

Autopercepción física y modalidades de actividades físicas en la edad adulta

Physical Self-Perception and Physical Activity Patterns in Adulthood

GUILLERMO INFANTE BORINAGA

Departamento de Didáctica de la Expresión Musical, Plástica y Corporal
Escuela de Magisterio de Vitoria-Gasteiz

INGE AXPE SÁEZ

Departamento de Psicología Evolutiva y de la Educación
Escuela de Magisterio de Bilbao

LORENA REVUELTA REVUELTA

Departamento de Psicología Evolutiva y de la Educación
Facultad de Filosofía y Ciencias de la Educación

IKER ROS MARTÍNEZ DE LA HIDALGA

Departamento de Didáctica de la Expresión Musical, Plástica y Corporal
Escuela de Magisterio de Vitoria-Gasteiz

Universidad del País Vasco / Euskal Herriko Unibertsitatea (España)

Correspondencia con autor

Guillermo Infante Borinaga
guillermo.infante@ehu.es

Resumen

Este estudio tiene por objetivo precisar las diferencias entre distintas modalidades de actividades físico-deportivas y autoconcepto físico en tres momentos de la edad adulta. Participaron en el estudio 912 personas (350 hombres; 560 mujeres) de entre 23 y 64 años ($M = 45,41$; $DT = 13,41$) divididas en tres tramos de edad (23 a 34; 35 a 49; 50 a 64 años). Para la medición del autoconcepto físico se utilizó el Cuestionario de Autoconcepto Físico (CAF). Los resultados ponen de manifiesto que: a) la práctica físico-deportiva en adultos se asocia con autopercepciones físicas superiores y autoconcepto físico; b) los adultos mayores inactivos y los que practican deportes muestran un autoconcepto general inferior.

Palabras clave: modalidades de actividad físico-deportiva, edad, autoconcepto físico, edad 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*

Introducción

Existe abundante investigación que avala la práctica de actividad física como factor de protección ante numerosos problemas médicos como cardiopatía isquémica, hipertensión arterial, accidentes cerebrovasculares y osteoporosis (Department of Health and Human Services, 2000; Varo-Cenarruzabeitia & Martínez, 2006), benefi-

cios psicológicos (Folkins & Sime, 1989) y beneficios sociales (Blasco, Capdevila, & Cruz, 1994).

Aunque algunos autores han encontrado resultados contradictorios en la relación entre práctica de ejercicio físico y beneficios psicológicos (Cairney, Faight, Hay, Wade, & Corna, 2005; Kessler, Foster, Webster y House, 1992), e incluso negativos (Cassidy et al., 2004),

existe un gran interés por los beneficios psicológicos que reporta en las personas la práctica de actividad física. El estudio del tipo de ejercicio y en qué poblaciones resulta fundamental. Así, algunos trabajos indican que la práctica física moderada y regular, no solamente puede disminuir los episodios de depresión (Poudeuigne & O'Connor, 2006; Stathopoulou, Powers, Berry, Smits, & Otto, 2006), de ansiedad (Ströhle, 2009), y ayudar a mejorar el autoconcepto (Fox, 2000a; Madariaga & Goñi, 2009), sino que probablemente también puede ser un factor de prevención de ciertas enfermedades mentales (Feingold, 2002).

La práctica de deportes fuera del horario escolar en la adolescencia se asocia con autopercepciones de atractivo físico y autoconcepto físico más altas que quienes no hacen ningún deporte (Daley, 2002). Una de las formas más sencillas de clasificación es diferenciar según la actividad física practicada. Así, en un estudio realizado con chicas adolescentes aparece como mejor deporte la natación (obteniendo las mayores puntuaciones en las escalas de atractivo físico, autoconcepto físico general y autoconcepto general) y como peor el aeróbico (Esnaola, 2005; Fernández, Contreras, García, & González, 2010).

En la edad adulta son muchos los programas de intervención en los que se han propuesto distintas modalidades de actividad física. En un meta-análisis realizado por Fox (2000a) se recoge el informe de 36 de estos programas, de los que 28 (78 %) indican cambios positivos en algunos aspectos del autoconcepto físico. Este resultado es significativo desde el momento que la actividad física ayuda a la gente a verse y considerarse más positivamente. Además, también se ha confirmado que el autoconcepto físico conlleva importantes ajustes emocionales (Sonstroem & Potts, 1996).

Está perfectamente documentado (cf. Infante & Zulaika, 2008) que muchos de estos programas de intervención consiguen mejorar el autoconcepto físico de los grupos experimentales a base de emplear ejercicios aeróbicos. Las mejoras provenientes de la práctica aeróbica en el plano fisiológico repercuten en la mejora de su autopercepción física (McAuley, Blissmer, Katula, Duncan, & Mihalko, 2000), concretamente en la autopercepción de la *condición física* pero también del *autoconcepto físico general* (Taylor & Fox, 2005).

La incidencia del entrenamiento de la fuerza sobre el autoconcepto físico, ha recibido menor atención que la del ejercicio aeróbico (Fox, 2000b). La evidencia empírica sugiere que existen resultados en los que se mejoran

las autopercepciones físicas (Campos et al., 2003) y trabajos que no lo refrendan (Caruso & Gill, 1992; Fox & Corbin, 1989)

Especialmente en el último tramo de la edad adulta también se ha investigado sobre la base de actividades físicas que se caracterizan por movimientos coordinados y controlados, sostenidos mediante la respiración. Ejemplos de este tipo de actividades son: yoga y tai chi. Los resultados indican que los individuos que participaron en el programa de intervención mostraron niveles más altos en la autoestima global, autoconcepto físico, atractivo físico, fuerza y condición física que el grupo que se mantuvo en la lista de espera (Li, Harmer, Chaumeton, Duncan, & Duncan, 2002).

Pocos estudios se han centrado en la relación entre la práctica de distintos tipos o modalidades de actividad física y cambios en el autoconcepto físico, máxime teniendo en cuenta la gran cantidad de tipos de actividades físico-deportivas que existen. Teniendo en cuenta que la edad adulta es una etapa de la vida en la que se consolidan los hábitos físico-deportivos resulta de interés conocer las características del tipo de modalidad físico-deportiva elegida por la población adulta y su asociación con las autopercepciones físicas. Además, siendo tan extenso este periodo de la vida es interesante dividir la edad adulta en subperiodos que informen de una manera más precisa. En este estudio se postula que las autopercepciones físicas en los tres tramos de edad adulta varíen según el modo de actividad físico-deportiva practica.

Método

Participantes

Los participantes en este estudio son 908 personas adultas entre los 23 y los 64 años ($M = 45,41$; $DT = 13,41$), que fueron divididas en tres tramos de edad (*tabla 1*): un primer grupo de 323 (35,4 %) adultos jóvenes con edades comprendidas entre 23 a 34 años; el segundo grupo lo conforman 252 (27,6 %) adultos medios con edades comprendidas entre 35 a 49 años; y un tercer grupo estaba formado por 337 (37 %) adultos mayores con edades comprendidas entre 50 a 64 años. La agrupación de los participantes en función de las tres franjas de edad elegidas en este estudio es similar a la utilizada en otras investigaciones sobre esta misma temática (Goñi, Rodríguez, & Esnaola, 2010; Infante, Goñi, & Villarroel, 2011) en los que se divide la edad adulta

Modalidad AF	Edad			
	23-34	35-49	50-64	Total
No practica	56 (17,3%)	26 (10,4%)	30 (9%)	112 (12,3%)
Aeróbicas	126 (39,3%)	120 (48%)	170 (50,7%)	416 (45,8%)
Bailes	28 (8,7%)	16 (6,4%)	7 (2,1%)	51 (5,6%)
Deportes	32 (9,9%)	17 (6,8%)	7 (2,1%)	56 (6,2%)
Naturaleza	50 (15,5%)	52 (20,8%)	75 (22,4%)	177 (19,5%)
Fitness	25 (7,7%)	11 (4,4%)	23 (39%)	59 (6,5%)
Introspección	6 (1,9%)	8 (3,2%)	23 (6,9%)	37 (4,1%)
Total	323 (35,6%)	250 (27,5%)	335 (36,9%)	908 (100%)

Tabla 1
Descripción de las modalidades de actividad físico-deportiva en tres tramos de edad

en tres tramos: adultos jóvenes (23 a 34 años); adultos medios (35 a 49 años); adultos mayores (50 a 64 años). Se trata de una clasificación muy similar a la que propone Havighurst (1972), según la cual a cada una de estas fases vitales corresponden unas tareas características de desarrollo derivadas de la interacción entre el desarrollo biológico, el contexto histórico-social, la personalidad de cada uno y las metas individuales; los cambios que se dan en la edad adulta obedecerían más a los acontecimientos sociales que a una reorganización de la personalidad.

Instrumentos

El autoconcepto físico fue medido empleando el Cuestionario de Autoconcepto Físico (CAF), de Goñi, Ruiz de Azúa y Rodríguez (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*. Todas las escalas ofrecen un nivel alto de fiabilidad, cuyos valores oscilan entre el 0,80 y el 0,88 del alfa de Cronbach. 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 (Goñi, Rodríguez et al., 2010; Infante & Goñi, 2009). En referencia a la práctica deportiva se ha comprobado que es capaz de discriminar la frecuencia (Infante et al., 2011).

Además del cuestionario anterior se recogió información sobre la práctica habitual de actividad físico-deportiva. En este estudio se habla de *actividad físico-deportiva*,

término que engloba tanto al ejercicio físico como al deporte. Se dejan de lado las actividades físicas cotidianas, tales como las domésticas y laborales. Para medir la actividad físico-deportiva realizada se preguntó a los participantes si participaban en actividades físico-deportivas (sí/no) y el tipo de actividad físico-deportiva practicada. Para este último caso se les proveyó con un listado de actividades físico-deportivas sobre las que tenían que elegir. En caso de practicar varias actividades, únicamente se consideró la que más importancia les confiera. Debido a la gran cantidad de actividades físico-deportivas extraídas, en este estudio, se ha decidido agruparlas según el modelo de “actividades físicas diversas” siguiendo la propuesta de Devís (2000) en las siguientes modalidades de actividades físico-deportivas.

- *Actividades aeróbicas o cíclicas o de resistencia*: andar, correr, nadar, pedalear, remar, esquí de fondo, etc.
- *Bailes y danzas*: danzas del mundo, clásica, contemporánea, bailes de salón, etc.
- *Deportes*: fútbol, baloncesto, balonmano, deportes de raqueta, etc.
- *Actividades en la naturaleza*: senderismo, escalada, rafting, surf, etc.
- *Actividades relacionadas con el fitness, wellness*: aeróbic, step, spinning, pilates, pesas, GAP, body balance, bosu, stretching, etc.
- *Actividades de introspección*: yoga, tai chi, chi kung, etc.

Procedimiento

Se trata de un estudio en el que el muestreo es de tipo incidental. Para la recogida de datos los investigadores se dirigieron en primer lugar a centros en los que se realizan

actividades físicas: gimnasios privados, centros cívicos. Para dicha labor se pidió permiso a los responsables de dichos centros con el objeto de darles a conocer los objetivos de la investigación y posteriormente recibir su consentimiento. Por otra parte, se repartieron cuestionarios a personas que realizaban algún tipo de curso (aulas de la experiencia de la 3^o edad, Educación de Adultos). Previamente se había entrenado a los monitores que repartieron los cuestionarios entre los participantes de las diferentes actividades físicas con el objeto de que pudiesen solventar los problemas que pudiesen surgir en la labor de rellenar los cuestionarios. Los participantes se llevaron los cuestionarios a sus respectivos domicilios y fueron cumplimentados para posteriormente ser recogidos por el equipo de investigación de manos de sus monitores pertinentes.

Análisis de los datos

Los análisis se realizaron con el paquete estadístico SPSS 17.0 para Windows. Se llevó a cabo análisis multivariante de la varianza (MANOVA) con la edad y la modalidad de práctica físico-deportiva como variables independientes, con el objeto de comprobar los efectos principales y el efecto de interacción sobre la variable dependiente autoconcepto físico. Además, se incluyó un indicador de la magnitud del efecto como es el eta cuadrado. Por último, se empleó la corrección de Bonferroni para conocer entre qué categorías existían diferencias significativas.

Resultados

En orden a verificar si se cumplen o no las hipótesis de este estudio, se procede a analizar el impacto de

las modalidades de actividad físico-deportiva y la edad en la autopercepción física de una muestra de adultos mediante un MANOVA de diseño 3 × 7 (edad × modalidad de actividad físico-deportiva). Este análisis muestra efectos multivariados significativos para la edad (T^2 de Hotelling = ,049; $F(12) = 3,626$; $p < ,001$), la modalidad de actividad físico-deportiva (T^2 de Hotelling = ,145; $F(36) = 3,554$; $p < ,001$) y la interacción de ambos factores (T^2 de Hotelling = ,114; $F(72) = 1,389$; $p < ,05$).

Con el objeto de conocer entre que distintas modalidades de actividades físico-deportivas se producen estas diferencias se llevó a cabo un análisis post-hoc mediante un ajuste de tipo Bonferroni. Los resultados muestran dos patrones claros. El primero evidencia que quienes no practican ningún tipo de modalidad físico-deportiva obtienen puntuaciones inferiores que quienes practican alguna modalidad de actividad físico-deportiva. En concreto, en *habilidad física* (fig. 1) y *condición física*, las modalidades que obtienen diferencias significativas son: aeróbicas y cíclicas, bailes, deportes, en la naturaleza y fitness. En el caso de la *fuerza* la modalidad que establece las diferencias son los deportes y en el *autoconcepto físico general* (fig. 2), a los deportes se le añaden los bailes y las actividades en la naturaleza.

El segundo patrón se extrae de las puntuaciones superiores que obtienen los practicantes de deportes con respecto al resto de tipos de modalidad, tanto en las autopercepciones de *habilidad física* como en la *condición física* (excepto en las actividades de introspección) (fig. 3).

La confluencia de las variables modalidad de actividad físico-deportiva y edad con la autopercepción física de los adultos resulta de una gran naturaleza informativa debido a que la única escala que se ve afectada es la de

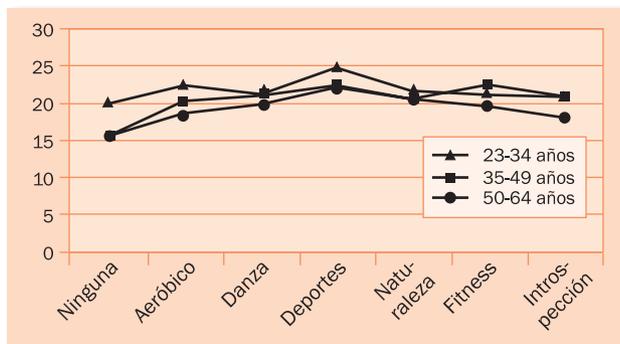


Figura 1
Diferencias en las autopercepciones de habilidad física en función de la modalidad de actividad físico-deportiva

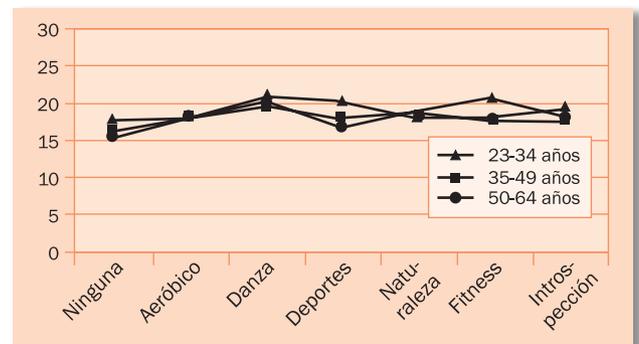


Figura 2
Diferencias en las autopercepciones de autoconcepto físico general en función de la modalidad de actividad físico-deportiva

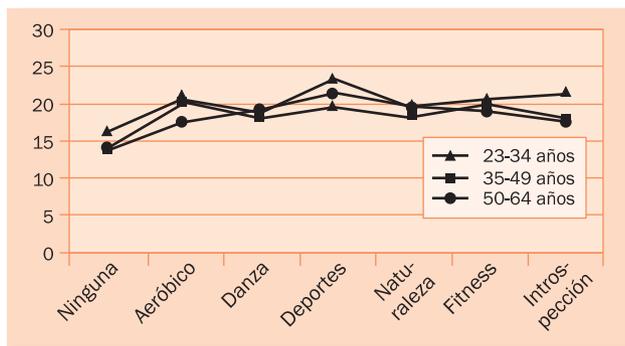


Figura 3
Diferencias en las autopercepciones de condición física en función de la modalidad de actividad físico-deportiva

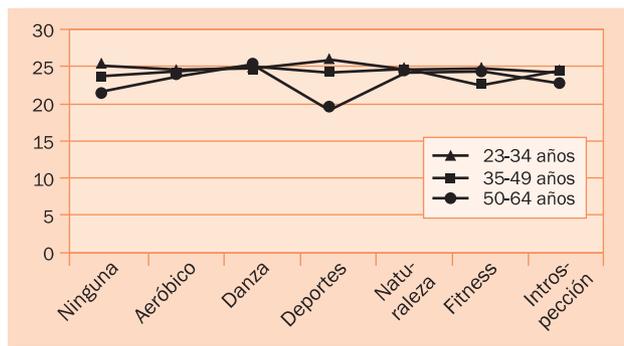


Figura 4
Diferencias en las autopercepciones de autoconcepto general en función de la modalidad de actividad físico-deportiva

autoconcepto general ($F = 2,305$; $p < ,01$). Al igual que se hizo con los efectos principales para conocer entre qué modalidades se da, para poder conocer este efecto de interacción se recurrió a un análisis *post-hoc* de comparaciones múltiples para el cual se creó una variable nueva que contuviese las 21 categorías derivadas de la variable edad y la variable modalidad de actividad físico-deportiva. Mediante un ajuste Bonferroni se llegó al resultado que, tanto quienes no practican actividad físico-deportiva como los que practican deportes, se asocian con autoconcepto general inferiores a medida que pasa el tiempo (fig. 4).

Completan los datos referentes al análisis de la interacción entre la edad y las modalidades de práctica físico-deportiva el tamaño del efecto sobre el autoconcepto físico y general (tabla 2).

La capacidad explicativa de las variables independientes y de su interacción no es equivalente en todas las escalas del CAF, y resulta baja. Así se puede observar que la edad muestra un efecto menor que las modalidades de actividad físico-deportiva. Dentro de ésta última, las autopercepciones de *habilidad* y *condición física* son las que muestran el efecto superior. En el caso de la intersección de ambas variables un efecto pequeño proviene del *autoconcepto general*.

Discusión

Casi la mitad de los participantes (45,8 %) optan por actividades de tipo aeróbico o cíclico. Parece claro reseñar que son las actividades de tipo repetitivo y mecánico, es decir, movimientos prefijados que no requieren de ajustes perceptivos motores complicados y que normalmente se realizan de manera individual los que son elegidos como actividad física preferida por los participantes en los tres tramos de edad adulta. Con respecto a los tres grupos de edad seleccionados se observa que mientras los deportes disminuyen a medida que aumenta la edad la modalidad de actividades de introspección aumenta. Esta tendencia parece marcar que la práctica de deportes es más importante en las edades jóvenes ya que el carácter competitivo hace que su práctica sólo lo aguante organismos que no hayan sufrido numerosas lesiones. A medida que la edad avanza los participantes se deciden por un práctica que cuide más el cuerpo, mediante movimientos más lentos y controlados, tal y como es el caso de andar, yoga, tai chi, etc.

En el mundo del ocio las actividades físico-deportivas se han multiplicado, diversificado y acercado a la población en general, de una manera notable, existiendo una oferta que no había hasta ahora. Ante este aumento y diversificación de actividades físico-deportivas es

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

Hab = Habilidad física; Con = Condición física; Atr = Atractivo físico; F= Fuerza; A.F.G.= Autoconcepto físico general; A.G.= Autoconcepto general.

Tabla 2
Tamaño del efecto de la edad y las modalidades de actividad físico-deportivas en el autoconcepto físico

importante el hecho de agruparlas de una manera que permita acceder a la información acerca de qué tipo de modalidades de actividades físico-deportivas son las que se asocian con autopercepciones físicas superiores en la edad adulta. Ante las numerosas clasificaciones de actividades físico-deportivas existentes (Knapp, 1984; Matveiev, 1977; Parlebas, 1981), en este estudio se ha decidido tomar como referencia la agrupación de actividades físico-deportivas diversas de Devís (2000) que las dividió en los siguiente grupos: actividades aeróbicas o cíclicas, actividades de baile y danza, actividades deportivas, actividades en la naturaleza, actividades de fitness y actividades de introspección. Hay que destacar que la modalidad de deportes ha sido estudiada desde un punto de vista sociomotor ya que las actividades incluidas en esta modalidad son actividades de equipo y de duelo.

Una de las aportaciones de este estudio es que el autoconcepto físico y sus dimensiones asociadas varían en función de la práctica de actividad físico-deportiva. Así, los adultos que no son activos muestran autopercepciones físicas inferiores a quienes son activos físicamente, especialmente en las subdimensiones de habilidad y condición física del autoconcepto físico y el propio autoconcepto físico (Anderson, Murphy, Murtagh, & Nevill, 2006; Dionigi & Cannon, 2009; Fox, 2000b; Ransdell, Detling, Taylor, Reel, & Shultz, 2004; Taylor y Fox, 2005).

La novedad de este estudio proviene del intento de examinar si distintas modalidades de actividad físico-deportiva se asocian con distintos niveles de autoconcepto físico. Los resultados revelan que quienes practican la modalidad de deportes obtienen mejores autopercepciones de habilidad y condición física que quienes practican otro tipo de modalidades como actividades aeróbicas, bailes, fitness o actividades en la naturaleza. La razón de estas diferencias puede venir derivada de la importancia que se le otorga a los deportes en nuestra sociedad, considerando el deporte como un derecho del ciudadano y un servicio público (García Ferrando & Lagardera, 1998).

Es preciso tener en cuenta que las motivaciones e intereses hacia la práctica evolucionan y son diferentes en función de la edad y el género (Horn & Harris, 1996). Las investigaciones centradas en la motivación hacia la práctica físico-deportiva en niños, jóvenes y adultos, así como en varones y mujeres, revelan que mientras los niños y jóvenes buscan diversión, el placer de jugar, el perfeccionamiento de sus aptitudes y la competición, los adultos son más proclives a realizar ejercicio por razones de salud (Duda & Tappe, 1989; Ryckman & Hamel, 1992). Así, otro de los resultados concretados por este es-

tudio proviene del análisis conjunto de la edad y las modalidades físico-deportivas sobre el autoconcepto. Se observa un descenso de autoconcepto general a medida que aumenta la edad en las personas sedentarias que no presentan estilos de vida activos (Infante et al., 2011) y, sorprendentemente, en aquellos que practican la modalidad de deporte. Sería interesante ampliar este resultado con algún estudio que pueda confirmar y extraer posibles causas de este descenso en la autopercepción de uno mismo.

Teniendo en cuenta que en este estudio se ha priorizado la significación frente a la generalización una de las limitaciones de este estudio puede situarse en el muestreo realizado, el cual al no haber sido de naturaleza estratificada no permite la generalización de los resultados. Además este tipo de muestreo hubiera permitido que todas las modalidades de actividad físico-deportiva estuvieran equilibradas. De otra parte, la posibilidad de haber dado la opción a elegir la modalidad en función del tiempo que emplean en ella y no la importancia que le conceden puede que haga variar los resultados obtenidos.

De otra parte, sería interesante que ya que existen estudios que resaltan que pueden ser más importantes los sentimientos de pertenencia, cohesión y cooperación que las propias mejoras fisiológicas (Van de Vliet et al., 2002) sería interesante dirigir el foco de atención a estas variables que puedan explicar los distintos contextos sociales en los que se realizan las actividades físico-deportivas.

Referencias

- 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
- Department 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). Autoconcepto físico y satisfacción corporal en mujeres adolescentes según el tipo de deporte practicado. *Apunts. Educación Física y Deportes* (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.
- Folkens, 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. En S. J. H. Biddle, K. R. Fox & S. H. Boutcher (Eds.), *Physical activity and Psychological well-being* (pp. 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. En 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. En F. L. Smoll & R. E. Smith (Eds.), *Children and youth in sport: A biopsychosocial perspective* (pp. 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. En A. Goñi (Coord.) *El autoconcepto físico* (pp. 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