

CAMBIOS EN LA PERCEPCIÓN DEL AUTOCONCEPTO FÍSICO A LO LARGO DE UN CICLO DE ENTRENAMIENTO EN CORREDORES AMATEURS DE EDAD ADULTA**Roberto Avilés Vicente, Jose Manuel Blanco****Universidad Pontificia de Salamanca, España**

RESUMEN: El objetivo del estudio fue analizar cómo influye un plan de entrenamiento programado, en el que se trabajan diferentes capacidades condicionales, que se realiza de forma colectiva y que es llevado a cabo por un entrenador, en la percepción del autoconcepto físico en corredores amateurs de edad adulta. Se aplicó un programa de entrenamiento (3 días semana, durante 4 meses) a 18 sujetos de edad adulta (37 - 42 años). La recogida de datos se llevó a cabo mediante un cuestionario (pre y post) (Cuestionario de Autoconcepto Físico - CAF). Los datos fueron analizados con promedios de las puntuaciones y varianzas de las diferentes escalas del cuestionario. Los resultados muestran una fuerte relación entre auto concepto físico y la práctica de ejercicio físico, obteniendo cambios significativos entre las puntuaciones medias obtenidas en todas las dimensiones, excepto en la de Fuerza 0.08 ($p < 0,05$). La escala Atractivo Físico es la dimensión predominante en edad adulta. Corredores amateurs son capaces de mejorar su autoconcepto físico después de un programa de entrenamiento.

PALABRAS CLAVE: Autoconcepto físico; Edad adulta; Corredores; Salud mental

CHANGES IN THE PERCEPTION OF THE PHYSICAL SELF-CONCEPT THROUGHOUT A TRAINING CYCLE IN AMATEURS ATHLETES OF ADULT AGE

ABSTRACT: The aim of the study was to analyse how a programmed training plan to focus on training different conditional capacities, in collective modality and carried out by a trainer, influences on the perception of physical self-concept in adult runners. A training program (3 days week, 4 months) was applied to 18 subjects of adult age (37-42 years). Data collection was collected using a Pretest and a post test (pre y post) (Cuestionario de Autoconcepto Físico-CAF). The data were analyzed through an analysis of the average scores and variances on the different scales of the questionnaire. The results show a strong relationship between physical self-concept and the practice of physical exercise, obtaining significant changes between the average scores obtained in all the dimensions, except in Force dimension 0.08 ($p < 0.05$). Physical Attractiveness scale is the predominant dimension in adulthood. Amateur runners of adult age are able to improve their physical self-concept after a programmed training plan.

KEY WORDS: Self-concept; Training period; Adult period; Mental health

MUDANÇAS NA PERCEÇÃO DO AUTOCONCEITO FÍSICO DURANTE UM CICLO DE TREINAMENTO EM CORREDORES AMADORES DE IDADE ADULTA

RESUMO: O objetivo do estudo foi analisar como um plano de treino programado influencia, no qual diferentes capacidades condicionais são trabalhadas, que é realizado coletivamente e que é realizado por um treinador, na percepção do autoconceito físico em antigos corredores amadores adulta. Aplicou-se um programa de treino (3 dias por semana, durante 4 meses) a 18 sujeitos adultos (37 a 42 anos), e a coleta de dados foi realizada por meio de questionário (pré e pós). Autoconceito Físico - CAF). Os dados foram analisados com médias dos escores e variância das diferentes escalas do questionário. Os resultados mostram uma forte relação entre autoconceito físico com a prática de exercício físico, obtendo-se mudanças significativas entre as pontuações medias obtidos em todas as dimensões, exceto na Força 0,08 ($p < 0,05$). A dimensão física atraente é a dimensão predominante na idade adulta. Corredores amadores da idade adulta são capazes de melhorar o seu autoconceito físico após um plano de treino programado.

PALAVRAS CHAVE: Autoconceito físico; Corredores; Bem-estar, Saúde mental

Manuscrito recibido: 05/12/2018
Manuscrito aceptado: 21/02/2019

Dirección de contacto: Roberto Aviles, C/Gijón N°6 3ªA,
Valdepeñas, Ciudad Real, 13300, España
Correo-e: roberto_aviles1990@hotmail.com

Durante gran parte de la historia, han sido muchos los autores que han tratado de darle sentido a la percepción que uno podía tener sobre sí mismo. En realidad era ese el pensamiento de juicio, que se formaba en la mente del ser humano a la hora de autoevaluarse o compararse con el resto de personas.

Marchago (2002) definió el autoconcepto como la representación mental que se elabora al integrar la experiencia corporal y los sentimientos y las emociones que ésta produce.

A su vez, el autoconcepto global vendría a ser el resultado de un conjunto de percepciones parciales del propio yo (multidimensionalidad), que se estructuran en una organización jerárquica. El autoconcepto general se compondría del autoconcepto académico y del no académico y este último, a su vez, incluiría tanto el autoconcepto social, como el personal y el físico (Esnaola, Goñi y Madariaga, 2008). No obstante el autoconcepto ha tendido a ser concebido durante décadas como un constructo unitario, es decir como una autopercepción global (Rosenberg, 1965).

Autoconcepto físico y actividad física

En el mundo del deporte es habitual ver como una disciplina deportiva rápidamente coge tendencia. Actualmente la modalidad de carrera a pie o running, junto con la gimnasia de intensidad suave e intensa, son las disciplinas más practicadas semanalmente. (Ministerio de Educación, Cultura y Deporte (2015).

La relación positiva que existe entre la actividad física y autoconcepto en personas ha sido el tema de asunto por diferentes estudios, concluyendo la mayoría que el autoconcepto físico es una variable psicológica de gran influencia en el comportamiento humano (Candel, Olmedilla y Blas, 2008; Contreras, 2010; Borrego, 2012).

Por otro lado, la revisión nos aporta información tan valiosa como que las personas que realizan ejercicio físico tienden a tener un nivel mayor de autoconcepto físico que los no practicantes (Rodríguez, Goñi y Ruiz de Azúa 2006; Contreras, 2010).

También en esta línea, podemos establecer una relación significativa entre la percepción de la salud y el autoconcepto físico, lo que indica una asociación positiva entre AFIS y la salud percibida (Esnaola, 2011).

No obstante la relación entre actividad física y autoconcepto físico general, no se mantiene siempre estable a lo largo del ciclo vital. Rodríguez, Goñi y Ruiz de Azúa (2004), encontraron diferencias significativas al realizar un análisis comparativo entre tres cortes de edad (<14 años, 15-18 años y >19 años) utilizando como instrumento el Cuestionario de Autoconcepto Físico-CAF-(Goñi, et al., 2006), obteniéndose resultados en forma de U, es decir resultados más bajos en el grupo de edad intermedia y más altos en la edad adulta. Molero, et al., (2012) en un trabajo comparativo del autoconcepto físico a lo largo del ciclo vital observaron como la variable autoconcepto general, disminuye a lo largo de la edad de los encuestados. Por otro lado las personas de edad adulta (18 a 50 años) fueron quienes obtuvieron las puntuaciones medias más elevadas.

Otros estudios demuestran que el aumento del autoconcepto físico está mucho más relacionado con la variable gasto metabólico generado por la actividad física que con las variables edad o sexo (Candel, Olmedilla y Blas, 2008; Infante y Goñi, 2009)

También se ha observado cómo a mayor frecuencia de la práctica deportiva mejor es la salud mental del individuo, obteniendo por ello valores más altos de autoconcepto físico los más activos (Kull, 2002; Candel, Olmedilla y Blas, 2008; Moreno, Cervelló y Moreno 2008; Goñi y Zulaika, 2000)

Si prestamos atención al sexo, también podemos encontrar diferencias significativas, en la percepción del autoconcepto físico. Esnaola (2004) mostró como las mujeres tienen una mayor preocupación por su cuerpo e imagen, y por lo tanto mostrándose más críticas con su cuerpo, mostrando bajas auto percepciones en el Atractivo Físico (Esnaola, 2004). Cabe destacar, en relación al sexo, los resultados de los trabajos que abordan el análisis del autoconcepto y las diferencias del mismo en función del sexo de Goñi, et al., (2006) y Esnaola (2008).

A su vez las mujeres perciben su atractivo físico como un conjunto de autoconcepto, con todos sus elementos, mientras que los hombres se basan más en aspectos con la fuerza y el ego personal (Fletcher y Hattie, 2005).

El presente estudio tiene como objeto analizar la relación entre el indicador de bienestar psicológico autoconcepto físico y la práctica de ejercicio físico, modalidad carrera a pie, en una muestra de adultos de edades comprendidas entre los 37 y 42 años. El objetivo de este estudio se basa en la evidencia de que la actividad física está relacionada con la mejora de la variable psicológica estudiada.

MÉTODO

Participantes

Participan en esta investigación un total de 18 personas de edades comprendidas entre 37 y 42 años todas ellas pertenecientes al Club de Running Inter Run Salamanca. Como criterios de inclusión los participantes tenían que asistir al menos al 90% de las sesiones de entrenamiento, siendo descartados a la hora de evaluar resultados aquellos que faltaron a más sesiones de las establecidas. Tabla 1 muestra la distribución de los participantes en relación al género así como la frecuencia de actividad física de los mismos en los últimos dos meses

Tabla 1. Distribución de los participantes según género y frecuencia de actividad física en los últimos 2 meses.

Muestra	n	%
Total	18	100%
Genero		
Hombre	5	35%
Mujer	13	65
Frecuencia actividad física últimos 2 meses	18	100%
2 dias /Semana	11	61.2%
Ninguna	7	38.9%

Procedimiento

Los entrenamientos se sucedieron 3 veces en semana durante un ciclo de 4 meses de duración. El contenido principal de dichas sesiones estaba compuesto por trabajos de: **fuerza con el propio peso del cuerpo** (hemisferio superior: flexiones adaptadas al nivel, remo en barra adaptado al nivel y entrenamiento de core; hemisferio inferior: medias sentadillas, zancadas adaptadas al nivel, puentes glúteos adaptados al nivel y entrenamiento en escaleras) **entrenamiento interválico** adaptado al nivel (fartlek, interválico largo-medio) y **entrenamiento aeróbico extensivo**. Cabe destacar que en todas las sesiones indiferentemente de su contenido base, se trabajó la **flexibilidad** en sus vertientes estática y dinámica, variable física a tener presente en los resultados. En cuanto a los datos sociodemográficos el 65% son mujeres y el 35% hombres. La totalidad del grupo se está iniciando por primera vez en un plan de entrenamiento de running, habiendo realizado en los últimos 2 meses, máximo 2 días/semana ejercicio físico de baja intensidad (61.2%) y ninguna actividad física (38.9%). Los participantes acceden a este programa con estudios secundarios o bachiller superior y/o formación profesional (10.6%) mientras que con estudios superiores (89.4%). Todos los participantes pasaron reconocimiento médico antes de iniciarse en el programa.

Instrumento

Se ha empleado el Cuestionario de Autoconcepto Físico (CAF), de Goñi y col. (2006), que consta de 36 ítems (6 por cada escala) destinados a medir los siguientes componentes del autoconcepto: Habilidad física, Condición física, Atractivo físico, Fuerza, Autoconcepto físico general y Autoconcepto General. El formato de respuesta se divide en cinco alternativas en una escala tipo Likert, de modo que una mayor puntuación indicaría un autoconcepto físico más elevado. El cuestionario ha mostrado sensibilidad para discriminar entre las respuestas de personas de distintas edades y entre hombres y mujeres. La fiabilidad de las cuatro escalas específicas del CAF, dota en su conjunto de un Alfa de Cronbach de 0,9238, valor reflejado en el Cuestionario de Autoconcepto Físico (CAF). (Goñi, A., Ruiz de Azúa, S., y Rodríguez, A., 2006).

Análisis de datos

Se administró a los participantes del estudio el Cuestionario de Autoconcepto físico (CAF) antes del comienzo del programa de entrenamiento (mes de Enero y al finalizar el programa mes de Abril). Se estuvo presente durante toda la aplicación para ayudar y verificar la correcta cumplimentación del cuestionario. Considerando la edad de los adultos se intentó crear en todo momento un clima de confianza, haciendo referencia al carácter confidencial de las respuestas, insistiéndoles en que no había respuestas correctas ni incorrectas, y que lo que importaba era su opinión respecto a lo preguntado. Se les explicó la importancia de no dejar ninguna pregunta sin contestar. En primer lugar se obtuvieron los descriptivos para cada uno de los factores y para la escala total, calculando la media, desviación estándar y consistencia interna para la obtención de la confiabilidad mediante el alfa de Cronbach. En segundo lugar se llevó a cabo un análisis básico de relación lineal entre variables mediante correlación de Pearson donde se relaciona el valor final obtenido en el CAF (CAFD), y los valores obtenidos en las diferentes dimensiones en el post test. Los análisis de datos han sido analizados con el paquete estadístico SPSS 14.0.

RESULTADOS

En la Tabla 2 se muestran las puntuaciones de las diferentes dimensiones en relación al pre test con post test. Se establecen diferencias significativas en todas las escalas del CAF significativas entre el pre y post test: Sumatorio CAF ($p < 0.001$), Habilidad física ($p < 0.001$), Condición física ($p < 0.001$), Atractivo físico ($p < 0.01$), Fuerza ($p < 0.01$), Autoconcepto físico general ($p < 0.001$), Autoconcepto general ($p < 0.001$), por lo que se muestra que la relación del autoconcepto físico con la práctica de ejercicio físico es significativa.

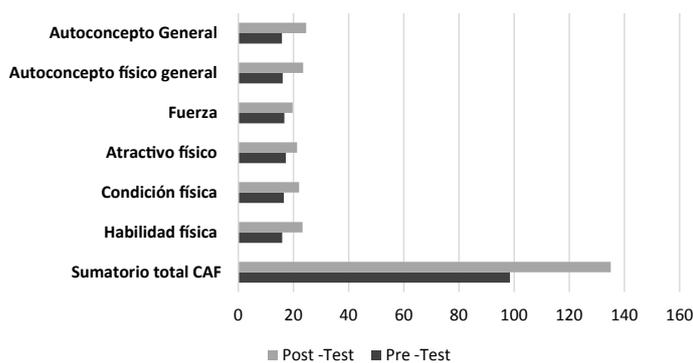
En la Tabla 3 se muestra la correlación entre el CAFD (CAF post-test) y las diferentes dimensiones en post test. Los resultados indican como existe una relación significativa entre la CAFD y todas las dimensiones del autoconcepto físico. (Tabla 3). El atractivo físico, no es solo la dimensión que mayor puntuación muestra en el pre-test, sino que también es la dimensión que presenta mayor relación independiente cuantitativa con el CAFD ($r_{xy} = 0.829$), mostrando una

Tabla 2. Puntuaciones de las diferentes dimensiones en relación al pre test con post test.

	N	Pre-test	Post-test
Sumatorio total CAF	18	98.5 ± 7.5	135.05 ± 18.05 ***
Habilidad física (HAB)	18	15.9 ± 1.8	23.3 ± 5.3 ***
Condición física (CON)	18	16.5 ± 1.7	22.05 ± 4.2 ***
Atractivo físico (ATR)	18	17.2 ± 2.8	21.3 ± 3.6 **
Fuerza (FUE)	18	16.7 ± 2.4	19.7 ± 4.5 **
Autoconcepto físico general (AFG)	18	16.1 ± 2.3	23.5 ± 3.6 ***
Autoconcepto General (AG)	18	15.8 ± 2.2	24.6 ± 3.7 ***

Correlación con significación (bilateral), p< 0,01,*Correlación con significación (bilateral), p< 0.001.

Cambios en las diferentes escalas del CAF entre Pre -Test y Post -test



Gráfica 1. Medias de las diferentes escalas del CAF entre Pre-test y Post-test.

relación evidente entre estas dos variables en edad adulta. Por el contrario, habilidad deportiva y autoconcepto general, son las que muestran una relación más baja $rx_y = 0,631$ y $0,630$ respectivamente. Los resultados indican que la relación existente entre el CAFD y la dimensión autoconcepto físico general también es muy alta ($r_{xy} = 0,825$), al mismo tiempo que es la tercera escala que más ha aumentado sus valores tras los meses entrenamiento 7,3889 ($p < 0,00$). Por ello el análisis de los resultados nos muestra como la escala autoconcepto físico general es una variable muy estable pudiendo ser un buen indicador para planes de entrenamiento en deportista que empiezan de cero. La habilidad deportiva habiendo sido la segunda escala que más cambio ha experimentado entre el pre y post test, no presenta una alta relación con el CAFD ($rx_y = 0,631$), al igual que la fuerza ($rx_y = 0,685$), y el autoconcepto general ($rx_y = 0,630$).

DISCUSIÓN

El autoconcepto es considerado como un componente del bienestar psicológico de la persona, componente de gran interés en las sociedades contemporáneas que buscan constantemente la mejora, no siempre con resultados satisfactorios. Dentro del autoconcepto, existen múltiples ítems que afectarían hipotéticamente a dicho bienestar, donde el autoconcepto

Tabla 3. Correlación entre el CAFD (CAF post-test) y las diferentes dimensiones en post-test.

	CAFD	Habilidad Física	Condición Física	Atractivo Físico	Fuerza	Autoconcepto Físico General	Autoconcepto General
CAFD	1	.631(**)	.712(**)	.829(**)	.685(**)	.825(**)	.630(**)
Habilidad Física	.631(**)	1	.063	.579(*)	.664(**)	.332	.071
Condición Física	.712(**)	.063	1	.445	.262	.779(**)	.519(*)
Atractivo Físico	.829(**)	.579(*)	.445	1	.368	.612(**)	.630(**)
Fuerza	.685(**)	.664(**)	.262	.368	1	.436	.188
Autoconcepto Físico General	.825(**)	.332	.779(**)	.612(**)	.436	1	.372
Autoconcepto General	.630(**)	.071	.519(*)	.630(**)	.188	.372	1

Motivos principales por los que han practicado deporte (En porcentaje de la población que practicó deporte en el último año)



Gráfica 2. Motivos de práctica deportiva. (Ministerio de Educación, Cultura y Deporte, 2015).

físico se encuentra en un lugar privilegiado en la percepción que el sujeto hace de sí mismo.

A pesar de que en este tema de investigación no se indaga por primera vez, es novedoso en cierto sentido, ya que la investigación previa se ha ocupado casi en exclusiva de la población de adolescentes (Crocker, Kowalski, Eklund (2000), Crocker, Sabiston, McDonough y Kowalski, (2006), juvenil (Fox y Corbin, 1989) pero menos extensa es en relación a la población de edad adulta.

Los resultados de este estudio muestran evidencias de que ambos constructos, actividad física y autoconcepto físico, son realidades estrechamente vinculadas; En relación a nuestros resultados se puede afirmar que los corredores amateurs de edad adulta son capaces de mejorar su autoconcepto físico tras un plan de entrenamiento programado. Por lo tanto los resultados concuerdan con estudios anteriores, donde se ha relacionado la práctica deportiva y el autoconcepto físico (Fox, 2000; Taylor y Fox, 2005; Infante y Zulaika, 2008)

Si tenemos en cuenta las diferentes dimensiones del autoconcepto físico, y observamos los datos obtenidos, el atractivo físico es la dimensión que mayor valoración obtiene en sujetos de edad adulta previamente al programa de entrenamiento. De esta forma, es relevante destacar como esta variable cobra predominancia durante esta etapa del ciclo vital, datos semejantes a los obtenidos por Moreno, et al., (2013).

Por otro lado, los resultados muestran una relación significativa entre todas las dimensiones del autoconcepto físico una vez que el programa de entrenamiento ha finalizado. Esta relación coincide con los resultados obtenidos en otros trabajos en contextos similares (Contreras, et al., 2010; Guillén y Ramírez, 2011), siendo todas ellas significativas ($p < .01$). En concreto, es la dimensión atractivo físico, la que muestra una mayor correlación con el CAF en el post test, datos que podrían indicar que en estas edades se acepta mejor el aspecto físico.

La actividad física repercute de forma diferente en el sujeto a lo largo de su ciclo vital. En este sentido, los resultados obtenidos en función de la edad de la

muestra, nos permite afirmar como la dimensión autoconcepto físico general presenta una alta correlación con el CAF, aumentando así conforme avanza el paso de los años, hallazgos ya mostrados por Esnaola (2008).

Siendo consciente de las posibles limitaciones del presente trabajo, sería recomendable el aumento del tamaño de la muestra en futuras investigaciones relacionadas con esta temática. No obstante, el hecho de estar hablando de un estudio de corte longitudinal, nos aporta información muy valiosa para descubrir como el autoconcepto físico se comporta a lo largo del ciclo vital.

APLICACIONES PRÁCTICAS

A partir de este estudio se ofrece a las personas que profesionalmente desarrollen un programa de entrenamiento para corredores amateurs, un instrumento capaz de registrar los cambios que la persona recibe sobre su autoconcepto físico. Esta estrategia puede ayudar a conocer los efectos que el programa de entrenamiento está causando sobre el corredor, para de esta forma poder tomar decisiones en busca, por ejemplo, de una mayor adherencia al programa.

REFERENCIAS

- Bane, S. y McAuley, E. (1998). Body image and exercise. *Advances in Sport and Exercise Physical Measurement*, pp: 311-322.
- Balsalobre, F. J. B., Sánchez, G. L. y Diaz Suarez. A. (2012). Influencia de la condición física en el autoconcepto de un conjunto de adolescentes de un municipio de Alcantarilla. *Cuadernos de Psicología del deporte*, 12 (2), 57-62.
- Campillo, N. C., Zafra, A. O. y Redondo, A. B. (2008). Relaciones entre la práctica de actividad física y el autoconcepto, la ansiedad y la depresión en chicas adolescentes. *Cuadernos de Psicología Del Deporte*, 8(1), 61-77.
- Contreras, O. (2010). El autoconcepto físico y su relación con la práctica deportiva en estudiantes adolescentes. *Revista de psicología del Deporte*, 19 (1), 23-29.
- Crocker, P. R. E., Sabiston, Kowalski, K. C., McDonough, M. H. y Kowalski, N. P. (2006). Longitudinal assessment of the relationship between physical self-concept and health-related behaviour and emotion in adolescent girls. *Journal of Applied of Sport Psychology*, 18(3), 185-200.
- Dekel, Y., Tenenbaum G. y Kudar, K. (1996). An exploratory study on the relationship between postural deformities and body-image and self-esteem in adolescents: The mediating role of physical activity. *International Journal of Sport Psychology*, 27(2), 187-196.
- Esnaola, I. (2004). Elaboración y validación del cuestionario Autokontzeptu Fisikoaren Itaunketa (AFI) de Autoconcepto Físico. Tesis Doctoral. Universidad del País Vasco.
- Esnaola, I., Goñi, A. y Madariaga, J. M. (2008). El autoconcepto perspectivas de investigación. *Revista de psicodidáctica*, 1(13), 179-194.
- Esnaola, I. (2008). El autoconcepto físico durante el ciclo vital. *Anales de Psicología*, 24(1), 1-8.
- Esnaola, I., Infante, G., Rodríguez, A. y Goñi, E. (2011). Relación entre variables psicosociales y de la salud. *Revista de Psicología del Deporte*, 20(2), 413-427.
- Fletcher, R. y Hattie, J. (2005). Gender differences in physical self-concept: A multidimensional differential item functioning analysis. *Educational and Psychological Measurement*, 65(4), 657-667.
- Fox, K. R. y Corbin, C. D. (1989). The Physical Self-Perception Profile: Development and preliminary validation. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 11(4), 408-430.
- Fox, K. R. (2000). The effects of exercise on self-perceptions and self-esteem. *Physical Activity and Psychological Well-being* (pp. 88- 118). Londres: Routledge.
- Goñi, A., & Zulaica, L. M. (2000). La participación en el deporte escolar y el autoconcepto en escolares de 10 a 11 años de la provincia de Guipúzcoa. *Apunts*, 59, 6-10.
- Goñi, A. Ruiz de Azúa. y Rodríguez, A. (2006). Cuestionario de Autoconcepto Físico (CAF). Manual (85 páginas). Madrid: EOS.
- Goñi, A., Ruiz de Azúa, S. y Rodríguez, A. (2004). Deporte y autoconcepto físico en la pre adolescencia. *Apunts. Educación Física y Deportes*, 77, 18-24.
- Guillen, F., Ramirez, M. (2011). Relación entre el autoconcepto y la condición física en alumnos de Tercer Ciclo de Primaria. *Revista de Psicología del Deporte*, 20 (1), 45-59.
- Infante, G. y Zulaika, L. (2008). Actividad física y autoconcepto físico. El autoconcepto físico (pp. 125-153). Madrid: Pirámide.
- Infante, G. y Goñi, E. (2009). Actividad físico-deportiva y autoconcepto físico en edad adulta. *Revista de Psicodidáctica*, 14 (1), 49-61.
- Kull, M. (2002). The relationships between physical activity, health status and psychological well-being of fertility-aged women. *Scandinavian Journal of Medicine and Fertility* 12(4), 241-247.
- Leith, L. M. (1994). Foundations of Exercise and Mental Health. Morgantown, WV: Fitness Information Technology.
- Loland, N. W. (1998). Body image and physical activity. A survey among Norwegian men and women. *International Journal of Sport Psychology* 29(4), 339-365.
- Marchago, J. (2002). Autoconcepto físico y dilemas corporales de la ciudadanía adolescente. *Revista Psicosocial* (en línea).
- Ministerio Educación, Cultura y Deporte (2015). Anuario de estadísticas deportivas 2015. *Catálogo de publicaciones del ministerio*, 2, 18.
- Molero, D., Zagalaz-Sanchez, M y Cachón-Zagalaz, J. (2013). Estudio comparativo del autoconcepto físico a lo largo del ciclo vital. *Revista de Psicología del Deporte* 22 (1), 135-142.
- Moreno, J. A., Cervelló, E y Moreno, R. (2008). Importancia de la práctica físico-deportiva y del género en el autoconcepto físico de los 9 a los 23 años. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 8(1), 171-183.
- Moreno, J. A., Moreno, R. y Cervelló, E. (2013). El autoconcepto físico como predictor de la intención de ser físicamente activo. *Psicología y Salud*, 17(2), 261-267.
- Rodríguez, Goñi y Ruiz de Azúa (2006). Autoconcepto físico y estilos de vida en la adolescencia. *Intervención Psicosocial*, 15(1), 81 -94.
- Rosenberg, M. (1965). Society and the adolescent self-image. Princeton, NJ: Princeton University.
- Taylor, A. y Fox, K. (2005). Effectiveness of a primary care exercise referral intervention for changing physical self-perceptions over nine months. *Health Psychology*, 24(1), 11-21.