

**AUTOCONCEPTO GENERAL Y FÍSICO EN JÓVENES ESPAÑOLES Y
BRASILEÑOS QUE PRACTICAN ACTIVIDAD FÍSICA VS. NO
PRACTICANTES.**

**AUTOCONCEPTO GENERAL Y FÍSICO DE PRACTICANTES DE
ACTIVIDAD FÍSICA VS. NO PRACTICANTES, EN JÓVENES ESPAÑOLES Y
BRASILEÑOS**

**GENERAL AND PHYSICAL SELF-CONCEPT OF PRACTITIONERS OF
PHYSICAL ACTIVITY VS. NON PRACTITIONERS, IN SPANISH AND
BRAZILIAN YOUNG YOUTH**

**Mónica Dieppa León, Julio Machargo Salvador, Isabel Luján Henríquez y Félix
Guillén García.**

**Universidad de Las Palmas de Gran Canaria, Las Palmas de Gran Canaria,
España.**

RESUMEN

El objetivo del presente trabajo es analizar el autoconcepto general y físico de jóvenes que practican algún tipo de actividad física frente a no practicantes. Para ello se ha estudiado la relación que se establece entre la práctica deportiva o ausencia de la misma y el autoconcepto general y el autoconcepto físico de jóvenes brasileños y españoles. También se comparan las diferencias atendiendo a la edad, género y nivel de estudios. La muestra está compuesta por 476 jóvenes (292 españoles y 184 brasileños) con edades comprendidas entre 19 y 30 años. Se ha recogido la información con el Cuestionario de Autoconcepto elaborado al efecto. Los resultados indican que los practicantes muestran un mejor autoconcepto físico, pero no general. Los hombres presentan un mejor autoconcepto físico que las mujeres, al igual que los jóvenes

brasileños que se valoran más positivamente que los españoles. Asimismo no se aprecian diferencias si se atiende a las edades y niveles de estudios de los sujetos.

PALABRAS CLAVES

Autoconcepto general, autoconcepto físico, jóvenes, nacionalidad, practicantes

ABSTRACT

This paper aims to analyse and compare the general and physical self-concept of young subjects who practise some kind of physical activity, with that of non practitioners. In order to achieve this objective, we have studied the relationship between the practise of sport or the absence of it and the general and physical self-concept of Spanish and Brazilian young people. Likewise, we have also analysed differences regarding age, gender and academic background. The corpus of study consists of 476 young subjects of 19-30 years old (292 from Spain and 184 from Brazil). The data have been compiled from the purpose-made *Cuestionario de Autoconcepto* (Self-concept Questionnaire). Results indicate that practitioners have a better physical self-concept, but not a better general one. Men show a better physical self-concept than women, and Brazilians consider themselves in a more positive manner than Spanish subjects. No differences are found regarding the age or the academic background of the subjects.

KEYWORD

General self-concept, physical self-concept, youth, nationality, practitioners

Dirección de contacto: Félix Guillén García. Facultad de Formación del Profesorado.

C/. Santa Juana de Arco, 1. 35004 Las Palmas de Gran Canaria

Tlf.: 928458838

Correo-e.: fguillen@dps.ulpgc.es

INTRODUCCIÓN

El tema del autoconcepto en el mundo de la Psicología del Ejercicio y el Deporte se ha considerado como uno de los tópicos que mayor influencia puede tener en el desarrollo de la práctica deportiva. A lo largo de la historia, el ejercicio físico se ha relacionado con una buena salud mental y a la conformación de un autoconcepto positivo (James, 1982). En este sentido, son muchos los autores que consideran que esta relación entre autoconcepto y actividad física es bidireccional (Goñi y Zulaika, 2000)

Así, por ejemplo, se han encontrado resultados que relacionan los efectos beneficiosos del ejercicio físico sobre algunas dimensiones del autoconcepto y, más concretamente sobre el autoconcepto físico general (Brown, Welsh, Labbe, Vitulli y Kulkarni, 1992; Knapen, Van-Coppenolle, Peuskens, Pieters y Knapen, 2006).

Por su parte, Delaney y Lee (1996), en un estudio basado en la comparación de roles masculinos y femeninos en relación a la práctica deportiva y a la conformación de la autoestima, Llegan a la conclusión de que la implicación en una actividad física regular puede beneficiar la autoestima.

Pero no siempre nos encontramos con que la actividad física genera de forma automática efectos beneficiosos para el desarrollo personal. Actualmente podemos observar que en algunos casos la inadecuada planificación del ejercicio físico puede generar, en un número considerable de casos, insatisfacción personal. Más aún si hacemos referencia al autoconcepto físico general (Bakker, 1988)

En este sentido, Ben-Shlomo y Short (1983) aportan que para mejorar las actitudes positivas hacia el concepto de uno mismo, no es tan importante la ejecución de

una determinada actividad deportiva, como las características del tipo de programa a desarrollar, es decir, las características del programa de entrenamiento.

A pesar de los numerosos estudios que giran en torno a estas relaciones, no podemos determinar con exactitud el grado de influencia que se establecen entre ambas realidades. Si bien es cierto que en la conformación del autoconcepto van a intervenir multitud de factores entre ellos la práctica o no de una determinada actividad física (Atienza, Balaguer y García-Merita, 1994; Esnaola, 2003; Godoy, Becker, Godoy, Vaccari y Michelle, 2002; Sonstroem, 1997)

Por otro lado, la complejidad de la conformación del autoconcepto general se ve acentuada, no sólo por la presencia de la práctica deportiva, sino además por la diversidad de dimensiones que la componen; tal y como se plantea en el Modelo Jerárquico y Multidimensional del Autoconcepto planteado por Harter (1999), considerándose este conjunto de dimensiones como decisivo en el desarrollo de la personalidad en general (Shavelson, Hubner y Stanton, 1976).

Partiendo de esta idea, el autoconcepto entendido como el grado de satisfacción con uno mismo y con la vida en general (Goñi, Ruiz de Azúa y Rodríguez, 2004) comienza a considerarse desde un enfoque multidimensional (Marsh, 2001) que recoge a su vez dimensiones tales como la académica, la social, la laboral, la emocional o la dimensión física. Siendo esta última una de las dimensiones más trabajadas que, en relación al ejercicio físico, ha sido objeto de numerosas investigaciones desde hace décadas (Zulaika, 1999)

En este sentido, cabe mencionar el trabajo realizado por Fox (1997), que recoge cuatro subdominios específicos del autoconcepto físico: habilidad, condición, atractivo y fuerza.

Esta corriente de investigación centrada en la multidimensionalidad del autoconcepto surge en torno a los años 70, y de forma más específica en relación al deporte podemos citar algunos estudios como el realizado por Esnaola (2005), García y García (2006), Guillén y Sánchez (2003), Mummery y Spence (1999) y Partridge (1998), entre otros.

Un estudio que resulta sumamente interesante es el realizado por Richman (2002) en el que revela que las jóvenes adolescentes que han practicado de manera temprana algún tipo de actividad deportiva desarrollan una capacidad física y sensaciones más favorables sobre la valoración de su imagen corporal.

En esta línea de investigación, Drummond (2003) llega a la conclusión, tras comparar dos grupos de deportistas que diferían en el nivel de experiencia, de que aquellos que destacan en la actividad física realizada, presentan una identidad más positiva de su cuerpo, mientras que al contrario, los menos expertos desarrollan un concepto pobre de su imagen.

El propósito de esta investigación se centra en estudiar, por un lado, la relación que existe entre la práctica deportiva o ausencia de la misma sobre el autoconcepto general y el autoconcepto físico de jóvenes de dos contextos geográficos diferentes. Y, por otro lado, las diferencias existentes, tanto en el autoconcepto general y físico, atendiendo a las variables edad, género y nivel de estudios.

MÉTODO

Participantes

La muestra de este estudio está compuesta por 476 sujetos de dos nacionalidades distintas (292 españoles y 184 brasileños). Los participantes de esta investigación se dividen en dos grupos, por un lado los que realizan ejercicio físico (65,3%) y, por otro

lado, los no practicantes (34,5%). Siendo el 48,5% mujeres y el 50,4% hombres. Presentan unas edades comprendidas entre los 19 y 30 años, distribuyéndose de la siguiente manera: 19-21 años (19,5%), 22-24 años (30,7%), 25-27 años (30,7%) y 28-30 años (19,1%).

Material

Se ha utilizado un cuestionario elaborado al efecto sobre Autoconcepto (Morales, Machargo, Luján y Guillén, en prensa). Dicho cuestionario comprende 32 ítems. Los sujetos deberán responder las cuestiones en una escala tipo Likert, con puntuaciones que oscilan entre *nada/casi nada de acuerdo (1)* y *totalmente de acuerdo (5)*.

Dicho cuestionario comprende seis factores teóricos: autoconcepto general, físico, social, emocional, habilidad y alimentación. Concretamente y, para este estudio, atenderemos a los ítems 1, 6, 9, 16, 21 y 26 referidos al autoconcepto general y los ítems 5, 8, 11, 22 y 30 en relación al autoconcepto físico.

El índice de fiabilidad del cuestionario es de ,826 a través del Alfa de Cronbach. Por lo que se puede considerar que la fiabilidad presentada por el cuestionario es satisfactoria.

Procedimiento

Para llevar a cabo los objetivos propuestos en nuestra investigación, y una vez elaborado el cuestionario, se realizó la recogida de datos entre los meses de abril y agosto de 2005.

La aplicación de los cuestionarios se realizó de manera individual, contando con la colaboración voluntaria de la totalidad de la muestra. Tras la facilitación de las

instrucciones de cumplimentación del cuestionario los encuestados lo realizaron en ese mismo momento, siendo inmediatamente recogidos.

Tratamiento estadístico

Una vez superada la fase de recopilación de los cuestionarios, el análisis de los datos se realizó mediante el paquete estadístico SPSS 14.0 para *Windows*.

Para ello se utilizó inicialmente la estadística descriptiva (media, desviación típica) para el comportamiento de cada una de las variables del estudio, de forma general y también en función de los datos referenciales (género, nacionalidad, estudios, edad y práctica). Igualmente, se realizó el Análisis de Fiabilidad del cuestionario, así como un Análisis Factorial de Componentes Principales.

Para verificar las diferencias de medias (deportistas y no deportistas; hombres y mujeres; brasileños y españoles) se empleó la “t” de Student. Por otro lado, para las comparaciones de las variables edad, nivel de estudios y frecuencia de la práctica deportiva, se realizaron ANOVAs.

RESULTADOS

Autoconcepto general y físico.

Insertar tabla 1

Insertar tabla 2

En un primer análisis destaca que el autoconcepto general presenta una puntuación elevada y superior a la puntuación obtenida en el autoconcepto físico (tabla 1).

Por otro lado, si observamos cada una de las variables que componen el autoconcepto general y el físico, podemos confirmar que la media obtenida en las variables, relacionadas con el autoconcepto general, son superiores a las obtenidas en las formuladas para el autoconcepto físico, considerando que el ítem esté enunciado positiva o negativamente.

Con respecto a los ítems enunciados positivamente, la media puntúa por encima de cuatro, en un rango de uno a cinco, para el autoconcepto general, y para el autoconcepto físico por encima de tres. En cuanto a los ítems enunciados negativamente observamos en el Factor General, un resultado de 1,96 para la variable 21 (*con frecuencia pienso que valgo menos que los demás*) y, en el factor Autoconcepto Físico, de 2,61 y 3,27 para las variables 8 (*algunas cosas de mi cuerpo me acompletionan*) y 11 (*me preocupa demasiado tener una buena presencia física*), respectivamente (tabla 2)

Autoconcepto general y físico, según realicen o no ejercicio físico.

Insertar tabla 3

En relación a la práctica deportiva no se aprecian diferencias estadísticamente significativas en el factor del autoconcepto general, en donde se ha obtenido una media de 25,18 para los sujetos que no realiza ninguna actividad física y de 24,96 para los que practican algún tipo de ejercicio físico. De igual modo, para cada una de las variables que conforman el autoconcepto general tampoco se destacan diferencias estadísticamente significativas.

Por el contrario, en el factor del autoconcepto físico sí se aprecian diferencias significativas importantes ($,001$). Siendo la media para los no practicantes de 16,15 y para los practicantes de 17,24. Esta diferencia significativa se concreta en las distintas variables a favor de los *practicantes deportivos*, ya que estos contemplan unas valoraciones más positivas en los ítems 5 (*me siento a gusto con mi físico*), 8 (*algunas*

cosas de mi cuerpo me acomplejan), 22 (*me considero una persona físicamente atractiva*) y 30 (*tengo un buen aspecto físico*). Sólo el ítem 11 (*me preocupa demasiado tener una buena presencia física*) no presenta diferencias entre ambos grupos ($,363$) (tabla 3).

Autoconcepto general y físico según el género.

Insertar tabla 4

Al considerar la variable *género*, vemos que no existe una diferencia significativa en el factor del autoconcepto general, mientras que si resulta significativa ($,000$) la diferencia entre ambos grupos en el autoconcepto físico.

No obstante, a pesar de la inexistencia de diferencias significativas para el autoconcepto general, sí existen diferencias significativas en algunas de las variables que constituyen dicho factor, concretamente las variables que hacen referencia a “*me gusta mi forma de ser*” y “*normalmente, hago frente a los problemas y dificultades que se me presentan*”. Respectivamente, en estas variables se han obtenido medias de 4,23 para las mujeres y 4,38 para los hombres ($,000$) y 3,94 para las mujeres y 4,12 para los hombres ($,033$).

Con respecto a las variables que integran el autoconcepto físico, se observan diferencias estadísticamente significativas, en todos los casos favorablemente para los hombres en los ítems 5 (*me siento a gusto con mi físico*), 8 (*algunas cosas de mi cuerpo me acomplejan*) y 30 (*tengo un buen aspecto físico*). Siendo estas diferencias significativas ($,000$) para las variables 5 y 8, y para la variable 30 de ($,045$) (tabla 4).

En cualquier caso se aprecian puntuaciones elevadas por encima de tres y cuatro, tanto para el autoconcepto general como para el físico. Destacando, en este sentido, las variables 21 y 8 que, enunciadas negativamente, presentan puntuaciones inferiores a

tres. Exceptuando la variable 11 (*me preocupa demasiado tener una buena presencia física*) que también recoge una puntuación superior a tres (tabla 4).

Autoconcepto general y físico según la edad.

Insertar tabla 5

En la tabla 5 de resultados, pueden apreciarse puntuaciones homogéneas siendo en la mayoría de los casos superiores a tres o cuatro en una escala de uno a cinco. Exceptuando las variables 21 y 8 (que presentan connotaciones negativas) que muestran medias inferiores a tres.

A niveles de las puntuaciones globales no se detectan diferencias significativas ni en el factor de autoconcepto general, ni en el de autoconcepto físico.

Este hecho se refleja igualmente en los análisis realizados de cada una de las variables teniendo en cuenta la edad de los participantes en el estudio. Quedando al margen de este resultado, la puntuación obtenida para la variable 26 (*normalmente, hago frente a los problemas y dificultades que se me presentan*), la cual presenta una diferencia estadísticamente significativa ($,014^*$). Esta diferencia significativa se produce entre los sujetos de 22-24 años frente a los de 28-30 años, siendo los sujetos con más edad los que puntúan más alto.

Autoconcepto general y físico, según nacionalidad.

Insertar tabla 6

En cuanto a la nacionalidad se pueden observar algunos datos bastante interesantes. Centrándonos en los resultados obtenidos observamos diferencias estadísticamente significativas, exclusivamente, entre ambos países en el factor de autoconcepto físico ($,002$), mientras que no muestran diferencias en el factor de

Autoconcepto General. Al analizar cada una de las variables que componen estos factores, sólo apreciamos diferencias significativas en la variable 1, del factor Autoconcepto General, referida a “*me gusta mi forma de ser*”, en la que se indica una mejor predisposición de los sujetos brasileños (.004). Esta diferencia significativa también se ve reflejada para las variables 11, 22 y 30, todas ellas referidas al Autoconcepto Físico y con unos niveles de significación importantes (.000). En este caso los sujetos brasileños son los que puntúan de forma más elevada (tabla 6).

Autoconcepto general y físico según nivel de estudios.

Insertar tabla 7

Por último, en la tabla 7, se observa que para el factor de Autoconcepto General existen diferencias estadísticamente significativas (.016*) al considerarse el *nivel de estudios* de los participantes. Concretamente, los sujetos con un nivel de estudios superior muestran de forma significativa puntuaciones más elevadas que los sujetos con estudios de nivel medio. Por el contrario, en el factor del Autoconcepto Físico no se encuentran diferencias estadísticamente significativas. Resultado este último, que se ve reforzado por la ausencia de significatividad entre las distintas variables que componen el Autoconcepto Físico.

En cuanto a los aspectos que componen el Factor de Autoconcepto General se distinguen diferencias significativas entre las personas con estudios superiores y las de nivel medio (.002) en el ítem cuyo enunciado es “*en general, soy competente en las cosas que hago (trabajo, estudios, otras actividades)*”. Así como entre las personas con estudios de nivel superior frente a las de nivel primario (.046) en el ítem “*con frecuencia pienso que valgo menos que los demás*”. En ambos casos los sujetos de nivel

superior muestran valoraciones más elevadas que los otros grupos con estudios de nivel inferior.

DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES.

En *términos generales*, la población estudiada presenta un autoconcepto general y físico positivos. Destacando que, el autoconcepto general resulta más elevado que el autoconcepto físico, lo que podría estar indicando la importancia que se le está concediendo entre los jóvenes a los aspectos físicos y el cierto grado de insatisfacción hacía esos aspectos. Más concretamente, se aprecia que todos los aspectos relacionados con el autoconcepto físico presentan unas puntuaciones sensiblemente inferiores a los del autoconcepto general.

Los sujetos señalan que se ven competentes y satisfechos con su forma de ser y de actuar, y en cualquier caso muestran una autopercepción positiva de su físico.

Si atendemos, a la realización o no de algún tipo de *práctica deportiva* nos encontramos con que la misma parece influir positivamente en la conformación del autoconcepto físico coincidiendo con lo señalado por Esnaola (2005), no obstante no se aprecia que esta práctica pueda estar influyendo en la constitución de un autoconcepto general positivo. Igualmente se aprecia que los sujetos que practican algún tipo de actividad deportiva presentan un nivel de exigencia elevado y sienten, en este sentido, un exceso de preocupación por su aspecto. En cualquier caso, esta preocupación no tendría porqué tener un carácter negativo. Al mismo tiempo, la población practicante se siente más a gusto con su físico, consideran que tienen una buena presencia y son atractivos, mientras que los no deportistas, presenta una peor imagen de su cuerpo. En esta misma línea, un estudio de González y Alvariñas (2004) pone de manifiesto que los jóvenes activos muestran percepciones más positivas que los sedentarios en relación al

autoconcepto físico. Igualmente, Pastor y Balaguer (2001) plantean que a una mayor práctica deportiva los adolescentes experimentan mayores beneficios en algunas de las dimensiones del autoconcepto.

En cuanto al *género*, tanto los hombres como las mujeres, presentan un buen autoconcepto general, aunque también se aprecia que los hombres están más satisfechos que las mujeres con su forma de ser y de afrontar los problemas y dificultades que se les presentan. En general los hombres se perciben más positivamente en relación al autoconcepto físico (Fernández, María Marcó, de Gracia Blanco, 1999). Ya que se sienten más a gusto con su aspecto, presentan menos complejos con su cuerpo y consideran que tienen una buena presencia física. Estos datos son coincidentes con los ofrecidos por Ruiz de Azúa, Goñi y Rodríguez (2005), quienes, al estudiar las variables socioculturales en la construcción del autoconcepto físico, llegan a la conclusión de que el autoconcepto físico es más elevado en los hombres que en las mujeres. Si consideramos la influencia social y sobre todo de los medios de comunicación se aprecia que se incide más en el aspecto físico de las mujeres que en el de los hombres, lo que estaría causando estar peor autopercepción de las mujeres.

La *edad* es posiblemente uno de los aspectos que menos están influyendo, ya que no se perciben diferencias entre las distintas edades. En cualquier caso, destacar que los sujetos de más edad consideran que suelen hacer frente con mayor facilidad a los problemas y dificultades que se les presentan.

En cuanto a la *nacionalidad* de procedencia de los participantes, resalta sobremanera que los brasileños muestren un elevado autoconcepto físico frente a los españoles. Destacan los brasileños por considerarse personas físicamente atractivas y con buen aspecto. Asimismo, es importante destacar que a pesar de no existir

diferencias en cuanto el autoconcepto general, los sujetos de nacionalidad brasileña consideran sentirse más a gusto con su forma de ser que los españoles.

Finalmente, el *nivel de estudios* no parece ser un elemento que influya sobre el autoconcepto físico, en cualquier caso las personas, independientemente de su nivel de estudios, presentan una autopercepción física positiva. Sin embargo el nivel de estudios si parece marcar diferencias al tratarse del autoconcepto general, ya que los sujetos con estudios superiores frente a los que poseen estudios medios, se consideran más competentes en las cosas que hacen y no sienten que valgan menos que los demás.

Consideramos que es preciso continuar con esta línea de investigación, abordando las causas que determinan una conformación positiva del autoconcepto general y del autoconcepto físico, entendido este último como una dimensión más del autoconcepto general.

La actividad física puede considerarse como un aspecto más para el buen desarrollo de la salud mental de los sujetos, para un mejor ajuste de su autoconcepto general, pero no es la única variable a considerar (Alfermann y Stoll, 2000)

Por otro lado, la ampliación de estudios en este campo, permitirá reconocer en qué medida valorar la influencia bidireccional (Goñi, Rodríguez y Ruiz de Azúa, 2004) que se establecen entre la actividad física y el autoconcepto.

Es importante reconocer que no siempre la práctica deportiva influirá de manera determinante en la conformación de un buen autoconcepto físico y, como consecuencia mejorar el autoconcepto general de cualquier sujeto. Se deben considerar aspectos tales como la situación individual de cada individuo, sus características psicológicas o el tipo de programación establecida para las distintas prácticas deportivas.

En relación a esta idea, Goñi y Zulaika (2000) plantean en su estudio que los varones y titulares de determinados deportes experimentan un mayor desarrollo del

autoconcepto. Lo cual invita a reflexionar sobre la atención que se le está prestando a las chicas, a los suplentes y a quienes no participan en este tipo de actividades.

En este sentido, y a pesar de existir numerosos estudios que destacan la relación positiva entre la práctica deportiva y un autoconcepto físico adecuado (Joesting, 1981), no debemos descartar las distintas variables que pueden estar influyendo sobre este constructo como puede ser el género o la procedencia cultural.

REFERENCIAS.

- Alfermann, D., y Stoll, O. (2000). Effects of physical exercise on self-concept and well-being. *International Journal of Sport Psychology*, 31 (1), 47-65.
- Atienza, F., Balaguer, I., y García-Merita, M. L. (1994). Factor analysis and reliability of the Movement Imagery Questionnaire. *Perceptual and Motor Skills*, 78 (3), 1323-1328.
- Bakker, F. C. (1988). Personality differences between young dancers and nondancers. *Personality and Individual Differences*, 9 (1), 121-131.
- Ben-Shlomo, L. S., y Short, M. A. (1983). The effects of physical exercise on self-attitudes. *Occupational Therapy in Mental Health*, 3 (4), 11-28.
- Brown, S. W., Welsh, M. C., Labbe, E. E., Vittuli, W. F., y Kulkarni, P. (1992). Aerobic exercise in the psychological treatment of adolescents. *Perceptual and Motor Skills*, 45, 252-254.
- Delaney, W., y Lee, C. (1996). Self-esteem and sex roles among male and female high school students: Their relationship to physical activity. *Australian Psychologist*, 30 (2), 84-87.
- Drummond, M. J. N. (2003). The meaning of boys' bodies in physical education. *The Journal of Men's Studies*, 11 (2), 131-143.

- Esnaola, I. (2003). Autoconcepto físico y práctica deportiva. En F. V. Castro, M. I. Fajardo, M. I. Ruiz y A. Ventura (Eds.), *Contextos psicológicos de aprendizaje* (pp. 167-179). Fuerteventura: PSICOEX.
- Esnaola, I. (2005). Autoconcepto físico y satisfacción corporal en mujeres adolescentes según el tipo de deporte practicado. *Apunts. Educación Física y Deportes*, 80, 5-12.
- Etxaniz, I. (2005). Autoconcepto físico y satisfacción corporal en mujeres adolescentes según el tipo de deporte practicado. *Educación física y deportes*, 80, 5-12.
- Fernández, M. J., María Marcó, J. J., y de Gracia, M. (1999). Autoconcepto físico, modelo estético e imagen corporal en una muestra de adolescentes. *Revista de psiquiatría, psicología médica y psicosomática*, 20 (1), 27-38.
- Fox, K. R. (Ed.) (1997). *The physical self. From motivation to well-being*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- García, C., y García L. (2006). La autoestima y el aprendizaje de destrezas motoras deportivas en niños de 6 a 8 años de edad. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio Físico y el Deporte*, 1 (1), 41-68.
- Godoy, R. F., Becker, B. Jr., Godoy, D. V., Vaccari, P., y Michelle, M. (2002). El efecto del ejercicio sobre los niveles de ansiedad, depresión y autoconcepto de pacientes con dolencia pulmonar obstructiva crónica. *Revista de Psicología del Deporte*, 10 (2), 267-278.
- Goñi, A., y Zulaika, L. M. (2000). La participación en el deporte escolar y el autoconcepto en escolares de 10/11 años de la provincia de Guipúzcoa. *Apunts. Educación Física y Deportes*, 59, 6-10.
- Goñi, A., Ruiz de Azúa, S., y Rodríguez, A. (2004). Deporte y autoconcepto físico en la preadolescencia. *Apunts. Educación física y deportes*, 77, 18-24.

- González, M. A., y Alvariñas, M. (2004). Relación entre la práctica físico-deportivo extraescolar y el autoconcepto físico en la adolescencia. *Revista de educación física: renovar la teoría y práctica*, 94, 5-8.
- Guillén, F., y Sánchez, R. (2003). Autoconcepto en jóvenes sedentarios y practicantes deportivos. *Edupsykhé*, 2 (2), 259-272.
- Harter, S. (1999). *The construction of the self: A Developmental Perspective*. New York: The Guilford Press.
- James, R. (1982). The effect of weight training on the self-concept of male undergraduates. Alexandria, VA.: National Center for Research on Teacher Learning. (Nº de servicio de reproducción de documentos ERIC ED 240435.
- Joesting, J. (1981). Comparison of students who exercise with those who do not. *Peer Perceptual & Motor Skills*, 53 (2), 426.
- Knapen, J., Van-Coppenolle, H., Peuskens, J., Pieters, G., y Knapen, K. (2006). Comparison of Changes in Physical Fitness, Physical Self-Concept, Global Self-Esteem, Depression and Anxiety Following Two Different Psicomotor Therapy Programs in Non-Psychotic Psychiatric Inpatients. En A. Prescott (Ed.), *The concept of self in education, family and sports* (pp. 91-114). Hauppauge, NY: Nova Science Publishers.
- Marsh, H. W. (2001). *A multidimensional physical self-concept: a construct validity approach to theory, measurement and research*. Paper presented at 10th World Congress of Sport Psychology, May, Greece.
- Morales, S., Machargo, J., Luján, I., y Guillén, F. (en prensa). Cuestionario Multidimensional sobre el Autoconcepto. Construcción y Validación. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*.

- Mummery, W. K., y Spence, J. C. (1999). *The association between physical activity attitudes, self-concept and sport participation in a sample of Canadian high school students abstract*. Paper presented at IOC World Congress on Sport Sciences 5th, Australian Conference of Science and Medicine in sport. Sydney, Australia.
- Partridge, J. A. (1998). *An examination of the relationship between athletic participation, multidimensional self-concept, self-esteem, gender; and collegiate academic performance*. Tesis Maestría. University of North Carolina-Chapel Hill.
- Pastor, Y., y Balaguer, I. (2001). Relaciones entre autoconcepto, deporte y competición deportiva en los adolescentes valencianos. [en línea] [Disponible en www.psicologia-online.com] [Consulta: 2007, 8 de marzo].
- Richman, E. L. (2002). Girls' self-construction: Influence of early sport participation on self-esteem in late adolescence. *Dissertation abstracts international. Section B. The Sciences and Engineering*. 62 (9-B), 4256.
- Ruiz de Azúa, S., Goñi, A., y Rodríguez, A. (2005). Variables socioculturales en la construcción del autoconcepto físico. *Cultura y Educación*, 17 (3), 225-238.
- Shavelson, R., Hubner, J., y Stanton, G. (1976). Self-concept: Validation of construct interpretations. *Review of Educational Research*, 46 (3), 407-441.
- Sonstroem, R. J. (1997). Physical activity and self-esteem. En W. P. Morgan (Ed.), *Physical activity and mental health* (pp. 127-143). Philadelphia, PA: Taylor and Francis.
- Zulaika, L. M. (1999). Educación física y mejora del autoconcepto. Revisión de la investigación. *Revista de Psicodidáctica*, 8, 101-120.

Tabla 1.
Estadísticos descriptivos para los factores de la muestra en su conjunto

| | MEDIA | D.T. |
|-----------------------------|--------------|-------------|
| Autoconcepto General | 4,17 | 3,28 |
| Autoconcepto Físico | 3,37 | 3,18 |

Tabla 2.
Medias y desviaciones típicas para cada ítem del autoconcepto general y físico.

| ITEMS | | MEDIA | D.T. |
|-----------------------------|--|--------------|-------------|
| Autoconcepto general | <i>Me gusta mi forma de ser.</i> | 4,30 | ,791 |
| | <i>Soy coherente con mis ideas y principios.</i> | 4,05 | ,900 |
| | <i>En general, soy competente en las cosas que hago (trabajo, estudios, otras actividades)</i> | 4,03 | ,910 |
| | <i>La gente puede confiar en mí (soy una persona de fiar)</i> | 4,55 | ,779 |
| | <i>Con frecuencia pienso que valgo menos que los demás.</i> | 1,96 | 1,17 |
| | <i>Normalmente, hago frente a los problemas y dificultades que se me presentan.</i> | 4,03 | ,923 |
| Autoconcepto físico | <i>Me siento a gusto con mi físico.</i> | 3,69 | 1,030 |
| | <i>Algunas cosas de mi cuerpo me acompletionan.</i> | 2,61 | 1,364 |
| | <i>Me preocupa demasiado tener una buena presencia física.</i> | 3,27 | 1,254 |
| | <i>Me considero una persona físicamente atractiva.</i> | 3,40 | 1,021 |
| | <i>Tengo un buen aspecto físico.</i> | 3,62 | ,975 |

Tabla 3.

Diferencias de medias de las variables que comprenden el autoconcepto general y el autoconcepto físico, según sean jóvenes practicantes o no practicantes de ejercicio.

| | N0 PRACTICA | PRACTICA | | |
|--|---------------------------|-----------------|----------|----------|
| | Media y Desviación | | T | p |
| Autoconcepto General | 4,19 (.040) | 4,16 (.032) | -,689 | ,491 |
| <i>Me gusta mi forma de ser.</i> | 4,31 (.764) | 4,30 (.808) | -,047 | ,963 |
| <i>Soy coherente con mis ideas y principios.</i> | 4,10 (.831) | 4,03 (.935) | -,819 | ,413 |
| <i>En general, soy competente en las cosas que hago (trabajo, estudios, otras actividades)</i> | 4,14 (.828) | 3,98 (.947) | -1,89 | ,058 |
| <i>La gente puede confiar en mí (soy una persona de fiar)</i> | 4,62 (.713) | 4,52 (.812) | -1,26 | ,206 |
| <i>Con frecuencia pienso que valgo menos que los demás.</i> | 2,10 (1,216) | 1,89 (1,14) | -1,83 | ,068 |
| <i>Normalmente, hago frente a los problemas y dificultades que se me presentan.</i> | 4,08 (.872) | 4,00 (.948) | -,875 | ,382 |
| Autoconcepto Físico | 3,23 (.698) | 3,44 (.589) | 3,36 | ,001* |
| <i>Me siento a gusto con mi físico.</i> | 3,54 (1,065) | 3,77 (1,006) | 2,26 | ,024* |
| <i>Algunas cosas de mi cuerpo me acompletionan.</i> | 2,90 (1,354) | 2,45 (1,346) | -3,37 | ,001* |
| <i>Me preocupa demasiado tener una buena presencia física.</i> | 3,20 (1,171) | 3,31 (1,295) | ,912 | ,363 |
| <i>Me considero una persona físicamente atractiva.</i> | 3,26 (.950) | 3,48 (1,051) | 2,35 | ,019* |
| <i>Tengo un buen aspecto físico.</i> | 3,42 (.962) | 3,73 (.964) | 3,26 | ,001* |

Tabla 4.
Diferencias de medias de las variables que comprenden el autoconcepto general y autoconcepto físico, según el género.

| | MUJERES | HOMBRES | T | p |
|--|----------------|----------------|----------|----------|
| Autoconcepto General | 4,15 (,529) | 4,19 (,561) | ,792 | ,429 |
| <i>Me gusta mi forma de ser.</i> | 4,23 (,783) | 4,38 (,794) | 2,06 | ,039* |
| <i>Soy coherente con mis ideas y principios.</i> | 4,09 (,868) | 4,01 (,931) | -,946 | ,344 |
| <i>En general, soy competente en las cosas que hago (trabajo, estudios, otras actividades)</i> | 4,03 (,896) | 4,03 (,926) | -,014 | ,989 |
| <i>La gente puede confiar en mí (soy una persona de fiar)</i> | 4,58 (,741) | 4,54 (,814) | -,528 | ,598 |
| <i>Con frecuencia pienso que valgo menos que los demás.</i> | 1,96 (1,078) | 1,96 (1,255) | -,022 | ,982 |
| <i>Normalmente, hago frente a los problemas y dificultades que se me presentan.</i> | 3,94 (,956) | 4,12 (,883) | 2,14 | ,033* |
| Autoconcepto Físico | 3,24 (,653) | 3,48 (,603) | 3,98 | ,000* |
| <i>Me siento a gusto con mi físico.</i> | 3,46 (,977) | 3,89 (1,039) | 4,56 | ,000* |
| <i>Algunas cosas de mi cuerpo me aComplejan.</i> | 2,85 (1,300) | 2,38 (1,387) | -3,83 | ,000* |
| <i>Me preocupa demasiado tener una buena presencia física.</i> | 3,25 (1,176) | 3,30 (1,331) | ,425 | ,671 |
| <i>Me considero una persona físicamente atractiva.</i> | 3,34 (,964) | 3,47 (1,068) | 1,31 | ,189 |
| <i>Tengo un buen aspecto físico.</i> | 3,53 (,936) | 3,71 (1,003) | 2,01 | ,045* |

Tabla 5.
Anova de las variables que comprenden el autoconcepto general y el autoconcepto físico, según la edad.

| | 19-21 | 22-24 | 25-27 | 28-30 | F | p |
|--|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|----------|----------|
| Autoconcepto General | 4,10 (,523) | 4,11 (,608) | 4,21 (,518) | 4,27 (,501) | 2,24 | ,083 |
| <i>Me gusta mi forma de ser.</i> | 4,20 (,635) | 4,37 (,806) | 4,29 (,880) | 4,32 (,762) | ,806 | ,491 |
| <i>Soy coherente con mis ideas y principios.</i> | 4,01 (,773) | 3,99 (,996) | 4,11 (,926) | 4,12 (,814) | ,699 | ,553 |
| <i>En general, soy competente en las cosas que hago (trabajo, estudios, otras actividades)</i> | 3,91 (,843) | 3,94 (1,025) | 4,14 (,884) | 4,14 (,797) | 2,14 | ,093 |
| <i>La gente puede confiar en mí (soy una persona de fiar)</i> | 4,54 (,700) | 4,45 (,940) | 4,62 (,729) | 4,65 (,621) | 1,74 | ,158 |
| <i>Con frecuencia pienso que valgo menos que los demás.</i> | 2,04 (1,173) | 1,96 (1,259) | 1,94 (1,146) | 1,93 (1,079) | ,185 | ,907 |
| <i>Normalmente, hago frente a los problemas y dificultades que se me presentan.</i> | 3,99 (,866) | 3,91 (1,006) | 4,00 (,968) | 4,30 (,694) | 3,54 | ,014* |
| Autoconcepto Físico | 3,29 (,553) | 3,40 (,647) | 3,39 (,636) | 3,36 (,701) | ,622 | ,601 |
| <i>Me siento a gusto con mi físico.</i> | 3,67 (,889) | 3,73 (1,021) | 3,72 (1,131) | 3,59 (1,022) | ,378 | ,769 |
| <i>Algunas cosas de mi cuerpo me acomplejan.</i> | 2,67 (1,310) | 2,66 (1,404) | 2,57 (1,408) | 2,51 (1,292) | ,336 | ,799 |
| <i>Me preocupa demasiado tener una buena presencia física.</i> | 3,32 (1,172) | 3,30 (1,308) | 3,32 (1,236) | 3,10 (1,281) | ,689 | ,559 |
| <i>Me considero una persona físicamente atractiva.</i> | 3,31 (,944) | 3,52 (,973) | 3,43 (1,132) | 3,27 (,974) | 1,40 | ,242 |
| <i>Tengo un buen aspecto físico.</i> | 3,53 (,951) | 3,68 (,956) | 3,69 (1,021) | 3,49 (,947) | 1,25 | ,291 |

Tabla 6.
Diferencias de medias de las variables que comprenden el autoconcepto general y el autoconcepto físico según la nacionalidad.

| | ESPAÑA | BRASIL | T | p |
|--|---------------|---------------|----------|----------|
| Autoconcepto General | 4,15 (,519) | 4,19 (,591) | -,737 | ,462 |
| <i>Me gusta mi forma de ser.</i> | 4,22 (,718) | 4,44 (,881) | -2,91 | ,004* |
| <i>Soy coherente con mis ideas y principios.</i> | 4,10 (,800) | 3,98 (1,037) | 1,28 | ,198 |
| <i>En general, soy competente en las cosas que hago (trabajo, estudios, otras actividades)</i> | 4,07 (,792) | 3,98 (1,071) | ,985 | ,325 |
| <i>La gente puede confiar en mí (soy una persona de fiar)</i> | 4,51 (,711) | 4,63 (,875) | -1,50 | ,133 |
| <i>Con frecuencia pienso que valgo menos que los demás.</i> | 2,01 (1,094) | 1,89 (1,284) | 1,04 | ,299 |
| <i>Normalmente, hago frente a los problemas y dificultades que se me presentan.</i> | 4,04 (,822) | 4,01 (1,067) | ,288 | ,773 |
| Autoconcepto Físico | 3,30 (,673) | 4,15 (,556) | -3,05 | ,002* |
| <i>Me siento a gusto con mi físico.</i> | 3,62 (,950) | 3,79 (1,142) | -1,63 | ,103 |
| <i>Algunas cosas de mi cuerpo me aComplejan.</i> | 2,67 (1,297) | 2,50 (1,463) | 1,28 | ,201 |
| <i>Me preocupa demasiado tener una buena presencia física.</i> | 3,08 (1,181) | 3,57 (1,310) | -4,10 | ,000* |
| <i>Me considero una persona físicamente atractiva.</i> | 3,20 (,938) | 3,73 (1,065) | -5,48 | ,000* |
| <i>Tengo un buen aspecto físico.</i> | 3,44 (,888) | 3,90 (1,040) | -4,87 | ,000* |

Tabla 7.
ANOVA del autoconcepto general y el físico, según nivel de estudios.

| | Primarios | Medios | Superiores | Otros | F | p |
|--|------------------|-----------------|-------------------|-----------------|----------|----------|
| Autoconcepto General | 3,91 (,769) | 4,03 (,514) | 4,21 (,529) | 4,20 (,567) | 3,47 | ,016* |
| <i>Me gusta mi forma de ser.</i> | 3,94 (1,237) | 4,26 (,924) | 4,35 (,755) | 4,24 (,654) | 1,65 | ,177 |
| <i>Soy coherente con mis ideas y principios.</i> | 4,00 (1,033) | 3,91 (,951) | 4,08 (,898) | 4,13 (,794) | ,961 | ,411 |
| <i>En general, soy competente en las cosas que hago (trabajo, estudios, otras actividades)</i> | 3,88 (1,204) | 3,69 (1,032) | 4,09 (,866) | 4,17 (,795) | 5,12 | ,002* |
| <i>La gente puede confiar en mí (soy una persona de fiar)</i> | 4,44 (1,209) | 4,42 (,849) | 4,61 (,741) | 4,48 (,742) | 1,63 | ,180 |
| <i>Con frecuencia pienso que valgo menos que los demás.</i> | 2,75 (1,612) | 1,96 (1,216) | 1,96 (1,179) | 1,84 (,945) | 2,69 | ,046* |
| <i>Normalmente, hago frente a los problemas y dificultades que se me presentan.</i> | 4,00 (1,366) | 3,86 (,932) | 4,07 (,922) | 4,01 (,797) | 1,07 | ,361 |
| Autoconcepto Físico | 3,08 (,887) | 3,36 (,675) | 3,38 (,596) | 3,38 (,691) | 1,12 | ,337 |
| <i>Me siento a gusto con mi físico.</i> | 3,25 (1,528) | 3,72 (1,121) | 3,74 (,980) | 3,56 (,962) | 1,60 | ,188 |
| <i>Algunas cosas de mi cuerpo me acompletionan.</i> | 2,63 (1,668) | 2,54 (1,345) | 2,62 (1,375) | 2,64 (1,291) | ,087 | ,967 |
| <i>Me preocupa demasiado tener una buena presencia física.</i> | 3,31 (1,493) | 3,31 (1,374) | 3,30 (1,210) | 3,04 (1,224) | ,940 | ,421 |
| <i>Me considero una persona físicamente atractiva.</i> | 2,73 (1,486) | 3,48 (1,152) | 3,42 (,976) | 3,40 (,870) | 2,37 | ,070 |
| <i>Tengo un buen aspecto físico.</i> | 3,25 (1,291) | 3,48 (1,125) | 3,69 (,917) | 3,55 (,898) | 2,00 | ,113 |