

Autoconcepto físico multidimensional y barreras para la práctica física en la adolescencia

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

RAFAEL E. REIGAL GARRIDO

Grupo Investigación CTS-642, IDAFISAD
Facultad de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte
Universidad de Granada (España)

ANTONIO VIDERA GARCÍA

Departamento de Psicología Social, Antropología Social, Trabajo Social y Servicios Sociales
Facultad de Psicología
Universidad de Málaga (España)

MARÍA VICTORIA MÁRQUEZ CASERO

Departamento de Didáctica de la Expresión Musical, Plástica y Corporal
Facultad de Ciencias de la Educación
Universidad de Málaga (España)

JOSÉ LUIS PARRA FLORES

Colegio Público Rural Almazara (Jubrique, Málaga - España)

Correspondencia con autor

Rafael E. Reigal Garrido
rafareigal@gmail.com

Resumen

Este trabajo analiza las relaciones entre el autoconcepto físico multidimensional (habilidad física, condición física, atractivo físico y fuerza) y el autoconcepto general con las barreras para la práctica física, poniendo de manifiesto la capacidad predictiva de las primeras variables sobre las puntuaciones otorgadas a los obstáculos para realizar actividad física. Participan en esta investigación 1929 adolescentes de la ciudad de Málaga (España), en edades comprendidas entre los 14 y 17 años ($M = 15,62$; $DT = ,96$). La investigación sigue un diseño transversal en el que se ha usado la encuesta para la toma de datos, recogiendo información sobre el sexo y edad. Además se explora el autoconcepto físico, mediante el Cuestionario de Autoconcepto Físico (CAF - Goñi, Ruiz de Azúa, & Rodríguez, 2006), y las razones que podrían impedir realizar actividad física, gracias al Autoinforme de Barreras para la Práctica de Ejercicio Físico (ABPEF - Niñerola, Capdevila, & Pintanel, 2006). Los análisis de correlación y regresión lineal muestran asociaciones significativas entre ambas variables y ponen de manifiesto la capacidad predictiva que tiene la percepción del autoconcepto físico sobre las barreras para la práctica física. Las dimensiones que mejor se relacionan con las barreras para practicar son la habilidad física y condición física, así como las medidas generales del CAF, autoconcepto físico general y autoconcepto general.

Palabras clave: adolescencia, autoconcepto físico, barreras, práctica física

Abstract

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

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

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

Introducción

La actividad física debe ocupar un lugar importante en nuestras vidas dados los múltiples beneficios que tiene para la salud a nivel físico, social y psicológico, lo que está avalado por numerosos estudios que así lo constatan (Candel, Olmedilla, & Blas, 2008; Díaz, Martínez, & Morales, 2008; Márquez, Rodríguez, & De Abajo, 2006; Weinberg & Gould, 1996). Sin embargo, en los países desarrollados se ha generado una gran preocupación por el aumento del sedentarismo y los problemas que lleva asociados (Buhring, Oliva, & Bravo, 2009; Capdevila, 2005). El predominio de los automatismos en la vida cotidiana ha provocado que la actividad física que realizamos se haya ido relegando prácticamente al tiempo de ocio, compitiendo con otras ofertas como el cine, la televisión, los videojuegos o el teatro, lo que disminuye aún más la participación en este tipo de tareas (Niñerola, Capdevila, & Pintanel, 2006).

La consolidación de hábitos activos es el resultado de un complejo proceso de socialización y motivación en el que interaccionan aspectos personales y ambientales (Fernández, Contreras, García, & González, 2010). Diversos modelos han contribuido a explicarlo, como la teoría de la atribución (Weiner, 1986), metas de logro (Nicholls, 1984; 1989) o la autodeterminación (Deci & Ryan, 1985). En cualquier caso, un primer paso antes de organizar estrategias para aumentar la motivación y adherencia a este tipo de tareas sería conocer las razones y barreras que existen para acceder a ellas (Ruiz, García, & Díaz, 2007). Estos tipos de análisis han puesto de manifiesto que ciertos obstáculos están relacionados con elementos de naturaleza física, como puede ser la percepción negativa de las capacidades motrices, de la propia imagen corporal o la sensación de fatiga y pereza (De Hoyo & Sañudo, 2007; Gálvez, 2004). De hecho, si esas percepciones se interpretan como objeto de burla, se puede crear un fuerte rechazo a su práctica (Aznar & Webster, 2006; Mollá, 2007; Niñerola et al., 2006).

En la adolescencia, uno de los constructos más relevantes cuando nos referimos a la conducta y al desarrollo de una personalidad equilibrada es el autoconcepto (Esnaola, 2005; Garaigordobil & Berruero, 2007). Actualmente, nadie duda de su naturaleza múltiple, siendo su dimensión física una de las más relevantes. Esta se puede definir como el conjunto de percepciones que tienen los individuos de sus habilidades y apariencia física (Esnaola, Rodríguez, & Goñi, 2011; Shavelson, Hubner, & Stanton, 1976; Stein, 1996). Aunque existen diversos modelos que explican su estructura, uno de los

más utilizados es el de Fox y Corbin (Fox, 1988; Fox & Corbin, 1989), que determinan, dentro de él, los factores competencia deportiva, condición física, atractivo físico y fuerza.

Uno de los aspectos por los que el autoconcepto físico posee un gran valor en estas edades es porque pone de manifiesto la interpretación que las personas hacen de los cambios y características físicas que experimentan en esta fase de la vida (Carraro, Scarpa, & Ventura, 2010; García & García, 2006; Slutzky & Simpkins, 2009). Por otro lado, este tipo de evaluaciones condicionan la relación que se tiene con el entorno, así como el rendimiento en diferentes ámbitos de la vida como puede ser el académico, social y deportivo (Guillén & Ramírez, 2011). Con todo ello, es conveniente destacar que se ha argumentado, en diversos trabajos, su implicación en los procesos de adherencia a la práctica de actividad física, de tal forma que mejoras en el mismo aumentarían las probabilidades de iniciar o mantener este tipo de conductas (Moreno, Moreno, & Cervelló, 2007; Ruiz-Pérez, 2001).

En general, se ha puesto de manifiesto, en numerosos trabajos, que el autoconcepto físico es un factor que se relaciona significativamente con otras variables vinculadas a los estilos de vida saludables como los hábitos alimenticios o la propia práctica física. Además, se ha señalado el sentido bidireccional de estos vínculos, lo que aumenta aún más las posibilidades de estudio en torno a estos elementos (Dieppa, Guillén, Machargo, & Luján, 2008; Goñi, Ruiz de Azúa, & Rodríguez, 2004; Infante & Goñi, 2009; Lindwall & Hassmen, 2004). Uno de los argumentos que sostienen la relación entre este constructo y llevar una vida activa, es que una adecuada valoración del mismo incrementarían la seguridad para afrontar este tipo de tareas. Esto aumentaría la predisposición a iniciar y mantener posteriormente este tipo de conductas, superando incluso aquellos obstáculos que pudieran aparecer (Esnaola & Revuelta, 2009).

El objetivo de este trabajo es explorar las relaciones entre la percepción del autoconcepto físico y las barreras para la práctica de actividad física, evidenciando si la primera tiene capacidad para predecir las dificultades para realizar práctica física.

Método

Participantes

Participan en esta investigación 1.929 adolescentes de la ciudad de Málaga (España), en edades comprendidas

entre los 14 y 17 años ($M = 15,62$; $DT = ,96$). La selección de la muestra se ha realizado mediante proceso aleatorio por conglomerados, polietápico estratificado (Ramos, Catena, & Trujillo, 2004), siendo las unidades de primera etapa los centros escolares, las de segunda las aulas y por último los alumnos.

Instrumentos

Para medir el autoconcepto físico se ha utilizado el *Cuestionario de Autoconcepto Físico* (CAF) elaborado por Goñi, Ruiz de Azúa y Rodríguez (2006). Está formado por 36 ítems, 20 redactados de forma directa y 16 de manera inversa. Se distinguen seis factores, cuatro de ellos representan dimensiones del autoconcepto físico como *Habilidad física* (HF), *Condición física* (CF), *Atractivo físico* (AF) y *Fuerza* (F), y dos medidas complementarias que son *Autoconcepto físico general* (AFG) y *Autoconcepto general* (AG). Los análisis de fiabilidad (Alfa de Cronbach) realizados para las diferentes subescalas muestran unos valores adecuados (de ,71 a ,83), siendo parecidas a las realizadas en uno de los estudios que dan origen al cuestionario, oscilando entre ,79 a ,88 (Goñi, Ruiz de Azúa, & Liberal, 2004). Se contesta mediante una escala del 1 al 5, siendo 1 un *grado de desacuerdo alto* con lo que dicta el ítem y 5 *muy de acuerdo*.

El segundo cuestionario utilizado ha sido el *Autoinforme de Barreras para la Práctica de Ejercicio Físico* (ABPEF), propuesto inicialmente por Capdevila (2005) y modificado por Niñerola et al. (2006). Constituido por 17 ítems, obtiene originariamente valores de fiabilidad adecuados para sus subescalas (,68 a ,88), similares a las obtenidas en este trabajo (de ,71 a ,88), destacando la buena fiabilidad test-retest con coeficientes de correlación superiores o próximos a ,5 (Pearson). Está dividido en cuatro factores *Imagen corporal/Ansiedad física so-*

cial (IC/AFS), *Fatiga/Pereza* (F/P), *Obligaciones/Falta de tiempo* (O/FT) y *Ambiente/Instalaciones* (A/I), pudiéndose obtener una medida general (ABPEF). A este cuestionario se contesta mediante una escala de respuesta tipo Likert de 0 a 10 puntos, siendo 0 un valor que indica una *barrera poco importante* y 10 *muy importante*.

Diseño y procedimiento

Este trabajo sigue una metodología no experimental, de tipo transversal y correlacional, utilizando la encuesta como herramienta para la recogida de información (Ramos et al., 2004; Salkind, 1999). Los participantes fueron seleccionados y encuestados en los centros escolares a los que pertenecían, tras la petición formal de la participación y explicando que era voluntario. Los cuestionarios fueron autoadministrados, con una duración media de 20 minutos.

Análisis de los datos

Las técnicas estadísticas usadas para procesar los datos han sido análisis de correlación de Pearson y regresión lineal. El programa estadístico utilizado ha sido el SPSS en su versión 15.0.

Resultados

Análisis de correlaciones entre CAF y ABPEF

Los análisis indican que existen relaciones significativas y negativas entre las medidas del ABPEF y CAF. Las asociaciones más altas aparecen entre *Imagen corporal/Ansiedad física social* con *Autoconcepto general* ($r_{1929} = -,43$; $p < ,001$) y *Autoconcepto físico general* ($r_{1929} = -,49$; $p < ,001$), así como entre *Fatiga/Pereza* y *Condición física* ($r_{1929} = -,45$; $p < ,001$) (tabla 1).

	Habilidad física	Condición física	Atractivo físico	Fuerza	Autoconcepto físico general	Autoconcepto general
ABPEF total	-,38***	-,39***	-,28***	-,27***	-,39***	-,32***
Imagen corporal/Ansiedad física social	-,36***	-,35***	-,38***	-,22***	-,49***	-,43***
Fatiga/Pereza	-,37***	-,45***	-,20***	-,27***	-,30***	-,25***
Obligaciones/Falta de tiempo	-,21***	-,15***	-,12***	-,19***	-,16***	-,09***
Ambiente/Instalaciones	-,13***	-,12***	-,09***	-,11***	-,14***	-,10***

*** $p < ,001$

Tabla 1

Nivel de correlación (Pearson) entre ABPEF y CAF

Variable criterio	Variables predictoras	R	R ² corregida	Beta	t	Sig.
ABPEF total	Condición física	,47	,22	-,177	-6,37	,000
	Autoconcepto físico general			-,150	-5,16	,000
	Habilidad física			-,128	-4,54	,000
	Autoconcepto general			-,112	-4,23	,000
	Fuerza			-,048	-1,98	,048
Imagen corporal/Ansiedad física social	Autoconcepto físico general	,53	,28	-,274	-9,87	,000
	Autoconcepto general			-,187	-7,34	,000
	Habilidad física			-,098	-3,79	,000
	Condición física			-,094	-3,60	,000
Fatiga/Pereza	Condición física	,48	,23	-,353	-13,04	,000
	Autoconcepto general			-,104	-3,91	,000
	Habilidad física			-,108	-4,04	,000
	Autoconcepto físico general			-,074	-2,09	,036
Obligaciones/Falta de tiempo	Habilidad física	,24	,05	-,136	-4,91	,000
	Fuerza			-,094	-3,62	,000
	Autoconcepto físico general			-,059	-2,33	,020
Ambiente/Instalaciones	Autoconcepto físico general	,16	,02	-,096	-3,75	,000
	Habilidad física			-,085	-3,35	,001

Tabla 2
Análisis de regresión lineal

Análisis de regresión lineal

Los análisis de regresión lineal cumplen los supuestos para que el modelo sea aceptable, como la linealidad en la relación entre variables predictoras y criterio, la homocedasticidad y la distribución normal de los residuos, cuyo valor medio es 0 y la desviación típica prácticamente 1 (,999). A su vez, el valor de Durbin-Watson oscila entre 1,84 y 2,02. Por otro lado, los estadísticos de colinealidad indican valores aceptables de la Inflación de la Varianza (1,40 - 1,83) y del índice de Tolerancia (,55-,71) (Hair, Anderson, Tatham, & Black, 1999).

Siguiendo el método de pasos sucesivos, nos indican que el autoconcepto tiene valor significativo en la predicción de las puntuaciones del ABPEF ($R = ,47$; R^2 corregida = ,22; $F = 111,45$; $p < ,001$), obteniendo la puntuación beta más elevada el ítem correspondiente a la percepción de *condición física* (beta = -,177; $p < ,001$). Por subescalas, observamos que predice con cierta importancia las barreras vinculadas a la *Imagen corporal/Ansiedad física social* ($R = ,53$; R^2 corregida = ,28; $F = 188,65$; $p < ,001$) y a la F/P ($R = ,48$; R^2 corregida = ,23; $F = 114,72$; $p < ,001$). En el primer caso, el valor beta más elevado lo obtiene *Autoconcepto físico general* (beta = -,274; $p < ,001$) y en el segun-

do caso *Condición física* (beta = -,353; $p < ,001$). Sin embargo, podemos decir que el valor predictivo sobre los factores *Obligaciones/Falta de tiempo* ($R = ,24$; R^2 corregida = ,05; $F = 37,78$; $p < ,001$) y *Ambiente/Instalaciones* ($R = ,16$; R^2 corregida = ,02; $F = 23,79$; $p < ,001$) es bajo (tabla 2).

Discusión y conclusiones

Como pusieron de manifiesto autores como Zulaica (1999), el autoconcepto físico multidimensional constituye un constructo adecuado para explicar aspectos vinculados a la práctica física. De hecho, numerosas investigaciones han identificado que la existencia de una mejor valoración del autoconcepto físico está asociada a la participación en actividades físicas (Esnaola & Zulaica, 2009; Fox & Corbin, 1989; Piéron, 2002; Rudisill, 1989). Por otro lado, el autoconcepto, y en concreto el autoconcepto físico, tienen repercusiones en el compromiso hacia la práctica física, dado que la sensación de competencia o la apariencia física pueden ser facilitadores u obstaculizadores del acceso a estas tareas. Percepciones negativas sobre la realidad física de la persona pueden suponer pérdida de autoestima, seguridad y

decisión a la hora de afrontar tareas determinadas (Moreno & Cervelló, 2005; Moreno et al., 2007).

Como ejemplo de la importancia del autoconcepto físico en los modelos motivacionales en la adquisición de hábitos saludables, Fernández et al. (2010) investigan a un grupo de adolescentes y señalan que los motivos para realizar práctica física tienen relación con el autoconcepto físico. Además, encuentran resultados que la insatisfacción corporal es un elemento que mediatiza con una intensidad alta este tipo de procesos. En este estudio, se ha podido observar la existencia de relaciones entre las medidas del Cuestionario de Autoconcepto Físico y el Autoinforme de Barreras para la Práctica de Ejercicio Físico. A nivel general, podemos decir que el autoconcepto físico tiene las correlaciones más altas con las puntuaciones totales del cuestionario ABPEF y con dos de sus dimensiones, imagen corporal/ansiedad física social y fatiga/pereza. Igualmente, esos factores son los que se han sido explicados con mayor intensidad en los análisis de regresión efectuados, a partir de los diferentes elementos del CAF.

Niñerola et al. (2006) consideran que puntuaciones altas en fatiga y pereza pueden ser ocasionadas por una escasa condición física, que genera falta de voluntad y malestar ante el ejercicio. Como se puede observar, este argumento se consolida en este trabajo, dado que el factor condición física es el que mejor correlaciona y predice las respuestas de la subescala fatiga/pereza. Además, argumentan que las relacionadas con la imagen corporal/ansiedad física social tienen su origen en la percepción corporal que tenga la persona. De hecho, en este trabajo, la mayor capacidad predictiva del autoconcepto físico se sitúa sobre esta subescalas del ABPEF, siendo las percepciones generales de CAF, así como las percepciones de destreza física y condición física, las que emergen de forma significativa en este modelo.

Dos de las subescalas del CAF que más importancia tienen en los análisis son el autoconcepto físico general y autoconcepto general. En esta línea, Esnaola, Goñi y Madariaga (2008) consideran que el autoconcepto tiene un papel decisivo en el desarrollo de la personalidad, influyendo en funcionamiento personal y social. De este modo, la inseguridad que genera un autoconcepto pobre influirá a la hora de desarrollar tareas sometidas a la evaluación pública. Además, y de forma particular, aquellas personas que no perciban su realidad física como adecuada tendrán cierta sensación de incompetencia que puede generar un impacto considerable en la motivación por practicarla (Ryan & Deci, 2000). Por otro lado, y siendo otra de las variables que tienen un papel significativo, la

percepción de habilidad sobre una tarea es un fuerte condicionante para afrontarla con una mejor disposición, lo que determina la elección de llevarla a cabo (Nagy, Trautwein, Baumert, Köller, & Garrett, 2006; Sáinz, 2006).

Como puso de manifiesto Machargo (2002), el autoconcepto físico no sólo genera construcciones mentales sobre la realidad física de cada persona, sino que provoca una serie de sentimientos, sensaciones y emociones que lleva a tener una asociación más positiva o menos con las dificultades que la práctica fíicodeportiva puede tener asociada. Además, debemos tener en cuenta que posiblemente aquellos que realizan actividad física están sometidos a una mejora constante de su autoconcepto, lo que permite, junto a otros factores, que las percepciones de las barreras para practicarla disminuyan. Crocker, Eklund y Kowalski (2000) ya señalaban este dato, interpretando que aquellas personas que son activas ven influida su intención de continuar siéndolo dados los continuos cambios positivos que se producían en su percepción de autoconcepto físico.

Se pone de manifiesto la influencia del autoconcepto físico sobre los motivos que impiden realizar práctica física, señalando la relevancia que tiene la realidad física en una etapa tan crítica como es la adolescencia. Esto sugiere que cuando se plantean estrategias motivacionales hacia la participación en actividades físicas, se tenga en cuenta esta variable, dado que pueden considerarse como determinantes en la elección y mantenimiento de las mismas (Revuelta & Esnaola, 2011).

Referencias

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

- Díaz, A., Martínez, A., & Morales, V. (2008). Opinión de los escolares de la Región de Murcia en relación a su práctica deportiva y preferencias respecto al deporte. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 1(8), 79-91.
- Dieppa, M., Guillén, F., Machargo, J., & Luján, I. (2008). Autoconcepto general y físico en jóvenes españoles y brasileños que practican actividad física versus no practicantes. *Revista de Psicología del Deporte*, 17(2), 221-239.
- Esnaola, I. (2005). Desarrollo del autoconcepto durante la adolescencia y principio de la juventud. *Revista de Psicología General y Aplicada*, 58(2), 265-277.
- Esnaola, I., Goñi, A., & Madariaga, J. M.^a (2008). El autoconcepto: perspectivas de investigación. *Revista de Psicodidáctica*, 13(1), 179-194.
- Esnaola, I., & Revuelta, L. (2009). Relaciones entre la actividad física, autoconcepto físico, expectativas, valor percibido y dificultad percibida. *Acción Psicológica*, 6(2), 31-43. doi:10.5944/ap.6.2.219
- Esnaola, I., Rodríguez, A., & Goñi, E. (2011). Propiedades psicométricas del cuestionario de Autoconcepto AF5. *Anales de Psicología*, 27(1), 109-117.
- Esnaola, I., & Zulaika, L. M. (2009). Physical activity and physical self-concept in a sample of middle-aged Basque adults. *Perceptual and Motor Skills*, 108(2), 479-490. doi:10.2466/pms.108.2.479-490
- Fernández, J. G., Contreras, O. R., García, L. M., & González, S. (2010). Autoconcepto físico según la actividad fisicodeportiva realizada y la motivación hacia ésta. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 42(2), 251-263.
- Fox, K. R. (1988). The self-esteem complex and youth fitness. *Quest*, 40, 230-246. doi:10.1080/00336297.1988.10483903
- Fox, K. R., & Corbin, C.B. (1989). The physical self-perception profile: Development and preliminary validation. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 11(4), 408-430.
- Gálvez, A. A. (2004). *Actividad física habitual de los adolescentes de la región de Murcia. Análisis de los motivos de práctica y abandono de la actividad físico-deportiva* (Tesis doctoral). Universidad de Murcia, Murcia, España.
- Garaigordobil, M., & Berruero, L. (2007). Autoconcepto en niños y niñas de 5 años: relaciones con inteligencia, madurez neuropsicológica, creatividad, altruismo y empatía. *Infancia y Aprendizaje*, 30(4), 551-564. doi:10.1174/021037007782334337
- García, L., & García, C. (2006). La autoestima y el aprendizaje de destrezas motoras deportivas en niños de 6 a 8 años. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 1(1), 41-68.
- Goñi, A., Ruiz de Azúa, S., & Liberal, I. (2004). Propiedades psicométricas de un nuevo cuestionario para la medida del autoconcepto físico. *Revista de Psicología del Deporte*, 13(2), 195-213.
- Goñi, A., Ruiz de Azúa, S., & Rodríguez, A. (2004). Deporte y autoconcepto físico en la preadolescencia. *Apunts. Educación Física y Deportes* (77), 18-24.
- Goñi, A., Ruiz de Azúa, S., & Rodríguez, A. (2006). *Cuestionario de Autoconcepto Físico (CAF). Manual*. Madrid: EOS.
- Guillén, F., & Ramírez, M. (2011). Relación entre el autoconcepto y la condición física en alumnos del Tercer Ciclo de Primaria. *Revista de Psicología del Deporte*, 20(1), 45-59.
- Hair, J. E., Anderson, R. E., Tatham, R. L., & Black, W. (1999). *Análisis multivariante*. Madrid: Prentice Hall.
- Infante, G., & Goñi, E. (2009). Actividad físico-deportiva y autoconcepto físico en la edad adulta. *Revista de Psicodidáctica*, 14(1), 49-61.
- Lindwall, M., & Hassmen, P. (2004). The role of exercise and gender for physical self-perceptions and importance ratings Swedish university students. *Scandinavian Journal of Science and Sports*, 14(6), 373-380. doi:10.1046/j.1600-0838.2003.372.x
- Machargo, J. (2002). Autoconcepto físico y dilemas corporales de la ciudadanía adolescente. *Revista Psicosocial*, 2, 1-25.
- Márquez, S., Rodríguez, J., & De Abajo, S. (2006). Sedentarismo y Salud: efectos beneficiosos de la actividad física. *Apunts. Educación Física y Deportes* (83), 12-24.
- Mollá, M. (2007). La influencia de las actividades extraescolares en los hábitos deportivos de los escolares. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 27(7), 241-252.
- Moreno, J. A., & Cervelló, E. (2005). Physical self-perception in Spanish adolescents: Effects of gender and involvement in physical activity. *Journal of Human Movement Studies*, 48, 291-311.
- Moreno, J. A., Moreno, R., & Cervelló, E. (2007). El autoconcepto físico como predictor de la intención de ser físicamente activo. *Revista de Psicología y Salud*, 17(2), 261-267.
- Nagy, G., Trautwein, U., Baumert, J., Köller, O., & Garrett, J. (2006). Gender and course selection in upper secondary education: Effects of academic self-concept and intrinsic value. *Educational Research and Evaluation*, 12(4), 323-245. doi:10.1080/13803610600765687
- Nicholls, J. G. (1984). Conceptions of ability and achievement motivation. En R. Ames & C. Ames (Eds.), *Research on motivation in education: Student motivation* (pp. 39-73). New York: Academic Press.
- Nicholls, J. G. (1989). *The Competitive Ethos and Democratic Education*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Niñerola, J., Capedvila, L., & Pintanel, M. (2006). Barreras percibidas y actividad física: el autoinforme de barreras para la práctica de ejercicio físico. *Revista de Psicología del Deporte*, 15(1), 53-69.
- Piéron, M. (2002). *Estudi sobre els hàbits esportius dels escolars d'Andorra*. Andorra: Ministeri d'Educació, Joventut i Esports, Govern d'Andorra.
- Ramos, M. M., Catena, A., & Trujillo, H. M. (2004). *Manual de métodos y técnicas de investigación en ciencias del comportamiento*. Madrid: Biblioteca Nueva.
- Revuelta, L., & Esnaola, I. (2011). Clima familiar y autoconcepto físico en la adolescencia. *European Journal of Education and Psychology*, 4(1), 19-31.
- Rudisill, M. E. (1989). Influence of perceived competence and causal dimension orientation on expectations, persistence, and performance during perceived failure. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 60(2), 166-175.
- Ruiz, F., García, M. E., & Díaz, A. (2007). Análisis de las motivaciones de práctica de actividad física y de abandono deportivo en la ciudad de La Habana (Cuba). *Anales de Psicología*, 23(1), 152-166.
- Ruiz-Pérez, L. M. (2001). Aspectos psicosociales y ambientales del desarrollo de la competencia motriz. En L. M. Ruiz-Pérez (Ed.), *Desarrollo, comportamiento motor y deporte* (pp. 235-276). Madrid: Síntesis.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68-78. doi:10.1037/0003-066X.55.1.68
- Sáinz, M. (2006). *Aspectos psicosociales de las diferencias de género en las actitudes hacia las nuevas tecnologías en la adolescencia* (Tesis doctoral). Universidad de Salamanca, Salamanca, España.
- Salkind, N. J. (1999). *Métodos de investigación*. México: Prentice Hall.
- Shavelson, R. J., Hubner, J. J., & Stanton, J. C. (1976). Self-concept: Validation of construct interpretations. *Review of Educational Research*, 46(3), 407-441. doi:10.2307/1170010
- Slutzky, C. B., & Simpkins, S. D. (2009). The link between children's sport participation and self-esteem: Exploring the mediating role of sport self-concept. *Psychology of Sport and Exercise*, 10(3), 381-389. doi:10.1016/j.psychsport.2008.09.006
- Stein, R. J. (1996). Physical self-concept. En B. A. Braken (Ed.), *Handbook of self-concept. Developmental, social and clinical consideration* (pp. 374-394). New-York: Wiley.
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (1996). *Fundamentos de psicología del deporte y el ejercicio físico*. Barcelona: Ariel Psicología. doi:10.1007/978-1-4612-4948-1
- Weiner, B. (1986). *An attribution theory of motivation and emotion*. New York: Springer-Verlag.
- Zulaika, L. (1999). Educación Física y mejora del autoconcepto. *Revista de Psicodidáctica* (8), 101-120.