

# AUTOCONCEPTO GENERAL Y FÍSICO EN JÓVENES ESPAÑOLES Y BRASILEÑOS QUE PRACTICAN ACTIVIDAD FÍSICA VS. NO PRACTICANTES

Mónica Dieppa León†, Julio Machargo Salvador,  
Isabel Luján Henríquez y Félix Guillén García

*GENERAL AND PHYSICAL SELF-CONCEPT OF PRACTITIONERS OF PHYSICAL ACTIVITY VS. NON PRACTITIONERS, IN SPANISH AND BRAZILIAN YOUNG PEOPLE*

KEY WORDS: General self-concept, Physical self-concept, Youth, Nationality, Practitioners.

Abstract: This paper analyses and compares the general and physical self-concept of young subjects who practise some kind of physical activity with that of non practitioners. In order to achieve this objective, we have studied the relationship between playing sport or the absence of it and the general and physical self-concept of Spanish and Brazilian young people. Likewise, we have also analysed differences regarding age, gender and academic background. The corpus of study consists of 476 young subjects ages 19-30 (292 from Spain and 184 from Brazil). The data have been compiled from the *Cuestionario de Autoconcepto* (Self-Concept Questionnaire), which was devised for this purpose. The results indicate that practitioners have a better physical self-concept, but not a better general one. Men show a better physical self-concept than women and Brazilians consider themselves more positively than Spanish subjects do. No differences are found regarding the subjects' age or academic background.

---

Correspondencia: Félix Guillén García. Facultad de Formación del Profesorado. C/. Santa Juana de Arco, 1. 35004 Las Palmas de Gran Canaria. E-mail: fguillen@dps.ulpgc.es

— Fecha de recepción: 11 de Junio de 2007. Fecha de aceptación: 31 de Octubre de 2008.

El tema del autoconcepto en el mundo de la Psicología del Ejercicio y el Deporte se ha considerado como uno de los tópicos que mayor influencia puede tener en el desarrollo de la práctica deportiva. Tanto Harter (1990) como Shavelson, Hubner y Stanton (1976) señalan que el autoconcepto se refiere a las percepciones que tiene el individuo sobre sí mismo. Igualmente se entiende el autoconcepto como el grado de satisfacción con uno mismo y con la vida en general (Goñi, Ruiz de Azúa y Rodríguez, 2004) y ha sido estudiado desde la década de los setenta desde un enfoque multidimensional (Marsh, 2001) en el que se recogen dimensiones tales como la académica, la social, la laboral, la emocional y la física.

Uno de los grandes problemas en el estudio del autoconcepto ha sido la complejidad del mismo y la manera en que se conforma debido entre otras cuestiones a la gran diversidad de dimensiones que lo componen, tal y como se plantea en el Modelo Jerárquico y Multidimensional del Autoconcepto de Harter (1999). Según este autor ese conjunto de dimensiones es decisivo para el desarrollo de la personalidad en general (Shavelson, Hubner y Stanton, 1976). Otra muestra de la dificultad para estudiar este constructo se ve reflejada en la gran variedad de instrumentos utilizados, que abarca desde los de medida general como el *Harter's Self-Perception Profile* (Harter, 1985), el *Self-Concept Clinical Inventory* (Serra, 1986), el *Tennessee Self-Concept Scale* (Marsh y Richards, 1988) o el *Autoconcepto Forma-A* (Musitu, García y Gutiérrez, 1997) a otros más específicos desarrollados para el ámbito físico-deportivo como el *Physical Self-Description Questionnaire* (Marsh, Richards, Johnson, Roche y Tremayne, 1994), el *Physical Self-Perception Profile* (Fox y Corbin, 1989), el *Physical Self-Concept Scale*

(Richards, 1987), o el *Physical Estimation and Attraction Scales* (Sonstroem, 1978).

Posiblemente uno de los aspectos o dimensiones del autoconcepto más relevante y que ha sido más trabajado es la dimensión física, que ha dado lugar a numerosas investigaciones desde hace décadas (Atienza, Balaguer y García-Merita, 1994; Zulaika, 1999). En este sentido, destaca un interesante trabajo realizado por Fox (1997), que señala la existencia de cuatro subdominios específicos del autoconcepto físico: la habilidad, la condición, el atractivo y la fuerza. La dimensión física se ha relacionado con aspectos tales como la práctica deportiva y el ejercicio físico (Esnaola, 2005; García y García, 2006; Guillén y Sánchez, 2003; Mummery y Spence, 1999 y Partridge, 1998).

Paralelamente al estudio sobre el autoconcepto, también se ha investigado las repercusiones y los beneficios que procura el ejercicio físico, estableciéndose en este caso una importante relación con el mantenimiento de una buena salud mental y con la conformación de un autoconcepto positivo (James, 1982). A pesar de la existencia de numerosos estudios centrados en las relaciones entre autoconcepto y práctica física, no podemos determinar con exactitud el grado de influencia que se establece entre ambas realidades, si bien es cierto que en la conformación del autoconcepto parece intervenir multitud de factores, entre ellos la práctica o no de una determinada actividad física (Esnaola, 2003; Godoy, Becker, Godoy, Vaccari y Michelle, 2002; Sonstroem, 1997). No obstante, sí se han encontrado algunos resultados en los que se relacionan claramente los efectos beneficiosos del ejercicio físico sobre algunas de las dimensiones que conforman el autoconcepto y, particularmente, sobre el autoconcepto

físico general (Brown, Welsh, Labbe, Vitulli y Kulkarni, 1992; Knapen, Van-Coppenolle, Peuskens, Pieters y Knapen, 2006). Esta relación ha sido enfatizada por Harter (1993) al encontrar en múltiples trabajos que las correlaciones entre la apariencia física y la autoestima eran asombrosamente altas y sólidas a lo largo de la vida, mucho más que ante cualquier otro tipo de variables como el rendimiento o la conducta, llevándole a preguntarse si la autoestima no sería cuestión de apariencia física.

Una muestra de lo señalado se encuentra en el estudio realizado por Delaney y Lee (1996), en el que se comparan roles masculinos y femeninos en relación a la práctica deportiva y a la conformación de la autoestima, y llegan a la conclusión de que la implicación en una actividad física regular puede beneficiar la autoestima.

En cualquier caso esto parece no ser siempre así, ya que no siempre nos encontramos con que la actividad física genera de forma automática efectos beneficiosos para el desarrollo personal. Actualmente se puede observar que en muchas ocasiones la inadecuada planificación del ejercicio físico llega a generar insatisfacción personal, más aún si hacemos referencia al autoconcepto físico general (Bakker, 1988). En esta línea, Ben-Shlomo y Short (1983) precisan que para mejorar las actitudes positivas hacia el concepto de uno mismo no es tan importante la ejecución de una determinada actividad deportiva como las características del programa de entrenamiento.

Otro estudio que resulta sumamente interesante es el realizado por Richman (2002) en el que revela que las jóvenes adolescentes que han practicado de manera temprana algún tipo de actividad deportiva desarrollan una capacidad física y sensaciones más favorables sobre la valoración de su imagen corporal.

En esa misma línea de trabajo, Drummond (2003) también llega a la conclusión, tras comparar dos grupos de deportistas que diferían en el nivel de experiencia, de que aquellos que destacan en la actividad física realizada presentan una identidad más positiva de su cuerpo, mientras que los menos expertos desarrollan un concepto pobre de su imagen.

Los trabajos que han relacionado el ejercicio físico y el autoconcepto, ya sea general o físico, también se han centrado en las diferencias de género, edad y culturales y/o geográficas. Así han proliferado en los últimos tiempos estudios orientados al análisis de las diferencias de género destacando diferencias entre ambos géneros tanto para la dimensión global como para la física (Amezcuca y Pichardo, 2000; Asçi et al., 2005; Corbin, 2002; Eklund, Whitehead y Welk, 1997; Hagger, Biddle y Wang, 2005; Klomsten, Skaalvik y Espnes, 2004; Maïano et al., 2004; Pastor, Balaguer y García-Merita, 2003; Welk y Eklund, 2005). Por su parte, la edad también ha sido otra variable tomada en consideración de forma recurrente al estudiar las diferencias en el autoconcepto (Gabelko, 1997). En un metanálisis realizado por Wilgenbusch y Merrell (1999) sobre 22 estudios, combinando sexo y edad se advierte que existen diferencias significativas.

En cuanto a las influencias culturales (producto del ámbito geográfico y socio-cultural) también parecen existir ciertas diferencias (Valdez, Mondragón y Morelato, 2005). Así, Colchico, Zybert y Basch (2000) han indicado que la cultura tiene efectos importantes para las variables psicológicas, como la percepción, la memoria, la inteligencia y el pensamiento, el lenguaje, el desarrollo psicológico y sobre todo los rasgos de personalidad de los individuos, en cuanto que estos pueden variar de una cultura a otra.

A la vista de lo señalado, el propósito de esta investigación es estudiar, por un lado, la relación que existe entre la práctica deportiva o ausencia de la misma y el autoconcepto general y el físico de jóvenes de dos contextos geográficos diferentes, concretamente Brasil y España. Asimismo se analizan las diferencias existentes entre el autoconcepto general y físico, atendiendo a las variables edad, género y nivel de estudios.

## Método

### Participantes

La muestra de este estudio está compuesta por 476 sujetos de dos nacionalidades distintas (292 españoles y 184 brasileños). Los participantes de esta investigación se dividen en dos grupos, por un lado los que realizan ejercicio físico (65,3%) y, por otro lado, los no practicantes (34,5%). Siendo el 48,5% mujeres y el 50,4% hombres. Presentan unas edades comprendidas entre los 19 y 30 años, distribuyéndose de la siguiente manera: 19-21 años (19,5%), 22-24 años (30,7%), 25-27 años (30,7%) y 28-30 años (19,1%). El nivel de práctica de ejercicio físico se señala en función de su frecuencia semanal (Tabla 1).

### Material

Se ha utilizado un cuestionario elaborado al efecto sobre Autoconcepto (Morales, Machargo, Luján y Guillén, en prensa). Dicho cuestionario comprende 32 ítems. Los sujetos deberán responder las cuestiones en una escala tipo Likert, con puntuaciones que oscilan entre *nada/casi nada de acuerdo* (1) y *totalmente de acuerdo* (5). Dicho cuestionario comprende seis factores teóricos: autoconcepto general, físico, social, emocional, habilidad, y presencia física. Concretamente y, para este estudio, atenderemos a los ítems 1, 6, 9, 16, 21 y 26 referidos al autoconcepto general y los ítems 5, 8, 11, 22 y 30 en

relación al autoconcepto físico (Anexo 1).

El índice de fiabilidad del cuestionario es de ,826 a través del Alfa de Cronbach. Por lo que se puede considerar que la fiabilidad presentada por el cuestionario es satisfactoria.

### Procedimiento

Para llevar a cabo los objetivos propuestos en nuestra investigación, y una vez elaborado el cuestionario, se realizó la recogida de datos entre los meses de abril y agosto de 2005.

La aplicación de los cuestionarios se realizó de manera individual, contando con la colaboración voluntaria de la totalidad de la muestra. Tras la facilitación de las instrucciones de cumplimentación del cuestionario los encuestados lo realizaron en ese mismo momento, siendo recogidos inmediatamente por algunos de los investigadores especialistas en psicología del deporte, en centros de educativos y laborales.

Entre las variables estudiadas hemos considerados la práctica de actividad física como medida atendiendo a la frecuencia semanal según indican los propios participantes, ya que a este respecto nos hemos limitados a la percepción de los mismos pues tal como señala Sonstroem (1984) los cambios que se producen en el autoconcepto podrían estar asociados más a la percepción de mejoras que a modificaciones reales del mismo.

### Tratamiento estadístico

Una vez superada la fase de recopilación de los cuestionarios, el análisis de los datos se realizó mediante el paquete estadístico SPSS 14.0 para Windows.

Para ello se utilizó inicialmente la estadística descriptiva (media, desviación típica) para el comportamiento de cada una de las variables del estudio, de forma general y también en función de los datos referenciales (género, nacionalidad, estudios, edad y práctica). Igualmente, se realizó el Análisis de Fiabilidad del cuestionario, así como un

## Análisis Factorial de Componentes Principales.

Para verificar las diferencias de medias (deportistas y no deportistas; hombres y mujeres; brasileños y españoles) se empleó la

“t” de Student. Por otro lado, para las comparaciones de las variables edad, nivel de estudios y frecuencia de la práctica deportiva, se realizaron ANOVAs.

<b>Procedencia</b>	<b>Frecuencia y %</b>		<b>Frecuencia y %</b>
Brasil	184 (38.7%)	No practicante	154 (83.7%)
		Practicante	30 (15.9%)
España	292 (61.3%)	No practicante	157 (53.8%)
		Practicante	135 (46.2%)
<b>Género</b>			
Hombres	240 (50.4%)	No practicante	193 (80.4%)
		Practicante	47 (19.3%)
Mujeres	231 (54.2%)	No practicante	116 (50.2%)
		Practicante	115 (49.8%)
<b>Edad</b>			
19-21 años	93 (19.5%)		
22-24 años	146 (30.7%)		
25-27 años	146 (30.7%)		
28-30 años	91 (19.1%)		
<b>Estudios</b>			
Primarios	16 (3.4%)		
Secundarios	81 (17.2%)		
Universitarios	299 (63.5%)		
Otros	75 (15.9%)		
<b>Práctica</b>			
Si practica	311 (65.3%)		
No practica	164 (34.5%)		
<b>Nº veces/semana</b>			
Una/dos veces	93 (29.9%)		
Tres/cuatro veces	147 (47.3%)		
Más veces	69 (22.2%)		
Otros	2 (6%)		

Tabla 1. Estadísticos descriptivos de la muestra.

## Resultados

### Autoconcepto general y físico

En un primer análisis destaca que el autoconcepto general presenta una puntuación elevada y superior a la puntuación obtenida en el autoconcepto físico.

Por otro lado, si observamos cada una de las variables que componen el autoconcepto general y el físico, podemos confirmar que la media obtenida en las variables, relacionadas con el autoconcepto general, son superiores a las obtenidas en las formuladas para el autoconcepto físico, considerando que el ítem esté enunciado positiva o negativamente.

Con respecto a los ítems enunciados positivamente, la media puntúa por encima de cuatro, en un rango de uno a cinco, para el autoconcepto general, y para el autoconcepto físico por encima de tres. En cuanto a los ítems enunciados negativamente observamos en el Factor General, un resultado de 1,96 para la variable 21 (*con frecuencia pienso que valgo menos que los demás*) y, en el factor Autoconcepto Físico, de 2,61 y 3,27 para las variables 8 (*algunas cosas de mi cuerpo me acomplexan*) y 11 (*me preocupa demasiado tener una buena presencia física*), respectivamente (Tabla 2)

Items	Media	D.T.	
<b>Autoconcepto general</b>			
<i>Me gusta mi forma de ser.</i>	4.30	.79	
<i>Soy coherente con mis ideas y principios.</i>	4.05	.90	
<i>En general. soy competente en las cosas que hago (trabajo. estudios. otras actividades)</i>	4.03	.91	4.17 (3.28)
<i>La gente puede confiar en mí (soy una persona de fiar)</i>	4.55	.77	
<i>Con frecuencia pienso que valgo menos que los demás.</i>	1.96	1.1	
<i>Normalmente hago frente a los problemas y dificultades que se me presentan.</i>	4.03	.92	
<b>Autoconcepto físico</b>			
<i>Me siento a gusto con mi físico.</i>	3.69	1.03	
<i>Algunas cosas de mi cuerpo me acomplexan.</i>	2.61	1.36	
<i>Me preocupa demasiado tener una buena presencia física.</i>	3.27	1.25	3.37
<i>Me considero una persona físicamente atractiva.</i>	3.40	1.02	318
<i>Tengo un buen aspecto físico.</i>	3.62	.97	

Tabla 2. Medias y desviaciones típicas para cada ítem del autoconcepto general y físico.

	No práctica	Práctica	T	p
<b>Autoconcepto General</b>	4.19 (.04)	4.16 (.03)	-.689	.491
<i>Me gusta mi forma de ser.</i>	4.31 (.76)	4.30 (.80)	-.047	.963
<i>Soy coherente con mis ideas y principios.</i>	4.10 (.83)	4.03 (.93)	-.819	.413
<i>En general soy competente en las cosas que hago (trabajo, estudios, otras actividades)</i>	4.14 (.82)	3.98 (.94)	-1.89	.058
<i>La gente puede confiar en mí (soy una persona de fiar)</i>	4.62 (.71)	4.52 (.81)	-1.26	.206
<i>Con frecuencia pienso que valgo menos que los demás.</i>	2.10 (1.21)	1.89 (1.1)	-1.83	.068
<i>Normalmente hago frente a los problemas y dificultades que se me presentan.</i>	4.08 (.87)	4.00 (.94)	-.875	.382
<b>Autoconcepto Físico</b>	3.23 (.69)	3.44 (.58)	3.36	.001*
<i>Me siento a gusto con mi físico.</i>	3.54 (1.06)	3.77 (1.00)	2.26	.024*
<i>Algunas cosas de mi cuerpo me acompletionan.</i>	2.90 (1.35)	2.45 (1.34)	-3.37	.001*
<i>Me preocupa demasiado tener una buena presencia física.</i>	3.20 (1.17)	3.31 (1.29)	.912	.363
<i>Me considero una persona físicamente atractiva.</i>	3.26 (.95)	3.48 (1.05)	2.35	.019*
<i>Tengo un buen aspecto físico.</i>	3.42 (.96)	3.73 (.96)	3.26	.001*

Tabla 3. Diferencias de medias de las variables que comprenden el autoconcepto general y el autoconcepto físico, según sean jóvenes practicantes o no practicantes de ejercicio.

### Autoconcepto general y físico, según realicen o no ejercicio físico

En relación a la práctica deportiva no se aprecian diferencias estadísticamente significativas en el factor del autoconcepto general, en donde se ha obtenido una media de 4,19 para los sujetos que no realizan ninguna actividad física y de 4,16 para los

que practican algún tipo de ejercicio físico. De igual modo, para cada una de las variables que conforman el autoconcepto general tampoco se destacan diferencias estadísticamente significativas.

Por el contrario, en el factor del autoconcepto físico sí se aprecian diferencias significativas importantes (.001). Siendo la

media para los no practicantes de 3,23 y para los practicantes de 3,44. Esta diferencia significativa se concreta en las distintas variables a favor de los *practicantes deportivos*, ya que estos contemplan unas valoraciones más positivas en los ítems 5 (*me siento a gusto con mi físico*), 8 (*algunas cosas de mi cuerpo me acompletionan*), 22 (*me considero una persona físicamente atractiva*) y 30 (*tengo un buen aspecto físico*). Sólo el ítem 11 (*me preocupa demasiado*

*tener una buena presencia física*) no presenta diferencias entre ambos grupos (.363) (Tabla 3).

Al considerar la variable *género*, vemos que no existe una diferencia significativa en el factor del autoconcepto general, mientras que si resulta significativa (.000) la diferencia entre ambos grupos en el autoconcepto físico.

No obstante, a pesar de la inexistencia de diferencias significativas para el autoconcepto general, sí existen diferencias significativas en

Género	Mujeres	Hombres	T	p
<b>Autoconcepto General</b>	4.15 (.52)	4.19 (.56)	.792	.429
<i>Me gusta mi forma de ser.</i>	4.23 (.78)	4.38 (.79)	2.06	.039*
<i>Soy coherente con mis ideas y principios.</i>	4.09 (.86)	4.01 (.93)	-.946	.344
<i>En general soy competente en las cosas que hago (trabajo, estudios, otras actividades)</i>	4.03 (.89)	4.03 (.92)	-.014	.989
<i>La gente puede confiar en mí (soy una persona de fiar)</i>	4.58 (.74)	4.54 (.81)	-.528	.598
<i>Con frecuencia pienso que valgo menos que los demás.</i>	1.96 (1.07)	1.96 (1.25)	-.022	.982
<i>Normalmente hago frente a los problemas y dificultades que se me presentan.</i>	3.94 (.95)	4.12 (.88)	2.14	.033*
<b>Autoconcepto Físico</b>	3.24 (.65)	3.48 (.60)	3.98	.000*
<i>Me siento a gusto con mi físico.</i>	3.46 (.97)	3.89 (1.03)	4.56	.000*
<i>Algunas cosas de mi cuerpo me acompletionan.</i>	2.85 (1.30)	2.38 (1.38)	-3.83	.000*
<i>Me preocupa demasiado tener una buena presencia física.</i>	3.25 (1.17)	3.30 (1.33)	.425	.671
<i>Me considero una persona físicamente atractiva.</i>	3.34 (.96)	3.47 (1.06)	1.31	.189
<i>Tengo un buen aspecto físico.</i>	3.53 (.93)	3.71 (1.00)	2.01	.045*

Tabla 4. Diferencias de medias de las variables que comprenden el autoconcepto general y el autoconcepto físico, según el género.



algunas de las variables que constituyen dicho factor, concretamente las variables que hacen referencia a “*me gusta mi forma de ser*” y “*normalmente, hago frente a los problemas y dificultades que se me presentan*”. Respectivamente, en estas variables se han obtenido medias de 4,23 para las mujeres y 4,38 para los hombres (.000) y 3,94 para las mujeres y 4,12 para los hombres (.033).

Con respecto a las variables que integran el autoconcepto físico, se observan diferencias estadísticamente significativas, en todos los casos favorablemente para los hombres en los ítems 5 (*me siento a gusto con mi físico*), 8 (*algunas cosas de mi cuerpo me acomplejan*) y 30 (*tengo un buen aspecto físico*). Siendo estas diferencias significativas (.000) para las variables 5 y 8, y para la variable 30 de (.045) (Tabla 4).

Rangos de Edad	19-21	22-24	25-27	28-30	F	p
<b>Autoconcepto General</b>	4.10 (.52)	4.11 (.60)	4.21 (.51)	4.27 (.50)	2.24	.083
<i>Me gusta mi forma de ser.</i>	4.20 (.63)	4.37 (.80)	4.29 (.88)	4.32 (.76)	.806	.491
<i>Soy coherente con mis ideas y principios.</i>	4.01 (.77)	3.99 (.99)	4.11 (.92)	4.12 (.81)	.699	.553
<i>En general, soy competente en las cosas que hago (trabajo, estudios, otras actividades)</i>	3.91 (.84)	3.94 (1.02)	4.14 (.88)	4.14 (.79)	2.14	.093
<i>La gente puede confiar en mí (soy una persona de fiar)</i>	4.54 (.70)	4.45 (.94)	4.62 (.72)	4.65 (.62)	1.74	.158
<i>Con frecuencia pienso que valgo menos que los demás.</i>	2.04 (1.17)	1.96 (1.25)	1.94 (1.14)	1.93 (1.07)	.185	.907
<i>Normalmente hago frente a los problemas y dificultades que se me presentan.</i>	3.99 (.86)	3.91 (1.00)	4.00 (.96)	4.30 (.69)	3.54	.014*
<b>Autoconcepto Físico</b>	3.29 (.55)	3.40 (.64)	3.39 (.63)	3.36 (.70)	.622	.601
<i>Me siento a gusto con mi físico.</i>	3.67 (.88)	3.73 (1.02)	3.72 (1.13)	3.59 (1.02)	.378	.769
<i>Algunas cosas de mi cuerpo me acomplejan.</i>	2.67 (1.31)	2.66 (1.40)	2.57 (1.40)	2.51 (1.29)	.336	.799
<i>Me preocupa demasiado tener una buena presencia física.</i>	3.32 (1.17)	3.30 (1.30)	3.32 (1.23)	3.10 (1.28)	.689	.559
<i>Me considero una persona físicamente atractiva.</i>	3.31 (.94)	3.52 (.97)	3.43 (1.13)	3.27 (.97)	1.40	.242
<i>Tengo un buen aspecto físico.</i>	3.53 (.95)	3.69 (.95)	3.68 (1.02)	3.49 (.94)	1.25	.291

Tabla 5. Anova de las variables que comprenden el autoconcepto general y el autoconcepto físico, según la edad.

En cualquier caso se aprecian puntuaciones elevadas por encima de tres y cuatro, tanto para el autoconcepto general como para el físico. Destacando, en este sentido, las variables 21 y 8 que, enunciadas negativamente, presentan puntuaciones inferiores a tres. Exceptuando la variable 11 (*me preocupa demasiado tener una buena presencia física*) que también recoge una puntuación superior a tres (Tabla 4).

En la Tabla 5 de resultados, pueden apreciarse puntuaciones homogéneas siendo en la mayoría de los casos superiores a tres o cuatro en una escala de uno a cinco. Exceptuando las variables 21 y 8 (que presentan connotaciones negativas) que muestran medias inferiores a tres.

A niveles de las puntuaciones globales no se detectan diferencias significativas ni en el factor de autoconcepto general, ni en el de autoconcepto físico.

Este hecho se refleja igualmente en los análisis realizados de cada una de las variables teniendo en cuenta la edad de los participantes en el estudio. Quedando al margen de este resultado, la puntuación obtenida para la variable 26 (*normalmente, hago frente a los problemas y dificultades que se me presentan*), la cual presenta una diferencia estadísticamente significativa (.014\*). Esta diferencia significativa se produce entre los sujetos de 22-24 años frente a los de 28-30 años, siendo los sujetos con más edad los que puntúan más alto.

Nacionalidad	España	Brasil	T	p
<b>Autoconcepto General</b>	4.15 (.51)	4.19 (.59)	-.737	.462
<i>Me gusta mi forma de ser.</i>	4.22 (.71)	4.44 (.88)	-2.91	.004*
<i>Soy coherente con mis ideas y principios.</i>	4.10 (.80)	3.98 (1.03)	1.28	.198
<i>En general soy competente en las cosas que hago (trabajo, estudios, otras actividades)</i>	4.07 (.79)	3.98 (1.07)	.985	.325
<i>La gente puede confiar en mí (soy una persona de fiar)</i>	4.51 (.71)	4.63 (.87)	-1.50	.133
<i>Con frecuencia pienso que valgo menos que los demás.</i>	2.01 (1.09)	1.89 (1.28)	1.04	.299
<i>Normalmente hago frente a los problemas y dificultades que se me presentan.</i>	4.04 (.82)	4.01 (1.06)	.288	.773
<b>Autoconcepto Físico</b>	3.30 (.67)	4.15 (.55)	-3.05	.002*
<i>Me siento a gusto con mi físico.</i>	3.62 (.95)	3.79 (1.14)	-1.63	.103
<i>Algunas cosas de mi cuerpo me acomplejan.</i>	2.67 (1.29)	2.50 (1.46)	1.28	.201
<i>Me preocupa demasiado tener una buena presencia física.</i>	3.08 (1.18)	3.57 (1.31)	-4.10	.000*
<i>Me considero una persona físicamente atractiva.</i>	3.20 (.93)	3.73 (1.06)	-5.48	.000*
<i>Tengo un buen aspecto físico.</i>	3.44 (.88)	3.90 (1.04)	-4.87	.000*

Tabla 6. Diferencias de medias de las variables que comprenden el autoconcepto general y el autoconcepto físico según la nacionalidad.

En cuanto a la nacionalidad se pueden observar algunos datos bastante interesantes. Centrándonos en los resultados obtenidos observamos diferencias estadísticamente significativas, exclusivamente, entre ambos países en el factor de autoconcepto físico (.002), mientras que no muestran diferencias en el factor de Autoconcepto General. Al analizar cada una de las variables que componen estos factores, sólo apreciamos diferencias signi-

ficativas en la variable 1, del factor Autoconcepto General, referida a “*me gusta mi forma de ser*”, en la que se indica una mejor predisposición de los sujetos brasileños (.004). Esta diferencia significativa también se ve reflejada para las variables 11, 22 y 30, todas ellas referidas al Autoconcepto Físico y con unos niveles de significación importantes (.000). En este caso los sujetos brasileños son los que puntúan de forma más elevada (Tabla 6).

Nivel de estudios	Primarios	Medios	Superiores	Otros	F	p
<b>Autoconcepto General</b>	3.91 (.76)	4.03 (.51)	4.21 (.52)	4.20 (.56)	3.47	.016*
<i>Me gusta mi forma de ser.</i>	3.94 (1.23)	4.26 (.92)	4.35 (.75)	4.24 (.65)	1.65	.177
<i>Soy coherente con mis ideas y principios.</i>	4.00 (1.03)	3.91 (.95)	4.08 (.89)	4.13 (.79)	.961	.411
<i>En general soy competente en las cosas que hago (trabajo, estudios, otras actividades)</i>	3.88 (1.20)	3.69 (1.03)	4.09 (.86)	4.17 (.79)	5.12	.002*
<i>La gente puede confiar en mí (soy una persona de fiar)</i>	4.44 (1.20)	4.42 (.84)	4.61 (.74)	4.48 (.74)	1.63	.180
<i>Con frecuencia pienso que valgo menos que los demás.</i>	2.75 (1.17)	1.96 (1.25)	1.96 (1.14)	1.84 (1.07)	2.69	.046*
<i>Normalmente. hago frente a los problemas y dificultades que se me presentan.</i>	4.00 (1.36)	3.86 (.93)	4.07 (.92)	4.01 (.79)	1.074	.361
<b>Autoconcepto Físico</b>	3.08 (.88)	3.36 (.67)	3.38 (.59)	3.36 (.69)	1.12	.337
<i>Me siento a gusto con mi físico.</i>	3.25 (.88)	3.72 (1.02)	3.74 (1.13)	3.56 (1.02)	1.60	.188
<i>Algunas cosas de mi cuerpo me acompletejan.</i>	2.63 (1.66)	2.54 (1.34)	2.62 (1.37)	2.64 (1.29)	.087	.967
<i>Me preocupa demasiado tener una buena presencia física.</i>	3.31 (1.49)	3.31 (1.37)	3.30 (1.21)	3.04 (1.22)	.940	.421
<i>Me considero una persona físicamente atractiva.</i>	3.73 (1.48)	3.48 (1.15)	3.42 (.97)	3.40 (.87)	2.37	.070
<i>Tengo un buen aspecto físico.</i>	3.25 (1.29)	3.48 (1.12)	3.69 (.91)	3.55 (.89)	2.00	.113

Tabla 7. ANOVA del autoconcepto general y el físico, según nivel de estudios.

Por último, en la Tabla 7, se observa que para el factor de Autoconcepto General existen diferencias estadísticamente significativas ( $,016^*$ ) al considerarse el nivel de estudios de los participantes. Concretamente, los sujetos con un nivel de estudios superior muestran de forma significativa puntuaciones más elevadas que los sujetos con estudios de nivel medio. Por el contrario, en el factor del Autoconcepto Físico no se encuentran diferencias estadísticamente significativas. Resultado este último, que se ve reforzado por la ausencia de significatividad entre las distintas variables que componen el Autoconcepto Físico.

En cuanto a los aspectos que componen el Factor de Autoconcepto General se distinguen diferencias significativas entre las personas con estudios superiores y las de nivel medio ( $,002$ ) en el ítem cuyo enunciado es *“en general, soy competente en las cosas que hago (trabajo, estudios, otras actividades)”*. Así como entre las personas con estudios de nivel superior frente a las de nivel primario ( $,046$ ) en el ítem *“con frecuencia pienso que valgo menos que los demás”*. En ambos casos los sujetos de nivel superior muestran valoraciones más elevadas que los otros grupos con estudios de nivel inferior.

## Discusión y conclusiones

El objetivo principal del presente estudio ha sido analizar la relación existente entre la práctica deportiva o ausencia de la misma y el autoconcepto general y el físico de jóvenes brasileños y españoles. En términos generales, la muestra estudiada presenta un autoconcepto general y físico positivos. Se destaca que el autoconcepto general resulta más elevado que el autoconcepto físico, lo que podría estar indicando la importancia que actualmente se le está concediendo entre los jóvenes a los aspectos físicos y revela cierto

grado de insatisfacción hacia esos aspectos. Más concretamente, se aprecia que todos los aspectos relacionados con el autoconcepto físico presentan unas puntuaciones sensiblemente inferiores a las del autoconcepto general. Los sujetos señalan que se ven competentes y satisfechos con su forma de ser y de actuar, y en cualquier caso muestran una autopercepción positiva de su físico.

Si atendemos a la realización o no de algún tipo de práctica deportiva nos encontramos con que la misma parece influir positivamente en la conformación del autoconcepto físico coincidiendo con lo señalado por otros autores (Esnaola, 2005; Marsh, 2001). Sin embargo no se aprecia que esta práctica pueda estar influyendo en la constitución de un autoconcepto general positivo. Igualmente se observa que los sujetos que practican algún tipo de actividad deportiva presentan un nivel de exigencia elevado y sienten un exceso de preocupación por su aspecto. En cualquier caso, esta preocupación no tendría que tener un carácter negativo. Al mismo tiempo, la población practicante se siente más a gusto con su físico, considera que tiene una buena presencia y son atractivos, mientras que los no deportistas presentan una peor imagen de su cuerpo. En esta misma línea, un estudio de González y Alvariñas (2004) pone de manifiesto que los jóvenes activos muestran percepciones más positivas que los sedentarios en relación al autoconcepto físico. Igualmente, Pastor y Balaguer (2001) plantean que cuanto mayor sea la práctica deportiva mayor serán los beneficios que experimentarán los adolescentes en algunas de las dimensiones del autoconcepto.

Otro de los objetivos del estudio se ha centrado en analizar las diferencias en el autoconcepto general y físico, según la edad, género y nivel de estudios de los participantes.

En cuanto al género, tanto los hombres como las mujeres muestran en general un autoconcepto global bueno. No obstante se aprecia que en los hombres es superior, y están más satisfechos que las mujeres con su forma de ser y de afrontar los problemas y dificultades que se les presentan. Resultados semejantes son aportados por Orenstein (1994) y Rothenberg (1997), quienes señalan que esa peor imagen de la mujer puede ser debido a que a partir de la adolescencia comienza un declive en su imagen, pudiendo ser debido a factores relacionados con los estereotipos de género. Asimismo los hombres se perciben más positivamente en relación al autoconcepto físico, ya que se sienten más a gusto con su aspecto, presentan menos complejos con su cuerpo y consideran que tienen una buena presencia física. Estos datos coinciden con los hallados en otros estudios (Fernández, Juan, Marcó y de Gracia, 1999; Ruiz de Azúa, Goñi y Rodríguez, 2005). Si consideramos la influencia social y sobre todo de los medios de comunicación, se aprecia que se incide más en el aspecto físico de las mujeres que en el de los hombres, lo que podría estar causando esa peor autopercepción de las mujeres. Estos resultados coinciden parcialmente con los hallados por Moreno, Cervelló, Vera y Ruíz Pérez (2007), concretamente en autoconfianza y dominio deportivo.

La edad es posiblemente uno de los aspectos que menos influye, puesto que no apreciamos diferencias importantes entre las distintas edades, aunque habría que matizar que en nuestro estudio los rangos de edad son muy próximos. En cualquier caso, debemos destacar que los sujetos de más edad consideran que suelen hacer frente con mayor facilidad a los problemas y dificultades con que se encuentran. La inexistencia de diferencias también ha sido refrendada en

estudios realizados con estudiantes hebreos (Marsh, Bar-Eli, Zach y Richards, 2006) y con estudiantes australianos (Marsh et al., 1994), en ambos casos mayores de 18 años. Frente a estos resultados otros estudios sí revelan ciertas diferencias (Boyd y Hrycaiko, 1997; Moreno y Cervelló, 2005), no obstante hay que tener en cuenta que muchos de ellos han sido realizados con niños y adolescentes.

En cuanto a la nacionalidad de procedencia de los participantes, resalta sobremanera que los brasileños muestren un mayor autoconcepto físico que los españoles. Los brasileños se perciben atractivos y con buen aspecto. Asimismo, es importante señalar que a pesar de no existir diferencias en el autoconcepto general, los sujetos de nacionalidad brasileña dicen sentirse más a gusto con su forma de ser que los españoles. Estas diferencias entre personas de diferentes culturas son coincidentes con lo apreciado en otros estudios, como el realizado por Marsh, Hau, Sung y Yu (2005) en el que se compara a jóvenes chinos y australianos y en el que también se detectan diferencias y que son atribuibles a factores culturales.

Finalmente, el nivel de estudios no parece ser un elemento que influya sobre el autoconcepto físico, en cualquier caso las personas, independientemente del nivel que posean, presentan una autopercepción física positiva. Sin embargo el nivel de estudios sí parece marcar diferencias en el autoconcepto general, ya que los sujetos con estudios superiores frente a los que poseen estudios medios, se consideran más competentes en las cosas que hacen y no sienten que valgan menos que los demás.

Consideramos que es preciso continuar con esta línea de investigación, abordando las causas que determinan una conformación positiva del autoconcepto general y del autoconcepto físico, entendido este último

como una dimensión más del autoconcepto general.

La actividad física puede considerarse como un aspecto más para el buen desarrollo de la salud mental de los sujetos y también para un mejor ajuste de su autoconcepto general, aunque no sea la única variable que se debe tener en cuenta (Alfermann y Stoll, 2000).

Por otro lado, la ampliación de estudios en este campo permitirá reconocer en qué medida valorar la influencia bidireccional (Goñi, Ruiz de Azúa y Rodríguez, 2004) que se establece entre la actividad física y el autoconcepto.

Es importante reconocer que no siempre la práctica deportiva influirá de manera determinante en la conformación de un buen autoconcepto físico y, por tanto no necesariamente mejorará el autoconcepto general del sujeto. Se deben considerar aspectos tales como la situación particular de cada individuo, sus características psicológicas o el tipo de programación establecida para las distintas prácticas deportivas.

En relación a esta idea, Goñi y Zulaika (2000) plantean que los hombres practicantes

de determinados deportes experimentan un mayor desarrollo del autoconcepto, lo cual invita a reflexionar sobre la atención que se le está prestando a las chicas y a quienes no participan en este tipo de actividades.

En este sentido, y a pesar de existir numerosos estudios que destacan la relación positiva entre la práctica deportiva y un autoconcepto físico adecuado (Joesting, 1981), no debemos descartar las distintas variables que pueden estar influyendo sobre este constructo, como puede ser el género o la procedencia cultural.

Finalmente señalar que los resultados sugieren claramente que las diferencias en el autoconcepto físico se relacionan fundamentalmente con el género y la cultura, independientemente del instrumento utilizado. Para futuras investigaciones se sugiere considerar distintos contextos culturales y geográficos, incluso dentro de un mismo país por las diferencias que presumiblemente existan. Igualmente, los cambios que se están produciendo en los últimos años relacionados con el género, haría aconsejable analizar dicha evolución.

#### *AUTOCONCEPTO GENERAL Y FÍSICO DE PRACTICANTES DE ACTIVIDAD FÍSICA VS. NO PRACTICANTES, EN JÓVENES ESPAÑOLES Y BRASILEÑOS*

**PALABRAS CLAVES:** Autoconcepto general, Autoconcepto físico, Jóvenes, Nacionalidad, Practicantes.

**RESUMEN:** El objetivo del presente trabajo es analizar el autoconcepto general y físico de jóvenes que practican algún tipo de actividad física frente a no practicantes. Para ello se ha estudiado la relación que se establece entre la práctica deportiva o ausencia de la misma y el autoconcepto general y el autoconcepto físico de jóvenes brasileños y españoles. También se comparan las diferencias atendiendo a la edad, género y nivel de estudios. La muestra está compuesta por 476 jóvenes (292 españoles y 184 brasileños) con edades comprendidas entre 19 y 30 años. Se ha recogido la información con el Cuestionario de Autoconcepto elaborado al efecto. Los resultados indican que los practicantes muestran un mejor autoconcepto físico, pero no general. Los hombres presentan un mejor autoconcepto físico que las mujeres, al igual que los jóvenes brasileños que se valoran más positivamente que los españoles. Asimismo no se aprecian diferencias si se atiende a las edades y niveles de estudios de los sujetos.

*AUTO-CONCEITO GERAL E FÍSICO DE PRATICANTES DE ACTIVIDADE FÍSICA VS. NÃO PRATICANTES, EM JOVENS ESPANHÓIS E BRASILEIROS*

**PALAVRAS-CHAVE:** Auto-conceito geral, Auto-conceito físico, Jovens, Nacionalidade, Praticantes.

**RESUMO:** O objectivo deste artigo consiste em analisar e comparar o auto-conceito geral e físico de jovens que praticam algum tipo de actividade física, com o dos que não praticam. Para tal, estudámos a relação entre a prática desportiva ou a sua ausência e o auto-conceito geral e físico de jovens Espanhóis e Brasileiros. De igual modo, analisámos as diferenças relativas à idade, género e habilitações literárias. A amostra do estudo consiste em 476 jovens participantes com idades compreendidas entre os 19-30 anos (292 de Espanha e 184 do Brasil). Os dados foram recolhidos através do Questionário de Auto-conceito (Self-concept Questionnaire), construído especificamente para o efeito. Os resultados indicam que os praticantes possuem um melhor auto-conceito físico, mas não geral. Os homens apresentam um melhor auto-conceito físico comparativamente com as mulheres, e os Brasileiros possuem um auto-conceito superior aos Espanhóis. Não se verificaram diferenças no que diz respeito à idade ou às habilitações literárias dos sujeitos.

## Referencias

- Alfermann, D. y Stoll, O. (2000). Effects of physical exercise on self-concept and well-being. *International Journal of Sport Psychology*, 31 (1), 47-65.
- Amezcuá, J. A. y Pichardo, M. C. (2000). Diferencias de género en autoconcepto en sujetos adolescentes. *Anales de Psicología*, 16 (2), 207-214.
- Asçi, F., Eklund, R. C., Whitehead, J. R., Kirazci, S. y Koca, C. (2005). Use of the CY-PSPP in other cultures: a preliminary investigation of its factorial validity for Turkish children and youth. *Psychology of Sport and Exercise*, 6, 33-50.
- Atienza, F., Balaguer, I. y García-Merita, M. L. (1994). Factor analysis and reliability of the Movement Imagery Questionnaire. *Perceptual and Motor Skills*, 78 (3), 1323-1328.
- Bakker, F. C. (1988). Personality differences between young dancers and nondancers. *Personality and Individual Differences*, 9 (1), 121-131.
- Ben-Shlomo, L. S. y Short, M. A. (1983). The effects of physical exercise on self-attitudes. *Occupational Therapy in Mental Health*, 3 (4), 11-28.
- Boyd, K. R. y Hrycaiko, D. W. (1997). The effect of a physical activity intervention package on the self-esteem of pre-adolescent and adolescent females. *Adolescence*, 32(127), 693-709.
- Brown, S. W., Welsh, M. C., Labbe, E. E., Vittuli, W. F. y Kulkarni, P. (1992). Aerobic exercise in the psychological treatment of adolescents. *Perceptual and Motor Skills*, 45, 252-254.
- Colchico, K., Zybert, P. y Basch, C. E. (2000). Effects of after-school physical activity on fitness, fatness, and cognitive self-perceptions: A pilot study among urban, minority adolescent girls. *American Journal of Public Health*, 90, 977-978.
- Corbin, C. B. (2002). Physical activity for everyone: what every physical educator should know about promoting lifelong physical activity. *Journal of Teaching in Physical Education*, 21, 128-144.
- Delaney, W. y Lee, C. (1996). Self-esteem and sex roles among male and female high school students: Their relationship to physical activity. *Australian Psychologist*, 30 (2), 84-87.
- Drummond, M. J. N. (2003). The meaning of boys' bodies in physical education. *The Journal of Men's Studies*, 11(2), 131-143.

- Eklund, R. C., Whitehead, J. R. y Welk, G. J. (1997). Validity of the children and youth physical self-perceptions profile: a Confirmatory Factor analysis. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 68, 249-256.
- Esnaola, I. (2003). Autoconcepto físico y práctica deportiva. En F. V. Castro, M. I. Fajardo, M. I. Ruiz y A. Ventura (Eds.), *Contextos psicológicos de aprendizaje* (pp. 167-179). Fuerteventura: PSICOEX.
- Esnaola, I. (2005). Autoconcepto físico y satisfacción corporal en mujeres adolescentes según el tipo de deporte practicado. *Apunts. Educación Física y Deportes*, 80, 5-12.
- Fernández, M. J., Juan, J., Marcó, M. y de Gracia, M. (1999). Autoconcepto físico, modelo estético e imagen corporal en una muestra de adolescentes. *Psiquis: Revista de Psiquiatría, Psicología Médica y Psicosomática*, 20 (1), 27-38.
- Fox, K. R. (Ed.) (1997). *The physical self. From motivation to well-being*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Fox, K. R. y Corbin, C. B. (1989). The Physical Self-Perception Profile: Development and preliminary validation. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 11, 408- 430.
- Gabelko, N. H. (1997). *Age and gender differences in global, academic, social, and athletic self-concepts in academically talented students*. Comunicación presentada al Annual Meeting of the American Educational Research Association: Chicago.
- García, C. y García L. (2006). La autoestima y el aprendizaje de destrezas motoras deportivas en niños de 6 a 8 años de edad. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio Físico y el Deporte*, 1 (1), 41-68.
- Godoy, R. F., Becker, B. Jr., Godoy, D. V., Vaccari, P. y Michelle, M. (2002). El efecto del ejercicio sobre los niveles de ansiedad, depresión y autoconcepto de pacientes con dolencia pulmonar obstructiva crónica. *Revista de Psicología del Deporte*, 10 (2), 267-278.
- Goñi, A. y Zulaika, L. M. (2000). La participación en el deporte escolar y el autoconcepto en escolares de 10/11 años de la provincia de Guipúzcoa. *Apunts. Educación Física y Deportes*, 59, 6-10.
- Goñi, A., Ruiz de Azúa, S. y Rodríguez, A. (2004). Deporte y autoconcepto físico en la preadolescencia. *Apunts. Educación Física y Deportes*, 77, 18-24.
- González, M. A. y Alvariñas, M. (2004). Relación entre la práctica físico-deportivo extraescolar y el autoconcepto físico en la adolescencia. *Revista de Educación Física: renovar la teoría y práctica*, 94, 5-8.
- Guillén, F. y Sánchez, R. (2003). Autoconcepto en jóvenes sedentarios y practicantes deportivos. *Edupsykhé*, 2 (2), 259-272.
- Hagger, M., Biddle, S. y Wang, C. K. (2005). Physical self-Concept in adolescence: generalizability of a multidimensional, hierarchical model across gender and grade. *Educational and Psychology Measurement*, 65 (2), 297-322.
- Harter, S. (1985). *Manual for the self-perception profile for adults*. Denver: University of Denver Press.
- Harter, S. (1990). Issues in the assessment of the self-concept of children and adolescents. En A. M. La Greca (Ed.), *Through the eyes of the child: Obtaining self-reports from children and adolescents* (pp. 292-325). Boston: Allyn & Bacon.



- Harter, S. (1993). Causes and consequences of low self-esteem in children and adolescents. En R. B. Baumeister (Ed.), *Self-esteem: the puzzle of low self-esteem* (pp. 57-78). Nueva York: Plenum Press.
- Harter, S. (1999). *The construction of the self: a developmental perspective*. New York: The Guilford Press.
- James, R. (1982). *The effect of weight training on the self-concept of male undergraduates*. Alexandria, VA.: National Center for Research on Teacher Learning. (Nº de servicio de reproducción de documentos ERIC ED 240435).
- Joesting, J. (1981). Comparison of students who exercise with those who do not. *Perceptual and Motor Skills*, 53 (2), 426.
- Klomsten A. T., Skaalvik, E. M. y Espnes, G. A. (2004). Physical self-concept and sports: Do gender differences still exist? *Sex Roles*, 50, 119-127.
- Knapen, J., Van-Coppenolle, H., Peuskens, J., Pieters, G. y Knapen, K. (2006). Comparison of Changes in Physical Fitness, Physical Self-Concept, Global Self-Esteem, Depression and Anxiety Following Two Different Psicomotor Therapy Programs in Non-Psychotic Psychiatric Inpatients. En A. Prescott (Ed.), *The concept of self in education, family and sports* (pp. 91-114). Hauppauge, NY: Nova Science Publishers.
- Maïano, C., Ninot, G. y Bilard, J. (2004). Age and gender effects on global self-esteem and physical selfperception in adolescents. *European Physical Education Review*, 10, 53-69.
- Marsh, H. W. (2001, Mayo). *A multidimensional physical self-concept: a construct validity approach to theory, measurement and research*. Comunicación presentada al 10th World Congress of Sport Psychology, Greece.
- Marsh, H. W., Hau, K. T., Sung, R. Y. T. y Yu, C. W. (2005). *Childhood obesity, gender, actual-ideal body image discrepancies, and physical self-concept in Hong Kong children*. Sydney: SELF Research Centre, University of Western Sydney.
- Marsh, H. W., Bar-Eli, M., Zach, S. y Richards, G. E. (2006). Construct Validation of Hebrew Versions of Three Physical Self-Concept Measures: An Extended Multitrait-Multimethod Analysis. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 28, 310-343.
- Marsh, H. W. y Richards, G. E. (1988). Tennessee Self-Concept Scale: Reliability, internal structure, and construct validity. *Journal of Personality and Social Psychology*, 55 (4), 612-624.
- Marsh, H. W., Richards, G. E., Johnson, S., Roche, L. y 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.
- Morales, S., Machargo, J., Luján, I. y Guillén, F. (En prensa). Cuestionario Multidimensional sobre el Autoconcepto. Construcción y Validación. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*.
- Moreno, J. A. y 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. y Ruíz Pérez, 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 (2).  
<http://www.scientificjournals.org/journals2007/articles/1180.pdf>
- Mummery, W. K. y Spence, J. C. (1999). *The association between physical activity attitudes, self-concept and sport participation in a sample of Canadian high school students abstract*. Comunicación presentada al IOC World Congress on Sport Sciences 5th, Australian Conference of Science and Medicine in sport. Sydney, Australia.
- Musitu, G., García, F. y Gutiérrez, M. (1997). *AFA (Autoconcepto Forma-A)* (3ª ed.). Madrid: TEA Ediciones.
- Orenstein, P. (1994). *Schoolgirls: young women, self-esteem, and the confidence gap*. New York: Doubleday.
- Partridge, J. A. (1998). *An examination of the relationship between athletic participation, multidimensional self-concept, self-esteem, gender; and collegiate academic performance*. Tesis Maestría. University of North Carolina-Chapel Hill.
- Pastor, Y. y Balaguer, I. (2001). Relaciones entre autoconcepto, deporte y competición deportiva en los adolescentes valencianos. *Psicología-online*. Consulta: 2007, 8 de marzo, desde <http://www.psicologia-online.com>
- Pastor, Y., Balaguer, I. y García-Merita, M. L. (2003). Self-concept and self-esteem in middle adolescence: Differential analyses by grade and gender. *Revista de Psicología Social*, 18 (2), 141-159.
- Richards, G. E. (1987). *Physical Self-Concept Scale*. University of Western Sydney: Sydney.
- Richman, E. L. (2002). Girls' self-construction: Influence of early sport participation on self-esteem in late adolescence. *Dissertation abstracts international. Section B. The Sciences and Engineering*. 62 (9-B), 4256.
- Rothenberg, D. (1997). *Supporting Girls in Early Adolescence*. Washington, DC: Office of Educational Research and Improvement.
- Ruiz de Azúa, S., Goñi, A. y Rodríguez, A. (2005). Variables socioculturales en la construcción del autoconcepto físico. *Cultura y Educación*, 17 (3), 225-238.
- Serra, A. (1986). O Inventario Clínico de Auto-Conceito. *Psiquiatria Clínica*, 7 (2), 67-84.
- Shavelson, R., Hubner, J., y Stanton, G. (1976). Self-concept: Validation of construct interpretations. *Review of Educational Research*, 46 (3), 407-441.
- Sonstroem, R. J. (1978). Physical Estimation and Attraction Scales: Rationale and research. *Medicine and Science in Sports*, 10, 97-102.
- Sonstroem, R. J. (1984). Exercise and self-esteem. *Exercise and Sport Science Review*, 12, 123-155.
- Sonstroem, R. J. (1997). Physical activity and self-esteem. En W. P. Morgan (Ed.), *Physical activity and mental health* (pp. 127-143). Philadelphia, PA: Taylor and Francis.
- Valdez, J. L., Mondragón, J. A. y Morelato, G. S. (2005). El Autoconcepto en niños mexicanos y argentinos. *Revista Interamericana de Psicología*, 39 (2), 253-258.
- Welk, G. J. y Eklund, B. (2005). Validation of the children and youth physical self perceptions profile for young children. *Psychology of Sport and Exercise*, 6, 51-65.
- Wilgenbusch, T. y Merrell, K. W. (1999). Gender differences in self-concept among children and adolescents: a meta-analysis of multidimensional studies. *School Psychology Quarterly*, 14 (2), 101-120.
- Zulaika, L. M. (1999). Educación física y mejora del autoconcepto. Revisión de la investigación. *Revista de Psicodidáctica*, 8, 101-120.

### Anexo 1 Cuestionario de Autoconcepto General y Físico

	1	2	3	4	5
Nada/casi nada de acuerdo	1				
Poco de acuerdo	2				
Más o menos de acuerdo	3				
Bastante de acuerdo	4				
Totalmente de acuerdo	5				
1. Me gusta mi forma de ser.....	1	2	3	4	5
2. Tengo buenas condiciones físicas para cualquier tipo e actividad (físicas, laborales, deportivas, etc.).....	1	2	3	4	5
3. Hago amigos con facilidad.....	1	2	3	4	5
4. Soy una persona optimista.....	1	2	3	4	5
5. Me siento a gusto con mi físico.....	1	2	3	4	5
6. Soy coherente con mis ideas y principios.....	1	2	3	4	5
7. Sé relacionarme con la gente.....	1	2	3	4	5
8. Algunas cosas de mi cuerpo me acomplejan.....	1	2	3	4	5
9. En general soy competente en las cosas que hago (trabajo, estudios, otras actividades, etc.).....	1	2	3	4	5
10. Me siento a gusto con el peso que tengo.....	1	2	3	4	5
11. Me preocupa demasiado tener una buena presencia física	1	2	3	4	5
12. Me gustaría tener más amigos de los que tengo.....	1	2	3	4	5
13. He intentado todo tipo de dietas para no engordar.....	1	2	3	4	5
14. Soy una persona feliz.....	1	2	3	4	5
15. Me considero una persona emocionalmente estable.....	1	2	3	4	5
16. La gente puede confiar en mí (soy una persona de fiar)	1	2	3	4	5
17. Me encuentro en buena forma física.....	1	2	3	4	5
18. Percibo que mucha gente evita estar conmigo.....	1	2	3	4	5
19. Me siento querido/a por la gente que me rodea.....	1	2	3	4	5
20. Normalmente, tengo más kilos de los que me gustaría tener	1	2	3	4	5
21. Con frecuencia pienso que valgo menos que los demás	1	2	3	4	5
22. Me considero una persona físicamente atractiva.....	1	2	3	4	5
23. Soy una persona físicamente habilidosa.....	1	2	3	4	5
24. Necesito el apoyo de los demás para sentirme seguro...	1	2	3	4	5
25. Físicamente soy fuerte y resistente.....	1	2	3	4	5
26. Normalmente hago frente a los problemas y dificultades que se me presentan.....	1	2	3	4	5
27. Cuando tengo algunos kilos de más, me siento personalmente mal	1	2	3	4	5
28. Los demás valoran y aprecian mi amistad.....	1	2	3	4	5
29. Reúno buenas condiciones físicas para los deportes/actividades físicas.....	1	2	3	4	5
30. Tengo un buen aspecto físico.....	1	2	3	4	5
31. Con frecuencia me siento estresado ante los problemas y dificultades	1	2	3	4	5
32. En general, caigo bien a la gente.....	1	2	3	4	5