

Frecuencia de práctica física y autoconcepto físico multidimensional en la adolescencia

Frequency of Physical Exercise and Physical Multidimensional Self-Awareness in Adolescence

RAFAEL E. REIGAL GARRIDO

Departamento de Educación Física
Fundación Diocesana de Enseñanza Santa María de la Victoria (Málaga)

ANTONIO VIDERA GARCÍA

Departamento de Psicología Social, Antropología Social, Trabajo Social y Servicios Sociales
Universidad de Málaga

Correspondencia con autor

Rafael E. Reigal Garrido
reigal_garrido@hotmail.com

Resumen

El presente trabajo explora las relaciones existentes entre la práctica físico deportiva y el autoconcepto físico multidimensional, puestas de manifiesto en diversas investigaciones (Alvariñas & González, 2004; Candel, Olmedilla, & Blas, 2008; Hellín, 2007; Goñi & Zulaica, 2000). La muestra utilizada estuvo compuesta por 2.079 adolescentes de Málaga capital, estudiantes de 3.º y 4.º de secundaria y 1.º de bachillerato, en edades comprendidas entre los 14 y 17 años ($M = 15,62$; $DT = 0,95$). Tras recoger datos relativos a la práctica física, obtuvimos información sobre su autoconcepto físico mediante el Cuestionario de Autoconcepto Físico (CAF) elaborado por Goñi, Ruiz de Azúa y Liberal (2004), en el que se pueden establecer las siguientes dimensiones: *habilidad física, condición física, atractivo físico y fuerza*, además de medir el *autoconcepto físico general* y el *autoconcepto general*. Los resultados encontrados indican que los individuos que tenían una mayor frecuencia de actividad físico deportiva semanal poseían mayores puntuaciones en el Cuestionario de Autoconcepto Físico (CAF), con diferencias significativas en todos los casos menos en la subescala autoconcepto general.

Palabras clave: autoconcepto físico, práctica física, adolescencia

Abstract

Frequency of Physical Exercise and Physical Multidimensional Self-Awareness in Adolescence

This work explores the relationships existing between the practice of physical sports and physical multidimensional self-awareness, brought out in various research (Alvariñas & González, 2004; Candel, Olmedilla, & Blas, 2008; Hellín, 2007; Goñi & Zulaica, 2000). The sample used was composed of 2,079 adolescents from Malaga city, students in the 3rd and 4th year of secondary school and the 1st year baccalaureate, of ages between 14 and 17 years ($M = 15.62$; $DT = 0.95$). After collecting data relating to physical practice, we obtained information on their physical self-awareness from the Physical Self-awareness Questionnaire (PSQ) prepared by Goñi, Ruiz de Azúa, and Liberal, I. (2004), in which the following dimensions can be established: physical ability, physical condition, physical attraction and strength, as well as measuring general physical self-awareness and general self-awareness. The results found indicated that individuals who practised more physical sports per week gained better points in the Physical Self-awareness Questionnaire (PSQ), with significant differences in all cases except in the general self-awareness sub-scale.

Keywords: physical self-awareness, physical practice, adolescence

Introducción

El autoconcepto es un constructo considerado como un indicador de bienestar psicológico (Pastor, 1999) y se puede definir como el conjunto de percepciones que una persona tiene de sí misma (Esnaola, 2005). Para Aguilar (2003), tiene su base en tres aspectos fundamentales: *biológico, cognitivo y experiencial*. A mediados de

los años setenta del pasado siglo se produjo un cambio fundamental en la forma de entender el autoconcepto, de tal forma que pasa de una visión unidimensional, defendida por autores como Coopersmith (1967), a otra multidimensional amparada por autores como Burns (1990), Rosenberg (1979), Shavelson, Hubner y Stanton (1976) o L'Ecuyer (1985). Sin embargo, años atrás

otros investigadores ya consideraban dicha naturaleza, como Staines (1954) o Allport (1955). Uno de los modelos que ha tenido más repercusión dentro de esta nueva perspectiva es el concebido por Shavelson et al. (1976).

El autoconcepto puede evolucionar de manera gradual y ordenada, pasando de un estado más global a una mayor diferenciación e integración jerárquica (Saura, 1996). A medida que la persona se desarrolla, las dimensiones del autoconcepto cambian, se asientan o pueden aparecer nuevas, aunque se rechaza que sea algo absolutamente cambiante, dado que la persona necesita un sentido de identidad más o menos estable en su vida (González & Tourón, 1992). L'Ecuyer (1985) propone una serie de fases en la evolución del autoconcepto, denominando a la que engloba la muestra de nuestro estudio *diferenciación del self* (10-12 años hasta 18-20 años). En ella, acontece un proceso de revisión, diferenciación y reformulación de sí mismo (Esnaola, 2005), ya que aparecen percepciones más profundas y suceden grandes cambios a nivel social, físico o cognitivo, aumenta la autonomía, aparecen nuevas ideologías, etc.

El autoconcepto condiciona, en cierta medida, las conductas de las personas. Conocerlo en el adolescente nos puede ayudar a prevenir el consumo de drogas o alcohol, asociarse a grupos violentos, caer en la depresión, etc., ya que suelen aparecer cuando existe un autoconcepto negativo de sí mismo que lo aparta de la verdadera búsqueda de su identidad (Esnaola, 2005). Por tanto, un buen autoconcepto ayuda en la adolescencia a llevar a cabo conductas saludables (Pastor, Balaguer, & García, 2000) y a tener una mayor satisfacción con la vida (Balaguer, 2001).

Una de sus dimensiones, el autoconcepto físico, ha sido definido como la representación mental multidimensional que las personas tienen de su realidad corporal, incluyendo elementos perceptivos, cognitivos, afectivos, emocionales y otros aspectos relacionados con lo corporal (Marchago, 2002). Es una dimensión del autoconcepto que, desde los años 90 del siglo pasado, ha sido fuertemente estudiada (Esnaola, Goñi, & Madariaga, 2008). Según Musitu, Buelga, Lila y Cava (2001), en niños y adolescentes se va desarrollando a través de la interacción directa, los procesos autoperceptivos y la comparación social, existiendo una evolución en el tiempo, y siendo más complejo y trascendente a medida que nos vamos adentrando en las últimas fases de la adolescencia.

Son diversas las investigaciones que han indagado en las relaciones entre el autoconcepto físico y la práctica física deportiva. Estudios como los realizados por Goñi

y Zulaica (2000), Alvariñas y González (2004) o Moreno y Cervelló (2005), demostraron una mejor percepción de del mismo cuando se realizaba práctica física, siendo determinante la frecuencia de práctica. En la tesis doctoral realizada por Hellín (2007) los datos obtenidos indican, además, que los chicos tienen mejores puntuaciones que las chicas. Candel, Olmedilla y Blas (2008) en un estudio realizado sobre 226 chicas adolescentes de la región de Murcia, en edades comprendidas entre los 16 y los 19 años, obtienen resultados que indican que el grupo que realizaba algún tipo de actividad física tenía puntuaciones superiores en todos los factores del autoconcepto que se analizaron en el estudio: académico, social, familiar y físico, no así en el emocional.

Esta investigación trata de relacionar la frecuencia de actividad físico deportiva en tiempo de ocio, estudiada sobre una muestra de adolescentes en edad escolar, con sus niveles de autoconcepto físico multidimensional. La hipótesis que da origen a este texto indica el aumento producido en los niveles del constructo objeto de estudio en función de la práctica física y su frecuencia.

Método

Muestra

Los participantes de este estudio fueron 2.079 adolescentes de Málaga capital, siendo el 46,6% chicos ($n = 969$) y el 53,4% chicas ($n = 1.110$). Pertenecían a los niveles educativos 3º y 4º de secundaria y 1.º de bachillerato, en edades comprendidas entre los 14 y 17 años ($M = 15,62$; $DT = 0,95$). La selección de la muestra fue mediante proceso aleatorio por conglomerados, polietápico estratificado (Ramos, Catena, & Trujillo, 2004).

Instrumentos

La toma de datos se llevó a cabo mediante varios cuestionarios, gracias a los que se obtuvo información sobre el sexo, si realizaban actividad físico-deportiva en tiempo de ocio y la frecuencia semanal de práctica. En segundo lugar, medimos su autoconcepto físico, gracias al Cuestionario de Autoconcepto Físico (CAF) elaborado por Goñi, Ruiz de Azúa y Rodríguez (2004) en el que se pueden establecer las siguientes dimensiones: habilidad física (H), condición física (C), atractivo físico (A), fuerza (F), y además mide el autoconcepto físico general (AFG) y el autoconcepto general (AG). Este instrumento está formado por 36 ítems, 20 de ellos

redactados de manera directa y 16 de forma inversa. Se contestó mediante una escala del 1 al 4, siendo 1 un grado de desacuerdo alto con lo que dicta el ítem y 4, muy de acuerdo.

Los análisis de fiabilidad (Alfa de Cronbach) originales (Goñi, Ruiz de Azúa, & Liberal, 2004) fueron de 0,80 para habilidad física, 0,83 para fuerza, 0,84 para condición física y 0,88 para atractivo físico, para las subescalas de autoconcepto físico general fue de 0,88 y para la de autoconcepto general 0,79. Se ha utilizado en diversos estudios en las que se ha demostrado la capacidad de este instrumento para medir este constructo. Goñi, Ruiz de Azúa y Rodríguez (2004), por ejemplo, aplicaron el cuestionario a varios grupos de población, uno de adolescentes y otro de universitarios, y se pudo observar cómo en dimensiones como habilidad física, condición física y fuerza, las puntuaciones decrecían con la edad. En otro estudio realizado por Goñi, Ruiz de Azúa y Liberal (2004) sobre 343 estudiantes de entre 13 y 16 años de las provincias de Burgos y Gipuzkoa, los datos indicaron la existencia de diferencias entre chicos y chicas a favor de los chicos, aunque en la medida autoconcepto general la diferencia es menos significativa.

Procedimiento

Para desarrollar esta investigación hemos seguido un tipo de metodología no experimental (Ramos et al., 2004) identificada como de tipo transversal o también llamada correlacional (Salkind, 1999), en el que se usa la encuesta como herramienta para la toma de datos sin producirse en ningún momento manipulación de las variables objeto de estudio. Las técnicas estadísticas utilizadas fueron T-student y ANOVA de un factor, lo que nos ha permitido observar si la variación en el valor

obtenido para la variable autoconcepto, en sus múltiples dimensiones, ha tenido una variación significativa en función de la condición de individuos activos y su frecuencia de práctica semanal. El procesamiento de los datos se realizó mediante paquete informático SPSS versión 15.0.

Para la recogida de datos fuimos a los centros escolares seleccionados, pidiendo permiso previamente. Los cuestionarios fueron auto-administrados, aunque se explicaron adecuadamente y se estuvo presente mientras eran cumplimentados para resolver posibles dudas. Se rellenaron en el aula, siendo la duración media de 15 minutos. Los datos recogidos hicieron posible distribuir la muestra en grupos que indicaban la existencia o no de práctica física y su frecuencia semanal de actividad (*tabla 1*). Tras dicha organización, pudimos evaluar las puntuaciones obtenidas en las diferentes subescalas del CAF.

Resultados

Fiabilidad del instrumento

Los análisis de fiabilidad realizados para nuestro estudio muestran unos niveles adecuados, de tal forma que se ha obtenido una consistencia interna alta medida a través de Alfa de Cronbach para la muestra general (H, $\alpha = 0,76$; C, $\alpha = 0,82$; A, $\alpha = 0,79$; F, $\alpha = 0,77$; AFG, $\alpha = 0,80$; AG, $\alpha = 0,72$) y para los subgrupos que practicaban 1 día o menos a la semana (H, $\alpha = 0,73$; C, $\alpha = 0,80$; A, $\alpha = 0,79$; F, $\alpha = 0,76$; AFG, $\alpha = 0,80$; AG, $\alpha = 0,72$), los que lo hacían 2 o 3 (H, $\alpha = 0,75$; C, $\alpha = 0,80$; A, $\alpha = 0,77$; F, $\alpha = 0,74$; AFG, $\alpha = 0,77$; AG, $\alpha = 0,71$) y quienes practicaban 4 días o más (H, $\alpha = 0,76$; C, $\alpha = 0,79$; A, $\alpha = 0,78$; F, $\alpha = 0,74$; AFG, $\alpha = 0,77$; AG, $\alpha = 0,71$).

	Total n (%)	Chicos n (%)	Chicas n (%)
Práctica			
No	833 (40,07%)	221 (22,81%)	612 (55,14%)
Sí	1.246 (59,93%)	748 (77,19%)	498 (44,86%)
Frecuencia			
A	177 (14,21%)	76 (10,16%)	101 (20,28%)
B	580 (46,55%)	323 (43,18%)	257 (51,61%)
C	489 (39,25%)	349 (46,66%)	140 (28,11%)
A = 1 día o menos a la semana; B = 2 o 3 días a la semana; C = 4 o más días a la semana.			

Tabla 1

Distribución de la muestra

	Práctica t-student	Habilidad física	Condición física	Atractivo físico	Fuerza	AC físico general	AC general
		M (DT)	M (DT)	M (DT)	M (DT)	M (DT)	M (DT)
Total	No	15,59 (3,36)	14,34 (3,50)	16,00 (3,62)	13,90 (3,07)	16,75 (3,63)	18,48 (3,11)
	Sí	17,97 (3,25)	17,41 (3,56)	16,95 (3,60)	16,20 (3,44)	18,16 (3,59)	19,33 (3,14)
	t	-16,17***	-19,42***	-5,91***	-15,93***	-8,71***	-6,01***
Chicos	No	16,41 (3,49)	15,58 (3,50)	16,03 (3,49)	15,35 (3,19)	17,03 (3,51)	18,13 (3,05)
	Sí	18,55 (3,02)	18,33 (3,29)	17,46 (3,27)	17,26 (3,15)	18,80 (3,21)	19,45 (3,19)
	t	-8,28***	-10,73***	-5,61***	-7,89***	-7,07***	-5,46***
Chicas	No	15,29 (3,26)	13,89 (3,39)	15,99 (3,67)	13,38 (2,85)	16,66 (3,67)	18,61 (3,13)
	Sí	17,10 (3,40)	16,04 (3,51)	16,20 (3,93)	14,60 (3,24)	17,19 (3,91)	19,14 (3,05)
	t	-9,01***	-10,33***	-,90	-6,63***	-2,37*	-2,83***

* $p < 0,05$; ** $p < 0,01$; *** $p < 0,001$.

Tabla 2

Nivel de autoconcepto en función de la práctica física, para la muestra total y por sexo

Comparaciones entre e intra grupos

Los datos encontrados en este trabajo indican que, en la muestra total, los participantes activos obtuvieron mejores resultados en todas las subescalas del CAF que los que no lo eran, estando las mayores diferencias en *habilidad física* ($t_{2077} = -16,17$; $p < 0,001$), *condición física* ($t_{2077} = -19,42$; $p < 0,001$) y *fuerza* ($t_{2077} = -15,58$; $p < 0,001$). En chicos, las diferencias entre participantes activos y no activos fueron significativas, hallándose las mayores distancias en la subescala *condición física* ($t_{967} = -10,73$; $p < 0,001$). Las chicas activas obtuvieron siempre diferencias a su favor, estando las más importantes en *condición física* ($t_{1108} = -9,01$; $p < 0,001$). Sin embargo, en todos los casos no fueron significativas, como en *atractivo físico* ($t_{1031,08} = -,90$; $p > 0,05$) (tabla 2).

Al analizar los resultados obtenidos en las subescalas del CAF en función de la frecuencia semanal de práctica física, pudimos ver que, para la muestra general y en todos los casos, a mayor frecuencia de práctica aumentaba la percepción de autoconcepto físico. Sin embargo, aunque en casi todos los casos la variación fue significativa, en *autoconcepto general* no fue así ($F[2,1243] = 1,10$, $p > 0,05$). En chicos ocurrió igual, dado que en todos los casos hubo un aumento a

medida que crecía la frecuencia de práctica, salvo en el caso de *autoconcepto general* en el que las diferencias no fueron significativas ($F[2,745] = 1,62$, $p > 0,05$). Para las chicas, el aumento del autoconcepto sucedió solo en *habilidad física* ($F[2,495] = 11,41$, $p < 0,001$), *condición física* ($F[2,495] = 14,15$, $p < 0,001$) y *fuerza* ($F[2,495] = 12,35$, $p < 0,001$), pues en los demás casos no se generó dicho patrón (tabla 3).

La prueba de Levene (tabla 4) nos indicó que podíamos aceptar en todos los casos, al aplicar ANOVA de un factor para la muestra total y por sexo, que las varianzas entre grupos eran homogéneas, dado que en ningún caso hubo significación ($p > 0,05$). Gracias a ello pudimos emplear la técnica de Scheffé para comparar los subgrupos.

El estudio realizado para conocer en profundidad las diferencias entre grupos nos dio la oportunidad de observar que, para la muestra general, las diferencias entre grupos en las subescalas *habilidad física* y *condición física* fueron siempre significativas ($p < 0,001$). En la subescala *atractivo físico*, no había diferencias significativas entre practicar 1 vez o menos a la semana y hacerlo 2/3, aunque sí en el caso de hacerlo 4 días o más respecto a los grupos restantes ($p < 0,05$), tal y como sucedía también con la subescala *autoconcepto físico general* ($p < 0,01$; $p < 0,001$) (tabla 5).

	F/S t-student	Habilidad física	Condición física	Atractivo físico	Fuerza	AC físico general	AC general
		M (DT)	M (DT)	M (DT)	M (DT)	M (DT)	M (DT)
Total	1 día o menos	16,66 (3,55)	15,66 (3,53)	16,47 (3,69)	14,87 (3,34)	17,53 (3,61)	19,10 (3,12)
	2 o 3 días	17,72 (3,16)	17,01 (3,42)	16,75 (3,60)	15,78 (3,38)	17,85 (3,56)	19,27 (3,09)
	4 días o más	18,75 (3,05)	18,52 (3,38)	17,37 (3,53)	17,18 (3,29)	18,76 (3,54)	19,47 (3,20)
	F	31,93***	52,95***	5,86**	39,70***	11,89***	1,10
Chicos	1 día o menos	17,42 (3,30)	16,53 (3,63)	16,46 (3,64)	16,36 (3,14)	17,66 (3,34)	18,86 (3,15)
	2 o 3 días	18,33 (2,96)	17,99 (3,15)	17,20 (3,24)	16,91 (3,16)	18,44 (3,20)	19,45 (3,13)
	4 días o más	19,01 (2,93)	19,03 (3,15)	17,91 (3,15)	17,78 (3,05)	19,39 (3,07)	19,58 (3,26)
	F	10,60***	22,20***	7,90***	10,23***	13,21***	1,62
Chicas	1 día o menos	16,08 (3,63)	15,00 (3,31)	16,48 (3,75)	13,75 (3,04)	17,43 (3,82)	19,29 (3,09)
	2 o 3 días	16,95 (3,24)	15,78 (3,36)	16,18 (3,94)	14,36 (3,10)	17,11 (3,84)	19,05 (3,04)
	4 días o más	18,11 (3,26)	17,25 (3,60)	16,04 (4,05)	15,67 (3,39)	17,18 (4,12)	19,21 (3,04)
	F	11,41***	14,15***	,37	12,35***	,23	,27

F/S= frecuencia de práctica semanal; ** $p < 0,01$; *** $p < 0,001$.

Tabla 3

Nivel de autoconcepto en función de la frecuencia de práctica física, en muestra total y por sexo

	Habilidad física	Condición física	Atractivo físico	Fuerza	AC físico general	AC general
Total	,65	,19	,65	,41	,33	,47
Chicos	,59	,45	1,52	,08	,04	,71
Chicas	,32	1,44	,86	1,81	,47	,41

NOTA: ningún caso fue significativo.

Tabla 4
Prueba de homogeneidad de varianzas (Levene)

Grupos en función de días de práctica semanal	Habilidad física	Condición física	Atractivo físico	Fuerza	AC físico general	AC general	
	Dif./Sig.	Dif./Sig.	Dif./Sig.	Dif./Sig.	Dif./Sig.	Dif./Sig.	
Total	(1 o menos)-(2/3)	-1,06**	1,36***	-,28	-,91*	-,32	-,17
	(1 o menos)-(4 o más)	-2,10***	-2,87***	-,90*	-2,31***	-1,23***	-,37
	(2/3)-(4 o más)	-1,04***	-1,51***	-,62*	-1,40***	-,91***	-,21
Chicos	(1 o menos)-(2/3)	-,90	-1,47**	-,74	-,55	-,78	-,59
	(1 o menos)-(4 o más)	-1,59***	-2,51***	-1,44**	-1,43**	-1,73***	-,73
	(2/3)-(4 o más)	-,69*	-1,04***	-,70*	-,88**	-,95**	-,14
Chicas	(1 o menos)-(2/3)	-,87	-,78	,30	-,61	,31	,24
	(1 o menos)-(4 o más)	-2,03***	-2,25***	,44	-1,92***	,25	,08
	(2/3)-(4 o más)	-1,16**	-1,47***	,14	-1,31***	-,07	-,16

* $p < 0,05$; ** $p < 0,01$; *** $p < 0,001$.

Tabla 5

Comparaciones múltiples en función de frecuencia de práctica física semanal

Discusión y conclusiones

Este trabajo utiliza un instrumento que contribuye al estudio del autoconcepto físico multidimensional, constructo muy apropiado para explicar comportamientos relativos a la práctica física (Zulaica, 1999). Nos hemos apoyado en argumentos como los de Tomás (1998), que consideran la práctica física continuada, gracias a la mejora de las competencias físicas y otros aspectos como la apariencia física, como una herramienta para mejorar la percepción del autoconcepto físico, así como del autoconcepto general. Los resultados encontrados en nuestro estudio avalan dicha postura y contribuyen a reforzar los efectos de la actividad físico deportiva sobre la salud psicológica de las personas. Autores como Goñi y Zulaica (2000) anunciaban que la mejora en la percepción de autoconcepto físico podría tener implicaciones en la percepción general del concepto personal.

Existen evidencias en otros estudios que coinciden con los resultados encontrados en nuestra investigación. Pastor y Balaguer (2001) hallaron resultados positivos en la correlación entre práctica física y competencia percibida, tanto en chicos como en chicas, aunque en chicos ocurría en la adolescencia temprana y media, y en chicas solo en la adolescencia media. Por otro lado, un estudio sobre adolescentes españoles indicó que quienes realizaban práctica física extraescolar tenían mejores puntuaciones en el autoconcepto físico que los que no la llevaban a cabo (Hellín, 2007). Candel et al. (2008), al analizar las respuestas de 226 adolescentes de la región de Murcia en edades comprendidas entre los 16 y los 19 años, pusieron de manifiesto que el grupo que realizaba algún tipo de actividad física tenía puntuaciones superiores en los siguientes factores del autoconcepto: académico, social, familiar y físico.

Por otro lado, la literatura consultada ofrece estudios, como el realizado por Moreno, Atienza y Balaguer (1997), que señalan cómo el autoconcepto físico mejora cuando una persona realiza ejercicio físico con regularidad. Además, Moreno, Moreno y Cervelló (2007) demostraron a través de un estudio que los adolescentes que practicaban actividad física, y sobre todo si se lleva a cabo con frecuencia, experimentaban una mejora de las percepciones en competencia percibida, atractivo corporal, condición física y fuerza, siendo los chicos los que presentaban mejores puntuaciones. Alvariñas y González (2004) realizaron un estudio sobre estudiantes entre 14 y 17 años de la provincia de A Coruña y comprobaron cómo aquellas personas que realizaban más cantidad de ejercicio físico tenían mejor percepción de

sus competencias físicas que las que eran sedentarias, al igual que una mayor satisfacción con su aspecto físico.

En nuestro trabajo, hemos encontrado datos que coinciden con los comentados anteriormente, dado que revelan una mayor percepción del autoconcepto físico cuando se realiza más actividad físico deportiva semanal. Para la muestra total y en chicos, se produce un aumento en cada factor del cuestionario utilizado que demuestra las similitudes con estos estudios. Sin embargo, en el caso de las chicas, no ocurre en las subescalas atractivo físico y autoconcepto físico general. No queda claro si se puede generalizar como una diferencia estable entre chicos y chicas, aunque sí puede ser punto de partida para investigaciones posteriores.

Nuestros resultados, dejan en el aire conclusiones extraídas en otros trabajos, como el llevado a cabo por Goñi y Zulaica (2000) entre escolares, el cual indicó que aquellos que eran activos tenían mejor percepción del autoconcepto, y no solo eso, sino que los que participaban con más frecuencia tenían mejores resultados que los demás. Además, años atrás, McDonald y Hodgdon (1991) y otros autores, señalaron que la práctica de ejercicio mejoraba el autoconcepto global, siendo necesario llevarlo a cabo como mínimo tres veces a la semana, con una duración importante y, para que se vean los resultados, mantenerlo a lo largo del tiempo (Leith, 1994; Frederick & Ryan, 1993). Es cierto, que para la muestra total y en chicos, la tendencia coincide con lo postulado en estos trabajos, aunque hay que señalar la falta de significación. Sin embargo, en chicas no se reproduce este patrón de comportamiento y no se aprecia una mejora del autoconcepto general a medida que se practica con mayor frecuencia semanal.

A la luz de nuestros resultados, debemos decir que la práctica física conduce a mejorar la percepción del autoconcepto físico y general, aunque no queda claro que tenga consecuencias generalizadas para toda la población cuando tenemos en cuenta la frecuencia con la que se practica. Podemos concluir nuestro trabajo exponiendo una serie de ideas que creemos importantes: por un lado, Marsh (1986) consideraba que si queremos realizar un programa de actividad con la finalidad de incidir sobre ciertos aspectos, debemos tener en cuenta la duración, intensidad, planificación, objetivos y contenidos; por otro, Marchago (1991) cree además que se debe adaptar a las circunstancias específicas de cada caso y que los ejercicios se sucedan en el orden programado, de tal forma que se respete el orden en el que estaban previstos para no incurrir en errores que impidan alcanzar los objetivos previstos.

Referencias

- Aguilar, M.ª C. (2003). Perspectiva biológica, cognitiva y experiencial del concepto de sí mismo. *Revista de Psicología General y Aplicada*, 56(2), 185-199.
- Allport, G. W. (1955). *Becoming: Basic Considerations for a Psychology of Personality*. New Haven: Yale University Press.
- Alvariñas, M. & González, M. (2004). Relación entre la práctica físico-deportiva extraescolar y el autoconcepto físico en la adolescencia. *Revista de Educación Física* (94), 5-8.
- Balaguer, I. (agosto, 2001). *Achievement Goals and Health Behaviours: Investigating Possible Social Psychological Mechanisms*. Presentado en la XIX Convención Anual de la Asociación de Psicología Americana. San Francisco.
- Burns, R. B. (1990). *El autoconcepto. Teoría, medición, desarrollo y comportamiento*. Bilbao: EGA.
- Candel, N., Olmedilla, A., & Blas, A. (2008). Relaciones entre la práctica de actividad física y el autoconcepto, la ansiedad y la depresión en chicas adolescentes. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 8(1), 61-77.
- Coopersmith, S. (1967). *The Antecedents of Self-esteem*. W. H. Freeman: San Francisco.
- Eснаоla, I. (2005). Desarrollo del autoconcepto durante la adolescencia y principio de la juventud. *Revista de Psicología General y Aplicada*, 58(2), 265-277.
- Eснаоla, I., Goñi, A., & Madariaga, J. M.ª (2008). El autoconcepto: perspectivas de investigación. *Revista de Psicodidáctica*, 13(1), 179-194.
- Frederick, C. M. & Ryan, R. M. (1993). Differences in motivation for sport and exercise, and their relationships with participation and mental health. *Journal of Sport Behaviour*, 16, 124-126.
- González, M. C. & Tourón, J. (1992). *Autoconcepto y Rendimiento Escolar*. Pamplona: EUNSA.
- Goñi, A., Ruiz de Azúa, S., & Liberal, I. (2004). Propiedades psicométricas de un nuevo cuestionario para la medida del autoconcepto físico. *Revista de Psicología del Deporte*, 13(2), 195-213.
- Goñi, A., Ruiz de Azúa, S., & Rodríguez, A. (2004). Deporte y autoconcepto físico en la preadolescencia. *Apunts. Educación Física y Deportes* (77), 18-24.
- Goñi, A. & Zulaika, L. M.ª (2000). La participación en el deporte escolar y el autoconcepto en escolares de 10 a 11 años de la provincia de Guipúzcoa. *Apunts. Educación Física y Deportes* (59), 6-10.
- Hellín, M.ª G. (2007). *Motivación, autoconcepto físico, disciplina y orientación disposicional en estudiantes de Educación Física* (Tesis doctoral). Universidad de Murcia, Murcia.
- L'Ecuyer, R. (1985). *El concepto de sí mismo*. Madrid: Oikos-Tau.
- Leith, L. M. (1994). *Foundations of Exercise on Mental Health*. Morgantown, WV: Fitness Information Technology.
- Marchago, J. (1991). *El profesor y el autoconcepto de sus alumnos: teoría y práctica*. Barcelona: CISS-Praxis (Escuela Española).
- Marchago, J. (2002). Autoconcepto físico y dilemas corporales de la ciudadanía adolescente. *Revista Psicosocial* (2), 1-25.
- Marsh, H. W. (1986). *The Self Description Questionnaire (SDQ): A Theoretical and Empirical Basis for the Measurement of Multiple Dimensions of Preadolescent Self-Concept: A Test Manual and a Research Monograph*. NSW Australia: Faculty of Education, University of Sydney.
- McDonald, D. G. & Hodgdon, J. A. (1991). *Psychological Effects of Aerobic Fitness Training*. New York: Springer-Verlag.
- Moreno, J. A. & Cervelló, E. (2005). Physical self-perception in Spanish adolescents: effects of gender and involvement in physical activity. *Journal of Human Movement Studies*, 48, 291-311.
- Moreno, J. A., Moreno, R., & Cervelló, E. (2007). El autoconcepto físico como predictor de la intención de ser físicamente activo. *Revista de Psicología y Salud*, 17(2), 261-267.
- Moreno, Y., Atienza, F. L., & Balaguer, I. (1997). *La actividad física como predictora de la autoestima global y la autopercepción física*. VI Congreso Nacional de Psicología Social. San Sebastián.
- Musitu, G., Buelga, S., Lila, M. S., & Cava, M. J. (2001). *Familia y adolescencia: un modelo de análisis e intervención psicosocial*. Madrid: Síntesis.
- Pastor, Y. (1999). *Un estudio de la influencia del autoconcepto multidimensional sobre el estilo de vida saludable en la adolescencia media* (Tesis doctoral). Universidad de Valencia, Valencia.
- Pastor, Y. & Balaguer, I. (2001). *Relaciones entre autoconcepto, deporte y competición deportiva en los adolescentes valencianos*. Congreso Internacional Online de Psicología Aplicada. Recuperado de <http://www.psicología-online/cipoa2001/actividades/57/>
- Pastor, Y., Balaguer, I., & García, M. L. (2000). Influence of multidimensional self-concept on health related lifestyle. *International Journal of Psychology*, 35(3/4), 169.
- Ramos, M. M., Catena, A., & Trujillo, H. M. (2004). *Manual de métodos y técnicas de investigación en ciencias del comportamiento*. Madrid: Biblioteca Nueva.
- Rosenberg, M. (1979). *Conceiving the Self*. New York: Basic Books.
- Salkind, N. J. (1999). *Métodos de investigación*. México: Prentice Hall.
- Saura, P. (1996). *La educación del autoconcepto: cuestiones y propuestas*. Murcia: Servicio de Publicaciones Universidad de Murcia.
- Shavelson, R. J., Hubner, J. J., & Stanton, J. C. (1976). Self-concept: validation of construct interpretations. *Review of Educational Research*, 46(3), 407-441. doi:10.2307/1170010
- Staines, J. W. (1954). *A Sociological and Psychological Study of the Self-picture and its Importance in Education* (Tesis doctoral). Universidad de Londres, Londres.
- Tomás, I. (1998). *Equivalencia psicométrica de una traducción del cuestionario de autoconcepto físico PSDQ (Physical Self-Description Questionnaire) al castellano* (Tesis doctoral). Universidad de Valencia, Valencia.
- Zulaika, L. (1999). Educación Física y mejora del autoconcepto. *Revista de Psicodidáctica* (8), 101-120.