

IV CONGRÉS DE LES CIÈNCIES DE L'ESPORT, L'EDUCACIÓ FÍSICA
I LA RECREACIÓ

INEFC, Lleida, Novembre de 1999.

**"AUTOCONCEPTO FÍSICO Y PRÁCTICA DEPORTIVA DE UNA MUESTRA
DE ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS"**

Melchor Gutiérrez Sanmartín

Facultat de Ciències de l'Activitat Física i l'Esport
Universitat de València

Alvaro Sicilia Camacho

Dpto. Did. Expres. Musical, Plástica y Corporal
Universidad de Almería

Juan Antonio Moreno Murcia

Dpto. Expresión Plástica, Musical y Dinámica
Universidad de Murcia

Secció II. Esports i Educació Física des de la perspectiva de les Ciències Humanes

**Palabras clave: Autoconcepto físico, autoestima, estudiantes universitarios,
práctica deportiva.**

RESUMEN

Este trabajo forma parte de un estudio más amplio en el que se analizan los motivos, intereses y actitudes hacia la práctica físico-deportiva. Hemos comenzado por estudiar diversos constructos relacionados con los estudiantes universitarios, entre los que se encuentran los motivos para la práctica física, los motivos para la no práctica y para el abandono y el autoconcepto físico. Una vez aplicado el Cuestionario de Autoconcepto Físico a partir de la adaptación de Gutiérrez, Moreno y Sicilia (1999) del PSPP (Physical Self-Perception Profile) de Fox (1990), se ha procedido a realizar diversos análisis diferenciales de la muestra estudiada, según su edad, género, nivel de estudios, afiliación deportiva, titulación deportiva y práctica física. A partir de tales análisis (ANOVAS) se concluye que los estudiantes que practican alguna actividad física, poseen titulación deportiva o han adquirido un mayor nivel de práctica, presentan un mejor autoconcepto físico en todas sus dimensiones (percepción de la imagen corporal, percepción de competencia deportiva, condición física, percepción de competencia

física general y fuerza física) que los estudiantes que no se encuentran relacionados con la práctica del ejercicio físico.

"AUTOCONCEPTO FÍSICO Y PRÁCTICA DEPORTIVA DE UNA MUESTRA DE ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS"

Melchor Gutiérrez Sanmartín

Facultat de Ciències de l'Activitat Física i l'Esport. Universitat de València

Alvaro Sicilia Camacho

Dpto. Did. Expres. Musical, Plástica y Corporal. Universidad de Almería

Juan Antonio Moreno Murcia

Dpto. Expresión Plástica, Musical y Dinámica. Universidad de Murcia

1. INTRODUCCION

El estudio del autoconcepto tiene una larga historia en el campo de la investigación en ciencias sociales (Wells y Marwell, 1976; Wylie, 1974). Es considerado como un beneficio deseable de alcanzar en la mayoría de situaciones psicológicas y educativas y ha sido interpretado frecuentemente como una variable mediadora que facilita la consecución de otros resultados también deseables tales como los logros académicos y la competencia social (Byrne, 1996; Markus y Wurf, 1987).

El autoconcepto físico, como área o dimensión específica del autoconcepto, es un constructo que se encuentra presente en la mayoría de las explicaciones relativas a la práctica fíicodeportiva, siendo cada vez más abundantes las investigaciones llevadas a cabo para comprobar hasta qué punto el hecho de poseer un determinado nivel de autoconcepto puede influir en la mayor o menor adherencia al ejercicio físico y en las actitudes hacia la práctica física y deportiva.

Por esta razón, numerosos autores han dedicado especial atención a su estudio, ya sea considerándolo como un mediador entre el ejercicio y la autoestima (Somstroen (1997), aproximándose a su medida mediante una validación de constructo (Marsh, 1997), interpretándolo desde las teorías cognitivas de la motivación (Biddle, 1997), analizando su construcción social (Sparkes, 1997), relacionándolo con la imagen del cuerpo y con las conductas y actitudes hacia la comida (Davis, 1997), estudiando su papel en los procesos de identidad de niños y jóvenes, así como en el compromiso con la práctica de actividad física y deporte (Whitehead & Corbin, 1997; Sherrill, 1997).

Desde el comienzo de los 90, ha tenido lugar un rejuvenecimiento del estudio del ejercicio y la autoestima, viéndose materializados muchos de sus esfuerzos en el desarrollo de escalas físicas multidimensionales (Fox y Corbin, 1989; Marsh et al., 1994) y en el empleo de sistemas jerárquicos de las auto percepciones (Sonstroem, Harlow y Josephs, 1994).

Durante un tiempo se ha asumido que el fitness físico era sinónimo de autoestima, sin embargo, las primeras investigaciones realizadas en este sentido arrojaron unos resultados contrarios a los esperados, de tal forma que la autoestima y el fitness no aparecían apenas relacionados. Sin embargo, con el empleo de una escala de estima personal para medir la competencia física percibida, Sonstroem (1978) encontró que, mientras la autoestima aparecía no relacionada con la práctica física, la estimación se relacionaba de manera moderada pero significativa con la participación en la actividad física y con el fitness físico, así como con la autoestima global. De aquí se dedujo la existencia de una variable mental que presumiblemente contenía cognición y afecto y que proporcionaba un puente entre el mundo físico de la actividad y el estado psicológico de la autoestima (Sonstroem, 1997).

La gente se esfuerza en pensar positivamente respecto de sí misma. A su vez, tiende a confiar en la percepción de algún éxito, habilidad o atributo positivo como forma de establecer, aumentar o mantener su autoestima. El sentimiento de éxito es un elemento crítico en nuestra sociedad, hasta tal punto que la gente intentará encontrar un área de percepción de éxito personal que fomente el favorecimiento de su autoestima.

Ya en 1978, Sonstroem proponía un modelo para explicar estas cuestiones, lo que denominó modelo para la participación en actividad física. Tal modelo proponía que la participación en actividad física genera un incremento de la habilidad física y del fitness físico que produce beneficios psicológicos, los cuales se reflejan en un aumento de la autoestima. No obstante, la autoestima es afectada por el ejercicio y el incremento de la habilidad y del fitness a través de la mediación influyente del concepto sobre sí mismo (Marsh, 1986). Esto es, un incremento en el fitness proporciona un aumento de la competencia física percibida, que está asociada con incrementos concurrentes en la autoestima. El modelo sugiere que la percepción de competencia física induce a un mayor interés por la actividad física vigorosa y que estas dos variables pueden predecir subsecuentemente la participación en el ejercicio. No olvidemos que, por lo general, tendemos a comprometernos con actividades que incrementan o mantienen nuestra autoestima positiva, evitando en lo posible las que puedan afectar negativamente sobre la estima personal.

En una revisión de 16 estudios para determinar las posibles relaciones entre el ejercicio y la autoestima, Sonstroem (1984) concluyó que la participación en el ejercicio se encontraba asociada con un incremento en las puntuaciones de la autoestima. A pesar de todo, aún queda por descubrir con mayor precisión de qué manera y por qué tiene lugar ese aumento de la autoestima. A partir de aquí, Sonstroem y Morgan (1989) propusieron un modelo explicativo de las relaciones entre el ejercicio y la autoestima como un sistema para explicar cómo los efectos del entrenamiento físico generalizan la autoestima global.

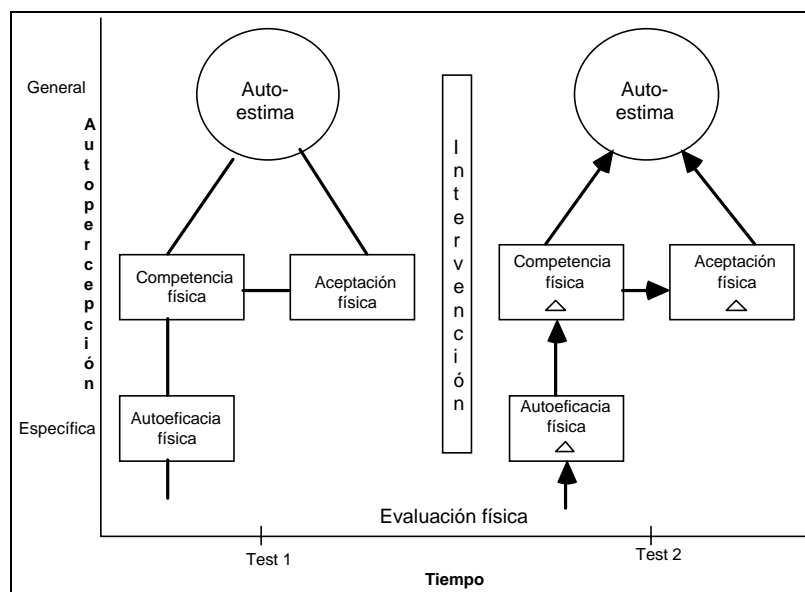


Fig. 1. Modelo estructural de la relación entre el ejercicio físico y la autoestima (A partir de Sonstroem, 1997).

El modelo se basa en las dimensiones de la competencia física percibida y en la autoaceptación que son generalmente considerados como dos de los fundamentos implicados en el establecimiento de la autoestima favorable (Harter, 1985). La autoaceptación denota una estimación personal y simpatía que la gente construye sobre sí misma y sobre sus atributos con independencia de su nivel de competencia percibida. La autoeficacia es una expectativa de que en este momento uno puede realizar exitosamente una determinada tarea. En el modelo, la autoeficacia se considera estrechamente relacionada con la percepción de competencia física, definida como una autoevaluación del nivel general de habilidad física. La autoestima global se contempla en el modelo debido a su reconocida validez como indicador del equilibrio socioemocional y el ajuste de vida.

En el eje horizontal del modelo se representa el cambio que va produciéndose a lo largo del tiempo, en el que se puede observar que el aumento en la autoeficacia se

supone que incrementa la competencia física percibida, lo cual suele generar un aumento de la autoestima global.

Por tanto, el autoconcepto o concepto que uno tiene de sí mismo, su estima personal en relación con su faceta física, puede ser tanto el producto como el origen de una mayor implicación en la práctica físicodeportiva.

2.MÉTODO

Objetivos

Con el presente trabajo pretendemos analizar las posibles diferencias entre los componentes de la muestra estudiada respecto de su valoración personal, agrupados éstos según la edad, el género, el curso, la titulación deportiva, la práctica deportiva, el nivel de práctica y la afiliación deportiva, con objeto de relacionar posteriormente sus resultados con otras variables evaluadas.

Hipótesis

Suponemos que aquellos sujetos que presentan un nivel de autoconcepto físico más elevado, serán quienes también se encuentren más directamente relacionados con la participación en las actividades físicodeportivas.

Muestra

La muestra utilizada para llevar a cabo el presente estudio ha estado formada por 801 universitarios, de 18 a 45 años, (media de edad = 21 años), de los cuales el 49,8% son varones y el 50,2% son mujeres. El 72,2% realizan alguna actividad físicodeportiva, de los cuales el 22% se consideran principiantes, el 41,6% avanzados y el 8,6% expertos. De todos los practicantes, el 22,2% disponen de licencia federativa. Así mismo, el 17,9% de la muestra posee alguna titulación deportiva.

Para mayor especificación de la muestra, adjuntamos las siguientes tablas de contingencia:

Tabla 1. Distribución de la muestra por género y curso

	Curso						Total
	1º	2º	3º	4º	5º	6º	
Varones	31,7%	29,7%	28,1%	8,2%	2,3%	-	49,8%
Mujeres	27,5%	26,4%	34,5%	9,1%	2,3%	0,3%	50,2%

Tabla 2. Distribución de la muestra por género y universidad de procedencia

	Univ. de Murcia	Univ. de Valencia	Univ. de Almería
Varones	34,1%	35,3%	30,6%
Mujeres	30,1%	38,6%	31,3%
Total	32,1%	37,0%	31,0%

Tabla 3. Distribución de la muestra según la práctica y la universidad de procedencia

	Univ. de Murcia	Univ. de Valencia	Univ. de Almería
No practican	29,2%	22,6%	48,1%
Sí practican	32,8%	42,4%	24,8%
Total	32,1%	37,0%	31,0%

Instrumentos

El instrumento a partir del cual se han recogido los datos que posteriormente hemos analizado es un Cuestionario de Autoconcepto Físico elaborado a partir del Physical Self-Perception Profile (PSPP) de Fox y Corbin (1989) y Fox (1990), mediante una adaptación a la población española adulta llevada a cabo por Gutiérrez, Moreno y Sicilia (1999). Este cuestionario se encuentra formado por cinco subescalas: Percepción de la imagen corporal, Percepción de competencia deportiva, Condición física, Percepción de competencia física general y Fuerza física.

Procedimiento

La recogida de información ha tenido lugar fundamentalmente en ambiente escolar, aunque todos los sujetos han participado voluntariamente, dentro de la propuesta general hecha en la clase. A partir de la información recogida a través del mencionado cuestionario, se ha realizado un análisis de componentes principales con rotación varimax. Posteriormente, se ha procedido a realizar diversos análisis descriptivos y análisis de varianza que nos permitirán conocer las diferencias en valoración de la faceta física personal, a través de sus diferentes dimensiones, por los distintos grupos que componen la muestra.

3. RESULTADOS

El resumen del resultado factorial del análisis de componentes principales ha sido el que se expone en la tabla siguiente:

Tabla 4. Resultado del Análisis Factorial del Cuestionario de Autoconcepto físico

Factor	Denominación	Var. Explicada
--------	--------------	----------------

I	Percepción de la imagen corporal (1)	12.72 %
II	Percepción de competencia deportiva	11.89 %
III	Condición física	11.55 %
IV	Percepción de competencia física general (1)	11.53 %
V	Fuerza física (i)	7.26 %

La (i) que figura al lado de los factores primero, cuarto y quinto, indica que de acuerdo con el sentido en que están redactados los ítems que los componen y la saturación obtenida en los mismos, debe entenderse que la puntuación alcanzada en dichos factores está inversamente relacionada con la valoración de los mismos, es decir, a mayor puntuación en cada uno de esos factores, peor nivel de percepción personal en tales áreas, y viceversa.

Los primeros análisis descriptivos realizados han consistido en comprobar el valor *n* de cada uno de los factores, los valores mínimo y máximo, los límites inferior y superior, el rango, el error típico de medida, la media y la desviación típica, así como otros valores, entre los que se encontraban los análisis de homogeneidad de la varianza, requisitos indispensables para poder llevar a cabo posteriormente los distintos análisis diferenciales.

Tabla 5. Estadísticos de la distribución de los factores del Autoconcepto físico

Factor	n	mínimo	máximo	error típ.	media	desv.típ.
Percepción imagen corporal	801	8	32	.1724	17.3	4.8
Perc. competencia deportiva	801	6	24	.1477	12.7	4.1
Condición física	801	6	24	.1501	14.4	4.2
Competencia física general	801	5	20	.1104	8.5	3.1
Fuerza física	801	5	20	.1083	11.5	3.0

Para comprobar las posibles diferencias en autoconcepto físico de los grupos que componen la muestra, desarrollamos diversos ANOVAS en los que la variable independiente ha sido el género de los sujetos y las variables dependientes cada uno de los factores obtenidos a partir del cuestionario anteriormente descrito.

Tabla 6. Resultados de los análisis diferenciales del autoconcepto físico según el género

Autoconcepto físico	F	p	Medias por grupo	
			Masculino	Femenino
Percepción de la imagen corporal (i)	20.66	.000***	16.53	18.08
Percepción de competencia deportiva	87.47	.000***	14.06	11.43
Condición física	51.04	.000***	15.44	13.36
Competencia física general (i)	26.20	.000***	7.91	9.03
Fuerza física (i)	12.49	.000***	11.11	11.87

(i) Lectura inversa del factor * $p \leq .05$ ** $p \leq .01$ *** $p \leq .001$

En esta tabla de datos puede observarse que todas las valoraciones del autoconcepto físico resultan con diferencias estadísticamente significativas ($p \leq .000$) según sean hechas por el grupo masculino o por el femenino, siendo los hombres quienes informan de un autoconcepto físico más positivo en todas las áreas, mostrando una mejor percepción de su imagen corporal, mejor percepción de su competencia deportiva, mejor condición física, sentimiento de mayor competencia física general y mayor fuerza física.

Considerando como variable independiente el curso que estudian, se han establecido tres grupos: estudiantes de primer curso, de segundo, y de tercer curso o superior. Los resultados han sido los siguientes:

Tabla 7. Resultados de los análisis diferenciales del autoconcepto físico según el curso

Autoconcepto físico	F	p	Medias por grupo		
			1°	2°	3°-6°
Percepción imagen corporal (i)	1.69	.168	16.84	17.64	17.55
Percep. de competencia deportiva	9.78	.000***	13.94	12.46	12.36
Condición física	15.91	.000***	15.95	14.23	13.59
Competencia física general (i)	5.57	.001***	7.90	8.45	9.06
Fuerza física (i)	9.08	.000***	10.67	11.75	12.04
(i) Lectura inversa del factor		* $p \leq .05$ ** $p \leq .01$			*** $p \leq .001$

De todos los factores del autoconcepto físico, únicamente la percepción de la imagen corporal es la que no aporta diferencias estadísticamente significativas entre los grupos formados, aunque la tendencia de las puntuaciones indica que son los estudiantes de primer curso quienes tienen una percepción más positiva de su imagen corporal. En este mismo sentido debemos interpretar los demás resultados, es decir, es el grupo de estudiantes de primer curso quien manifiesta un autoconcepto más positivo en todas sus dimensiones. Un matiz más explícito obtenemos al establecer las correspondientes comparaciones entre grupos.

Tabla 7.1. Contraste grupo a grupo mediante la prueba F-test de Scheffe, de las diferencias según el curso

Autoconcepto físico	1 vs. 2	1 vs. 3	2 vs. 3
Percepción de la imagen corporal			
Percep. de competencia deportiva	*	*	*
Condición física	*	*	*
Competencia física general		*	
Fuerza física	*	*	

* Diferencias significativas con $p \leq .01$

Utilizando como variable independiente la edad, se han formado dos grupos, hasta 20 años y mayores de 20 años. No obstante, a tenor de los resultados obtenidos, tal vez convenga desglosar la muestra en más grupos de edad, ya que, por lógica, deberían guardar cierta correspondencia con la distribución por curso, y sin embargo a partir de la edad los resultados son bastante menos claros que los obtenidos en los análisis anteriores. En todo caso, son los más jóvenes quienes manifiestan un autoconcepto físico más positivo en cuanto a percepción de competencia deportiva, condición física y fuerza física, mientras que los mayores se muestran más optimistas en relación con su imagen corporal y, aunque de manera no significativa, con la percepción de competencia física general.

Tabla 8. Resultados de los análisis diferenciales del autoconcepto físico según la edad

Autoconcepto físico	F	p	Medias por grupo	
			≤ 20 años	> 20 años
Percepción de la imagen corporal (i)	2.94	.087	17.62	17.02
Percepción de competencia deportiva	6.23	.013*	13.15	12.41
Condición física	7.34	.007**	14.84	14.02
Competencia física general (i)	0.35	.555	8.54	8.41
Fuerza física (i)	0.84	.358	11.37	11.57
(i) Lectura inversa del factor		* p ≤ .05 ** p ≤ .01	*** p ≤ .001	

La práctica deportiva es una de las variables que pueden resultar más diferenciadoras del autoconcepto físico de los estudiantes analizados, por lo que hemos establecido un grupo con los que no practican y otro grupo con los que sí practican actividad física o deportiva, obteniendo las diferencias que se expresan a continuación. Se comprueba que existen diferencias estadísticas a un nivel de significación de $p \leq .001$.

Tabla 9. Resultados de los análisis diferenciales del autoconcepto físico según la práctica deportiva

Autoconcepto físico	F	p	Medias por grupo	
			No practic.	Sí practic.
Percepción de la imagen corporal (i)	10.56	.001***	18.21	16.95
Percepción de competencia deportiva	101.07	.000***	10.42	13.60
Condición física	182.35	.000***	11.37	15.52
Competencia física general (i)	82.70	.000***	10.03	7.88
Fuerza física (i)	69.20	.000***	12.91	10.95
(i) Lectura inversa del factor		* p ≤ .05 ** p ≤ .01	*** p ≤ .001	

Ante los datos de la tabla anterior se comprende fácilmente que el grupo de estudiantes que practica alguna actividad física tiene una percepción significativamente más positiva de todas y cada una de las variables que componen el autoconcepto físico.

Con objeto de indagar aún más sobre las posibles diferencias, establecimos tres grupos entre los practicantes de actividad física, uno formado por los principiantes, otro por los avanzados y un último grupo de expertos.

Tabla 10. Resultados de los análisis diferenciales del autoconcepto físico según el nivel de práctica

Autoconcepto físico	F	p	Medias por grupo		
			Princip.	Avanzado	Experto
Percepción imagen corporal (i)	15.91	.000***	18.60	16.21	16.21
Percep. de competencia deportiva	44.51	.000***	11.60	14.24	15.94
Condición física	65.66	.000***	13.07	16.27	18.31
Competencia física general (i)	23.64	.000***	9.03	7.45	7.00
Fuerza física (i)	24.33	.000***	12.17	10.54	9.76
(i) Lectura inversa del factor		* p ≤ .05 ** p ≤ .01			*** p ≤ .001

Los resultados revelan que a medida que se eleva el nivel de práctica expresada por los estudiantes, también manifiestan una mejor percepción del autoconcepto físico en todas sus dimensiones, con la especificación que se expone en la siguiente tabla de contrastes entre grupos.

Tabla 10.1. Contraste grupo a grupo mediante la prueba F-test de Scheffe, de las diferencias según el nivel de práctica

Autoconcepto físico	1 vs. 2	1 vs. 3	2 vs. 3
Percepción de la imagen corporal	*	*	
Percep. de competencia deportiva	*	*	*
Condición física	*	*	*
Competencia física general	*	*	
Fuerza física	*	*	

* Diferencias significativas con $p \leq .01$

Como se puede observar en la tabla 11, cuando tomamos como variable independiente la afiliación deportiva, se obtienen unos resultados muy similares a los obtenidos en función del nivel de práctica, algo lógico por otra parte, ya que se supone que los estudiantes federados serán precisamente aquellos que mejor nivel de práctica poseen.

Tabla 11. Resultados de los análisis diferenciales del autoconcepto físico según la afiliación deportiva

Autoconcepto físico	F	p	Medias por grupo	
			No federado	Federado
Percepción de la imagen corporal (i)	2.80	.094	17.11	16.37
Percepción de competencia deportiva	43.65	.000***	12.96	15.30
Condición física	61.34	.000***	14.69	17.51

Competencia física general (i)	15.68	.000***	8.16	7.14
Fuerza física (i)	18.99	.000***	11.28	10.08
(i) Lectura inversa del factor		* p ≤ .05 ** p ≤ .01		*** p ≤ .001

Otra variable que también contemplamos en la recogida de datos fue la titulación deportiva de los estudiantes universitarios, estableciendo dos grupos: los que no tienen ninguna titulación deportiva y los que sí están titulados, sin entrar por ahora a especificar de qué tipo de titulaciones se trata.

Tabla 12 Resultados de los análisis diferenciales del autoconcepto físico según la titulación deportiva

Autoconcepto físico	F	p	Medias por grupo	
			Sin titul.	Con titul.
Percepción de la imagen corporal (i)	3.67	.050*	17.47	16.60
Percepción de competencia deportiva	39.12	.000***	12.28	14.63
Condición física	53.94	.000***	13.86	16.65
Competencia física general (i)	23.01	.000***	8.72	7.35
Fuerza física (i)	33.07	.000***	11.79	10.20
(i) Lectura inversa del factor		* p ≤ .05 ** p ≤ .01		*** p ≤ .001

Una vez más vuelven a repetirse los resultados de los análisis anteriores, obteniéndose diferencias estadísticamente significativas entre los titulados y los no titulados, en el sentido de un mejor autoconcepto físico de los primeros.

4. CONCLUSIONES

La conclusión primera y más importante que podemos extraer de este trabajo, es que se cumple realmente la hipótesis planteada inicialmente, de tal manera que los estudiantes universitarios que practican alguna actividad física o deportiva, son quienes presentan una percepción más positiva de su autoconcepto físico, una autoestima o estima de sí mismos más positiva en todas las dimensiones que componen este constructo: percepción de la imagen corporal, percepción de la competencia deportiva, condición física, percepción de competencia física general y fuerza física.

Seguramente no sorprenderá que los resultados obtenidos se encuentren en este sentido, ya que la literatura especializada en el tema así lo viene anunciando desde hace un tiempo. No obstante, consideramos que supone una aportación importante el haber conseguido obtener estos resultados con un instrumento de medida que aún se encuentra en experimentación y que viene a validar los resultados obtenidos en otras investigaciones y con otros instrumentos. Lo que ahora queda por determinar es la dirección de las influencias, es decir, si los estudiantes universitarios analizados poseen un mejor autoconcepto físico porque practican actividad física, o practican actividad

física porque poseen un concepto de sí mismos más favorable en aspectos tan relacionados con la práctica física y deportiva como la condición física, la fuerza o la competencia deportiva.

En posteriores análisis se procurará conocer la relación que este autoconcepto físico guarda con la adherencia al ejercicio, las actitudes hacia la práctica física y las motivaciones la práctica y el abandono de la actividad deportiva.

5. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Biddle, S. (1997). Cognitive theories of motivation and the physical self. In, K. R. Fox (Ed.), *The Physical Self*, pp. 59-82. Champaign, Il.: Human Kinetics.

Byrne, B. M. (1996). *Measuring self-concept across the life span: Issues and instrumentation*. London: American Psychological Association.

Davis, C. (1997). Body image, exercise, and eating behaviors. In, K. R. Fox (Ed.), *The Physical Self*, pp. 143-174. Champaign, Il.: Human Kinetics.

Fox, K. R. (1990). *The Physical Self-Perception Profile manual*. DeKalb: Northern Illinois University, Office of Health Promotion.

Fox, K. R. y Corbin, C. D. (1989). The Physical Self-Perception Profile: Development and preliminary validation. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 11, 408-430.

Gutiérrez, M.; Moreno, J. A. y Sicilia, A. (1999). Medida del Autoconcepto Físico: Una adaptación del PSPP de Fox (1990). Comunicación presentada al IV Congreso de les Ciències de l'Esport, l'Educació Física i la Recreació. Lleida, INEFC.

Harter, S. (1985). *Manual for the Self-perception Profile for Children*. Denver: University of Denver.

Markus, H. y Wurf, E. (1987). The dynamic self-concept: A social psychological perspective. *Annual Review of Psychology*, 38, 299-337.

Marsh, H. W. (1986). Global self-esteem: Its relations to specific facets of self-concept and their importance. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51, 1224-1236.

Marsh, H. W. (1997). The measurement of physical self-concept: A construct validation approach. In, K. R. Fox (Ed.), *The Physical Self*, pp. 27-58. Champaign, Il.: Human Kinetics.

Marsh, H. W.; Richards, G.; Johnson, S.; Roche, L. y Tremayne, P. (1994). Physical Self-Description Questionnaire: Psychometric properties and a multitrait-multimethod analysis of relations to existing instruments. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 16, 270-305.

Marsh, H. W.; Richards, G.; Johnson, S.; Roche, L. y Tremayne, P. (1994). Physical Self-Description Questionnaire: Psychometric properties and a multitrait-

- multimethod analysis of relations to existing instruments. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, *16*, 270-305.
- Sherrill, C. (1997). Disability, identity, and involvement in sport and exercise. In, K. R. Fox (Ed.), *The Physical Self*, pp. 257-286. Champaign, Il.: Human Kinetics.
- Sonstroem, R. J. (1978). Physical Estimation and Attraction Scales: Rationale and research. *Medicine and Science in Sports*, *10*, 97-102.
- Sonstroem, R. J. (1984). Exercise and self-esteem. *Exercise and Sport Sciences Reviews*, *12*, 123-155.
- Sonstroem, R. J. (1997). The physical self-system: A mediator of exercise and self-esteem. In, K. R. Fox (Ed.), *The Physical Self*, pp. 3-26. Champaign, Il.: Human Kinetics.
- Sonstroem, R. J. y Morgan, W. P. (1989). Exercise and self-esteem. Rationale and model. *Medicine and Sciences in Sports and Exercise*, *21*, 329-337.
- Sonstroem, R. J.; Harlow, L. L. y Josephs, L. (1994). Exercise and self-esteem: Validity of model expansion and exercise associations. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, *16*, 29-42.
- Sparkes, A. C. (1997). Reflections on the socially constructed physical self. In, K. R. Fox (Ed.), *The Physical Self*, pp. 83-110. Champaign, Il.: Human Kinetics.
- Wells, L. E. y Marwell, G. (1976). *Sel-esteem: Its conceptualization and measurement*. Beberly Hills, CA: Sage.
- Whitehead, J. R. & Corbin, C. B. (1997). Self-esteem in children and young: The role of sport and physical education. In, K. R. Fox (Ed.), *The Physical Self*, pp. 175-204. Champaign, Il.: Human Kinetics.

ANEXO

(PSPP, a partir de Fox y Corbin, 1989; Fox, 1990)

(Adaptación de Gutiérrez, Moreno y Sicilia, 1999)

¿Cómo te consideras?

Las siguientes frases permiten que la gente se describa a sí misma. No hay respuestas correctas o incorrectas, dado que cada uno puede tener opiniones muy diferentes. Te agradeceremos que nos manifestes tu opinión sobre el grado de acuerdo o desacuerdo con cada una de las expresiones que presentamos a continuación. Rodea con un círculo la letra que más se acerque a tu opinión. Te aseguramos que todas tus respuestas serán consideradas en el más absoluto anonimato, respetando tu intimidad. **Gracias por tu amable colaboración.**

Las opciones de respuesta son las siguientes:

a) En desacuerdo b) Algo de acuerdo b) Bastante de acuerdo d) Totalmente de acuerdo

1. Soy muy bueno/a en casi todos los deportes.....	a	b	c	d
2. Siempre mantengo una excelente condición y forma física.....	a	b	c	d
3. Comparado con la mayoría, mi cuerpo no es tan atractivo.....	a	b	c	d
4. Comparado con la mayoría de la gente de mi mismo sexo, creo que me falta fuerza física.....	a	b	c	d
5. Me siento muy orgulloso/a de lo que soy y de lo que puedo hacer físicamente.....	a	b	c	d
6. Creo que no estoy entre los/las más capaces cuando se trata de habilidad deportiva.....	a	b	c	d
7. Siempre me organizo para poder hacer ejercicio físico intenso de forma regular y continuada.....	a	b	c	d
8. Tengo dificultad para mantener un cuerpo atractivo.....	a	b	c	d
9. Mis músculos son tan fuertes como los de la mayoría de las personas de mi mismo sexo.....	a	b	c	d
10. Siempre estoy satisfecho/a de cómo soy físicamente.....	a	b	c	d
11. No me siento seguro/a cuando se trata de participar en actividades deportivas.....	a	b	c	d
12. Siempre mantengo un alto nivel de resistencia y forma física.....	a	b	c	d
13. Me siento avergonzado/a de mi cuerpo cuando se trata de llevar poca ropa.....	a	b	c	d
14. Cuando se trata de situaciones que requieren fuerza, soy el primero/a en ofrecerme.....	a	b	c	d
15. Cuando se trata de la faceta física, no siento mucha confianza en mí mismo/a.....	a	b	c	d
16. Considero que siempre soy de los/las mejores cuando se trata de participar en actividades deportivas.....	a	b	c	d
17. Suelo encontrarme un poco incómodo/a en lugares donde se practica ejercicio físico y deporte.....	a	b	c	d
18. Pienso que a menudo se me admira porque mi físico o mi tipo de figura se considera atractiva.....	a	b	c	d
19. Tengo poca confianza cuando se trata de mi fuerza física.....	a	b	c	d
20. Siempre tengo un sentimiento verdaderamente positivo de mi faceta física.....	a	b	c	d
21. Suelo estar entre los/las más rápidos/as cuando se trata de aprender nuevas habilidades deportivas.....	a	b	c	d
22. Me siento muy confiado/a para practicar de forma continuada y en mantener mi condición física.....	a	b	c	d
23. Creo que, comparado/a con la mayoría, mi cuerpo no parece estar en la mejor forma.....	a	b	c	d
24. Creo que, comparado/a con la mayoría, soy muy fuerte y tengo mis músculos bien desarrollados.....	a	b	c	d
25. Desearía tener más respeto hacia mi "yo" físico.....	a	b	c	d
26. Cuando surge la oportunidad, siempre estoy entre los/las primeros/as para participar en actividades deportivas.....	a	b	c	d
27. Creo que, comparado/a con la mayoría, mi nivel de condición física no es tan alto....	a	b	c	d
28. Me siento inseguro/a sobre la apariencia de mi cuerpo.....	a	b	c	d
29. Creo que no soy tan bueno/a como la mayoría cuando se trata de situaciones que requieren fuerza física.....	a	b	c	d
30. Me siento muy satisfecho/a tal y como soy físicamente.....	a	b	c	d