

## Influencia de la práctica de actividad física en el autoconcepto de adolescentes

### Influence of the practice of physical activity on the self-concept of adolescents

\*Manuel Gentil Adarve, \*Félix Zurita Ortega, \*Víctor Gómez Sánchez, \*Rosario Padial Ruz, \*\*Amador Jesús Lara Sánchez

\*Universidad de Granada (España), \*\*Universidad de Jaén (España)

**Resumen.** La práctica de actividad física supone uno de los pilares básicos del ser humano, mediante la cual se obtienen importantes beneficios en la salud, tanto física como mental. Se considera cada vez más relevante el que desde la escuela se generen y fortalezcan hábitos por los que los alumnos lleguen a desarrollar dicha actividad física, y desde esta que se aumente la autopercepción que se tiene de uno mismo. Por tanto se plantea este estudio con los objetivos de conocer y analizar la práctica regular de actividad física, género, y el nivel de autoconcepto de los adolescentes españoles, así como de establecer las relaciones entre el tipo de familia y el autoconcepto en función de la práctica de actividad física realizada en sujetos jóvenes. Participaron en estudio de carácter descriptivo y de corte transversal un total de 2388 adolescentes con edades comprendidas entre los 11 y los 17 años (M=13.85 años), a los cuales se les aplicó un cuestionario de tipo sociodemográfico, el test de autoconcepto AF- y el APGAR family, con el fin de analizar el nivel de práctica físico-deportiva, el tipo de familia y el nivel de autoconcepto. Los resultados depararon que la mayoría de los participantes del estudio eran practicantes habituales de actividad física (74.0%), que por nivel el 35.6% se encontraban federados. La mayoría presentaban una funcionalidad familiar normal (81.5%), y el autoconcepto académico y físico son los más valorados (cifras en torno al 3.60). Del mismo modo se detecta que el autoconcepto físico es mayor en hombres y que cuando se está federado el autoconcepto general aumenta, al igual que sucede cuando la funcionalidad familiar es normal. Como principal conclusión se puede señalar que la práctica regular de actividad física aumenta los niveles de autoconcepto.

**Palabras clave:** actividad física, autoconcepto, familia, adolescencia.

**Abstract.** The practice of physical activity is one of the basic pillars of the human being, through which important health benefits are obtained, both physical and mental. It is considered increasingly important that from the school generate and strengthen habits by which students get to develop physical activity, and from this to increase the self-perception that you have of yourself. Therefore this study is proposed with the objectives of knowing and analyzing the regular practice of physical activity and the level of self-concept of Spanish adolescents, as well as establishing the relationships between family type and self-concept based on the practice of activity physics performed on young subjects. A total of 2388 adolescents aged between 11 and 17 years (M = 13.85 years) participated in the descriptive and cross-sectional study. A sociodemographic questionnaire was applied to them, the self-concept test AF- and the APGAR family, in order to analyze the level of physical-sporting practice, the type of family and the level of self-concept. The results showed that the majority of the participants in the study were regular practitioners of physical activity (74.0%), who by level 35.6% were federated. The majority presented a normal family functionality (81.5%), and the academic and physical self-concept are the most valued (figures around 3.60). In the same way it is detected that the physical self-concept is greater in men and that when it is federated, the general self-concept increases, just as it happens when the familiar functionality is normal. As a main conclusion it can be pointed out that the regular practice of physical activity increases the levels of self-concept

**Key words:** physical activity, self-concept, family, adolescence

### Introducción

La realización de actividad física supone hoy día una forma de desarrollo del potencial personal, que favorece la ampliación de todas las facetas de la personalidad humana. La actitud hacia dicha actividad física será clave a la hora de desarrollar aspectos psicosociales como son el autoconcepto o las relaciones sociales con los demás (Zurita et al., 2017). Esta actitud contribuirá a la satisfacción personal y el disfrute, repercutiendo de manera positiva en el autoconcepto (Reverter-Masià, Plaza-Montero, Jové, y Hernández-González, 2014; Puertas-Molero, González-Valero y Sánchez-Zafra, 2017; y Ubago-Jiménez, Viciñana-Garófano, Pérez-Cortés, Martínez-Martínez, Padial-Ruz y Puertas-Molero, 2018).

Desde una dimensión únicamente física se puede constatar que cuando la persona adquiere las habilidades y los comportamientos motores básicos, esto le lleva a poder realizar una gran variedad de actividades físicas, las cuales le aportarán seguridad en las dimensiones citadas anteriormente (Poitras et al., 2016).

Según el informe emitido por la OMS (2014), la inactividad física está entre los cuatro principales factores de riesgo de mortalidad en el mundo, situándola también como un factor de riesgo destacado a la hora de generar diversas enfermedades cardiovasculares, cáncer o diabetes. A su vez, en dicho informe se confirma que la práctica de actividad física genera importantes mejoras para la salud de quien la realiza, sobre todo en lo que respecta a nivel físico y psicológico (Muros, Cofre, Arriscado, Zurita y Knox, 2017).

A raíz de lo anterior, se afirma que los adolescentes que practican actividad física de manera regular mantienen un autoconcepto mayor (Specker y Vukovich, 2007; Torres-Mejía, Pineda y Téllez-Rojo, 2015). Y esta relación entre actividad física y autoconcepto perdurará desde la infancia hasta la etapa adulta (Espejo-Garcés, Lozano-Sánchez y Fernández-Revelles, 2017).

Siguiendo a Almagro, Dueñas y Tercedor (2014) entre otros, la práctica de actividad física de manera regular resulta fundamental en la prevención y tratamiento de bastantes problemas de autoconcepto y en las relaciones sociales dentro de la familia (Bensaeed, Jolfaei, Jomehri y Moradi, 2014). Además, mantienen la idea de que los alumnos que llevan a cabo actividad física durante una hora al día de manera moderada llegarán a ser físicamente activos en etapas posterior-

res de la vida (Salazar, Feu, Vizuete y De la Cruz, 2013).

A nivel psicológico, se refleja un incremento del autoconcepto, de la imagen corporal, del estado de ánimo (Joshi y Yadav, 2017), e incluso un descenso en los problemas familiares, registrándose de manera paralela mejoras en la relación social del practicante dado el componente relacional que la propia actividad física conlleva (González y Portolés, 2014).

Estudios como los de Klee, Tavares, Horta, Gelatti y Santana (2004), Marcellini, Perera, Rodhain y Ferez, (2016) y González-Valero, Zurita-Ortega, Puertas-Molero, Espejo-Garcés, Chacón-Cuberos y Castro-Sánchez (2017) dejan de manifiesto que el descenso de la práctica de actividad ocasionará un retroceso en la calidad de las relaciones sociales, un aumento del sedentarismo y un descenso en el adecuado autoconcepto de la persona (Jekauc, Wagner, Hermann, Hegazy y Woll, 2017).

Otros autores mantienen que la realización de actividad ayudará a mantener una buena salud, incluyendo la ausencia de problemas psicológicos relacionados con el bajo autoconcepto entre otros factores (Zurita-Ortega y Álvaro-González, 2014; Ambroa De Frutos, 2016; Álvaro-González, Zurita-Ortega, Viciano-Garófano, Martínez-Martínez, García-Sánchez y Estévez-Díaz, 2016 y González-Valero et al., 2017).

En este sentido, también constituye una práctica saludable a desarrollar durante la adolescencia por lo que ser activo físicamente durante esta etapa puede generar patrones en esa línea que se mantengan durante toda la vida (López, Camuñas, Pascual y Llopis, 2015). Aunque bien es verdad que existen estudios que concluyen que la práctica de la actividad física se empieza a abandonar en el último periodo de la adolescencia, en torno a los 17 años de edad (Balaguer, Pastor y Moreno, 1999; Ramos et al., 2016).

Desde el área de Educación Física se cuenta con un importante recurso para educar a los adolescentes, basado todo ello en las peculiaridades interiores de cada uno. De hecho, no hay educación posible sin tener en cuenta los aspectos motores o psicomotores del alumnado, de la aceptación del propio cuerpo y de la construcción que todo ello provoca en cuanto a la formación de la propia identidad de la persona. En este sentido, las administraciones internacionales encargadas de regular la educación, siempre han considerado como un derecho fundamental la necesidad de implantar de manera general y obligatoria la Educación Física en todos los sistemas educativos de todos los países.

En la actualidad, donde la sociedad tiende a evolucionar hacia la globalización, se debe contribuir o al menos intentar que los aprendizajes propuestos por y para los alumnos y alumnas les preparen para hacer frente a las situaciones con las que se van a encontrar tanto en la escuela como fuera de ella. Sabiendo que, en dicha sociedad, la imagen que se tiene de sí mismo y su influencia a nivel psicológico, son dos variables que condicionan la vida de la persona en todas sus dimensiones (González-Valero, Martínez-Martínez, Moreno-Arrebola, Muros-Molina, Viciano-Garófano y Zurita-Ortega, 2017).

A su vez, Ancheta (2007) llega a la conclusión de que son muchos los estudios realizados en cuanto al autoconcepto de género, sobre todo los plasmados durante la última década del siglo XX y la primera del actual, y para ello se ha

utilizado distintos contextos en los que se estudiaba a niños y niñas y las sensaciones y reacciones propiciadas por los mismos. Según Álvaro (2015), el autoconcepto general, tanto en niños como en niñas, es más consistente y sólido (estable), y las dimensiones que lo componen son más flexibles, estando influenciadas por las experiencias vitales.

La dimensión física del autoconcepto está muy presente en los conceptos e investigaciones desde que se admitiera la multidimensionalidad del concepto general del mismo (Fox y Corbin, 1989). A su vez, en algunos trabajos recientes, se vincula directamente la alimentación, la condición física y el autoconcepto como aspectos a tratar conjuntamente (Arriscado, Cofre, Knox, Muros, y Zurita, 2017). En este sentido Álvaro (2015) destaca que aparte de los factores individuales y sociales, el papel de la familia será fundamental en la construcción del autoconcepto.

La importancia de la familia en lo que respecta al desarrollo de los alumnos en todos los aspectos anteriormente citados supone una cuestión que va ligada de manera directa a su maduración tanto a nivel individual y social. Por ello, es desde el mundo de la psicología social desde donde se ha venido investigando desde hace muchas décadas, teniendo en cuenta a la familia como dimensión social en la que se crean las relaciones sociales estables que perdurarán en posteriores etapas de la vida.

En base a lo planteado, este estudio aporta datos novedosos sobre la importancia de la familia y el autoconcepto sobre la práctica de actividad física. Por tanto se plantea este trabajo con los objetivos de conocer y analizar la práctica regular de actividad física y el nivel de autoconcepto de los adolescentes españoles, así como de establecer las relaciones entre el tipo de familia y el autoconcepto en función de la práctica de actividad física realizada en sujetos jóvenes.

## **Material y Métodos**

### ***Participantes***

En este estudio de investigación participaron un total de 2388 adolescentes de entre 11 y 17 años ( $M=13.85$  años;  $DT=1.268$ ), donde 1151 (48.2%) eran hombres y 1237 (51.8%) mujeres. Los participantes procedían de ocho ciudades de España. La muestra se obtuvo mediante un muestreo por conveniencia en adolescentes españoles. Ya que se considera que a esta edad la actividad física alcanza una gran importancia en la consolidación de hábitos saludables y a la vez es la etapa clave en la que muchos adolescentes la descuidan en beneficio de otras aficiones. Se debe indicar que se detectaron 281 cuestionarios erróneos en su realización que fueron excluidos del estudio. Se halló un error muestral total del 0,02, obteniéndose por tanto una muestra que satisface los criterios estadísticos que garantizan su representatividad.

### ***Instrumentos***

Para el desarrollo de este trabajo de investigación se han utilizado tres instrumentos, el primero de ellos es un cuestionario de tipo sociodemográfico donde se determina el sexo (masculino o femenino), edad, practica de actividad física y si se está federado o no.

El segundo cuestionario administrado es el Autoconcepto Forma- 5 (AF-5) de García y Musitu (1999), este instrumento se fundamenta en el modelo teórico de Shavelson et al. (1976), y se encuentra conformado por 30 preguntas agrupadas en cinco dimensiones: académico (ítems 1, 6, 11, 16, 21 y 26), social (ítems 2, 7, 12, 17, 22 y 27), emocional (ítems 3, 8, 13, 18, 23 y 28), familiar (ítems 4, 9, 14, 19, 24 y 29) y físico (ítems 5, 10, 15, 20, 25 y 30). La fiabilidad del cuestionario viene definida por alpha de Cronbach de  $\alpha=.833$ ; por dimensiones (AA:  $\alpha=.773$ ; AS:  $\alpha=.702$ ; AE:  $\alpha=.697$ ; AFM:  $\alpha=.778$ ; AF:  $\alpha=.721$ ). Los participantes responden en una escala entre 1 y 5, donde el 1 es nunca y el 5 es siempre, esta forma de respuesta ha sido adaptada entre otros por Salum-Fares, Marín y Reyes (2011) y Zurita et al. (2016).

El tercer instrumento que se empleó fue el Family APGAR, de Smilkstein, Ashworth y Montano (1982) y se encuentra adaptado al español por Bellon, Luna y Lardelli (1996), y analiza mediante una escala Likert de tres opciones (0= Casi Nunca, 1= A Veces y 2= Casi Siempre), cinco preguntas que generan tres tipos de funcionalidad: disfunción severa, disfunción moderada y funcionalidad familiar. La consistencia interna es de  $\alpha=.750$ .

### Procedimiento

Los cuestionarios se administraron en horario de clase y se aplicaron de manera grupal por los investigadores, preparados para tal efecto, después de hablar con los propios estudiantes y tras presentar el consentimiento informado por parte de los representantes legales. Se garantizó a los estudiantes el anonimato de la información recogida y aclarando que su utilización sería sólo con fines científicos.

### Análisis de los Datos

En este estudio para el análisis de los descriptivos básicos, T-Students y ANOVAS se ha empleado el paquete estadístico SPSS 24.0 para Windows, asimismo para la prueba de normalidad se utilizó la prueba de Kolmogorov-Smirnov dando los datos correctos. Para confirmar la adecuación de los instrumentos se realizó la prueba de fiabilidad de Cronbach, obteniéndose en todos los instrumentos alphas de Cronbach superiores a 0.700.

### Resultados

En cuanto al estudio descriptivo de este trabajo de investigación en primer lugar los resultados depararon que 1237 eran mujeres y 1151 hombres, la mayoría de los participantes del estudio eran practicantes habituales de actividad física (74.0%), frente al 26.0% que no realizaban, por nivel destacar que el 35.6% se encontraban federados. La mayoría presentaban una funcionalidad familiar normal (81.5%), mientras que el 15.1% tenían una disfunción moderada y el 3.4% una disfunción grave, y por último señalar que el autoconcepto académico y físico son los más valorados (cifras en torno al 3.60), mientras que el emocional es el menos puntuado ( $M=3.02$ ), como se observa en los datos de la siguiente tabla.

En el estudio comparativo entre el autoconcepto y el sexo, se detectan diferencias estadísticamente significativas

( $pd>0.05$ ) en el académico, emocional y físico, determinadas porque en las dos primeras se encuentra incrementado en el sexo femenino frente al masculino, datos que se invierten en el caso del autoconcepto físico, donde ellos ( $M=3.60$ ) presentan cifras incrementadas con respecto a ellas ( $M=3.48$ )

En cuanto a las relaciones entre las dimensiones del autoconcepto con realizar actividad física al menos tres horas semanales, se detectan diferencias estadísticamente significativas ( $pd>0.05$ ) en las dimensiones académica, social, familiar y física, determinadas todas ellas, porque en aquellos participantes que si realizaban las cifras de autoconcepto se hallaban incrementadas con respecto a los que no hacían.

Al comparar las dimensiones del autoconcepto con estar federado o no, se detecta asociación estadísticamente significativas ( $pd>0.05$ ) en las dimensiones académica, social, familiar y física, determinadas todas ellas, porque en aquellos participantes que se encontraban federados los valores de autoconcepto era superior a los que no lo estaban o no practicaban, tal y como se refleja en la siguiente tabla.

Tabla 1.  
Descriptivos básicos

Sexo		N		APGAR		N	
		N	%			N	%
Sexo	Hombres	1151	48.2		Disfunción Grave	82	3.4
	Mujeres	1237	51.8		Disfunción Moderada	360	15.1
		M	DT	Familia Funcional		1946	81.5
Autoconcepto	Académico	3.61	0.821	Práctica AF	SI	1768	74.0
	Social	3.48	0.574		NO	620	26.0
	Emocional	3.02	0.765	Federado	SI	849	35.6
	Familiar	3.39	0.508		NO	1539	64.4
	Físico	3.54	0.757				

Tabla 2.  
Relación entre autoconcepto y sexo

Autoconcepto	Sexo	Media	D.T	F	p
Autoconcepto Académico	Masculino	3.53	.817	17.052	0.000
	Femenino	3.67	.819		
Autoconcepto Social	Masculino	3.46	.571	1.654	0.199
	Femenino	3.49	.577		
Autoconcepto Emocional	Masculino	2.93	.744	29.527	0.000
	Femenino	3.10	.776		
Autoconcepto Familiar	Masculino	3.39	.512	0.382	0.536
	Femenino	3.40	.504		
Autoconcepto Físico	Masculino	3.60	.755	15.286	0.000
	Femenino	3.48	.754		

Tabla 3.  
Relación entre autoconcepto y práctica de actividad física.

Autoconcepto	Práctica AF	Media	D.T	F	p
Autoconcepto Académico	SI	3.66	.814	33.350	0.000
	NO	3.44	.819		
Autoconcepto Social	SI	3.52	.561	25.494	0.000
	NO	3.38	.600		
Autoconcepto Emocional	SI	3.00	.766	1.795	0.189
	NO	3.05	.763		
Autoconcepto Familiar	SI	3.42	.490	18.638	0.000
	NO	3.32	.549		
Autoconcepto Físico	SI	3.63	.731	97.676	0.000
	NO	3.29	.772		

Tabla 4.  
Relación entre autoconcepto y estar federado

Autoconcepto	Federado	Media	D.T	F	p
Autoconcepto Académico	SI	3.68	.809	12.012	0.001
	NO	3.56	.825		
Autoconcepto Social	SI	3.57	.550	30.665	0.000
	NO	3.43	.582		
Autoconcepto Emocional	SI	2.99	.763	2.219	0.136
	NO	3.03	.766		
Autoconcepto Familiar	SI	3.45	.489	17.979	0.000
	NO	3.36	.515		
Autoconcepto Físico	SI	3.76	.741	114.672	0.000
	NO	3.42	.738		

Tabla 5.  
Relación entre autoconcepto y funcionalidad familiar

Autoconcepto	APGAR	Media	D.T	F	p
Autoconcepto Académico	Disfunción Grave	3.06	.899	64.459	0.000
	Disfunción Moderada	3.26	.776		
	Familia Funcional	3.69	.800		
Autoconcepto Social	Disfunción Grave	3.10	.680	57.132	0.000
	Disfunción Moderada	3.26	.622		
	Familia Funcional	3.54	.544		
Autoconcepto Emocional	Disfunción Grave	2.99	.878	3.712	0.025
	Disfunción Moderada	3.12	.725		
	Familia Funcional	3.00	.766		
Autoconcepto Familiar	Disfunción Grave	2.94	.568	71.045	0.000
	Disfunción Moderada	3.21	.546		
	Familia Funcional	3.45	.480		
Autoconcepto Físico	Disfunción Grave	2.94	.877	71.884	0.000
	Disfunción Moderada	3.23	.736		
	Familia Funcional	3.62	.729		

En la relación entre el APGAR y el autoconcepto en todas las dimensiones se encuentran diferencias estadísticamente significativas ( $p > 0.05$ ) propiciadas por un incremento del mismo en los participantes con una funcionalidad familiar normal frente a los valores inferiores que se producen en aquellos participantes con disfunción grave, tal y como se refleja en la siguiente tabla.

## Discusión

Se puede apreciar como la gran mayoría de los participantes practican actividad física de manera regular, concretamente una tercera parte de los mismos, lo cual viene a reforzar lo descrito en estudios anteriores como los de Marcellini et al. (2016) en cuanto a la participación alta de los adolescentes en actividades físicas, bien sea en una u otra disciplina. De ellos, casi uno de cada tres se encuentran federados, lo que nos hace pensar que se prefiere a estas edades la práctica de actividad física de manera libre sobre la reglada o competitiva.

De dicho estudio se desprende también que ocho de cada diez familias de los adolescentes estudiados mantiene una estructura cohesionada, lo cual va en beneficio de la práctica de actividad física, coincidiendo con otros estudios en la misma línea como los de Topcu, Orthon, Tayfun, Ucakturk y Demirel (2016), en los cuales está estrechamente vinculada la adecuada relación familiar con el incremento de la actividad física.

De todas las facetas del autoconcepto, son la académica y la física las más valoradas, en contra de la emocional que resultó serlo menos, esto último contrasta con investigaciones como las de McKay, Sumnall, Cole, y Percy (2012), donde el autoconcepto emocional alcanza cotas muy altas. Esto hace pensar que los adolescentes con un alto autoconcepto emocional están más preparados para la práctica de actividad física.

Teniendo como referencia el enfoque multidisciplinar de Shavelson, Hubner y Stanton (1976), al vincular autoconcepto y el sexo, se han obtenido incrementos significativos en el autoconcepto académico y emocional en ellas. Mientras que es en el autoconcepto físico donde se encuentran las mayores repercusiones positivas en lo que respecta al sexo masculino, coincidiendo con otros estudios anteriores (Dionne y Parent, 2015). Probablemente, estos indicadores nos reflejan que mientras ellas mantienen una mayor preocupación por la estética y a nivel emocional, ellos aún valoran más el físico como respuesta a la práctica deportiva y a la mejora en la competición (Vazou, Ntoumanis y Duda, 2006). En este sentido, estudios similares muestran la relación entre el sedentarismo, el bajo autoconcepto y el nivel bajo de actividad física en las féminas a estas edades (Aisa, Paulina y Madison, 2017).

En lo referente al número de horas de práctica de actividad física, se ha visto reflejado como las personas que practican tres horas a la semana o más, logran mejoras en las dimensiones académica, social, familiar y física del autoconcepto (Zurita-Ortega, Cepero, Ruiz, Linares., Cachón, Zurita- Molina, 2011) con respecto a los que no practican, coincidiendo en este hecho con otros estudios como los de

Cecchini-Estrada, y Méndez-Giménez (2017). Creemos que la práctica de actividad física a estas edades aporta un imagen y autoconcepto positivo, viéndose reflejado esto último en el hecho de que los adolescentes no suelen abandonar la práctica de actividad física sino que la llegan incluso a incrementarla por cuestiones como la mejora en su salud (Hills, King y Armstrong, 2007), el hecho de sentirse bien con su propio cuerpo o el de mejorar y ser capaz de afrontar retos físicos aún más complejos (Wallhead, Garn y Vidoni, 2014).

En lo referente a estar o no federado, conviene señalar que el estudio muestra como los adolescentes que tienen licencia federativa en una actividad deportiva muestran una incidencia más que favorable en las dimensiones académica, social, familiar y física del autoconcepto. Todo ello pensamos que es debido al factor competitivo, y los beneficios que la competición genera en cuanto a la superación personal y a la consecución de logros y el consecuente reconocimiento social (Suetani, Mamun, Williams, Najman, McGrath y Scott, 2017). Aunque también es verdad que otros estudios revelan como la competición a estas edades y el estar federado en un deporte pueden ocasionar una serie de repercusiones negativas en el autoconcepto emocional del adolescente debido a las situaciones de estrés a las que se puede estar sometido (Cecchini, Fernández Río, Méndez Giménez, Carriedo y Arruza, 2017).

En todas sus facetas se puede apreciar como el autoconcepto aumenta de manera notable en aquellos participantes con una funcionalidad familiar normal, viniendo a corroborar lo recogido en investigaciones similares como la de Latzman, Freeman, Schapiro y Hopkins (2015), y viéndose perjudicado en aquellos estudiantes con contextos familiares disfuncionales.

Una de las posibles limitaciones que puede tener el estudio, es la de haber tenido únicamente en cuenta una muestra de adolescentes, los cuales por estadística social tienen una estructura familiar en la gran mayoría de los casos bien estructurada. Por ello una idea interesante a llevar a cabo en el futuro sería la de estudiar una muestra amplia de jóvenes con contextos familiares no estructurados, para constatar hasta qué niveles el descenso de actividad física está o no relacionada con contextos familiares desestructurados.

A su vez, y apreciándose que la repercusión general es positiva en cuanto al estar federado en lo que respecta al autoconcepto, cabría la posibilidad de estudiar por sexos, y siendo el autoconcepto de carácter multidisciplinar, la repercusión de la competición en cada una de las facetas del autoconcepto. Este estudio pensamos que sería más representativo aún en lo que a la actividad física se refiere, ya que tendría en cuenta únicamente a las personas de ambos sexos que la practican y compiten en cualquiera de sus disciplinas.

A modo de conclusión el estudio aquí realizado revela que la práctica de actividad física en los adolescentes tiene repercusiones positivas en el autoconcepto a nivel general y en cada una de sus facetas en particular, manteniéndose en cotas elevadas el físico en lo que respecta a ellos y el emocional y académico en ellas. Los alumnos y alumnas con estructuras familiares normales alcanzaron mayores niveles de autoconcepto, al igual que aquellos que practican actividad física tres o más horas semanales.

## Referencias

- Aisa, U., Paulina, J., y Madison, G. (2017). Correspondence between physical self-concept and participation in, and fitness change after, biweekly body conditioning classes in sedentary women. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 31(2), 451-461.
- Almagro, S., Dueñas, S., y Tercedor, P. (2016). Actividad física y depresión: revisión sistemática. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte*, 14(54), 377-392.
- Álvaro, J. I. (2015). *Análisis del autoconcepto en relación con factores educativos, familiares, físico y psicosociales en adolescentes de la provincia de Granada*. Tesis doctoral: Universidad de Granada.
- Álvaro-González, J., Zurita-Ortega, F., Viciano-Garófano, V., Martínez-Martínez, A., García-Sánchez, S., y Estévez-Díaz, M. (2016). Actividad física de adolescentes: implicación de sustancias nocivas, modalidad practicada y familia. *Psicología Escolar e Educativa*, 20(1), 13-22. Doi: <http://dx.doi.org/10.1590/2175-3539/2015/0201908>
- Ambroa De Frutos, G. (2016). Impacto del sedentarismo sobre la práctica de actividad física y la salud. Análisis de la situación en España. *Revista Española de Educación Física y Deportes*, 412, 33-44.
- Ancheta Arrabal, A. (2007). La formación inicial del profesorado de Educación Infantil en Italia, Reino Unido y España: una perspectiva comparada. *Revista UNED*, 3, 215-258.
- Arriscado, D., Cofre-Bolados, C., Knox, E., Muros, J.J y Zurita Ortega, F. (2017). Mediterranean diet adherence is associated with lifestyle, physical fitness, and mental wellness among 10 years old in Chile. *Revista Nutricion*, 35, 87-92.
- Balaguer, I., Pastor, Y. y Moreno, Y. (1999). Algunas características de los estilos de vida de los adolescentes de la Comunidad Valenciana. *Revista Valenciana de Estudios Autonómicos*, 26, 33-56.
- Bellón, J. A., Delgado, A., De Dios, J. & Lardelli, P. (1996). Validez y fiabilidad del cuestionario de apoyo social funcional Duke-UNC-11. *Atención Primaria*, 18, 153-163. Broadhead, W.E.
- Bensaeed, S., Jolfaei, A. G., Jomehri, F., y Moradi, A. (2014). The relationship between major depressive disorder and personality traits. *Iranian Journal of Psychiatry*, 9(1), 37-41.
- Cecchini, J. A., Fernández Río, J., Méndez Giménez, A., Carriedo, A., y Arruza, J. A. (2017). A self determination approach to the understanding of the impact of physical activity on depressive symptoms. *Stress and Health*, 33(5), 600-607. doi: 10.1002/smi.2744
- Cecchini-Estrada, J.A. y Méndez-Giménez, A. (2017). Motivational climate, 2x2 achievement goal orientation and dominance, self-regulation, and physical activity in pre-service teacher education. *European Physical Education Review*, 23(4), 461-479. Doi: 10.1177/1356336x16655779
- Dionne, S. y Parent, S. (2015). The factors that influenced the decision to abandon athletics among youth 16 to 19 years: a case study in Quebec. *Loisir and societe-society and leisure*, 38(2), 285-304. Doi 10.1080/07053436.2015.1040630 Recuperado de: <https://goo.gl/PLXhk5>
- Espejo-Garcés, T., Lozano-Sánchez, A. M. y Fernández-Revelles, A. B. (2017). Revisión sistemática sobre la resiliencia como factor influyente en el transcurso de la etapa adolescente. *ESHPA - Education, Sport, Health and Physical Activity*, 1(1), 32-40. Doi: <http://hdl.handle.net/10481/48262>
- Fox, K. R. y Corbin, C. B. (1989). The Physical Self-Perception Profile: Development and preliminary validation. *Journal of Sports and Exercise Psychology*, 11, 408-430.
- García, F., y Musitu, G. (1999). *Autoconcepto Forma 5. AF5. Manual*. Madrid: TEA.
- González, J., y Portolés, A. (2014). Actividad física extraescolar: relaciones con la motivación educativa, el rendimiento académico y conductas asociadas a la salud. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 9(1), 51-65.
- González Valero, A., Martínez Martínez, A., Moreno Arrebola, R., Muros Molina, J.J., Viciano Garófano y Zurita Ortega, F. (2017). Revisión conceptual de la conexión entre inteligencia emocional y autoconcepto físico. *Revista Euroamericana de Ciencias del Deporte*, 7 (1), 139-144
- González-Valero, G., Zurita-Ortega, F., Puertas-Molero, P., Chacón-Cuberos, R., Espejo-Garcés, T. y Castro-Sánchez, M. (2017). Educación para la salud: implementación del programa «Sportfruits» en escolares de Granada. *SPORT TK: Revista Euroamericana de Ciencias del Deporte*, 6(2), 137-146.
- Hills, A., King, N., y Armstrong, T. (2007). The Contribution of Physical Activity and Sedentary Behaviours to the Growth and Development of Children and Adolescents Implications for Overweight and Obesity. *Sports Medicine*, 37(6), 533-545. <http://dx.doi.org/10.2165/00007256-200737060-00006>
- Jekauc, D., Wagner, M., Hermann, C., Hegazy, K., y Woll, A. (2017). Does physical self-concept mediate the relationship between motor abilities and physical activity in adolescents and young adults. *PLOS ONE*, 12(1), e0168539.
- Joshi, R., y Yadav, K. (2017). Effect of ICBT on alienation among individuals with depression in relation to personality type. *Indian Journal of Health and Wellbeing*, 8(3), 234-236.
- Klee, M. H., Tavares, R., Horta, B., Gelatti, C. y Santana, P. (2004). Prevalência e fatores associados ao sedentarismo em adolescentes de área urbana. *Revista de Saúde Pública*, 38(2), 157-163.
- Latzman, R. D., Freeman, H. D., Schapiro, S. J., y Hopkins, W. D. (2015). The contribution of genetics and early rearing experiences to hierarchical personality dimensions in chimpanzees (Plan troglodytes). *Journal of Personality and Social Psychology*, 109(5), 889-900. doi: 10.1037/pspp0000040
- López, M.H., Camuñas, N., Pascual, D. y Llopis, C. (2015). Relaciones entre el estilo atribucional y relaciones interpersonales en adolescentes. *Educación, Aprendizaje y Desarrollo en una Sociedad Multicultural*, 1411-1422.
- Marcellini, A., Perera, E., Rodhain, A. y Ferez, S. (2016). Body

- image and participation in physical activities by obese subjects. *Sante publique*, 28(1), 117-125.
- McKay, M. T., Sumnall, H. R., Cole, J. C., y Percy, A. (2012). Self-esteem and self-efficacy: Associations with alcohol consumption in a sample of adolescents in Northern Ireland. *Drugs-Education Prevention and Policy*, 19(1), 72-80. doi:10.3109/09687637.2011.579585
- Muros, J. J., Cofre, C., Arriscado, D., Zurita, F., y Knox, E. (2017). Mediterranean diet adherence is associated with lifestyle, physical fitness and mental wellness among 10 years old in Chile. *Nutrition*, 35, 87-92.
- Organización Mundial de la Salud. (2014). *Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud*. Ginebra: WHO.
- Poitras, V. J., Gray, C. E., Borghese, M. M., Carson, V., Chaput, J. P., Janssen, I., ... Sampson, M. (2016). *Systematic review of the relationships between objectively measured physical activity and health indicators in schoolaged children and youth*. *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism*, 41(6), S197-239. doi: 10.1139/apnm-2015-0663
- Puertas-Molero, P., González-Valero, G y Sánchez-Zafra, M. (2017). Influencia de la práctica físico deportiva sobre la Inteligencia Emocional de los estudiantes: Una revisión sistemática. *ESHPA - Education, Sport, Health and Physical Activity*, 1(1), 10-24. Doi: <http://hdl.handle.net/10481/48262>
- Ramos, P., Jiménez-Iglesias, A., Rivera, F. y Moreno, C. (2016) Evolución de la práctica de la actividad física en los adolescentes españoles. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 16(62), 335-353.
- Reverter-Masià, J., Plaza-Montero, D., Jové, M. C., y Hernández-González, V. (2014). Actividad físico-deportiva extraescolar en alumnos de primaria: el caso de Torrevieja (Alicante). *Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 25, 48-52.
- Salazar, C. M., Feu, S.; Vizuete, M., y De la Cruz-Sánchez, E. (2013). Entorno social y afectivo y entorno urbano como determinantes del patrón de actividad física de los universitarios de Colima. *Cultura, Ciencia y Deporte*, 23(8), 103-112.
- Salum-Fares, A., Marín Aguilar, R. y Reyes Anaya, C. (2011). Autoconcepto y rendimiento académico en estudiantes de escuelas secundarias públicas y privadas de Ciudad Victoria, Tamaulipas, México. *Revista Internacional de Ciencias Sociales y Humanidades, Sociotam*, 21(1), 207-229.
- Shavelson, J., Hubner, J. J., y Stanton, G. C. (1976). Self-concept: validation of construct interpretations. *Review of Educational Research*, 46(3), 407-442. doi:10.3102/00346543046003407
- Smilkstein, G., Ashworth, C. y Montano, D. (1982). Validity and Reliability of the Family Apgar Score as a Test of Family Function. *The Journal of Family Practice*, 15, 303-311. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/7097168>
- Specker, B., y Vukovich, M. (2007). Evidence for an interaction between exercise and nutrition for improved bone health during growth. *Medicine and Sport Science*, 51, 50-63.
- Suetani, S., Mamun, A., Williams, G. M., Najman, J. M., McGrath, J. J., y Scott, J. G. (2017). The association between adolescent psychopathology and subsequent physical activity in young adulthood: a 21-year birth cohort study. *Psychological Medicine*, 1-10. doi: 10.1017/s0033291717001660
- Topcu, S., Orthon, F. S., Tayfun, M., Ucakturk, S. A., y Demirel, F. (2016). Anxiety, depression and self-esteem levels in obese children: a case-control study. *Journal of Pediatric Endocrinology y Metabolism*, 29(3), 357-361. doi:10.1515/JPEM-2015-0254
- Torres-Mejía, G., Pineda, R., y Téllez-Rojo, M. (2015). Peak bone mass and bone mineral density correlates for 9 to 24 year-old Mexican women, using corrected BMD. *Salud pública de México*, 51, 1-9.
- Ubago-Jiménez, J.L., Viciano-Garófano, V., Pérez-Cortés, A.J., Martínez-Martínez, A., Padiál-Ruz, R., y Puertas-Molero, P. (2018). Relación entre la Teoría de las Inteligencias Múltiples y la actividad físico- deportiva. Revisión bibliográfica. *Sportis Science Journal of School Sport, Physical Education and Psychomotricity*, 4(1), 144-161. Doi: <https://doi.org/10.17979/sportis.2018.4.1.2067>
- Vazou, S., Ntoumanis, N., y Duda, J. L. (2006). Predicting young athletes' motivational indices as a function of their perceptions of the coach- and peer-created climate. *Psychology of Sport and Exercise*, 7, 215-233. <http://dx.doi.org/10.1016/j.psychsport.2005.08.007>
- Wallhead, T. L., Garn, A. C., y Vidoni, C. (2014). Effect of a Sport Education Program on Motivation for Physical Education and Leisure-Time Physical Activity. *Research quarterly for exercise and sport*, 85(4), 478-487. <http://dx.doi.org/10.1080/02701367.2014.961051>
- Zurita-Ortega, F. y Álvaro-González, J. (2014). Repercusión del tabaco y alcohol sobre factores académicos y familiares en adolescentes. *Health and Addictions*, 14(1), 59-70.
- Zurita-Ortega, F., Cepero, M., Ruiz, L., Linares, D., Cachón, J., y Zurita- Molina, F. (2011). Age and gender differences in Body Mass Index, ocular, and back disorders in 8-12-year old children. *Journal of Human Sport and Exercise*, 6(4), 657-672. Doi: 10.4100/jhse.2011.64.09
- Zurita-Ortega, F., Muros-Molina, J. J., Rodríguez-Fernández, S., Zafra-Santos, E., Knox, E., y Castro Sánchez, M. (2016). Associations of motivation, self-concept and resilience with the competitive level of Chilean judokas. *Archives of Budo*, 12, 201-209.
- Zurita-Ortega, F., Ubago-Jiménez, J.L., Álvaro-González, J., Puertas-Molero, P., González-Valero, G., Castro-Sánchez, M., y Chacón Cuberos, R. (2017). Niveles de actividad física en alumnado de Educación Primaria de la provincia de Granada. *Revista Retos*, 34, 218-221.

