

Autopercepció física i modalitats d'activitats físiques en l'edat adulta

Physical Self-Perception and Physical Activity Patterns in Adulthood

GUILLERMO INFANTE BORINAGA

Departament de Didàctica de l'Expressió Musical, Plàstica i Corporal
Escola de Magisteri de Vitòria-Gasteiz

INGE AXPE SÁEZ

Departament de Psicologia Evolutiva i de l'Educació
Escola de Magisteri de Bilbao

LORENA REVUELTA REVUELTA

Departament de Psicologia Evolutiva i de l'Educació
Facultat de Filosofia i Ciències de l'Educació

IKER ROS MARTÍNEZ DE LA HIDALGA

Departament de Didàctica de l'Expressió Musical, Plàstica i Corporal
Escola de Magisteri de Vitòria-Gasteiz

Universitat del País Basc / Euskal Herriko Unibertsitatea (Espanya)

Autor per a la correspondència

Guillermo Infante Borinaga
guillermo.infante@ehu.es

Resum

Aquest estudi té per objectiu precisar les diferències entre distintes modalitats d'activitats físicoesportives en l'autoconcepte físic en tres moments de l'edat adulta. Van participar en l'estudi 912 persones (350 homes; 560 dones) d'entre 23 i 64 anys ($M = 45,41$; $DT = 13,41$), dividides en tres trams d'edat (de 23 a 34; de 35 a 49; de 50 a 64 anys). Per al mesurament de l'autoconcepte físic, es va utilitzar el Qüestionari d'Autoconcepte Físic (QAF). Els resultats posen de manifest que: *a*) la pràctica físicoesportiva en adults s'associa amb autopercepcions físiques superiors i l'autoconcepte físic; *b*) els adults majors inactius i els que practiquen esports mostren un autoconcepte general inferior.

Paraules clau: modalitats d'activitat físicoesportiva, edat, autoconcepte físic, edat adulta

Abstract

Physical Self-Perception and Physical Activity Patterns in Adulthood

The purpose of this study is to specify the differences between various types of physical and sports activities and physical self-concept in three stages of adulthood. The study involved 912 people (350 men, 560 women) aged between 23 and 64 ($M = 45.41$, $DT=13.41$) divided into three age groups (23-34, 35-49 and 50-64). A Physical Self-Concept Questionnaire (PSQ) was used to measure physical self-concept. The results show that: a) doing physical and sport activities in adults is associated with higher physical self-perceptions and physical self-concept, and b) inactive older adults and those who play sports present a lower overall self-concept.

Keywords: *types of physical and sports activities, age, physical self-concept, adulthood*

Introducció

Hi ha una abundant investigació que avala la pràctica d'activitat física com a factor de protecció davant nombrosos problemes mèdics com cardiopatia isquèmica, hipertensió arterial, accidents cerebrovasculars i osteoporosi (Department of Health and Human Services, 2000; Varo-Cenarruzabeitia & Martínez, 2006), i com

a font de beneficis psicològics (Folkins & Sime, 1989) i beneficis socials (Blasco, Capdevila, & Cruz, 1994).

Encara que alguns autors han obtingut resultats contradictoris en la relació entre pràctica d'exercici físic i beneficis psicològics (Cairney, Faught, Hay, Wade, & Corna, 2005; Kessler, Foster, Webster i House, 1992), i fins i tot negatius (Cassidy et al.,

2004), hi ha un gran interès pels beneficis psicològics que la pràctica d'activitat física reporta en les persones. L'estudi del tipus d'exercici en les diverses poblacions resulta fonamental. Així, alguns treballs indiquen que la pràctica física moderada i regular no sols pot disminuir els episodis de depressió (Poudeigne & O'Connor, 2006; Stathopoulou, Powers, Berry, Smits, & Otto, 2006), d'ansietat (Ströhle, 2009), i ajudar a millorar l'autoconcepte (Fox, 2000a; Madariaga & Goñi, 2009), sinó que probablement també pot ser un factor de prevenció de certes malalties mentals (Feingold, 2002).

La pràctica d'esports fora de l'horari escolar en l'adolescència s'associa amb autopercepcions d'atractiu físic i autoconcepte físic més alts en comparació amb l'absència de pràctica d'esports (Daley, 2002). Una de les formes més senzilles de classificació és diferenciar segons l'activitat física practicada. Així, en un estudi fet amb noies adolescents apareix com a millor esport la natació (obté les majors puntuacions en les escales d'atractiu físic, autoconcepte físic general i autoconcepte general) i com a pitjor l'aeròbic (Esnaola, 2005; Fernández, Contreras, García, & González, 2010).

En l'edat adulta són molts els programes d'intervenció en què s'han proposat distintes modalitats d'activitat física. En una metaanàlisi feta per Fox (2000a) es recull l'informe de 36 d'aquests programes, dels quals 28 (78 %) indiquen canvis positius en alguns aspectes de l'autoconcepte físic. Aquest resultat és significatiu des del moment que l'activitat física ajuda la gent a veure's i considerar-se millor positivament. A més a més, també s'ha confirmat que l'autoconcepte físic comporta importants ajustos emocionals (Sonstroem & Potts, 1996).

Està perfectament documentat (cf. Infante & Zulaika, 2008) que molts d'aquests programes d'intervenció aconsegueixen millorar l'autoconcepte físic dels grups experimentals gràcies a la pràctica d'exercicis aeròbics. Les millores provinents de la pràctica aeròbica en el pla fisiològic repercuteixen en la millora de la seva autopercepció física (McAuley, Blissmer, Katula, Duncan, & Mihalko, 2000), concretament en l'autopercepció de la *condició física* però també de l'*autoconcepte físic general* (Taylor & Fox, 2005).

La incidència de l'entrenament de la força sobre l'autoconcepte físic ha rebut una menor atenció que la de l'exercici aeròbic (Fox, 2000b). L'evidència empírica suggereix que hi ha resultats en què es milloren les

autopercepcions físiques (Campos et al., 2003) i hi ha treballs que no ho confirmen (Caruso & Gill, 1992; Fox & Corbin, 1989).

Especialment en l'últim tram de l'edat adulta, també s'ha investigat sobre la base d'activitats físiques que es caracteritzen per moviments coordinats i controlats, sostinguts mitjançant la respiració. Exemples d'aquest tipus d'activitats són el ioga i el tai-txi. Els resultats indiquen que els individus que van participar en el programa d'intervenció van mostrar nivells més alts en l'autoestima global, autoconcepte físic, atractiu físic, força i condició física que el grup que es va mantenir en la llista d'espera (Li, Harmer, Chaumeton, Duncan, & Duncan, 2002).

Pocs estudis s'han centrat en la relació entre la pràctica de distintes tipus o modalitats d'activitat física i canvis en l'autoconcepte físic, màximament tenint en compte la gran quantitat de tipus d'activitats fisicoesportives que existeixen. Tenint en compte que l'edat adulta és una etapa de la vida en què es consoliden els hàbits fisicoesportius, resulta d'interès conèixer les característiques del tipus de modalitat fisicoesportiva elegida per la població adulta i la seva associació amb les autopercepcions físiques. A més a més, com que és tan extens aquest període de la vida és interessant dividir l'edat adulta en subperíodes que informin d'una manera més precisa. En aquest estudi es postula que les autopercepcions físiques en els tres trams d'edat adulta varien segons el mode d'activitat fisicoesportiva practicada.

Mètode

Participants

Els participants en aquest estudi són 908 persones adultes entre els 23 i els 64 anys ($M = 45,41$; $DT = 13,41$), que van ser dividides en tres trams d'edat (*taula 1*): el primer grup el conformen 323 (35,4 %) adults joves amb edats compreses entre 23 a 34 anys; el segon grup el conformen 252 (27,6 %) adults mitjans amb edats compreses entre 35 a 49 anys, i el tercer grup estava format per 337 (37 %) adults majors amb edats compreses entre 50 a 64 anys. L'agrupació dels participants d'acord amb les tres franges d'edat elegides en aquest estudi és similar a la utilitzada en altres investigacions sobre aquesta mateixa temàtica (Goñi, Rodríguez, & Esnaola, 2010; Infante, Goñi, & Villarroel, 2011), en les quals es divideix l'edat

Modalitat AF	Edat			
	23-34	35-49	50-64	Total
No practica	56 (17,3%)	26 (10,4%)	30 (9%)	112 (12,3%)
Aeròbiques	126 (39,3%)	120 (48%)	170 (50,7%)	416 (45,8%)
Balls	28 (8,7%)	16 (6,4%)	7 (2,1%)	51 (5,6%)
Esports	32 (9,9%)	17 (6,8%)	7 (2,1%)	56 (6,2%)
Natura	50 (15,5%)	52 (20,8%)	75 (22,4%)	177 (19,5%)
Condicionament físic	25 (7,7%)	11 (4,4%)	23 (39%)	59 (6,5%)
Introspecció	6 (1,9%)	8 (3,2%)	23 (6,9%)	37 (4,1%)
Total	323 (35,6%)	250 (27,5%)	335 (36,9%)	908 (100%)

◀ **Taula 1**
Descripció de les modalitats d'activitat físicoesportiva en tres trams d'edat

adulta en tres trams: adults joves (de 23 a 34 anys); adults mitjans (de 35 a 49 anys); adults grans (de 50 a 64 anys). Es tracta d'una classificació molt similar a la que proposa Havighurst (1972), segons la qual a cadascuna d'aquestes fases vitals corresponen unes tasques característiques de desenvolupament derivades de la interacció entre el desenvolupament biològic, el context historicosocial, la personalitat de cadascú i les metes individuals; els canvis que es donen en l'edat adulta obeirien més als esdeveniments socials que a una reorganització de la personalitat.

Instruments

L'autoconcepte físic va ser mesurat emprant el Qüestionari d'Autoconcepte Físic (QAF) de Goñi, Ruiz de Azúa i Rodríguez (2006), que consta de 36 ítems (6 per cada escala) destinats a mesurar els següents components de l'autoconcepte: *habilitat física, condició física, atractiu físic, força, autoconcepte físic general i autoconcepte general*. Totes les escales ofereixen un nivell alt de fiabilitat, els valors del qual oscil·len entre el 0,80 i el 0,88 de l'alfa de Cronbach. El format de resposta es divideix en cinc alternatives en una escala tipus Likert, de manera que una major puntuació indica un autoconcepte físic més elevat. El qüestionari ha mostrat sensibilitat per discriminar entre les respostes de persones de distintes edats i entre homes i dones (Goñi, Rodríguez et al., 2010; Infante & Goñi, 2009). Amb referència a la pràctica esportiva, s'ha comprovat que és capaç de discriminar la freqüència (Infante et al., 2011).

A més del qüestionari anterior, es va recollir informació sobre la pràctica habitual d'activitat físicoesportiva. En aquest estudi es parla d'*activitat físicoesportiva*, terme que engloba tant l'exercici físic

com l'esport. Es deixen de costat les activitats físiques quotidianes, com per exemple les domèstiques i laborals. Per mesurar l'activitat físicoesportiva efectuada, es va preguntar als participants si participaven en activitats físicoesportives (sí/no) i el tipus d'activitat físicoesportiva practicada. Per a aquest últim cas, se'ls va proveir d'un llistat d'activitats físicoesportives sobre les quals havien d'elegir. En el cas de practicar diverses activitats, únicament es va considerar la que consideraven més import. A causa de la gran quantitat d'activitats físicoesportives extretes, en aquest estudi s'ha decidit agrupar-les, segons el model d'"activitats físiques diverses" de la proposta de Devís (2000), en les següents modalitats d'activitats físicoesportives.

- *Activitats aeròbiques o cíclics o de resistència*: caminar, córrer, nedar, pedalejar, remar, esquí de fons, etc.
- *Balls i danses*: danses del món, clàssica, contemporània, balls de saló, etc.
- *Esports*: futbol, basquetbol, handbol, esports de raqueta, etc.
- *Activitats a la natura*: senderisme, escalada, descens en bot, surf, etc.
- *Activitats relacionades amb el condicionament físic, benestar integral*: aeròbic, graó, aeròbic amb bicicleta, Pilates, pesos, GAP, body balance, bosu, estiraments, etc.
- *Activitats d'introspecció*: ioga, tai-txi, txi-kung, etc.

Procediment

Es tracta d'un estudi en què el mostratge és de tipus incidental. Per a la recollida de dades els investigadors es van dirigir en primer lloc a centres en què es feien

activitats físiques: gimnasos privats, centres cívics. Per a aquesta feina es va demanar permís als responsables d'aquests centres amb l'objecte de donar-los a conèixer els objectius de la investigació i posteriorment rebre'n el consentiment. D'altra banda, es van repartir qüestionaris a persones que feien algun tipus de curs (aules de l'experiència de la tercera edat, educació d'adults). Prèviament s'havia entrenat els monitors que van repartir els qüestionaris entre els participants de les diferents activitats físiques amb l'objecte que poguessin resoldre els problemes que poguessin sorgir en la feina d'emplenar els qüestionaris. Els participants es van emportar els qüestionaris a casa per emplenar-los i posteriorment van ser recollits per l'equip d'investigació de mans dels seus monitors pertinents.

Anàlisi de les dades

Les anàlisis es van fer amb el paquet estadístic SPSS 17.0 per a Windows. Es va dur a terme anàlisi multivariant de la variància (MANOVA) amb l'edat i la modalitat de pràctica fisicoesportiva com a variables independents, amb l'objecte de comprovar els efectes principals i l'efecte d'interacció sobre la variable dependent autoconcepte físic. A més a més, es va incloure un indicador de la magnitud de l'efecte, l'eta quadrat. A l'últim, es va emprar la correcció de Bonferroni per conèixer entre quines categories hi havia diferències significatives.

Resultats

Amb vista a verificar si es compleixen o no les hipòtesis d'aquest estudi, es procedeix a analitzar

l'impacte de les modalitats d'activitat fisicoesportiva i l'edat en l'autopercepció física d'una mostra d'adults mitjançant un MANOVA de disseny 3 × 7 (edat × modalitat d'activitat fisicoesportiva). Aquesta anàlisi mostra efectes multivariats significatius per a l'edat (T^2 d'Hotelling = ,049; $F(12) = 3,626$; $p < ,001$), la modalitat d'activitat fisicoesportiva (T^2 d'Hotelling = ,145; $F(36) = 3,554$; $p < ,001$) i la interacció d'ambdós factors (T^2 d'Hotelling = ,114; $F(72) = 1,389$; $p < ,05$).

Amb l'objecte de conèixer entre quines distintes modalitats d'activitat fisicoesportiva es produeixen aquestes diferències, es va dur a terme una anàlisi *post-hoc* mitjançant un ajust de tipus Bonferroni. Els resultats mostren dos patrons clars. El primer evidencia que els qui no practiquen cap tipus de modalitat fisicoesportiva obtenen puntuacions inferiors que els qui practiquen alguna modalitat d'activitat fisicoesportiva. En concret, en *habilitat física* (fig. 1) i *condició física*, les modalitats que obtenen diferències significatives són: aeròbiques i cíclics, balls, esports a la natura i condicionament físic. En el cas de la *força*, la modalitat que estableix les diferències són els esports, i en l'autoconcepte *físic general* (fig. 2) als esports s'afegeixen els balls i les activitats a la natura.

El segon patró s'extreu de les puntuacions superiors que obtenen els practicants d'esports respecte a la resta de tipus de modalitat, tant en les autopercepcions d'*habilitat física* com en la *condició física* (excepte en les activitats d'introspecció) (fig. 3).

La confluència de les variables "modalitat d'activitat fisicoesportiva" i "edat" amb l'autopercepció física dels adults resulta d'un gran valor informatiu pel fet que l'única escala que es veu afectada és la d'autoconcepte

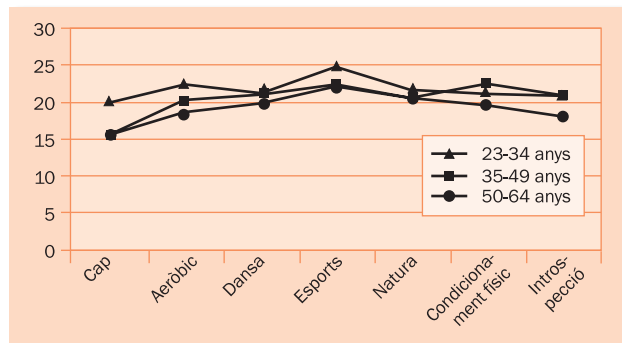


Figura 1
Diferències en les autopercepcions d'habilitat física segons la modalitat d'activitat fisicoesportiva

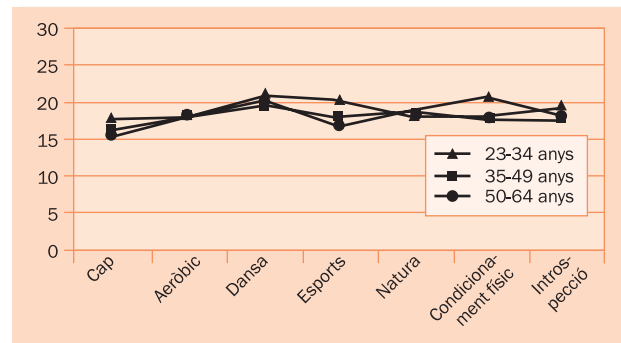


Figura 2
Diferències en les autopercepcions d'autoconcepte físic general segons la modalitat d'activitat fisicoesportiva

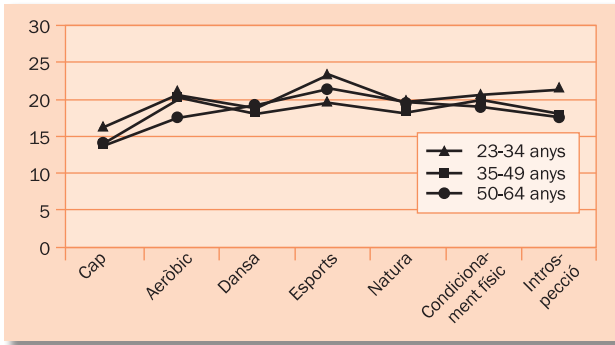


Figura 3
Diferències en les autopercepcions de condició física segons la modalitat d'activitat físicoesportiva

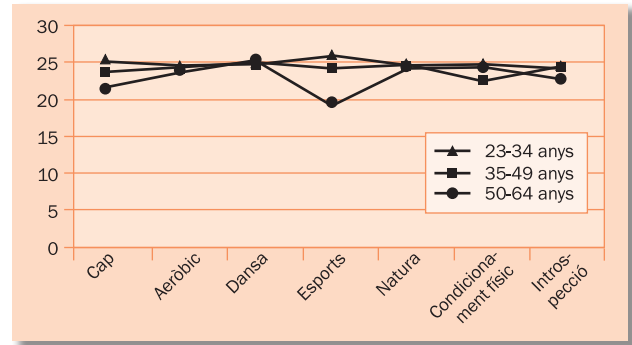


Figura 4
Diferències en les autopercepcions d'autoconcepte general segons la modalitat d'activitat físicoesportiva

general ($F = 2,305$; $p < ,01$). Igual que es va fer amb els efectes principals per conèixer entre quines modalitats es dona, per poder conèixer aquest efecte d'interacció es va recórrer a una anàlisi *post-hoc* de comparacions múltiples, per a la qual es va crear una variable nova que contenia les 21 categories derivades de la variable edat i la variable modalitat d'activitat físicoesportiva. Mitjançant un ajust Bonferroni es va arribar al resultat que, tant els qui no practiquen activitat físicoesportiva com els qui practiquen esports, s'associa amb autoconceptes general inferiors a mesura que passa el temps (fig. 4).

Completen les dades referents a l'anàlisi de la interacció entre l'edat i les modalitats de pràctica físicoesportiva, la magnitud de l'efecte sobre l'autoconcepte físic i general (taula 2).

La capacitat explicativa de les variables independents i de la seva interacció no és equivalent en totes les escales del CAF, i resulta baixa. Així es pot observar que l'edat mostra un efecte menor que les modalitats d'activitat físicoesportiva. Quant a aquesta última, les autopercepcions d'*habilitat i condició física* són les que mostren l'efecte superior. En el cas de la intersecció d'ambdues variables, un efecte petit prové de l'*autoconcepte general*.

Discussió

Gairebé la meitat dels participants (45,8 %) opten per activitats de tipus aeròbic o cíclic. Sembla clar que són les activitats de tipus repetitiu i mecànic, és a dir, moviments prefixats que no requereixen ajustos perceptius motors complicats i que normalment es fan de manera individual, les que són elegides com a activitats físiques preferides pels participants en els tres trams d'edat adulta. Respecte als tres grups d'edat seleccionats, s'observa que mentre que els esports disminueixen a mesura que augmenta l'edat, la modalitat d'activitats d'introspecció augmenta. Aquesta tendència sembla marcar que la pràctica d'esports és més important en les edats joves, ja que el caràcter competitiu fa que la seva pràctica només l'aguantin organismes que no hagin patit nombroses lesions. A mesura que l'edat avança, els participants es decideixen per una pràctica que cuidi més el cos, mitjançant moviments més lents i controlats, com per exemple caminar, ioga, tai-txi, etc.

En el món de l'oci les activitats físicoesportives s'han multiplicat, diversificat i acostat a la població en general d'una manera notable, de manera que existeix una oferta que no existia abans. Davant aquest augment i diversificació d'activitats físicoesportives, és important agrupar-les d'una manera que permeti accedir a

	η^2					
	Hab	Cond	Atr	F	AFG	AG
Modalitat d'AF	,061	,071	,017	,027	,026	,012
Edat	,015	,010	,004	,006	,001	,014
Modalitat * Edat	,015	,016	,016	,019	,020	,032

Hab = Habilitat física; Cond = Condició física; Atr = Atractiu físic; F = Força; AFG = Autoconcepte físic general; AG = Autoconcepte general.

Taula 2
Magnitud de l'efecte de l'edat i les modalitats d'activitat físicoesportives en l'autoconcepte físic

la informació sobre el tipus de modalitats d'activitats físicoesportives que s'associen amb autopercepcions físiques superiors en l'edat adulta. Davant les nombroses classificacions d'activitats físicoesportives existents (Knapp, 1984; Matveiev, 1977; Parlebas, 1981), en aquest estudi s'ha decidit prendre com a referència l'agrupació d'activitats físicoesportives diverses de Devís (2000), que les va dividir en els grups següents: activitats aeròbiques o cíclics, activitats de ball i dansa, activitats esportives, activitats a la natura, activitats de condicionament físic i activitats d'introspecció. Cal destacar que la modalitat d'esports ha estat estudiada des d'un punt de vista sociomotor, ja que les activitats incloses en aquesta modalitat són activitats d'equip i de duel.

Una de les aportacions d'aquest estudi és que l'autoconcepte físic i les seves dimensions associades varien d'acord amb la pràctica d'activitat físicoesportiva. Així, els adults que no són actius mostren autopercepcions físiques inferiors als qui són actius físicament, especialment en les subdimensions d'habilitat i condició física de l'autoconcepte físic i el mateix autoconcepte físic (Anderson, Murphy, Murtagh, & Nevill, 2006; Dionigi & Cannon, 2009; Fox, 2000b; Ransdell, Detling, Taylor, Reel, & Shultz, 2004; Taylor i Fox, 2005).

La novetat d'aquest estudi prové de l'intent d'examinar si distintes modalitats d'activitat físicoesportiva s'associen amb distintes nivells d'autoconcepte físic. Els resultats revelen que els qui practiquen la modalitat d'esports obtenen millors autopercepcions d'habilitat i condició física que els qui practiquen un altre tipus de modalitat com a activitats aeròbiques, balls, condicionament físic o activitats a la natura. La raó d'aquestes diferències pot venir derivada de la importància que s'atorga als esports en la nostra societat, considerant l'esport com un dret del ciutadà i un servei públic (García Ferrando & Lagardera, 1998).

Cal tenir en compte que les motivacions i interessos per la pràctica evolucionen i són diferents segons l'edat i el gènere (Horn & Harris, 1996). Les investigacions centrades en la motivació per la pràctica físicoesportiva en nens, joves i adults, així com en homes i dones, revelen que mentre que els nens i joves cerquen diversió, el plaer de jugar, el perfeccionament de les seves aptituds i la competició, els adults són més proclius a fer exercici per raons de salut (Dubte & Tappe, 1989; Ryckman & Hamel, 1992). Així, un altre dels resultats concretats per aquest estudi prové de l'anàlisi conjunta de l'edat i les modalitats físicoesportives sobre l'autoconcepte. S'observa un descens d'autoconcepte general

a mesura que augmenta l'edat en les persones sedentàries que no presenten estils de vida actius (Infante et al., 2011) i, sorprenentment, en aquells que practiquen la modalitat d'esport. Seria interessant ampliar aquest resultat amb algun estudi que pugui confirmar i extreure possibles causes d'aquest descens en l'autopercepció.

Tenint en compte que en aquest estudi s'ha prioritzat la significació enfront de la generalització, una de les seves limitacions pot situar-se en el mostratge efectuat, el qual com que no ha estat de naturalesa estratificada no permet la generalització dels resultats. A més a més, aquest tipus de mostratge ha permès que totes les modalitats d'activitat físicoesportiva estiguin equilibrades. D'altra banda, la possibilitat d'haver donat l'opció a elegir la modalitat segons el temps que hi empren i no segons la importància que li concedeixen, potser farà variar els resultats obtinguts.

Seria interessant, ja que hi ha estudis que fan ressaltar que poden ser més importants els sentiments de pertinença, cohesió i cooperació que les mateixes millores fisiològiques (Van de Vliet et al., 2002), dirigir el focus d'atenció a aquelles variables que puguin explicar els distintes contextos socials en què es fan les activitats físicoesportives.

Referències

- Anderson, A. G., Murphy, M. H., Murtagh, E., & Nevill, A. (2006). An 8-week randomized controlled trial on the effects of brisk walking, and brisk walking with abdominal electrical muscle stimulation on anthropometric, body composition, and self-perception measures in sedentary adult women. *Psychology of Sport and Exercise*, 7(5), 437-451. doi:10.1016/j.psychsport.2006.04.003
- Blasco, T., Capdevila, L. L., & Cruz, J. (1994). Relaciones entre actividad física y salud. *Anuario de Psicología* 61(2), 19-24
- Cairney, J., Faight, B. E., Hay, J., Wade, T. J. & Corna, L. M. (2005). Physical activity and depressive symptoms in older adults. *Journal of Physical Activity and Health*, 2, 98-114.
- Campos, J., Huertas, F., Colado, J. C., López, A. L., Pablos, A., & Pablos, C. (2003). Efectos de un programa de ejercicio físico sobre el bienestar psicológico de mujeres mayores de 55 años. *Revista de Psicología del Deporte*, 12(1), 7-26.
- Caruso, C. M., & Gill, D. L. (1992). Strengthening physical self-perceptions through exercise. *Journal of Sport Medicine and Physical Fitness*, 32(4), 416-427.
- Cassidy, K., Kotynia-English, R., Acres, J., Flicker, L., Lautenschlager, N. T., & Almeida, O. P. (2004). Association between lifestyle factors and mental health measures among community-dwelling older women. *Australian and New Zealand Journal of Psychiatry*, 38(11-12), 940-947. doi:10.1080/j.1440-1614.2004.01485.x
- Daley, A. (2002). Extra-curricular physical activities and physical self-perceptions in British 14-15 year-old male and female adolescents. *European physical Education Review*, 8(1), 37-49. doi:10.1177/1356336X020081003

- Departament of Health and Human Services (2000). *Healthy People 2010: Conference Edition*. Washington, DC: Center for Disease Control and Prevention.
- Devis, J. (2000). *Actividad física, deporte y salud*. Barcelona: INDE.
- Dionigi, R. A., & Cannon, J. (2009). Older adult's perceived changes physical self-worth associated with resistance training. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 80(2), 269-280. doi:10.5641/027013609X13087704028552
- Duda, J. L., & Tappe, M. K. (1989). The personal incentives for exercise questionnaire: Preliminary development. *Perceptual & Motor Skills*, 68(3c), 1122. doi:10.2466/pms.1989.68.3c.1122
- Eснаоla, I. (2005). Autoconcepte físic i satisfacció corporal en dones adolescents, segons el tipus d'esport practicat. *Apunts. Educació Física i Esports* (80), 5-12.
- Feingold, R. (2002). Making a case. *FIEP Bulletin*, 72(1, 2, 3), 6-13.
- Fernández, J. G., Contreras, O. R., García, L. M., & González, S. (2010). Autoconcepto físico según la actividad físico-deportiva realizada y la motivación hacia ésta. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 42(2), 251-263.
- Folkins, C. H., & Sime, W. E. (1981). Physical fitness training and mental health. *American Psychologist*, 36(4), 373-389. doi:10.1037/0003-066X.36.4.373
- Fox, K. R. (2000a). The effects of exercise on self-perceptions and self-esteem. A S. J. H. Biddle, K. R. Fox & S. H. Boutcher (Eds.), *Physical activity and Psychological well-being* (pàg. 88-117). London: Routledge. doi:10.4324/9780203468326_chapter_1
- Fox, K. R. (2000b). Self-esteem, self-perceptions and exercise. *International Journal of Sport Psychology*, 31(2), 228-240.
- Fox, K. R., & Corbin, C. B. (1989). The physical self-perception profile: Development and preliminary validation. *Journal of Sports and Exercise Psychology*, 11(4), 408-430.
- García Ferrando, M., & Lagardera Otero, F. (1998). La perspectiva sociológica del deporte. A M. García Ferrando, N. Puig & F. Lagardera (Comps.), *Sociología del deporte*. Madrid: Alianza Editorial.
- Goñi, A., Rodríguez, A., & Esnaola, I. (2010). Las autopercepciones físicas en la edad adulta y en la vejez. *Psicothema* 22(3), 460-467.
- Goñi, A., Ruiz de Azúa, S., & Rodríguez, A. (2006). *Manual del Cuestionario de Autoconcepto Físico (CAF)*. Manual. Madrid: EOS.
- Havighurst, R. J. (1972). *Developmental task and education*. New York: McKay.
- Horn, T. S., & Harris, A. (1996). Perceived competence in young athletes: Research findings and recommendations for coaches and parents. A F. L. Smoll & R. E. Smith (Eds.), *Children and youth in sport: A biopsychosocial perspective* (pàg. 309-329). Madison, WI: Brown & Benchmark.
- Infante, G., & Goñi, E. (2009). Actividad físico-deportiva y autoconcepto físico en la edad adulta. *Revista de Psicodidáctica*, 14(1), 49-61.
- Infante, G., Goñi, A., & Villarroel, J. D. (2011). Actividad física, autoconcepto físico y general a lo largo de la edad adulta. *Revista de Psicología del Deporte*, 20(2), 429-444.
- Infante, G., & Zulaika, L. (2008). Actividad física y autoconcepto físico. A A. Goñi (Coord.) *El autoconcepto físico* (pàg. 125-153). Madrid: Pirámide.
- Knapp, B. (1984). *La habilidad en el deporte*. Valladolid: Miñón.
- Kessler, T. C., Mc Gonagle, K. A., Zhao, S., Nelson, C. B., Hughes, M., Eshleman, S. ... Kendler, K. S. (1994). Lifetime and 12-month prevalence of DSM-III-R psychiatric disorders in the United States: Results from the National Comorbidity Survey. *Archives of General Psychiatry*, 51(1), 8-19.
- Li, F., Harmer, P., Chaumeton, N. R., Duncan, T. E., & Duncan, S. C. (2002). Tai chi as a means to enhance self-esteem: A randomized controlled trial. *The Journal of Applied Gerontology*, 21(1), 70-89. doi:10.1177/073346480202100105
- Madariaga, J., & Goñi, A. (2009). El desarrollo psicosocial. *Revista de Psicodidáctica*, 14(1), 93-118.
- Matveiev, P. (1977). *Periodización del entrenamiento deportivo*. Madrid: INEF.
- McAuley, E., Blissmer, B., Katula, J., Duncan, T. E., & Mihalko, S. L. (2000). Physical activity, self-esteem and self-efficacy relationships in older adults: A randomized controlled trial. *Annals of Behavioral Medicine*, 22(2), 131-139. doi:10.1007/BF02895777
- Parlebas, P. (1981). *Contribution à un lexique commenté en science de l'action motrice*. Paris: INSEP.
- Poudeuigne, S., & O'Connor, J. (2006). A review of physical activity patterns in pregnant women and their relationship to psychological health. *Sport Medicine*, 36(1), 19-38. doi:10.2165/00007256-200636010-00003
- Ransdell, L. B., Detling, N., Taylor, A., Reel, J., & Shultz, B. (2004). Daughters and Mothers Exercising Together (DAMET). Effects of home and university-based programs on physical self-perception in mother and daughters. *Women and Health*, 39(2), 63-81. doi:10.1300/J013v39n02_05
- Ryckman, R. M., & Hamel, J. (1992). Female adolescents's motives related to involvement in organised team sports. *International Journal of Sport Psychology*, 23(2), 147-160.
- Sonstroem, R. J., & Potts, S. A. (1996). Life adjustment correlates of physical self-concepts. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 28(5), 619-625. doi:10.1097/00005768-199605000-00014
- Stathopoulou, M. S., Powers, M. B., Berry, A. C., Smits, J. A. J., & Otto, M. W. (2006). Exercise interventions for mental health: A quantitative and qualitative review. *Clinical Psychology Science Practice*. 13(2), 179-193.
- Ströhle, A. (2009). Physical activity, exercise, depression and anxiety disorders. *Journal of Neural Transmission*, 116(6), 777-784. doi:10.1007/s00702-008-0092-x
- Taylor, A. H., & Fox, K. R. (2005). Effectiveness of a primary care exercise referral intervention for changing physical self-perceptions over 9 months. *Health Psychology* 24(1), 11-21. doi:10.1037/0278-6133.24.1.11
- Van de Vliet, P., Knapen, J., Onghena, P., Fox, K. R., Van Coppenolle, ... Peuskens, J. (2002). Assessment of physical self-perceptions in normal Flemish adults versus depressed psychiatric patients. *Personality and Individual Differences*, 32(5), 855-863.
- Varo-Cenarruzabeitia, J. J., & Martínez-González, M. A. (2006). El consejo sanitario en la promoción de la actividad física. *Medicina Clínica*, 126(10), 376-377. doi:10.1157/13086057