

LA PERCEPCIÓN DE LOS ESCOLARES DE EDUCACIÓN PRIMARIA SOBRE SU AUTOCONCEPTO FÍSICO: ESTUDIO DESCRIPTIVO SEGÚN GÉNERO Y CURSO

The perception of primary education schools on their self- physical concept: descriptive study according to gender and course

Pilar Puertas Molero,

Email: pilarpuertasmolero@gmail.com

Universidad de Granada

Gabriel González Valero

Email: gabri1322@correo.ugr.es

Tamara Espejo Garcés

Universidad de Jaén

Email: tamaraeg@correo.ugr.es

Antonio José Pérez Cortés,

Email: antperez@ugr.es

Universidad de Granada

Félix Zurita Ortega,

Email: felixzo@ugr.es

Universidad de Granada

Asunción Martínez Martínez

Email: asuncionmm@ugr.es

Universidad de Granada

Resumen.

La etapa de la Educación Primaria es un periodo esencial en el que los alumnos comienzan a desarrollar la percepción del autoconcepto físico, el cual es un factor primordial para la el bienestar y la salud mental. Por lo tanto, a través de este estudio se pretenden analizar las posibles diferencias existentes entre la percepción del autoconcepto físico de los sujetos, el género y la etapa educativa en la que se encuentran. Para ello en este estudio ha participado voluntariamente una muestra de 129 sujetos, de los cuales, 57(44,2%) representan al género masculino y 72(55,8%) al género femenino, de edades comprendidas entre 9 y 12 años. Los instrumentos utilizados para la recogida de datos del estudio han sido, un cuestionario de elaboración propia ad-hoc para el género y el curso y la escala de autoconcepto físico para jóvenes. Los resultados obtenidos ponen de manifiesto que los niños poseen unos niveles más elevados en cuanto a la percepción del autoconcepto físico que las niñas, destacando además que los mejores resultados han sido obtenidos por los alumnos varones de cuarto curso de Educación Primaria.

Palabras clave: *percepción, autoconcepto físico, escolares, Educación Primaria.*

Pilar Puertas Molero,

Email: pilarpuertasmolero@gmail.com

Universidad de Granada

Gabriel González Valero

Email: gabri1322@correo.ugr.es

Tamara Espejo Garcés

Universidad de Jaén

Email: tamaraeg@correo.ugr.es

Antonio José Pérez Cortés,

Email: antperez@ugr.es

Universidad de Granada

Félix Zurita Ortega,

Email: felixzo@ugr.es

Universidad de Granada

Asunción Martínez Martínez

Email: asuncionmm@ugr.es

Universidad de Granada

Abstract.

The stage of Primary Education is an essential period in which students begin to develop the perception of physical self-concept, which is a primary factor for well-being and mental health. Therefore, through this study we intend to analyze the possible differences between the perception of the physical self-concept of the subjects, the gender and the educational stage in which they are. To this end, a sample of 129 subjects participated voluntarily in this study, of which 57 (44.2%) represent the male gender and 72 (55.8%) the female gender, aged between 9 and 12 years. The instruments used for the collection of data from the study have been, a questionnaire of own elaboration ad-hoc for the gender and the course and the scale of physical self-concept for young people. The results show that children have higher levels of perception of physical self-concept than girls, noting that the best results have been obtained by male students in the fourth year of primary education.

Key words: *Perception, physical self concept, students, Primary Education.*

1 Introducción

Para conseguir un estado de bienestar y una buena salud mental en escolares de Educación Primaria, es fundamental que los docentes contribuyan al desarrollo y construcción de una adecuada percepción del autoconcepto físico, el cual es factor fundamental en la autoestima. Además, algunos autores como Marcelo, Cervelló, Vera y Ruiz (2007) y Murcia, Gimeno, Lacárcel y Pérez (2007), constatan que aquellos sujetos que realizan más prácticas deportivas son aquellos que poseen una mejor percepción físicamente sobre sí mismos.

Por ello, es importante considerar la percepción física del autoconcepto durante la Educación Primaria, siendo importante la promoción de la práctica de ejercicios, donde el papel del docente sea establecer estrategias de intervención en el proceso de enseñanza-aprendizaje que faciliten la mejora de la propia visión de la competencia física, la fuerza, la imagen corporal y la autoestima (Moreno, Moreno y Cervelló, 2013).

Los autores Navas y Soriano (2016) constatan en sus estudios que durante la etapa de Primaria dos de los factores que influyen más notablemente en el desarrollo del autoconcepto físico son el crecimiento y el desarrollo de los sujetos, ya que las claves fundamentales para el aprendizaje, motivación y realización de tareas son el sentirse eficaz y competente al moverse (Holgado, Soriano y Navas, 2009).

Todo esto es debido a la estrecha relación que hay entre la creencia personal que tiene el sujeto sobre sí mismo y su posterior comportamiento (Fox, 2000). Además distintas investigaciones como la de Ruiz, Mata y Moreno (2008) y la de Moreno, Moreno y Cervelló, (2013), muestran que aquellos niños que poseen bajos niveles sobre sus percepciones físicas, evitan la práctica de ejercicio debido a la falta de motivación, lo que afecta al desarrollo de habilidades motrices posteriormente.

El autoconcepto en general, es considerado por muchos autores como la percepción sobre sí mismo que tiene cada persona, la cual se ha desarrollado a partir de las experiencias vividas, donde las personas más cercanas del vínculo social poseen un papel fundamental, (Peralta y Sánchez, 2003, Esnaola, Goñi y Madariaga, 2008 y Garaigordobil y Berruete, 2007). Más concretamente, el auto concepto físico es definido por Stein (1996) en sus estudios como la visión que cada uno tiene de sus propias habilidades y su apariencia física. Siendo esta una dimensión de la personalidad, la cual comienza a desarrollarse durante la niñez cuando los niños a su vez inician el proceso de distinguirse así mismo de forma independiente de los demás (Grandmontagne, Ruiz de Azúa y Rodríguez, 2004; Goñi, Ruiz y Liberal, 2004).

En cuanto a las dimensiones básicas del autoconcepto físico, la mayoría de los autores distinguen la apariencia física y la habilidad física. Sin embargo en cuanto a su estructura interna existen múltiples acepciones,

algunos autores como Marsh y Redmayne (1994), diferencia entre salud, coordinación, actividad física, grasa corporal, competencia deportiva, apariencia física, fuerza, flexibilidad y resistencia, otros como Esnaola (2005) proponen las habilidades físicas, la condición física, el atractivo físico y la fuerza. Y otra a destacar es la de Fox y Corbin (1989), los cuales plantean la competencia percibida, la fuerza física, el atractivo físico y la autoestima.

La importancia que se le está concediendo cada vez más al área de Educación Física como factor favorecedor del autoconcepto físico, ha sido objeto de diversos estudios (Aicinena, 1991; Chen 2001; Moreno y Hellín, 2002). A medida que el alumno se siente más motivado, sus actitudes hacia la práctica de actividades físicas son más positivas, mejorando con ello a su vez la percepción del autoconcepto físico. Por ello esta área educativa, constituye un elemento esencial en esta estimulación, que favorece la propia percepción física y la adquisición de hábitos saludables, contribuyendo a que mejore a su vez la imagen corporal de los discentes, así como las relaciones sociales entre ellos (Hellín, 2007).

Y es que el autoconcepto físico se ha relacionado, además de con la autoestima, con la satisfacción con la vida, con la actividad física, la frecuencia de la práctica de ejercicios y con los motivos para realizar o no actividades físico deportivas (Garn, McCaughy, Martin, Shen, y Fahlman, 2012, León, Núñez, Domínguez, y Martín-Albo, 2013, Asghar, Wang, Linde, y Alfermann, 2013 y Moreno, Hellín, González, y Martínez, 2011; Reigal et al., 2013)

Teniendo sobre esto un impacto significativo, diversos estudios muestran como la percepción del autoconcepto físico puede reflejarse en la adquisición de distintas conductas para mejorar el bienestar personal, como la práctica de ejercicio o alimentarse correctamente, elementos esenciales que contribuyen al cuidado del cuerpo y a la creación de hábitos de vida saludables, de ahí la importancia de crear todos estos hábitos en edades tempranas, ya que cuando un niño adquiere hábitos que le producen bienestar, difícilmente los abandonarán posteriormente (Carraro, Scarpa y Ventura, 2010; Esnaola, Rodríguez y Goñi, 2011; Guillén y Ramírez, 2011; Infante y Goñi, 2009; Slutzky y Simpkins, 2009).

De este modo, la duración y la frecuencia de práctica de actividades físicas durante la edad escolar, constituyen los efectos positivos de la autoestima y el autoconcepto físico (Brya, 1977, McGowan, Jarman y Pedersen, 1974 y Leith, 1994), ya que cuanto más actividad practica un individuo, mejor es su salud mental (Kull, 2002).

Las diferencias según el género, también han sido objeto de estudio de diversos autores, mostrando en sus resultados que el género femenino suele presentar un nivel más bajo de autoconcepto físico que los hombres (Klomsten, Marsh, y Skaalvik, 2005, Ruiz de Azúa, 2007) y en relación a la

edad, en las investigaciones de Musitu, (2001), Moreno (2008), García Novo y Silva (2003) y Moreno, Cervelló y Moreno, (2008), se pone de manifiesto que la percepción del autoconcepto físico va disminuyendo en algunas de sus dimensiones, antes de comenzar la etapa de la adolescencia.

Una vez vista la importancia que tiene la percepción del autoconcepto físico sobre nuestras habilidades y apariencia física en el desarrollo de las personas, los objetivos que se persiguen en este estudio son, conocer el autoconcepto físico que presentan los alumnos con edades comprendidas entre 9 y 12 años, siendo este un factor bastante repercusivo en la vida de estos individuos posteriormente, conocer si existen diferencias entre el género femenino y masculino y las posibles diferencias existentes entre las edades de los sujetos.

2 Material y métodos

2.1 Diseño y Participantes

El presente trabajo es una investigación de carácter descriptivo, comparativo y de corte transversal, en la que han participado una muestra total de 129 alumnos de segundo y tercer ciclo, más específicamente de cuarto, quinto y sexto curso de Educación Primaria, de los cuales 57 pertenecen al género masculino (44.2%) y 72 al género femenino (55.8%), cuyas edades se encuentran comprendidas entre 9 y 12 años,

2.2 Variables e instrumentos

Las variables e instrumentos utilizados en este estudio fueron los siguientes:

Género. Categorizado en masculino o femenino, utilizando un cuestionario de elaboración propia ad-hoc.

Curso. Creación de un cuestionario de ad-hoc, diferenciando entre cuarto, quinto y sexto curso de Educación Primaria.

Percepción del autoconcepto físico. Para medir la percepción del autoconcepto físico se ha utilizado la *Escala de autoconcepto físico para jóvenes (C-PSQ, Marcelo, Cervelló, Vera y Ruiz, 2007) adaptado de Fox y Corbin (1989)*. La escala está compuesta por 28 afirmaciones de tipo Likert que van desde 1 (nada de acuerdo) hasta 5 (totalmente de acuerdo), las cuales miden cuatro dimensiones: (a) Competencia percibida, (b) Atractivo físico, (c) Fuerza física y (d) Autoconfianza. La consistencia interna de la escala se estudia con el *Alpha de Cronbach*, mostrando que la fiabilidad de la escala es aceptable ($\alpha=.85$). Esta escala ha sido utilizada en otras investigaciones similares como la de Ruiz, Mata y Moreno (2008).

2.3 Procedimiento

Para acceder a los datos se solicitó la consecución de la autorización de los organismos competentes, así como la colaboración por parte de los alumnos de segundo y tercer ciclo de Educación Primaria de un colegio público de Granada, por medio de una carta informativa para sus responsables legales.

Una vez que el colegio aceptó participar en el estudio, se procedió a informar a los tutores legales de los alumnos correspondientes a los cursos mencionados anteriormente, comunicándoles el proceso a realizar, las diferentes pruebas a llevar a cabo, así como la naturaleza del mismo, asegurando en todo momento el anonimato y seguridad de los participantes.

En cuanto a la recogida de datos, cabe resaltar que se llevó a cabo durante el horario lectivo sin ningún tipo de incidencias y siempre con la presencia física del investigador, con motivo de que este pudiera resolver las dudas que se presentaran y asegurar la correcta aplicación del instrumento y la recogida de datos. Cabe destacar que 17 cuestionarios fueron eliminados, debido a que no se hallaban correctamente cumplimentados por los participantes.

2.4 Análisis de datos

Para realizar el análisis estadístico de los datos recogidos, se ha utilizado el Paquete Estadístico para las Ciencias Sociales (SPSS 22.0). En el estudio estadístico de los parámetros descriptivos se emplean frecuencias y medias. De tal forma, se empleó la prueba T-Student para muestras independientes.

3 Resultados

En la tabla 1, se pueden observar los valores medios obtenidos para las diferentes dimensiones de la percepción del autoconcepto físico. La autoconfianza es la que muestra unas cifras más elevadas ($M=3,77$; $D.T.=0,78$), llegando a estar un poco de acuerdo con su percepción intrínseca. En cambio, la fuerza física es la que presenta las puntuaciones más bajas ($M=3,32$; $D.T.=0,81$).

Tabla 1. *Descriptivos de las dimensiones de la percepción del autoconcepto físico*

	Media	Desviación típica.
Fuerza Física	3,32	0,81
Competencia Percibida	3,57	0,62
Atractivo Físico	3,62	0,57
Autoconfianza	3,77	0,78

La tabla 2 muestra los resultados de los valores medios de las dimensiones de la percepción del autoconcepto físico según el género. Para el género masculino, se observan las cifras más elevadas en la percepción de su autoconfianza (M=3,84; D.T=0,73) y atractivo físico (M=3,66; D.T=0,54). En cuanto al género femenino, la autoconfianza es la dimensión que ha obtenido las puntuaciones más altas (M=3,72; D.T=0,81) y los más bajos los encontramos en la percepción de su fuerza física (M=3,31; D.T=0,83).

Tabla 2. *Descriptivos de la percepción del autoconcepto físico según género*

	Género	Muestra	Media	Desviación típica
Fuerza Física	Masculino	57	3,34	0,78
	Femenino	72	3,31	0,83
Competencia Percibida	Masculino	57	3,58	0,62
	Femenino	72	3,56	0,63
Atractivo Físico	Masculino	57	3,66	0,54
	Femenino	72	3,60	0,59
Autoconfianza	Masculino	57	3,84	0,73
	Femenino	72	3,72	0,81

Se han extraído los datos relativos a la percepción del autoconcepto físico según el curso al que pertenecen los alumnos (ver tabla 3). Los discentes de cuarto son los que presentan unos valores medios más altos

en todas las dimensiones, respecto al quinto y sexto curso. En cuarto la puntuación más elevada se ha obtenido en la autoconfianza (M=3,96; D.T.=0,90) y el más bajo en cuanto a la percepción de su fuerza física (M=3,67; D.T.=0,83).

Tanto en quinto como en sexto curso de Educación Primaria se observan cifras de $M > 3$ para la percepción de su autoconfianza, mientras que conforme avanzan en las etapas de educativas la percepción de su fuerza física disminuye (Quinto: M=2,96; D.T.=0,65 y Sexto: M=3,33; D.T.=0,78).

Tabla 3. Descriptivos de la percepción del autoconcepto físico según curso

	Curso	Muestra	Media	Desviación típica
Fuerza Física	Cuarto	42	3,67	0,83
	Quinto	41	2,96	0,65
	Sexto	46	3,33	0,78
Competencia Percibida	Cuarto	42	3,87	0,68
	Quinto	41	3,37	0,46
	Sexto	46	3,48	0,60
Atractivo Físico	Cuarto	42	3,75	0,55
	Quinto	41	3,47	0,53
	Sexto	46	3,65	0,60
Autoconfianza	Cuarto	42	3,96	0,90
	Quinto	41	3,52	0,69
	Sexto	46	3,82	0,68

4 Discusión

En primer lugar, respecto a nuestro estudio los datos descriptivos de las dimensiones de la percepción del autoconcepto físico, se obtienen valores por encima de 3 puntos de media. En el estudio sobre los Problemas evolutivos de coordinación motriz y autoconcepto físico en escolares de educación primaria, llevado a cabo por Ruiz, Mata y Moreno (2008) las puntuaciones medias extraídas son ligeramente

inferiores a las obtenidas en este estudio, como se observa en la dimensión de la fuerza física ($2,91\pm 0,63$).

Remontándonos a los años 90, en el estudio de Causgrove Dunn y Watkinson (1994), ya expusieron datos relativos a unas puntuaciones medias-altas, dado que los escolares no respondían negativamente en relación a su visión de competencia física y además eran capaces de desarrollar estrategias que les permitían no perder una opinión óptima sobre sí mismos, manteniendo un nivel de motivación favorable para el aprendizaje. Aunque en esta investigación no se extraen las mayores puntuaciones en la competencia percibida, en el estudio de Moreno, Moreno y Cervelló (2013), el mayor predictor fue la competencia percibida.

En esta investigación encontramos unos valores medios ligeramente más elevados en el género masculino que en el femenino, en todas las dimensiones de la percepción del autoconcepto físico. En este sentido, en los estudios llevados a cabo por diversos autores, obtuvieron resultados similares a los extraídos en este trabajo, ya que sus cifras eran significativamente más bajas para el género femenino en la competencia deportiva percibida y condición física percibida, debido a la gran cantidad de hábitos sedentarios que actualmente los alumnos están adquiriendo en sus momentos de ocio (Ruiz de Azúa, 2007 y Ruiz, Mata y Moreno, 2008).

En el estudio realizado por Llorca, Martínez y Tello (2011), al igual que lo mencionado anteriormente, mantiene que además de que las mujeres son las que más baja poseen la percepción de su propio físico, la dimensión que posee los valores medios más bajos es la fuerza física percibida, datos que coinciden con los que se han obtenido de este estudio, consecuencias que puede derivar de los estereotipos y prejuicios sexuales que actualmente existen en la sociedad (Woolfolk, 2006)

Otros estudios a destacar sobre la percepción del autoconcepto físico y la autoestima según el género y el curso, son los realizados por Crocker, Eklud y Kowalsi (2000), Musitu (2001) y Pastor, Balaguer y García-Merita (2003), los cuales muestran unos datos semejantes a los extraídos de este trabajo, destacando que los sujetos varones presentan unos niveles más altos en todas las dimensiones del autoconcepto físico que los sujetos femeninos. Destacando a su vez que aquellos sujetos que practican algún tipo de actividad física muestran datos más elevados en cuanto a la percepción de su autoconcepto físico, que aquellos que no realizan ningún tipo de actividad, debido a que la práctica de ejercicio produce cambios en el cuerpo así como el desarrollo de habilidades, lo que hace que ellos mismos se sientan eficaces al moverse, reportando una mejoría en la forma de verse a ellos mismos, así como a los que les rodean.

En cuanto a los datos analizados, para obtener la relación entre la percepción del autoconcepto físico y la edad de los participantes, los

datos arrojados por este estudio muestran que la percepción del autoconcepto físico en los alumnos de cuarto curso es superior a la que poseen los de quinto y sexto en todas sus dimensiones. Con respecto a los alumnos de quinto y sexto curso, existe un descenso de los valores medios obtenidos, siendo en quinto curso cuando se presenta una percepción del autoconcepto más baja, volviendo a aumentar ligeramente en sexto, aunque no lleguen a superar en ninguna dimensión a los valores obtenidos por los alumnos de cuarto de Educación Primaria.

Datos similares son obtenidos en el estudio realizado por Esnaola (2008), en el que se muestra que aquellos discentes que poseen unos niveles superiores sobre la percepción de su autoconcepto físico, son aquellos que se encuentran en cursos más bajos, descendiendo estos niveles paulatinamente conforme se acercan al periodo de la pubertad, debido mayoritariamente a los cambios que se producen durante el periodo del desarrollo. Además destaca que la percepción física es una de las dimensiones que va descendiendo paulatinamente desde la primaria hasta la vejez por parte de ambos sexos, debido a la pérdida que se produce de las habilidades, capacidades y condición física a lo largo de la vida.

Otras investigaciones como las de Hausenblas y Fallon (2006), muestran que la edad va moldeando la dimensión corporal de la persona, mostrando datos parecidos a los obtenidos, ya que pone de manifiesto que la percepción del autoconcepto físico es más elevada cuanto más baja es la edad del sujeto, llegando a su máximo declive antes de comenzar la etapa del desarrollo. Sin embargo, es necesario destacar que en otro estudio como el llevado a cabo por Aranda y Sancho (2013), mostraron en sus datos que en cuanto a la edad y a la auto percepción física que posee cada persona, no se aprecian diferencias significativas.

5 Conclusiones

Para llevar a cabo el presente trabajo se han aplicado tres instrumentos a niños pertenecientes al segundo y tercer ciclo de Educación Primaria, con la finalidad de conocer la percepción del autoconcepto físico, así como su relación con la edad y el género. Por un lado en cuanto al género, los datos obtenidos muestran que el género masculino posee un autoconcepto físico superior al femenino en todas las dimensiones que lo constituyen.

Y por otro lado, en cuanto a la variable edad, se pone de relieve que los que mejor percepción tienen sobre ellos mismos físicamente son los alumnos de cuarto cursos de Primaria, descendiendo estos valores en quinto y ascendiendo ligeramente de nuevo en sexto curso, aunque se hace necesario destacar que no llegan a superar a los niveles que presentan los de cuarto.

De esta manera, se pone de relieve la necesidad de estudiar y conocer la percepción del autoconcepto físico en edades tempranas, para contribuir a su adecuado desarrollo, ya que es un factor fundamental para conseguir un estado de bienestar y salud mental, promoviendo a su vez que los alumnos se mantengan en una predisposición positiva en cuanto a la adquisición de hábitos saludables y cuidado de su propio cuerpo.

Por lo tanto, para futuras investigaciones sería interesante estudiar el autoconcepto físico en relación con la edad y con otros grupos que ya hayan superado la etapa de la adolescencia, para ver si la visión de uno mismo varía una vez culminada este periodo, así como observar las diversas modificaciones que sufre la percepción física propia de cada sujeto a lo largo del ciclo vital.

Además sería interesante observar el género y la edad con respecto a otras variables, como la práctica de ejercicio o la imagen corporal, ya que en el estudio de Grandmontagne, Ruiz de Azúa y Fernández (2004), ponen de manifiesto la gran relevancia que tiene la práctica de actividades físico deportivas, en la mejora del autoconcepto físico, así como la de Garrido, García, Flores, y De Mier, (2012), los cuales enfatizan la importancia de la práctica de actividades físicas de forma prolongada, ya que los sujetos que lo hicieron mostraron una mayor relación con el autoconcepto, percepción de salud y satisfacción con la vida, siendo este un elemento esencial para mejorar el bienestar psicológico, que tan importante es en el desarrollo del ser humano.

Asimismo, se resalta la necesidad de llevar a cabo programas de intervención, los cuales contribuyan por un lado al desarrollo positivo de la percepción del autoconcepto físico en edades tempranas, así como que lo mejore mayoritariamente en las etapas educativas de primaria superiores, ya que son en estas cuando se comienzan a observar los niveles más bajos.

En cuanto a las limitaciones del presente estudio, se ha de destacar que los datos obtenidos no pueden generalizarse, ya que la muestra no es significativa, es decir, los datos solo nos muestran la percepción del autoconcepto físico de los sujetos en un momento determinado de su vida.

6 Referencias Bibliográficas

- Aicinema, S. (1991). The teacher and student attitudes toward physical education. *The Physical Educator*, 48 (1), 28-32.
- Aranda, A., y Sancho, J. (2013). Diferencias en autoconcepto físico en escolares de primaria y secundaria. *Lúdica pedagógica*, 2(18), 93-102.

- Asghar, E., Wang, X., Linde, K., y Alfermann, D. (2013). Comparisons between Asian and German male adolescent athletes on goal orientation, physical self-concept, and competitive anxiety. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 1, 1-15.
- Bruya, L.D. (1977). Effect of selected movement skills on positive self-concept. *Perceptual and Motor Skills*, 45, 252-254.
- Carraro, A., Scarpa, S. y Ventura, L. (2010). Relationships between physical self-concept and physical fitness in Italian adolescents. *Perceptual and Motor Skills*, 110(2), 522-530.
- Causgrove-Dunn, J. y Watkinson, E. (2002). Considering motivation theory in the study of Developmental Coordination Disorder. *Developmental Coordination Disorder*, 23, 188-199.
- Chen, A. (2001). A theoretical conceptualization for motivation research in physical education: An integrated perspective. *Quest*, 53, 35-58.
- Crocker, P., Eklund, R. y Kowalski, K. (2000). Children's physical activity and physical self-perceptions. *Journal of Sports Sciences*, 18, 383-394.
- Eснаоla, I. (2005). *Elaboración y validación del cuestionario Autokonzeptu Fisikoaren Itaunteka (AFI) del autoconcepto físico*. Bilbao: Universidad del País Vasco.
- Eснаоla, I. (2008). El autoconcepto físico durante el ciclo vital. *Anales de Psicología*, 24(1), 1-8.
- Eснаоla, I., Goñi, A., y Madariaga, J. M. (2008). El autoconcepto: perspectivas de investigación. *Revista de Psicodidáctica*, 13(1), 179-194.
- Eснаоla, I., Rodríguez, A., y Goñi, E. (2011). Propiedades psicométricas del cuestionario de Autoconcepto AF5. *Anales de Psicología*, 27(1), 109-117.
- Fox, K. (2000). The effects of exercise on self-perceptions and self-esteem. *Physical activity and psychological well-being*, 13, 81-118.
- Fox, K. y Corbin, C. (1989). The physical self-perception profile: Development and preliminary validation. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 11, 408-430.
- Garaigordobil, M. y Berruеco, 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.
- Garn, A. C., McCaughtry, N., Martin, J., Shen, B., y Fahlman, M. (2012). A Basic Needs Theory investigation of adolescents' physical self-concept and global self-esteem. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 10(4), 314-328.

- García, F. y Musitu, G. (2001). *Autoconcepto Forma 5. AF5. Manual*. Madrid: TEA.
- Garrido, R, García, A. Flores, J. y De Mier, (2012). Actividad físico deportiva, autoconcepto físico y bienestar psicológico en la adolescencia. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (22), 19-23.
- Goñi, A. Ruiz de Azúa, S. y Liberal, A. (2004). El autoconcepto físico y su media. Las propiedades psicométricas de un nuevo cuestionario. *Revista de Psicología del Deporte*, 13(2), 195-213.
- Grandmontagne, A. Ruiz de Azúa, S. y Fernández, A. (2004). Deporte y autoconcepto físico en la preadolescencia. *Apunts. Educación física y deportes*, 3(77), 18-24.
- Guillén, F. y 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.
- Hausenblas, H. y Fallon, E. (2006). Exercise and body image: A meta-analysis. *Psychology and Health*, 21, 33-47.
- Hellín, M. (2007). *Motivación, autoconcepto físico, disciplina y orientación disposicional en estudiantes de educación física*. Tesis doctoral: Universidad de Murcia.
- Holgado, F., Soriano, J. y Navas, L. (2009). El Cuestionario de Autoconcepto Físico (CAF): análisis factorial confirmatorio y predictivo sobre el rendimiento académico global y específico del área de Educación Física. *Acción Psicológica*, 6(2), 93-102.
- Infante, G. y Goñi, E. (2009). Actividad físico-deportiva y autoconcepto físico en la edad adulta. *Revista de Psicodidáctica*, 14(1), 49-61.
- Klomsten, A., Marsh, H. y Skaalvik, E. (2005). Adolescents' perceptions of masculine and feminine values in sport and physical education: A study of gender differences. *Sex Roles*, 52(9- 10), 625-636.
- Kull, M. (2002). The relationships between physical activity, health status and psychological well-being of fertility-aged women. *Scandinavian Journal of Medicine and Fertility* 12, 241 – 247.
- Leith, L.M. (1994). *Foundations of Exercise and Mental Health*. Morgantown: Fitness Information Technology.
- León, J., Núñez, J. L., Domínguez, E. G., y Martín-Albo, J. (2013). Motivación intrínseca, autoconcepto físico y satisfacción con la vida en practicantes de ejercicio físico: análisis de un modelo de ecuaciones estructurales en el entorno de programación R. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 8(1), 39-58.

- Llorca, J., Martínez, L. y Tello, F. (2011). El autoconcepto físico y su relación con el género y la edad en estudiantes de educación física. *Apunts. Educación Física and Sports*, 36 (106).
- Marcelo, J., Cervelló, E., Vera, J. A. y Ruiz, L. M. (2007). Physical self-concept of Spanish schoolchildren: Differences by gender, sport practice and levels of sport involvement. *Journal of Education and Human Development*, 1(2).
- Marsh, H. y Redmayne, R. (1994). A multidimensional physical self-concept and its relations to multiple components of physical fitness. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 16(1), 43-55.
- McGowan, R. Jarman, B. y Pedersen, D. (1974). Effects of a competitive endurance training program on self-concept and peer approval. *Journal of Sport Psychology*, 86, 57- 60.
- Moreno, J. y Hellín, P. (2002). ¿Es importante la Educación Física? Su valoración según la edad del alumno. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 8.
- Moreno, J. A., Hellín, P., González, D., y Martínez, C. (2011). Influence of perceived sport competence and body attractiveness on physical activity and other healthy lifestyle habits in adolescents. *The Spanish Journal of Psychology*, 14(1), 282-292.
- Moreno, J. Cervelló, E. y Moreno, R. (2008). Importancia de la práctica físico-deportiva y del género en el autoconcepto físico de los 9 a los 23 años. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 8(1), 171-183.
- Moreno, J. Moreno, R. y Cervelló, E. (2013). El autoconcepto físico como predictor de la intención de ser físicamente activo. *Psicología y salud*, 17(2), 261-267.
- Murcia, J. Gimeno, E. Lacárcel, J. y Pérez, L. (2007). Physical self-concept of Spanish school children: Differences by gender, sport practice and levels of sport involvement. *Journal of Education and Human Development*, 1(2), 1-17.
- Navas, L. y Soriano, J. (2016). Análisis de los motivos para practicar o no actividades físicas extracurriculares y su relación con el autoconcepto físico en estudiantes chilenos. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 11(1), 69-76.
- Novo, R. y Silva, D. (2003). O conceito de si em adultos idosos: análise das características reveladas ao nível da auto-avaliação. *RIDEP*, 15(1), 121-138.
- Pastor, Y., Balaguer, I., y García-Merita, M. (2003). El autoconcepto y la autoestima en la adolescencia media: análisis diferencial por curso y género. *Revista de psicología social*, 18(2), 141-159.

- Peralta, F. y Sánchez, M^a. D. (2003). Relaciones entre el autoconcepto y el rendimiento académico, en alumnos de Educación Primaria. *Revista Electrónica de Investigación Psicoeducativa y Psicopedagógica*, 1 (1), 95-120.
- Ruiz de Azúa, S. (2007). *Autoconcepto físico: estructura interna, medida y variabilidad*. Bilbao: Servicio editorial de la UPV/EHU.
- Ruiz, L. Mata, E. y Moreno, J. A. (2008). Problemas evolutivos de coordinación motriz y autoconcepto físico en escolares de educación primaria. *Estudios de Psicología*, 29(2), 163-172.
- Slutzky, C. y Simpkins, S. (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.
- Stein, R. (1996). *Physical self-concept. Handbook of self-concept. Developmental, social and clinical consideration*. New York: Wiley.
- Woolfolk, A. (2006). *Psicología educativa*. Novena edición. México: Pearson.
- Reigal, R., Videra, A., y Gil, J. (2014). Práctica física, autoeficiencia general y satisfacción vital en la adolescencia. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 14(55), 561-576.