
AUTOCONCEPTO EN JÓVENES SEDENTARIOS Y PRACTICANTES DEPORTIVOS

FÉLIX GUILLÉN GARCÍA
ROSAURA SÁNCHEZ LUJÁN
Universidad de Las Palmas
de Gran Canaria

e-mail: fguillen@dps.ulpgc.es

RESUMEN

La presente investigación trata sobre el auto-concepto en jóvenes que practican algún tipo de actividad física y en sedentarios. El estudio se realizó con una muestra de 570 sujetos, de los cuales 220 son mujeres y 350 son hombres. Con edades entre 12 años y 24 años. Se aplicó el cuestionario AFA de Musitu, García y Gutiérrez (1981). Se realizaron Diferencias de Medias y ANOVAS para las comparaciones en función de la práctica, edad y sexo.

Los resultados obtenidos muestran que los practicantes de actividades deportivas poseen un auto-concepto académico y emocional superior a los no practicantes. Las subescalas de auto-concepto social y familiar no se aprecian diferencias entre los dos grupos estudiados. Por otro lado, también aparecen diferencias significativas en la variable sexo. Por lo que se refiere a la variable edad, las distintas subescalas de auto-concepto no muestran diferencias significativas entre los distintos grupos de edades establecidas.

ABSTRACT

The present investigation is about self-concept in youngsters who practice any kind of physical activities and in sedentaries. The study was done with 570 subjects, 220 are female and 350 male. Their age varies between 12 and 24 years. The questionnaire applicated was AFA of Musitu, García and Gutiérrez (1981). Mean Differences and ANOVAS were used to compare them in function of the practice and age and sex.

The results obtained reveal that those who practice sport activities have an academic and emotional self-concept superior to those who don't. The subscales of social and familiar self-concept do not present differences between both groups studied. There are also significant differences between both sexes as for as age goes the different subscales don't show any significant differences between the different groups of age established.

PALABRAS CLAVES

Auto-concepto (Académico, Social, Emocional, Familiar), Jóvenes, Actividad Física, Edad, Género.

KEYWORDS

Self-concept (Academic, Social, Emotional, familiar), Youth, Physical Activity, Age, gender.

INTRODUCCIÓN

El auto-concepto juega un papel decisivo y central en el desarrollo de la personalidad, tal como lo destacan las principales teorías psicológicas (Shavelson, Hubner y Stanton, 1976; Burns, 1979; Harter, 1999). En este sentido, un auto-concepto positivo está en la base de un buen funcionamiento personal, social y profesional y de él depende, en buena medida, la satisfacción personal, el sentirse bien consigo mismo, en suma, su autorrealización.

El auto-concepto se forma sobre lo que uno piensa que los demás piensan de nosotros, de la comparación con otras personas, asimismo se ve influenciado por la edad, género y el papel que uno juega en la sociedad entre otros –por ejemplo, la práctica deportiva y los resultados producto de la misma.

Por estas razones se ha intentado establecer relaciones entre múltiples aspectos y el auto-concepto.

Es en la década de los setenta, cuando se empieza a considerar un enfoque multidimensional (Byrne, 1996; Marsh, 2001) del autoconcepto, frente al enfoque unidimensional utilizado hasta esas fechas. Con la formulación de enfoques multidimensionales se comienzan a considerar dimensiones tales como la académica/laboral, familiar, física, deportiva, social, conducta/moralidad, amistad íntima, relaciones románticas y autovalía global, apareciendo multitud de estudios que profundizan en ellos, utilizando nuevos y diversos instrumentos.

Entre todas las cuestiones estudiadas, el papel que juega el ejercicio físico, actividad física y/o deporte sobre distintos aspectos del desarrollo de los jóvenes y adolescentes ha sido también un tema que ha despertado la atención en este caso desde el ámbito de la psicología del ejercicio y el deporte como disciplina científica y ámbito de aplicación de la psicología.

Ese interés a este respecto ha venido impuesto por los presumiblemente múltiples beneficios que se le ha atribuido al ejercicio físico, actividad física y/o deporte –puntualizar que no es nuestro interés en este instante entrar en las diferencias existentes entre estos tres conceptos y que han sido ampliamente debatidas en la literatura deportiva (Caspersen, Powell y Christenson, 1985), en cual-

quier caso vamos a considerar para la ocasión estos términos referidos a la práctica deportiva y/o física de forma genérica–.

El concepto que el deportista tiene de sí mismo y la valoración que hace de sus capacidades son de gran interés para el deporte tanto en su vertiente competitiva, como también en su vertiente educativa.

Coincidiendo con los estudios realizados por Alfermann y Stoll (2000), el realizar ejercicio físico es saludable en todos los sentidos, incluso ante problemas psicosomáticos.

Desde una perspectiva bastante genérica, señalar la aparición de innumerables trabajos empeñados en demostrar los efectos beneficiosos del ejercicio físico en esta ocasión sobre los múltiples aspectos que conforman al individuo desde una vertiente psicológica como los estados de ánimos, la ansiedad, la depresión, la imagen corporal, la percepción de competencia, etc.

Por estas razones y desde esta misma perspectiva de la actividad física también se ha querido establecer relaciones de diferentes tipos con el auto-concepto. Por ello, se ha estudiado con cierta profundidad en los últimos años esta relación (Mummery y Spence, 1999; Partridge, 1998), sobre todo en la década de los 90, que es cuando se han acentuado los estudios.

En este ámbito las investigaciones parecen acentuar la idea que la práctica de actividad física en general mejora el auto-concepto de los participantes (Hoffman, 1986; Marsh y Sonstroem, 1995; Calfas y Taylor, 1994) y viceversa, en el sentido de estudiar como el nivel del auto-concepto influye sobre el nivel de ejecución. De todas formas, conviene resaltar que los hallazgos no resultan del todo concluyente, ya que también existe un considerable número de estudios que enfatizan la escasa o nula relación entre ambos aspectos (Walters y Martín, 2000).

En cualquier caso, parece existir una tendencia de los estudios que inciden en la idea de que un elevado auto-concepto y un sentido de auto-eficacia originan una mejora del rendimiento físico y viceversa. A este respecto, Sonstroem (1984) sugiere que los cambios que se producen en el auto-concepto podrían estar asociados más a la percepción de mejoras en el estado de forma física que a modificaciones reales del mismo.

Entre ese elevado número de estudios existen sólo unos pocos que se centran en una dimensión específica del autoconcepto, dando lugar a una gran diversidad de resultados.

Esta variedad y al mismo tiempo discrepancia en los resultados también se debe a la amplia gama de instrumentos que han sido utilizados para la realización de dichos estudios, así encontramos más de veinte tipos distintos. Estos

instrumentos abarcan desde los de carácter general como el Harter's Self-Perception Profile (Harter, 1985), Self-Concept Clinical Inventory (Serra, 1986) o Tennessee Self-Concept Scale (Marsh y Richards, 1988), por sólo citar algunos, a los más específicos desarrollados para el ámbito físico-deportivo como el Physical Self-Description Questionnaire (Marsh, Richards, Johnson, Roche y Tremayne, 1994), Physical Self-Perception Profile (Fox y Corbin, 1989), Physical Self-Concept Scale (Richards, 1987), y Physical Estimation and Attraction Scales (Sonstroem, 1978), entre otros.

Igualmente se aprecia que los estudios en jóvenes son los más abundantes e incluyen un amplio espectro de cuestiones, así encontramos por ejemplo que Johnson (2000) estudiando la participación de niños en actividades físicas extracurriculares halló que sus efectos eran beneficiosos entre otras cuestiones sobre el auto-concepto.

Por otra parte, en nuestro entorno más inmediato los estudios han sido relativamente escasos, sin embargo encontramos un acercamiento de Goñi y Zulaika (2000), los cuales estudian los efectos de la participación deportiva escolar sobre el auto-concepto en niños de 10 a 11 años. Entre las conclusiones de dicho estudio se pueden destacar los beneficios que produce para el auto-concepto en los varones y si los mismos son practicantes de deportes individuales.

Así mismo otros trabajos como los de Gomedio y Maganto (2000) van en la línea de sugerir programas de actividad física específicos para mejorar el auto-concepto.

En cualquier caso muchos de los estudios están centrados en el auto-concepto físico (Aybar-Soltero, 1998), necesitándose de mayor número de estudios en nuestro estado que profundicen en el tema y que además se consideren otros aspectos, aún no suficientemente tratados.

Teniendo en cuenta todo lo anteriormente expresado y vistas las divergencias señaladas, los objetivos del presente trabajo es fundamentalmente el estudio comparativo del auto-concepto de los jóvenes que practican deporte frente a los jóvenes sedentarios. Así mismo es también nuestro interés analizar y comparar las relaciones existentes entre el ejercicio físico y el auto-concepto en función del género y de las edades de los jóvenes, en los dos colectivos señalados. Todo ello con el fin de determinar la relación entre ejercicio físico y determinadas dimensiones del auto-concepto como la académica, social, familiar y emocional, manteniendo al margen dimensiones que a priori pueden establecer una gran relación como es el caso de la apariencia física y la competencia deportiva.

MÉTODO

Participantes

El estudio se realizó con una muestra amplia de jóvenes conformada por 570 sujetos, de los cuales 220 son mujeres (38,6%) y 350 hombres (61,4%). Con edades comprendidas entre 12 y 24 años, siendo la media de edad de 15,82 años (D.T. = 1,50). El número de sujetos practicante es de 395 y el de sedentarios de 175.

Material

Como instrumento para la recogida de datos se utilizó el *Cuestionario AFA, Auto-concepto Forma-A*, de Musitu, García y Gutiérrez (1997). En el se evalúa la percepción que el individuo tiene de sí mismo en los aspectos familiar, escolar, de relaciones sociales y emocional. Consta de 36 ítems en una escala de 1 (siempre), 2 (algunas veces) y 3 (nunca). Se puntúa en 4 dimensiones: Académica, Social, Emocional y Familiar. La dimensión académica está conformada por 11 ítems; la social, por 5; la emocional por 9 y; la familiar por 6. No hemos optado por la última versión AF-5 (Musitu, García y Gutiérrez, 2001), en la que se recoge una dimensión física, ya que nuestro objetivo es estudiar los aspectos no físicos y que ya han sido mencionados, puesto que esta última dimensión ha sido ampliamente estudiada en poblaciones de deportistas.

PROCEDIMIENTO

La recogida de datos a través de los cuestionarios se realizó en transcurso del curso académico 2001-2002.

Antes de repartir los cuestionarios, se les proporcionaron a los jóvenes unas instrucciones específicas básicas y estándar para la contestación del cuestionario, recogidas en las normas de aplicación del cuestionario.

TRATAMIENTO DE DATOS

El estudio estadístico se realizó mediante el paquete estadístico SPSS versión 11.0 para Windows.

Se calcularon las distintas medidas de tendencia central para cada una de las variables. Igualmente, se realizó un análisis de diferencias de medias ("T" de Student) para la variable sexo y la existencia de práctica deportiva y Análisis de Varianza para la comparación de los distintos grupos de edad. Todo ello en refe-

rencia a las distintas subescalas de auto-concepto, recogidas en el cuestionario mencionado. Se tomó como referencia un intervalo de confianza al 95%, para todos los análisis realizados.

RESULTADOS

Respecto al auto-concepto mostrado por los jóvenes en general.

En la tabla siguiente, aunque sólo sea a título informativo, se muestran las distintas medias obtenidas tras la investigación de las diferentes subescalas del auto-concepto (académico, social, emocional y familiar), tomados conjuntamente los jóvenes que no practican deporte o sedentarios y los practicantes de ejercicios físicos. La dimensión emocional es la que presenta unos valores más favorables, en relación a las otras dimensiones y tomando como referencia la escala del cuestionario, con una media de 1,96, mientras que la académica tiene una media de 2,12; la familiar de 2,38 y; la social de 2,49.

Tabla 1.

Estadísticos descriptivos generales para la muestra en su conjunto

AUTOCONCEPTO	MEDIA	D.T.
Académico	23,33	(3,36)
Social	12,48	(2,11)
Emocional	17,68	(2,97)
Familiar	14,29	(2,28)
Total	67,81	(6,99)

Respecto al auto-concepto mostrado por los jóvenes según sean o no practicantes.

Como se puede apreciar en la tabla nº2, existe una diferencia estadísticamente significativa entre los sujetos que practican deporte (68,33) y los que no (66,62) en el auto-concepto global ($p = ,003$). Al mismo tiempo al analizar cada una de las subescalas se aprecian igualmente diferencias significativas en las

dimensiones académica y emocional. Según los resultados obtenidos, los practicantes deportivos tienen una media superior (23,51), con respecto a los jóvenes sedentarios (22,93), en la subescala académica del auto-concepto. Dándose una diferencia significativa ($p = ,036$). Así mismo, los jóvenes que practican actividad física han obtenido una media superior (18,07), que los no practicantes (16,80), en el auto-concepto emocional. Siendo la diferencia entre ambos grupos muy significativa ($p < ,000$). Estos resultados estaría indicando que los jóvenes que practican algún tipo de ejercicio físico o deporte muestran un mejor auto-concepto en ambas dimensiones, emocional y académica.

Con respecto a las otras subescalas del auto-concepto social y familiar, no se aprecian diferencias significativas entre los dos grupos estudiados.

Tabla 2.

Diferencias de medias en los niveles de auto-concepto, según sean jóvenes practicantes o sedentarios.

AUTOCONCEPTO	NO PRACTICANTE	DEPORTISTA	T	P
Académico	22,93 (D.T. 2,84)	23,51 (D.T. 3,55)	2,10	,036 *
Social	12,43 (D.T. 2,13)	12,51 (D.T. 2,10)	,399	,690
Emocional	16,80 (D.T. 2,96)	18,07 (D.T. 2,90)	4,75	,000 *
Familiar	14,43 (D.T. 2,11)	14,22 (D.T. 2,35)	1,04	,296
Total	66,62 (D.T. 5,75)	68,33 (D.T. 7,42)	2,98	,003 *

Respecto al auto-concepto mostrado por los jóvenes según el sexo.

En cuanto al auto-concepto según sea el sexo del encuestado, se puede observar en la tabla 3, que los hombres tienen un auto-concepto emocional superior, con una media de 18,65, al de las mujeres, con una media de 17,08. Mostrándose, por tanto, una diferencia muy significativa ($p > ,000$).

Por lo que se refiere al auto-concepto académico, social y familiar, según el sexo, no se han apreciado diferencias significativas entre ambos grupos.

Tabla 3.

Diferencias de Medias en los niveles de auto-concepto, según el sexo.

AUTOCONCEPTO	MUJERES	HOMBRES	T	P
Académico	23,24 (D.T. 2,75)	23,10 (D.T. 3,79)	,407	,684
Social	12,60 (D.T. 1,78)	12,59 (D.T. 2,04)	,046	,963
Emocional	17,08 (D.T. 2,85)	18,65 (D.T. 2,94)	5,16	,000 *
Familiar	14,22 (D.T. 2,30)	14,09 (D.T. 2,26)	,542	,588
Total	67,17 (D.T. 5,89)	68,44 (D.T. 7,66)	1,82	,069

Respecto al auto-concepto mostrado por los jóvenes según el sexo y la existencia de práctica deportiva.

En cuanto al auto-concepto según sea practicante o no y el sexo, se puede observar en la tabla 4, que no aparecen diferencias significativas en el auto-concepto académico, social y familiar.

Sin embargo si se aprecian diferencias en cuanto al auto-concepto emocional. En este sentido, los hombres deportistas muestran un auto-concepto emocional superior, al del resto de los grupos, con una media de 18,03, frente al de hombres no practicantes (17,62) y sobre todo a las mujeres ya sean practicantes o no practicantes, con medias de 17,08 y 17,09, respectivamente. Las diferencias encontradas resultan estadísticamente muy significativas ($p > ,000$).

Tabla 4.

Niveles de auto-concepto en deportistas y sedentarios, según el sexo.

AUTOCONCEPTO	MUJER DEPORTISTA	HOMBRE DEPORTISTA	MUJER SEDENTARIA	HOMBRE SEDENTARIO	F	P
Académico	23,68 (D.T. 3,00)	23,15 (D.T. 3,43)	22,94 (D.T. 2,55)	22,58 (D.T. 3,67)	,808	,490
Social	12,55 (D.T. 1,88)	12,60 (D.T. 1,94)	12,64 (D.T. 1,72)	12,66 (D.T. 1,92)	,035	,991
Emocional	17,08 (D.T. 2,47)	18,03 (D.T. 3,00)	17,09 (D.T. 3,10)	17,62 (D.T. 3,10)	9,63	,000 *
Familiar	14,13 (D.T. 2,48)	14,14 (D.T. 2,27)	14,28 (D.T. 2,19)	14,79 (D.T. 2,10)	1,01	,388
Total	67,45 (D.T. 6,09)	68,50 (D.T. 7,82)	66,98 (D.T. 5,79)	67,66 (D.T. 6,11)	1,09	,352

Respecto al auto-concepto mostrado por los jóvenes según su edad.

Los datos del estudio parecen indicar una escasa o nula relación entre la edad y las puntuaciones obtenidas en el auto-concepto global y en sus diversas subescalas: académico, social, emocional y familiar (Tabla 5). Tampoco se aprecian diferencias significativas entre los distintos grupos de edad de los sujetos encuestados. Por los resultados obtenidos sólo se pueden apreciar pequeñas diferencias entre el primer grupo (12-14 años) y el tercer grupo (más de 17 años) en el auto-concepto académico, aunque no son lo suficientemente significativas.

Tabla 5.

Análisis de Varianza del Auto-concepto en función de la edad de los sujetos.

AUTOCONCEPTO	12-14	15-16	17	F	P
Académico	23,72 (DT 3,07)	23,48 (DT 3,32)	23,07 (DT 3,52)	1,55	,212
Social	12,86 (DT 1,75)	12,40 (DT 2,07)	12,67 (DT 2,03)	2,13	,119
Emocional	17,35 (DT 2,98)	17,57 (DT 2,81)	18,06 (DT 3,19)	2,42	,089
Familiar	14,64 (DT 1,99)	14,35 (DT 2,32)	14,29 (DT 2,33)	,886	,413
Total	68,58 (DT 5,75)	67,81 (DT 6,73)	68,12 (DT 7,48)	,457	,633

Respecto al auto-concepto mostrado por los jóvenes según su edad y la existencia de práctica deportiva.

Los datos del estudio parecen indicar una escasa o nula relación entre la edad de los sujetos y si los mismos practican o no deporte y las puntuaciones obtenidas en el auto-concepto en cuanto a las diversas subescalas relativas a los aspectos: académico, social y familiar (Tabla 6).

Sin embargo al tratarse de la dimensión emocional, por los resultados obtenidos se pueden apreciar ciertas diferencias entre los jóvenes sedentarios, más jóvenes (12-14 años) y los mayores (17-24 años) en la dimensión de auto-concepto emocional.

En los deportistas de los distintos grupos de edades no se aprecian diferencias significativas entre ellos, en ninguna de las dimensiones analizadas del auto-concepto.

Por su parte, al comparar los practicantes con los sedentarios atendiendo a sus edades, se vuelven a apreciar diferencias en la dimensión emocional, concretamente entre todos los grupos de edades de los que efectivamente practican deportes o ejercicio físico frente a los dos grupos de menor edad (12-14 y 15-16 años) de los jóvenes sedentarios y no así con los de mayor edad que se manifiestan sedentarios.

En la valoración global del auto-concepto, sólo se aprecian diferencias significativas ($p < .05$) entre los jóvenes sedentarios de la franja de edad 15-16 años frente a los jóvenes deportistas de todas las franjas de edad analizadas.

Tabla 6.

Análisis de Varianza del Auto-concepto en función de la edad y práctica de los sujetos.

	12-14		15-16		MÁS 17		F	P
	DEP.	NO DEP	DEP.	NO DEP	DEP.	NO DEP		
Académico	23,66 (D.T. 3,22)	23,87 (D.T. 2,72)	23,76 (D.T. 3,38)	22,54 (D.T. 2,95)	23,24 (D.T. 4,05)	22,84 (D.T. 2,67)	1,81	,107
Social	12,85 (D.T. 1,72)	12,87 (D.T. 1,84)	12,56 (D.T. 1,86)	11,88 (D.T. 2,60)	12,73 (D.T. 2,13)	12,60 (D.T. 1,91)	1,79	,112
Emocional	18,05 (D.T. 2,99)	15,68 (D.T. 2,24)	17,91 (D.T. 2,67)	16,46 (D.T. 3,01)	18,53 (D.T. 3,21)	17,44 (D.T. 3,06)	7,31	,000*
Familiar	14,45 (D.T. 2,06)	15,09 (D.T. 1,76)	14,35 (D.T. 2,38)	14,36 (D.T. 2,15)	14,25 (D.T. 2,49)	14,34 (D.T. 2,12)	,730	,601
Total	69,02 (D.T. 6,00)	67,53 (D.T. 5,03)	68,59 (D.T. 6,83)	65,24 (D.T. 5,74)	68,76 (D.T. 8,51)	67,26 (D.T. 5,75)	2,77	,017

CONCLUSIONES Y DISCUSIÓN

Tal como aparece en numerosos estudios (Carapeta, Ramires y Viana, 2001; Johnson, 2000; Sonstroem y Potts, 1996; Brettschneider y Heim, 1997), parece que el ejercicio físico se relaciona con el auto-concepto y que en general esa práctica tiene efectos beneficiosos sobre ciertos aspectos del auto-concepto de los jóvenes. Sin embargo también hay que reconocer la existencia de muchas discrepancias en cuanto al reconocimiento de esos supuestos efectos beneficiosos del ejercicio, en

este sentido se manifiestan Walters y Martin (2000), al señalar claramente que no existen beneficios.

De los resultados obtenidos en nuestro estudio se desprende, coincidiendo parcialmente con los ya señalado por Carapeta, Ramires y Viana (2001), que aquellos jóvenes que practican algún tipo de actividad física tienen un mejor auto-concepto que los jóvenes sedentarios. En cualquier caso habría que matizar que estos resultados coinciden solamente al referirnos al auto-concepto emocional y al académico, no ya en lo que respecta a las dimensiones social y familiar.

Consideramos necesario resaltar la importancia de los resultados en la dimensión académica, en la medida que muchos padres y algunos docentes, consideran en ocasiones perjudicial la práctica deportiva en la medida en que afecta al rendimiento académico. Aunque esto pudiera ser así –cosa que dudamos y que no se encuentra suficientemente contrastada– los resultados del presente estudio arrojan luz en la línea de indicar beneficios para el auto-concepto académico y presumiblemente para el rendimiento en la medida que la asociación entre ambos aspectos ha sido claramente establecida.

Otros estudios señalan que los efectos beneficiosos son parciales, así Greene e Ignico (1995) encontraron efectos beneficiosos sólo para las dimensiones de competencia atlética y auto-valoría global. En nuestro país un estudio realizado con el mismo instrumento (AFA), aunque con escolares de 14 a 16 años, se señala que los jóvenes con un rendimiento motor alto –que bien pudiera ser producto de la práctica deportiva–, presentan un mejor auto-concepto familiar y físico.

Por su parte y atendiendo al género, se puede observar que los hombres, independientemente de que practiquen deporte o no, tienen un auto-concepto emocional superior al de las mujeres. Esto parece confirmar lo encontrado también por Carapeta, Ramires y Viana (2001), aunque discrepante ambos con los resultados de estudios como los de Musitu, García y Gutiérrez (2001), en la medida en que estos no aprecian diferencias.

En cuanto al auto-concepto según sea practicante o no y el sexo, se aprecian diferencias en cuanto al auto-concepto emocional. En este sentido, los hombres deportistas muestran un auto-concepto emocional superior, cuestión esta que coincide totalmente con lo señalado por Ayora, García Ferriol y Rubio (1997), al de las mujeres ya sean deportistas o sedentarias, al igual que los hombres sedentarios.

Asimismo se desprende de los resultados la escasa o nula relación entre la edad y las puntuaciones obtenidas en las diversas dimensiones del auto-concepto –académico, social y familiar–, ya que no se aprecian diferencias destacadas entre los distintos grupos de edad de los jóvenes, excepción hecha de la emocional en la que se aprecia ciertas diferencias entre los jóvenes sedentarios más jóvenes y los mayores.

Sin embargo, al considerar también esa práctica deportiva frente al sedentarismo al tiempo que las edades, volvemos a encontrar diferencias de carácter emocional, entre los activos deportivamente hablando y los sedentarios menores de 16 años, aunque no con los mayores.

A raíz de los resultados encontrados, señalar que aún son necesarios más estudios en nuestro país que relacionen el ejercicio físico y deportivo y el auto-concepto en sus múltiples dimensiones, atendiendo al tipo de práctica deportiva, intensidad de la misma, sus características, tipos de programas, etc.

Además de estudios que enfatizen y relacionen el ejercicio físico, con el auto-concepto, en función de otros posibles aspectos moduladores, como pudieran ser las estrategias utilizadas por los entrenadores o monitores deportivos, por solo citar alguna.

Por último, sugerimos la necesidad de profundizar en la realización de programas de intervención encaminados hacia la mejora del auto-concepto a través de la actividad física, considerando esta en detalle, ya que posiblemente la calidad y cualidades de esa práctica físico-deportiva, como por ejemplo intensidad de la misma, frecuencia, duración, niveles de ejecución, tipo de ejercicios o deporte, etc., establecerá diferencias en cuanto al grado de influencia sobre las distintas dimensiones del auto-concepto.

BIBLIOGRAFÍA

- Alfermann, D. y Stoll, O. (2000). Effects of physical exercise on self-concept and well-being. *Internacional journal of sport psychology Rome* 31 (1), 47-65.
- Aybar-Soltero, F.J. (1998). *Validation of a Spanish version of the physical self-description questionnaire and comparison of physical self-concept among selected Puerto Rican female secondary varsity athletes*. Thesis (Ed.D.) Temple University.
- Ayora, D., García Ferriol, A. y Rubio, S. (1997). Factores del autoconcepto relacionado con el rendimiento de los adolescentes en educación física. *Revista de Psicología del Deporte*, 12, 59-73.
- Brettschneider, W.D. y Heim, R. (1997). Identity, sport, and youth development. En K.R. Fox (Ed). *The physical self: From motivation to well-being*. (pp. 205-227). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Burns, R.B. (1979). *The Self-Concept. Theory, Measurement, Development and Behavior*. New York: Longman.
- Byrne, B.M. (1996). *Measuring self-concept across the life span: Issues and Instrumentation*. Washington: APA.

- Calfas, K.J. y Taylor, W.C. (1994). Effects of physical activity on psychological variables in adolescents. *Pediatric Exercise Science*, 6 (4), 406-423
- Carapeta, C., Ramires, A. y Viana, M. (2001). Auto-conceito e participacao desportiva. *Analise Psicologica*, 19 (1), 51-58.
- Caspersen, C.J., Powell, K.E. y Christenson, G.M. (1985). Physical activity, exercise and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. *Public Health Reports*, 100 (2), 126-131.
- Fox, K.R. y Corbin, C.B. (1989). The Physical Self-Perception Profile: Development and preliminary validation. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 11, 408-430.
- Gomedio, M. y Maganto, C. (2000). Eficacia y mejora del desarrollo psicomotor, el auto-concepto y la socialización a través de un programa de actividades físicas. *Apunts*, 61, 24-30.
- Goñi, A. y Zulaika, L.M. (2000). La participación en el deporte escolar y el auto-concepto en escolares de 10 a 11 años en la provincia de Guipúzcoa. *Apunts*, 59, 6-10.
- Greene, J.C. e Ignico, A.A. (1995). The effect of a ten-week physical fitness program on fitness profiles, self-concept, and body-esteem in children. *Journal of the International Council for Health, Physical Education, Recreation, Sport, and Dance*, 31 (4), 42-47.
- Harter, S. (1985). *Manual for the self-perception profile for adults*. Denver: University of Denver Press.
- Harter, S. (1999). *The construction of the self. A Developmental Perspective*. London. The Guilford Press.
- Hoffman, A.J. (1986). Competitive sport and the American athlete: How much is too much?. *International Journal of Sport Psychology*, 17 (5), 390-397.
- Johnson, S.R. (2000). *The effects on extracurricular participation of academia achievement, self-concept, and locus of control among high school students*. Tesis Doctoral. West Virginia University.
- 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.
- Marsh, H.W. y Sonstroem, R.J. (1995). Importance ratings and specific components of physical self-concept: Relevance to predicting global components of self-concept and exercise. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 17 (1), 84-104.

- Marsh, H.W. y Richards, G.E. (1988). Tennessee Self-Concept Scale: Reliability, internal structure, and construct validity. *Journal of Personality and Social Psychology*, 55 (4), 612-624.
- Marsh, H.W., Richards, G.E., Johnson, S., Roche, L. y Tremayne, P. (1994). Physical Self-Description Questionnaire: Psychometric properties and a multi-trait-multimethod analysis of relations to existing instruments. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 16, 270-305.
- 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. *IOC World Congress on Sport Sciences 5th, Australian Conference of Science and Medicine in sport*. Sydney, Australia.
- Musitu, G., García, F. y Gutiérrez, M. (1997). AFA (*Autoconcepto Forma-A*) (3ª ed.). Madrid: TEA Ediciones.
- Musitu, G., García, F. y Gutiérrez, M. (2001). AFA (*Autoconcepto Forma-A*) (4ª ed.). Madrid: TEA Ediciones.
- Partridge, J.A. (1998). *An examination of the relationship between athletic participation, multidimensional self-concept, self-esteem, gender, and collegiate academia performance*. Tesis Maestría. University of North Carolina-Chapel Hill.
- Richards, G.E. (1987). Outdoor education in Australia in relation to the Norman conquest, a Greek olive grove, and the external perspective of a horse's mouth. *Paper presented at the 5th National Outdoor Education Conference*, Perth, Western Australia.
- Serra, A. (1986). O Inventario Clínico de Auto-Conceito. *Psiquiatria Clinica*, 7 (2), 67-84.
- Shavelson, R.J., Hubner, J.J. y Stanton, G.C. (1976). Self-concept: Validation of construct interpretations. *Review of Educational Research*, 46 (3), 407-441.
- 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. En R.L. Terjung (Ed.). *Exercise and sport science reviews* (pp. 123-155). Toronto: Collare.
- Sonstroem, R.J. y Potts, S.A. (1996). Life adjustment correlates of physical self-concepts. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 28 (5), 619-625.
- Walters, S.T y Martin, J.E. (2000). Does aerobic exercise really enhance self-esteem in children?. A prospective evaluation in 3rd-5th graders. *Journal of Sport Behavior*, 23 (1), 51-60.