerza* y *condición física*. Aunque en nuestro estudio, las gimnastas puntuaron bajo en algunas escalas (*fuerza*, *condición*, *habilidad*), no lo hicieron en otras (*autoconcepto físico general*, *autoconcepto general* o *atractivo*). Igualmente, Bakker (1988) comprobó cómo las adolescentes que practicaban baile tenían el autoconcepto físico más bajo que las que no lo hacían, y principalmente las dimensiones más bajas eran las de *atractivo* y *habilidad*.

En estudios donde se relacionan el tipo de deporte con la imagen corporal (Camacho, Fernández & Rodríguez, 2006) también se pone de manifiesto que las actividades de fitness (aeróbico, bailes, musculación, etc) se relacionan con una imagen corporal más devaluada, lo que podría corresponderse con una peor percepción del atractivo físico y un menor autoconcepto, mientras que la mayoría de deportes colectivos (fútbol, baloncesto, etc) se asocian a una imagen corporal más saludable. Quizá la práctica eleve sus percepciones físicas en *habilidad*, *condición* e incluso *fuerza*, pero la preocupación por su apariencia y la baja percepción de ésta, afecta a su autoconcepto y motiva de alguna manera la práctica de actividades físicas tendientes a mejorar esa apariencia. Por este motivo, en este estudio pretendíamos identificar si existía relación entre las motivaciones a la práctica y el autoconcepto físico.

En un intento de comparar las percepciones físicas de los estudiantes con la motivación de éstos hacia la práctica, correlacionamos las distintas escalas del *CAF* (Goñi, Ruiz de Azúa & Liberal, 2004) con las del *Cuestionario de Motivos de Práctica Deportiva* (Cecchini-Estrada et al., 2002). El objetivo era estudiar si existía relación entre determinadas motivaciones hacia la práctica deportiva y las auto percepciones físicas de los adolescentes, pues uno de los motores de la motivación es precisamente el concepto que tengamos de nosotros mismos. La motivación de los adolescentes hacia la realización de ejercicio físico, en general, y de un deporte en particular, puede variar de unos a otros. Si bien muchos están más motivados hacia la práctica por mantener la salud, unos lo están por estar reconocidos socialmente, otros practican para divertirse, algunos por factores estéticos, por otras diversas motivaciones o por la suma de varias. Pero todas ellas influidas, tal vez, por el autoconcepto personal, siempre quizás con la intención de reforzarlo. Así por ejemplo, aquel que se siente competente realizando un deporte, tenderá a seguir practicándolo porque el sentimiento de competencia reforzará su autoconcepto (González & Tourón, 1992; Harter, 1985, 1988). Aquellos que practiquen con el objetivo de mantenerse en forma, conseguir esa buena forma física ayudaría a sentirse mejor y aumentarían así su autoconcepto. Igualmente, las personas preocupadas por su imagen corporal practican con el objetivo de mejorar su aspecto físico y la mejora de éste realizará su autoconcepto.

El hecho de que, especialmente las chicas, tradicionalmente más preocupadas por su imagen corporal (Toro, 2004) que practican ciertas actividades físicas (aeróbicos, musculación, footing, andar, etc.) tengan percepciones apreciablemente peores de su *atractivo* y *autoconcepto general*, nos lleva a pensar que en muchos casos los practicantes de estos deportes tengan motivaciones estéticas hacia la práctica deportiva. Los resultados relativos a la correlación obtenida entre motivos de práctica y el *CAF* demuestran esta teoría, comprobando como la insatisfacción corporal está relacionada con la práctica de este tipo de actividades físicas. En las mujeres adolescentes, la escala de *atractivo físico* correlacionó significativa y negativamente con la motivación Estética, lo que viene a concluir que aquellas chicas que practican deporte por mejorar su figura poseen una percepción más baja de su *atractivo*, aunque quizás, realmente la relación sería la opuesta, las alumnas con percepciones bajas de su apariencia física intentan realizar ejercicio con el objetivo de mejorarla. De igual

manera ocurre con la motivación por mejorar las relaciones con el sexo opuesto, ya que el *atractivo* también correlacionó negativamente con la motivación de Heterosexualidad. Además, estas chicas motivadas por mejorar su estética y por atraer al sexo opuesto, tendieron a poseer menor autoconcepto físico y general. Tanto estas motivaciones hacia la práctica, que llevan asociadas una devaluación del *atractivo* y del *autoconcepto general*, como las bajas percepciones físicas en determinados deportes, explicarían no sólo la falta de vinculación entre la práctica deportiva y el subdominio de *atractivo físico*, sino la baja relación con el *autoconcepto físico general* y *autoconcepto general* encontrada en las mujeres en la práctica totalidad de estudios efectuados hasta el momento (Esnaola, 2005; Fox & Corbin, 1989; Goñi et al., 2004; Hayes et al., 1999; Marsh, 1997).

Además, en la relación entre motivos hacia la práctica y autoconcepto físico destacamos otros resultados. Las escalas del *CAF* que más correlacionaron con las distintas motivaciones hacia la práctica fueron la *habilidad* y la *condición física*, lo que por otra parte sería lógico, pues estas dos escalas son las que mejor predicen la práctica de actividad física y más correlación tienen con ésta (Moreno, 1997; Page, Ashford, Fox & Biddle, 1993; Sontröem, Speliotis & Fava 1992). Las escalas que menores correlaciones presentaron con todos los motivos son las que menos correlación tienen con la práctica, el *autoconcepto general* y el *atractivo*.

Los motivos de Vencer, mantener el Espíritu de Equipo y mejorar la Habilidad deportiva, fueron los que mejor correlacionaron con los distintos subdominios del autoconcepto físico, y con el autoconcepto general. Éstos no son precisamente los motivos más importantes que tienen los adolescentes para realizar actividad física (Cecchini-Estrada et al., 2002), pero sí de los que más favorecen la adherencia al ejercicio y más se relacionan con la práctica competitiva.

En los chicos, no existieron importantes correlaciones entre el *CAF* y los motivos hacia la práctica, ni tampoco se observó relación negativa alguna. Todo ello a pesar de las bajas percepciones obtenidas en los practicantes de footing. Este hecho se podría explicar por la menor preocupación general de los varones por la imagen corporal y el bajo número de practicantes de esta actividad física en comparación con el resto de disciplinas. Únicamente reseñamos que los sentimientos de *fuerza* se asociaron discretamente con motivaciones estéticas y de atracción al

sexo opuesto. Esto pondría de manifiesto la importancia del factor fuerza en el ego masculino adolescente (Asçi, Asçi & Zorba, 1999; Hayes et al., 1999).

En suma y a modo de conclusión, los practicantes de actividades fisicodeportivas donde es importante el factor estético o se practican con vistas a conseguir una mejora de la apariencia física, presentan entre sus practicantes peores percepciones físicas, destacando especialmente las mujeres que realizan aeróbicos, musculación, jogging y paseo. Además, en las féminas se encontró una relación significativa de los motivos Estéticos y Heterosexuales con más bajos sentimientos en el atractivo, en el autoconcepto físico y el general. Todo ello hace vincular el autoconcepto físico, el tipo de deporte y los motivos por la práctica con la insatisfacción corporal.

Por último, a pesar de obtener resultados interesantes, sería conveniente asumir las limitaciones de la presente investigación. Recordemos se trata de un estudio descriptivo con una población muy concreta y de tipo no experimental, por lo que lo que habría que ser cauto a la hora de generalizar los resultados y establecer relaciones causa-efecto.

Referencias

- Alfermann, D. & Stoll, O. (2000). Effects of physical exercise on self-concept and well-being. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 30, 47-65.
- Alvariñas, M. & González, 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.
- Asçi, F.H., Asçi, A. & Zorba, E. (1999). Cross-cultural validity and reliability of Physical Self-Perception Profile. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 30, 399-406.
- Bakker, F. C. (1988). Personality differences between young dancers and nondancers. *Personality and Individual Differences*, 9, 121-131.
- Balaguer, I. & García-Merita, M.L. (1994). Ejercicio físico y bienestar psicológico. *Anuario de Psicología*, 1, 3-26.
- Bustad, R.J. (1996). Parental and peer influence on children's psychological development through sport. En Smoll, F.L. y Smith, R.E. (Eds.) *Children and youth in sport: A biopsychosocial perspective* (pp. 112-124). Madison, WI: Brown & Bechmank.
- Byrne J. & McLean E. (2002). Elite athletes: effects of pressure of be thin. *J Sci Med Sport*, 5, 80-94.
- Camacho, M. J., Fernández, E. & 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., Méndez, A. & Muñiz, J. (2002). Motivos de práctica deportiva en escolares españoles. *Psicothema*, 14 (3), 523-531.
- 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.
- Craty, B.J. (1989). *Psychology in contemporary sport*. Third Edition. Englewood Cliffs, N.J.: Prentice Hall.
- Eснаоla, I. (2005). Autoconcepto físico y satisfacción corporal en mujeres adolescentes según el tipo de deporte practicado. *Apuntes: Educación Física y Deportes*, 80, 5-12.
- 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.
- Fox, K.R., & Corbin, C.B. (1989). The Physical Self-Perception profile: Development and preliminary validation. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 11, 408-433.
- García-Ferrando, M. (2001). *Los españoles y el deporte: prácticas y comportamientos en la última década del siglo XX*. Madrid: Ministerio de Educación, Cultura y Deporte. Consejo Superior de Deportes.
- Gauvin, L., & Spence, J.C. (1996). Physical activity and psychological wellbeing: Knowledge base, current issues, and caveats. *Nutrition Reviews*, 54, 53-63.
- González, M.C. & Tourón, J. (1992): *Autoconcepto y rendimiento escolar. Sus implicaciones en la motivación y en la autorregulación del aprendizaje*. Pamplona: EUNSA.
- Goñi, A., Ruiz de Azúa, S. & 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. & Rodríguez, A. (2004). Deporte y autoconcepto físico en la adolescencia. *Apunts: Educación Física y Deportes*, 77, 18-24.
- Harter, S. (1985). *Manual for the Self-Perception profile for children*. Denver: University of Denver.
- Harter, S. (1988). *Manual for the Self-Perception profile for adolescents*. Denver: University of Denver.
- Harter, S. (1999). *The construction of the self. A developmental perspective*. New York: The 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 Behavior*, 22 (1), 1-14.
- Leith, L.M. (1994). *Foundations of exercise on mental health*. Morgantown, WV: Fitness Information Technology.
- Mañano, C., Ninot, G., & Bilard, J. (2004). Age and gender effects on global self-esteem and physical self-perception in adolescents. *European Physical Education Review*, 10, 53-69.
- Marsh, H.W. (1997). The measurement of Physical Self-Concept: A construct validation approach. In K.R. Fox (Ed.). *The physical self. From motivation to well-being*. Champaign: Human Kinetics. 27-58.
- Marsh, H. W. & Peart, N. D. (1988). Competitive and cooperative physical fitness training programs for girls: Effects on physical fitness and multidimensional self-concepts. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 10, 390-407.
- McGuire, M.T., Hannan, P.J., Neumark-Sztainer, D., Falkner, N.H. & Story, M. (2001). Parental correlates of physical activity in racially/ethnically diverse adolescent sample. *Journal of Adolescent Health*, 30, 253-261.
- Montero, I. & León, O.G. (2007). A guide for naming research studies in Psychology. *Internacional Journal of Clinical and Health Psychology*, 7, 847-862.
- Moreno, Y. (1997). *Propiedades Psicométricas del Perfil de Auto percepción Física (PSPF)*. Tesis de Licenciatura. Valencia: Universitat de València.
- Moreno, Y. (2004). *Un estudio de la influencia del autoconcepto multidimensional sobre el estilo de vida saludable en la adolescencia temprana*. Tesis Doctoral. Valencia: Universitat de València.
- Moreno, J.A. & Cervelló, E. (2005). Physical self-perception in spanish adolescents: effects of gender and involment in physical activity. *Journal of Human Movement Studies*, 48, 291-311.
- Moreno, J. A., Cervelló, E., Vera, J. A. & Ruiz, L. M. (2007). Physical self-concept of Spanish schoolchildren: Differences by gender, sport practice and levels of sport involvement. *Journal of Education and Human Development*, 1, 1-17.
- 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 (1), 171-183.
- Musitu, G. & García, F. (2001). *Escala de socialización parental en la adolescencia*. Madrid: TEA.
- Pastor, Y., Balaguer, I. & Benavides, G. (2002). Influencia de los dominios del autoconcepto en la autoestima de los adolescentes. *Revista de psicología social aplicada*, 12 (3), 97-112.
- Page, A., Ashford, B., Fox, K.R. & Biddle, S.J. (1993). Evidence of cross-cultural validity for the Physical Self-Perception Profile. *Personality and Individual Differences*, 4, 585-590.
- Piéron, M. (2002). *Estudi sobre els hàbits esportius del escolars d'Andorra*. Andorra: Ministeri d'Educació, Joventut i Esports.
- Roberts, G.C. (1995). *Motivación en el deporte y el ejercicio*. Bilbao: Descleé de Bouwer.
- Shavelson, R. J., Hubner, J.J. & Stanton, G. C. (1976). Self Concept: Validation of Construct Interpretations. *Review of Educational Research*, 46 (3), 407-441.
- Smith, A.L. (1999). Perceptions of peer relationships and physical activity participation in early adolescence. *Journal of Sport Exercise Psychology*, 21, 329-350.
- Sonströem, R.J. (1997). The physical self-system: A mediator of exercise and self-esteem. In K.R. Fox (Ed.), *The physical self. From motivation to well-being*. Champaign: HumanKinetics, 3-26.
- Sonströem, R.J., Harlow, L.L. & Josephs, L. (1994). Exercise and self-esteem: Validity of model expansion and exercise associations. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 16, 29-42.

- Sonström, R.J., & 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. & 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.
- Sundgot-Borgen, J. & Torsveit, M.K. (2004). Prevalence of eating disorders in elite athletes is higher than in general population. *Clin J Sport Med*, 14, 25-32.
- Toro, J. (2004). *Riesgo y causas de la Anorexia Nerviosa*. Barcelona: Ariel.
- Weiss, M.R. (2000). Motivating kids in physical activity. President's Council on Physical Fitness and Sports. Research Digest (sept.) 3-11. Disponible en internet: <http://www.prohealthnetwork.com/library/showarticle.cfm./ID/767>. Recuperado 07/07/06
- Weiss, M.R., Smith, A.L. & Theeboom, M. (1996). "That's what friends are for": Children's and teenagers' perceptions of peer relationships in the sport domain. *Journal of Sport Exercise Psychology*, 18, 347-379.
- Zulaika, L. (1999). Educación física y mejora del autoconcepto. *Revisión de la investigación. Revista de psicodidáctica*, 8, 101-12.