

Importancia de la práctica físico-deportiva y del género en el autoconcepto físico de los 9 a los 23 años

Juan Antonio Moreno¹ (*Universidad de Murcia, España*),
Eduardo Cervelló (*Universidad Miguel Hernández de Elche, España*) y
Remedios Moreno (*Universidad de Murcia, España*)

(Recibido 16 de mayo 2006 / Received May 16, 2006)
(Aceptado 5 de marzo 2007 / Accepted March 5, 2007)

RESUMEN. El propósito de este estudio descriptivo mediante encuesta es comprobar los efectos de la edad, el género y la práctica físico-deportiva en el autoconcepto físico en estudiantes de 9 a 23 años. La muestra está compuesta por 2.332 alumnos a los que se les pasó el *Physical Self-concept Questionary (PSQ)*. Tras distintos análisis de correlación, univariantes, multivariantes y de regresión, los resultados revelan que tanto la autoestima como el autoconcepto físico están influenciados por la edad, el género y la práctica físico-deportiva, destacando como principal aportación que la práctica de alguna actividad física o deportiva es la que más predice la autoestima en particular y el autoconcepto físico, en general. Por otro lado, son los varones los que presentan una mayor autoestima, imagen corporal, competencia y condición física. En cuanto a la evolución de la autoestima y el autoconcepto físico de los 9 a los 23 años, solo se observan diferencias significativas en la competencia percibida y la condición física. Como conclusión, este estudio muestra la relevancia que la edad, el género y la práctica físico-deportiva extraescolar parecen tener sobre la elaboración del autoconcepto físico.

PALABRAS CLAVE. Autoestima. Autoconcepto físico. Edad. Género. Deporte. Estudio descriptivo mediante encuesta.

¹ Correspondencia: Facultad de Ciencias del Deporte. Universidad de Murcia. Parque Almansa. 30730 San Javier. Murcia (España). E-mail: morenomu@um.es

ABSTRACT. The aim of this descriptive research through survey is to prove the effects of age, gender and physical-sport practice in physical self-concept in students aged 9 up to 23 years old. The sample is made up of 2, 332 students who filled up a Physical Self-concept Questionary (PSQ). After different regressive, multivariant, univariant correlation analyses, the results reveal that both self-esteem in particular and physical self-concept in general are influenced by age, gender and physical-sport practice. Highlighting as the main result the fact that practising any sporting or physical activity predicts the self-esteem and physical self-concept. On the other hand, boys have a higher self-esteem, body-image, competence and physical condition. Concerning the evolution of self-esteem and physical self-concept from 9 up to 23 years old, relevant differences are only seen in the perceived competence and physical condition. To conclude, this work shows the relevance of age, gender and out-schools sports and physical activities practice, to elaborate the physical self-concept.

KEYWORDS. Self-esteem. Physical a self-concept. Age. Gender. Sport. Descriptive research through survey.

Diversos estudios reflejan los beneficiosos efectos que proporciona la práctica del ejercicio físico-deportivo en el ámbito físico, fisiológico y, muy especialmente, en el psicológico (Alfermann y Stoll, 2000; Fox, 2000b). En este sentido, existen estudios que muestran que los resultados referidos a la salud mental son favorables para la autoestima, creando un efecto positivo en el bienestar del individuo practicante y asociando estados depresivos y quejas de salud para los sedentarios (Fox, 1997, 2000a; Sonstroem y Morgan, 1989; Sonstroem y Potts, 1996). No obstante, y a pesar de estos beneficios, existe un predominio de los sedentarios frente a los físicamente activos (García Ferrando, 2005; US Department of Health and Human Services, 1996). En la sociedad occidental se cultiva mucho el cuerpo y la imagen corporal considerándolos como un arma muy importante a la hora de presentarnos a los demás. Además, existe una relación directa entre el aumento de la competencia percibida y la aceptación personal, favoreciendo el desarrollo de la autoestima (Fox, 2000b). Ambos aspectos, el cuerpo y la apariencia, también se reflejan como el predictor más influyente en la autoestima (Fox, 1997; Harter, 1993).

Los efectos positivos en la autoestima y el autoconcepto físico también se deben a la duración (Leith, 1994) y frecuencia de la práctica físico-deportiva (Bruya, 1977; McGowan, Jarman y Pedersen, 1974), ya que cuanto mayor es la frecuencia de la práctica de actividad física, mejor es la salud mental del individuo, disminuyendo por tanto su grado de depresión (Kull, 2002). Basado en el modelo del auto-concepto multidimensional de Shavelson, Hubner y Stanton (1976), Fox y Corbin (1989) desarrollaron el Perfil de Auto-percepción Físico (*Physical Self-Perception Profile, PSPP*) dividiendo el auto-concepto físico en cuatro subdominios (competencia percibida, fuerza física, condicionamiento físico y atractivo, apariencia o imagen corporal) junto con un quinto y más general (autoestima). La percepción de condición física se ha manifestado como el predictor más fuerte en la conducta del ejercicio físico (Fox y Corbin, 1989; Sonstroem, Speliotis y Fava, 1992), atribuyendo aspectos diferentes al ego o aspecto físico y destacando la importancia de la competencia percibida. También se ha

resaltado como un factor que afecta a la conducta del ejercicio y a la auto-evaluación física del individuo (Harter, 1986).

Numerosos estudios demuestran que las mujeres tienen mayor preocupación por su cuerpo y su imagen (Bane y McAuley, 1998), mostrando que éstas son más críticas con sus cuerpos y están más involucradas en la apariencia física que los hombres (Heunemann, Shapiro, Hampton y Mitchell, 1966; Loland, 1998). Encontramos otras diferencias en el género constatando menores puntuaciones en todos los subdominios del *PSPP* comparando las mujeres con los hombres (Fox y Corbin, 1989; Hayes, Crocker y Kowalski, 1999). Ellas también parecen asociar más el atractivo corporal con el conjunto del *Physical Self-concept Questionnaire (PSQ)*, mientras que los hombres se basan más en el deporte y aspectos de fuerza física en relación con el ego personal (Asçi, Asçi y Zorba, 1999; Hayes *et al.*, 1999).

De forma general, las personas sufren cambios físicos que afectan al cuerpo en ambos géneros y, por consiguiente, al proceso de construcción de su identidad personal y social. Como afirma Lirgg (1993), esto explicaría que la inclusión de alumnos de diferente sexo dentro del grupo-clase, cuando estos cambios se producen y son fácilmente observables por el género contrario, crearía una situación poco confortable que cambia a medida que los escolares consolidan su adolescencia. En este sentido, el proceso de formación del autoconcepto físico estaría sujeto a los relevantes cambios que los escolares presentan a lo largo de este periodo de edad. No obstante, como Fox (1988) argumenta, es difícil demostrar como afectan a la autoestima los distintos estadios de desarrollo en el niño. Algunos estudios en adolescentes jóvenes atribuyen la falta de correlación entre los diferentes dominios del autoconcepto físico a una autoestima poco diferenciada que se va incrementando a lo largo de la adolescencia (Alsaker y Olweus, 1992; Harter, 1999; Marsh y O'Niell, 1984).

Teniendo en cuenta los resultados obtenidos por estudios previos (Lindwall y Hassmen, 2004; Mañano, Ninot y Bilard, 2004; Moreno y Cervelló, 2005; Moreno, Moreno y Cervelló, 2007) las hipótesis planteadas en este estudio fueron:

- Respecto al género, creemos que los varones presentarán un autoconcepto físico significativamente mayor que las mujeres.
- En cuanto a la edad, nuestra hipótesis de partida es que el autoconcepto físico será mayor en los estudiantes de Educación Secundaria que en los de Primaria y, como así afirman los estudios previos, no esperamos encontrar diferencias entre los estudiantes de Secundaria y los universitarios.
- También esperamos encontrar mayores niveles de autoconcepto físico en los practicantes de actividades físicas deportivas extraescolares.

En la redacción de este artículo se siguieron las recomendaciones de Ramos-Alvarez, Valdés-Conroy y Catena (2006).

Método

Diseño de la investigación

Para cumplimentar las hipótesis del trabajo se utilizó un diseño de investigación de estudios *ex post facto* evolutivo transversal (Montero y León, 2007).

Muestra

Los participantes de este estudio constituyen un total de 2.332 estudiantes de edades comprendidas entre 9 y 23 años ($M = 15,55$ años; $DT = 3,78$), siendo 1.152 varones y 1.180 mujeres. Para la elaboración de los grupos de edad se tuvo en cuenta la etapa educativa en la que estaban implicados los sujetos. Por tanto, la muestra se dividió en cinco grupos en relación con la edad: 9-11 años ($n = 578$), 12-14 años ($n = 430$), 15-17 años ($n = 647$), 18-20 años ($n = 371$) y 20-23 años ($n = 306$). De todos ellos, 1.752 practican alguna actividad físico-deportiva y no practican 580 estudiantes. Por grupos, en el grupo de 9-11 años, 51 no practican y 527 practican, en la edad de 12-14 años, 142 no practican y 288 sí practican, a los 15-17 años 206 no practican y 441 sí practican, en el grupo 18-20 años 90 no practican y 281 sí practican, mientras que en los 20-23 años, 91 no practican y 215 sí practican. De aquellos que practicaban, el 22% practicaba puntualmente (una sesión a la semana), el 42% practicaba entre dos y tres sesiones a la semana y el 36% practicaba más de tres sesiones a la semana. Entre las actividades físico-deportivas incluíamos tanto la práctica física organizada (*fitness*, gimnasia de mantenimiento, deportes, etc.) como la no organizada (pasear, carrera, etc.). Los sujetos de 9 a 11 años fueron tomados en Escuelas de Enseñanza Primaria, mientras que los de 12 a 14 años y de 15 a 17 años en Institutos de Enseñanza Secundaria y el resto de 18 a 23 años pertenecen a grupos de nivel universitario de la Región de Murcia.

Instrumento

Se empleó el Cuestionario de Autoconcepto Físico. La adaptación al español de esta escala (Moreno y Cervelló, 2005) parte de la original *Physical Self-Perception Profile (PSPP)* de Fox (1990) y Fox y Corbin (1989). El instrumento está compuesto por 30 ítems y cinco factores: *Competencia percibida*, *Atractivo corporal* (imagen o percepción corporal), *Condición física*, *Fuerza física* y *Autoestima*. A la versión española de Moreno y Cervelló (2005) se le denomina *Physical-Self Questionnaire (PSQ)*, siendo utilizado en distintos contextos y edades (Asçi, 2005; Boyd y Hrycaiko, 1997; Mañano, *et al.*, 2004; Petrakis y Bahls, 1991; Sonstroem, Harlow y Josephs, 1994). Las respuestas al instrumento original están expresadas en una escala tipo Lickert de 0 (*totalmente en desacuerdo*) a 5 (*totalmente de acuerdo*) puntos. La versión de Moreno, Cervelló, Vera y Ruiz (2007) para edades de 9 a 11 años presenta un rango de respuesta de 0 a 10 puntos. En el presente estudio los coeficientes alfa de Cronbach obtenidos son de 0,82 para *Competencia percibida*, 0,74 para *Atractivo corporal*, 0,78 para *Condición física*, 0,54 para *Fuerza física* y 0,72 para *Autoestima*. Tomando como valores aceptables aquellos que son igual o están por encima de 0,70 (Nunnally, 1978), sólo un factor mostró una fiabilidad inferior al recomendado, quedando fuera de nuestro interés para este estudio (*Fuerza física*).

Procedimiento

Se llevó a cabo una selección de centros atendiendo a un muestreo aleatorio por conglomerados (Azorín y Sánchez-Crespo, 1986). La cumplimentación del cuestionario por parte de los alumnos de edades comprendidas entre los 9 y los 17 años se llevó a cabo en el aula de Educación Física, no estando presente el profesor pero sí el investigador principal con el fin de solventar toda duda que pudiera surgir en la comprensión, tanto de los ítems que componen el cuestionario como de las instrucciones establecidas al inicio de la administración del mismo. En cuanto a los alumnos universitarios los datos se recogieron en diversas clases y especialidades. La escala se contestó de forma autónoma y en un ambiente calmado y tranquilo favoreciendo la relajación y concentración de los alumnos. Las instrucciones establecidas previas a la cumplimentación del cuestionario hicieron referencia al objetivo general del estudio, con el fin de que mostraran mayor interés en la mecánica de rellenado del mismo. Del mismo modo, se aclararon algunos términos que pudieran resultar confusos y se les animó para que lo rellenaran de la manera más sincera posible haciendo hincapié en el anonimato de los mismos. En el caso de los sujetos menores de edad se solicitó una autorización paterna para su participación en el estudio, mientras que a los mayores de edad se les presentó una hoja informativa con los objetivos del estudio. En todos los casos se indicó que la participación en la investigación era voluntaria. El tiempo requerido para la cumplimentación del cuestionario fue de 10-15 minutos en función del número de alumnos y la agilidad de la clase. El instrumento de medida incluía ítems relativos a variables sociodemográficas (edad, género, práctica físico-deportiva extraescolar, frecuencia de práctica, tipo de práctica y estudios).

Análisis de datos

Las relaciones entre variables se exploraron utilizando correlaciones bivariadas de Pearson. Las diferencias en autoconcepto físico relativas a la edad, género y práctica físico-deportiva extraescolar fueron obtenidas utilizando un análisis de varianza. Por último, para comprobar el poder de predicción de la edad, género y práctica físico-deportiva extraescolar en el autoconcepto físico se utilizó un análisis de regresión lineal. Para ello se empleó el paquete estadístico *SPSS* en su versión 12.0 para *Windows*. Dado que los datos fueron recogidos en dos escalas de puntuación distintas, los mismos fueron convertidos en puntuaciones tipificadas para su posterior análisis.

Resultados

Medias, desviaciones típicas y análisis de correlación

Respecto a las medias se observa que el mayor valor corresponde al factor autoestima ($M = 0$; $DT = 0,69$), seguida de imagen corporal ($M = -0,01$; $DT = 0,60$), condición física ($M = -0,02$; $DT = 0,69$) y competencia percibida ($M = -0,03$; $DT = 0,74$). En relación a la correlación de los factores del autoconcepto físico, encontramos que todos se relacionan significativamente con todos (véase la Tabla 1). Cabe destacar la alta correlación positiva entre competencia percibida y condición física ($r = 0,73$), así como entre fuerza y autoestima ($r = 0,51$), imagen corporal ($r = 0,50$) y condición física ($r = 0,51$).

TABLA 1. Media (*M*), desviación típica (*DT*), coeficiente alfa y correlaciones de todas las variables.

	<i>M</i>	<i>DT</i>	<i>Alfa</i>	<i>I</i>	<i>II</i>	<i>III</i>	<i>IV</i>	<i>V</i>
I. Autoestima	0	0,69	0,72	-	0,48**	0,20**	0,31**	0,51**
II. Imagen corporal	-0,01	0,60	0,74	-	-	0,37**	0,46**	0,50**
III. Competencia percibida	-0,03	0,74	0,82	-	-	-	0,73**	0,43**
IV. Condición física	-0,02	0,69	0,75	-	-	-	-	0,51**
V. Fuerza	-0,01	0,59	0,54	-	-	-	-	-

** $p < 0,001$

Efectos principales y efectos de interacción de edad, género y práctica físico-deportiva sobre la autoestima y el autoconcepto físico

Se realizó un análisis multivariante donde se consideraron como variables independientes la edad, el género y la práctica físico-deportiva extraescolar y como variables dependientes la autoestima, la imagen corporal, la competencia percibida y la condición física. El resultado de los contrastes multivariados mostró un efecto de interacción entre la edad y la práctica deportiva (Lambda de Wilks = 0,97, $F_{(16, 7048)} = 4,28$, $p < 0,01$) y efectos principales para el género (Lambda de Wilks = 0,95, $F_{(4, 2307)} = 24,72$, $p < 0,01$), la edad (Lambda de Wilks = 0,98, $F_{(16, 7048)} = 2,50$, $p < 0,01$) y la práctica deportiva (Lambda de Wilks = 0,89, $F_{(4, 2307)} = 65,10$, $p < 0,01$).

Las pruebas de los efectos inter-sujetos mostraron para el caso de la interacción entre la práctica deportiva y la edad únicamente diferencias significativas en el factor autoestima ($F_{(4, 2307)} = 11,22$, $p < 0,01$).

El análisis univariado muestra que el autoconcepto físico relacionado con la edad presenta diferencias significativas (Lambda de Wilks = 0,98, $F_{(16, 7048)} = 2,50$, $p < 0,01$). Tras un análisis *a posteriori* (prueba de Tukey) encontramos dichas diferencias en la competencia percibida ($F = 2,80$, $p < 0,01$) entre los grupos de 9-11 años y de 18-20 años, a favor de los de mayor edad y en la condición física ($F = 2,97$, $p < 0,01$) entre los grupos de 9-11 años y de 20-23 años, a favor de estos últimos y entre los grupos de 12-14 años y de 18 a 20 años, a favor del grupo de 18-20 años (véase la Tabla 2).

El género presenta diferencias significativas (Lambda de Wilks = 0,87, $F_{(4, 2307)} = 80,78$, $p < 0,001$) cuando se relaciona con los factores del *PSQ*. Dichas diferencias se dan en todos los factores: *autoestima* ($F = 41,88$, $p < 0,001$), *imagen corporal* ($F = 51,96$, $p < 0,001$), *competencia percibida* ($F = 309,90$, $p < 0,001$) y *condición física* ($F = 192,51$, $p < 0,001$), siendo los varones los que presentan valores más altos que las mujeres ($M = 0,07$; $M = 0,06$; $M = 0,69$; $M = 0,65$) (véase la Tabla 2).

Cuando se relaciona el *PSQ* con la práctica físico-deportiva también encontramos diferencias significativas (Lambda de Wilks = 0,84, $F_{(4, 2307)} = 108,59$, $p < 0,001$). Estas diferencias se dan en autoestima ($F = 66,17$, $p < 0,001$), apariencia o imagen corporal ($F = 21,12$, $p < 0,001$), competencia percibida ($F = 239,35$, $p < 0,001$) y condición física ($F = 362,83$, $p < 0,001$), siendo mayores en los que practican frente a los sedentarios (véase la Tabla 2).

TABLA 2. Medias (*M*) y desviaciones típicas (*DT*) de la *PSQ* según la edad, el género y la práctica físico-deportiva.

<i>Edad</i>	<i>9-11 años</i> (<i>n</i> = 578)		<i>12-14 años</i> (<i>n</i> = 430)		<i>15-17 años</i> (<i>n</i> = 647)		<i>18-20 años</i> (<i>n</i> = 371)		<i>20-23 años</i> (<i>n</i> = 306)	
	<i>M</i>	<i>DT</i>	<i>M</i>	<i>DT</i>	<i>M</i>	<i>DT</i>	<i>M</i>	<i>DT</i>	<i>M</i>	<i>DT</i>
Autoestima	0	0,67	0	0,69	0	0,65	-0,01	0,70	0,01	0,71
Imagen corporal	0	0,42	-0,02	0,66	0,01	0,63	-0,04	0,64	0,01	0,63
Competencia percibida	0	0,72	-0,05	0,75	0,02	0,73	0,07	0,71	-0,05	0,71
Condición física	0	0,55	-0,05	0,71	0,02	0,70	0,07	0,75	-0,07	0,66
<i>Género</i>	<i>Varones</i> (<i>n</i> = 1.152)					<i>Mujeres</i> (<i>n</i> = 1.180)				
	<i>M</i>		<i>DT</i>		<i>M</i>		<i>DT</i>			
Autoestima	0,07		0,67		-0,07		0,67			
Imagen corporal	0,08		0,53		-0,09		0,60			
Competencia percibida	0,27		0,66		-0,26		0,69			
Condición física	0,19		0,62		-0,18		0,65			
<i>Práctica</i>	<i>No</i> (<i>n</i> = 580)					<i>Sí</i> (<i>n</i> = 1.752)				
	<i>M</i>		<i>DT</i>		<i>M</i>		<i>DT</i>			
Autoestima	-0,22		0,69		0,06		0,66			
Imagen corporal	-0,10		0,62		0,03		0,56			
Competencia percibida	-0,43		0,67		0,13		0,69			
Condición física	-0,45		0,60		0,14		0,62			

Regresión lineal

Para comprobar la importancia del valor predictivo de las variables edad, género y práctica físico-deportiva sobre el autoconcepto físico se han realizado diferentes análisis de regresión lineal (véase la Tabla 3).

En relación a la dirección de las correlaciones respecto a la edad, no se encuentran correlaciones en ninguno de sus factores: autoestima ($r = -0,01$, $p > 0,05$), apariencia física ($r = -0,02$, $p > 0,05$), competencia percibida ($r = 0,03$, $p > 0,05$) y condición física ($r = 0,02$, $p < 0,05$). Por género, son los hombres quienes perciben los subdominios del *PSQ* como más importantes que las mujeres; en este sentido se encuentran correlaciones en autoestima ($r = -0,12$, $p < 0,001$), apariencia física ($r = -0,16$, $p < 0,001$), competencia percibida ($r = 0,36$, $p < 0,001$) y condición física ($r = 0,29$, $p < 0,001$). Para la variante práctica físico-deportiva se encuentran correlaciones en todos sus factores en aquellos que practican, siendo el de mayor valor la condición física ($r = 0,39$, $p < 0,001$), seguido de la competencia percibida ($r = 0,32$, $p < 0,001$), autoestima ($r = 0,20$, $p < 0,001$) y apariencia física ($r = 0,11$, $p < 0,001$).

Respecto al poder de predicción del género, la edad y la práctica físico-deportiva extraescolar sobre el autoconcepto físico se observa que la edad predice de forma significativa, pero débilmente, la competencia percibida ($R^2 = 0,004$, $p < 0,001$) y la condición física ($R^2 = 0,004$, $p < 0,01$), mientras que el género se ha mostrado como un buen predictor significativo de la competencia percibida ($R^2 = 0,132$, $p < 0,001$), pero aporta poca varianza explicada en la condición física ($R^2 = 0,033$, $p < 0,001$), la apariencia física ($R^2 = 0,024$, $p < 0,001$) y la autoestima ($R^2 = 0,004$, $p < 0,01$). Por otro

lado, la práctica físico-deportiva se ha mostrado como mejor predictor de la condición física ($R^2 = 0,149$, $p < 0,001$), que de la competencia percibida ($R^2 = 0,050$, $p < 0,001$), la autoestima ($R^2 = 0,040$, $p < 0,01$) y la apariencia física ($R^2 = 0,004$, $p < 0,001$).

TABLA 3. Correlaciones (r), pesos beta estandarizados (B) y varianza única (ΔR^2) y varianza total (total ΔR^2) para la edad, género y práctica físico-deportiva como predictores del autoconcepto físico.

Variables	Edad			Género			Práctica físico-deportiva			Total ΔR^2
	r	B	R^2	r	B	R^2	r	B	R^2	
Autoestima	-0,01	0,015	0,000	-0,12**	-0,069	0,004*	0,20**	0,181	0,040**	0,045 ^a
Imagen corporal	-0,01	0,003	0,000	-0,16**	-0,135	0,024**	0,11**	0,068	0,004*	0,028 ^b
Competencia percibida	0,03	0,067	0,004**	-0,36**	-0,291	0,132**	0,32**	0,243	0,050**	0,186 ^c
Condición física	0,02	0,065	0,004*	-0,29**	-0,189	0,033**	0,39**	0,338	0,149**	0,187 ^d

Nota. Se realizaron análisis separados para cada factor.

^a $F_{(3, 2326)} = 36,31$, $p < 0,001$; ^b $F_{(3, 2326)} = 22,73$, $p < 0,001$; ^c $F_{(3, 2326)} = 177,47$, $p < 0,001$; ^d $F_{(3, 2326)} = 177,88$, $p < 0,001$

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

Discusión

Este estudio presenta la relación del autoconcepto físico con diferentes variables sociodemográficas como la edad, el género y la práctica físico-deportiva extraescolar en estudiantes de distinto nivel educativo. Los resultados generales muestran que existe influencia de las variables edad, género y práctica físico-deportiva en el autoconcepto físico, apoyando la idea de que el autoconcepto es el resultado de varias interacciones sociales y personales en contacto con el medio, por lo que su configuración está influida por los núcleos sociales que lo rodean, siendo los factores competencia percibida y condición física los más influenciados por la edad, concretamente en el grupo de 18 a 20 años. Sin embargo, estos resultados difieren del estudio de Welk, Corbin y Lewis (1995) que apoyan dicha influencia en individuos de 12 a 17 años de edad. La diferencia encontrada con el estudio de Welk *et al.* puede ser debida a los diferentes rangos de edad de los dos estudios, aunque futuras investigaciones deberán analizar si estas diferencias son únicamente debidas a la edad o se puede estar produciendo una diferente interacción social.

Encontramos que el autoconcepto físico se ve influido por el género, tal y como lo indica Marsh (1998) con estudiantes adolescentes, coincidiendo con la mayoría de autores en mayores valores de los varones frente a las mujeres (Crocker, Eklund y Kowalski, 2000), aunque por el contrario, otros afirman que el factor imagen corporal influye en mayor medida en la autoestima de las mujeres (Hagger, Ashford y Stambulova, 1998). Del mismo modo, el autoconcepto físico se ve influido por la práctica físico-deportiva extraescolar, coincidiendo con los resultados obtenidos por Crocker *et al.*

(2000). Además, los resultados del análisis multivariante de nuestro estudio han mostrado un efecto de interacción entre la edad y la práctica físico-deportiva, encontrando que la implicación en actividades físico-deportivas muestra mejoras en la autoestima en todos los niveles de edad. Estos resultados parecen estar en consonancia con numerosas investigaciones (Alexander, Nickel, Boreskie y Searle, 2000; Boyd y Hrycaiko, 1997; Jackson y Marsh, 1986; Weiss, McAuley, Ebbeck y Wiese, 1990) que han analizado el efecto de la práctica de actividades físicas en la autoestima. Líneas de investigación futuras deberán precisar de forma más detallada el efecto que diferentes tipos de prácticas físico-deportivas extraescolares (organizadas y no organizadas) pueden tener en la variación del autoconcepto físico. Esta es además una de las limitaciones de este estudio, que deberá ser contemplada en el futuro.

Respecto a los efectos de interacción, hemos encontrado que la edad y la práctica físico-deportiva extraescolar parecen estar afectando al nivel de autoestima de los sujetos, de forma que aquellos que tienen mayor edad y practican actividades físico-deportivas extraescolares presentan mayores niveles de autoestima. Los resultados parecen mostrar que aquellos que están más años practicando puedan desarrollar de forma más clara su autoestima. Sin embargo, los resultados (evidentemente debido a la naturaleza correlacional de la investigación) no nos dan una explicación clara acerca de dicha relación. Sería interesante, que futuros trabajos abordaran desde una perspectiva más cualitativa si existe un efecto de la edad y la práctica sobre la autoestima, o más bien podría ocurrir que los sujetos con un mayor autoconcepto físico fuesen los que se involucrasen durante más tiempo en las actividades físico-deportivas.

Numerosos investigadores consideran que existe una posible explicación de estas diferencias atribuyendo la importancia del ideal social sobre el cuerpo (Mañano *et al.*, 2004; Marsh, 1999). Se observa una estrecha relación entre la imagen corporal y la autoestima sobre todo en mujeres con edades adolescentes de 15 a 23 años (Crocker *et al.*, 2000; Hagger *et al.*, 1998). De hecho, en un reciente estudio que utilizó el meta-análisis para relacionar la imagen corporal con la práctica de actividades físicas se encontró como principales resultados que los practicantes de actividades físico-deportivas presentaban una imagen corporal más positiva que los sedentarios, que los estudios de intervención que han aplicado programas de actividad físico-deportiva han conseguido modificar positivamente la imagen corporal de los grupos experimentales frente a los grupos de control y que existen otras variables, como por ejemplo la edad y el género, que están moderando la imagen corporal de las personas (Hausenblas y Fallon, 2006). Los resultados del presente estudio apoyan las conclusiones obtenidas de este trabajo de revisión. Además, son los varones los que practican más actividad físico-deportiva haciéndolo también en edades adolescentes y obteniendo una mayor autoestima (Crocker *et al.*, 2000; Sonstroem *et al.*, 1992). Este mismo resultado es compartido por Trew, Scully, Kremer y Ogle (1999) reiterando que los adolescentes que practican actividad físico-deportiva tienen un autoconcepto más elevado. Por su parte, Balaguer (1998) especifica que los varones practicantes tienen una mayor competencia percibida e imagen corporal que aquellos que no practican, mientras que las mujeres, también practicantes, sólo obtienen puntuaciones más altas en la competencia percibida, señalando que ellos son más activos que ellas, logrando por tanto una mayor percepción

en el autoconcepto físico global. Así pues, de todos los factores del autoconcepto físico, la competencia percibida es el valor más importante para los varones. Nuevos trabajos deberán determinar las variables culturales y sociales que pueden estar detrás del mayor nivel de compromiso en actividades físico-deportivas que presentan los varones frente a las mujeres.

El género y la práctica físico-deportiva son predictores del *PSQ* en todos los subdominios analizados en este estudio, mientras que la edad lo es en la competencia percibida y la condición física. Las asociaciones predictivas más fuertes se encuentran en las variables género y práctica físico-deportiva extraescolar, anotando mayores valores en los subdominios condición física y competencia percibida. Coincidiendo con Lindwall y Hassmen (2004) encontramos una mayor puntuación a favor de los varones y de los que más practican.

Para concluir, y resumiendo, en este estudio hemos tratado de analizar las relaciones existentes entre la edad, el género y la práctica físico-deportiva extraescolar sobre el autoconcepto físico, utilizando una muestra de estudiantes de edades comprendidas entre los 9 y 23 años. Los resultados revelan una relación entre el autoconcepto y las citadas variables sociodemográficas, suponiendo esta investigación una primera aproximación al análisis del autoconcepto físico, ya que actualmente no existen muchas investigaciones que analicen la relación entre estos constructos, y debería ser un punto de partida para su estudio, pues se pueden obtener datos relevantes para el logro de una mayor persistencia en la práctica de actividad físico-deportiva. En este sentido, la investigación de Lindwall y Hassmen (2004) apunta a los posibles beneficios que la misma puede generar en la salud de los adolescentes. Así pues, sería importante que se valorase la práctica de la actividad físico-deportiva como un factor muy positivo para la salud, tanto en el ámbito físico como en el psicológico, ya que como refleja este estudio, podría potenciar efectos positivos sobre el autoconcepto físico. En esta práctica, debe prevalecer la frecuencia sobre la intensidad apoyándose en el campo de la Medicina que recomienda realizar actividad física durante 30 minutos diarios sin distinción de género o edad (US Department of Health and Human Services, 1996). Sólo así se puede reducir el elevado número de niños obesos con los que cuenta la sociedad actual como resultado de la ausencia de hábitos de vida saludables (Fox, 2000a, 2000b). Por tanto, sería interesante realizar estudios donde se potencien hábitos saludables (inclusión de la actividad físico-deportiva en el estilo de vida o aumento de la práctica físico-deportiva) para comprobar y reafirmar, de forma experimental, la mejora del autoconcepto físico.

Referencias

- Alexander, M.J.L., Nickel, R., Boreskie, S.L. y Searle, M. (2000). Comparison of the effects of two types of fitness/flexibility programs on gait, mobility and self-esteem of older females. *Journal of Human Movement Studies*, 38, 235-268.
- Alfermann, D. y Stoll, O. (2000). Effects of physical exercise on self-concept and well-being. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 30, 47-65.

- Alsaker, F.D. y Olweus, D. (1992). Stability of global self-evaluations in early adolescence: A cohort longitudinal study. *Journal of Research on Adolescence*, 2, 123-145.
- Asçi, F. (2005). The construct validity of two physical self-concept measures: An example from Turkey. *Psychology of Sport and Exercise*, 2, 1-11.
- Asçi, F.H., Asçi, A. y Zorba, E. (1999). Cross-cultural validity and reliability of Physical Self-Perception Profile. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 30, 399-406.
- Azorín, F. y Sánchez-Crespo, J.L. (1986). *Métodos y aplicaciones del muestreo*. Madrid: Alianza Universidad.
- Balaguer, I. (1998, agosto). *Self-concept, physical and health among adolescents*. Trabajo presentado en el 24 International Congress of Applied Psychology, San Francisco (Estados Unidos).
- Bane, S. y McAuley, E. (1998). Body image and exercise. En J.L. Duda (Ed.), *Advances in Sport and Exercise Psychology Measurement* (pp. 311-322). Morgantown, WV: Fitness Information Technology.
- Boyd, K.R. y Hrycaiko, D.W. (1997). The effect of a physical activity intervention package on the self-esteem of preadolescent and adolescent females. *Adolescence*, 32, 693-709.
- Bruya, L.D. (1977). Effect of selected movement skills on positive self-concept. *Perceptual and Motor Skills*, 45, 252-254.
- Crocker, P.R.E., Eklund, R.C. y Kowalski, K.C. (2000). Children's physical activity and physical self-perceptions. *Journal of Sports Sciences*, 18, 383-394.
- Fox, K.R. (1988). The self-esteem complex and youth fitness. *Quest*, 40, 230-246.
- Fox, K.R. (1990). *The physical self-perception profile. Manual*. Dekalb, IL: Northern Illinois University.
- Fox, K.R. (1997). The physical self and processes in self-esteem development. En K.R. Fox (Ed.), *The physical self: From motivation to well-being* (pp. 111-139). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Fox, K.R. (2000a). Self-esteem, self-perceptions and exercise. *International Journal of Sport Psychology*, 31, 228-240.
- Fox, K.R. (2000b). The effects of exercise on self-perceptions and self-esteem. En S.J.H. Biddle, K.R. Fox y S.H. Boutcher (Eds.), *Physical Activity and Psychological Well-Being* (pp. 88-118). Londres: Routledge.
- 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.
- García Ferrando, M. (2005). *Encuesta sobre hábitos deportivos de los españoles*. Madrid: CIS.
- Hagger, M., Ashford, B. y Stambulova, N. (1998). Russian and British children's physical self-perceptions and physical activity participation. *Pediatric Exercise Science*, 10, 137-152.
- Harter, S. (1986). Processes underlying the construction, maintenance, and enhancement of the self-concept in children. En J. Suls y A.G. Greenwald (Eds.), *Psychological perspectives on the self* (vol. 3) (pp. 137-181). Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum.
- Harter, S. (1993). Causes and consequences of low self-esteem in children and adolescents. En R.B. Baumeister (Ed.), *Self-esteem: The puzzle of low self-esteem* (pp. 57-78). Nueva York: Plenum Press.
- Harter, S. (1999). *The construction of the self. A developmental perspective*. Nueva York: Guildorf Press.
- Hausenblas, H.A. y Fallon, E.A. (2006). Exercise and body image: A meta-analysis. *Psychology and Health*, 21, 33-47.
- Hayes, S.D., Crocker P.R.E. y Kowalski K.C. (1999). Gender differences in physical self-perceptions, global self-esteem, and physical activity: Evaluation of the Physical Self-Perception Profile model. *Journal Sport Beba*, 22, 1-14.

- Heunmann, R.L., Shapiro, L.R., Hampton, M.C. y Mitchell, B.W. (1966). A longitudinal study of gross body composition and body conformation and their association with food and activity in teenage population. *American Journal of Clinic Nutrition*, 18, 325-338.
- Jackson, S.A. y Marsh, H.W. (1986). Athletic or antisocial? The female sport experience. *Journal of Sport Psychology*, 8, 198-211.
- Kull, M. (2002). The relationships between physical activity, health status and psychological well-being of fertilityaged women. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sport*, 12, 241-247.
- Leith, L.M. (1994). *Foundations of Exercise and Mental Health*. Morgantown, WV: Fitness Information Technology.
- Lindwall, M. y Hassmen, P. (2004). The role of exercise and gender for physical self-perceptions and importance ratings in Swedish university students. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sport*, 14, 373-380.
- Lirgg, C.D. (1993). Effects of same-sex versus coeducational physical education on the self-perceptions of middle and high school students. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 64, 324-334.
- Loland, N.W. (1998). Body image and physical activity. A survey among Norwegian men and women. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 29, 339-365.
- Mañano, C., Ninot, G. y Bilard, J. (2004). Age and gender effects on global self-esteem and physical self-perception in adolescents. *European Physical Education Review*, 10, 53-69.
- Marsh, H.W. (1998). Age and gender effects in physical self-concepts for adolescent elite athletes and nonathletes: A multicohort-multioccasion Desing: *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 20, 237-259.
- Marsh, H.W. (1999). Cognitive discrepancy models: Actual, ideal, potencial, and future self-perspectives of body image. *Social Cognition*, 17, 46-75.
- Marsh, H.W. y O'Neill, R. (1984). Self-description questionnaire III (SDQIII): The construct validity of multidimensional self concept ratings by late adolescents. *Journal of Educational Measurement*, 21, 153-174.
- McGowan, R.W., Jarman, B.O. y Pedersen, D.M. (1974). Effects of a competitive endurance-training program on selfconcept and peer approval. *Journal of Sport Psychology*, 86, 57-60.
- Montero, I. y León, O.G. (2007). A guide for naming research studies in Psychology. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 7, 847-862.
- Moreno, J.A. y Cervelló, E. (2005). Physical self-perception in Spanish adolescents: Effects of gender and involment in physical activity. *Journal of Human Movement Studies*, 48, 291-311.
- Moreno, J.A., Cervelló, E., Vera, J.A. y Ruiz, L.M. (2007). Physical self-concept of Spanish schoolchildren: Diferences by gender, sport practice and levels of sport involvement. *Journal of Education and Human Development*, 1, 1-17.
- Moreno, J.A., Moreno, R. y Cervelló, E. (2007). El autoconcepto físico como predictor de la intención de ser físicamente activo. *Psicología y Salud*, 17, 261-267.
- Nunnally, J.C. (1978). *Psychometric theory*. Nueva York: McGraw-Hill.
- Petrakis, E. y Bahls, V. (1991). Relation of physical education to self-concept. *Perceptual and Motor Skills*, 73, 1027-1031.
- Ramos-Alvarez, M.M., Valdés-Conroy, B. y Catena, A. (2006). Criteria of the peer-review process for publication of experimental and quasi-experimental research in Psychology. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 6, 773-787.
- Shavelson, R.J., Hubner, J.J. y Stanton, G.C. (1976). Validation of construct interpretations. *Review of Educational Research*, 46, 407-441.

- Sonstroem, R.J., Harlow, L.L. y Josephs, L. (1994). Exercise and self-esteem: Validity of model expansion and exercise associations. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 16, 29-42.
- Sonstroem, R.J. y Morgan, W.P. (1989). Exercise and self-esteem: Rationale and model. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 21, 329-337.
- Sonstroem, R.J. y Potts, S.A. (1996). Life adjustment correlates of physical self-concepts. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 21, 329-337.
- Sonstroem, R.J., Speliotis, E.D. y Fava, J.L. (1992). Perceived physical competence in adults: An examination of the physical self-perception profile. *Journal of Sports and Exercise Psychology*, 14, 207-221.
- Trew, K.J., Scully, D., Kremer, J. y Ogle, S. (1999). Sport, leisure and perceived self-competence among male and female adolescents. *European Physical Education Review*, 5, 53-74.
- US Department of Health and Human Services (1996). *Physical Activity and Health: A Report of the Surgeon General*. Atlanta, GA: US Department of Health and Human services, Centers for Disease Control and Prevention, National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion.
- Weiss, M.R., McAuley, E., Ebbeck, V. y Wiese, D.M. (1990). Self-esteem and causal attributions for children's physical and social competence in sport. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 12, 21-36.
- Welk, G.J., Corbin, C.B. y Lewis, L.A. (1995). Physical self-perceptions of high school athletes. *Pediatric Exercise Science*, 7, 152-161.