

El autoconcepto y la educación física en estudiantes de secundaria

Self-concept and physical education in high school students

Marcelo Sailema Torres¹
Paulina Margarita Ruiz López¹
Myrian Biviana Pérez Constante¹
José Luis Cosquillo Chida¹
Ángel Aníbal Sailema Torres¹
Mario Rene Vaca García²

¹ Universidad Técnica de Ambato. Ecuador.

² Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE. Ecuador.

RESUMEN

Introducción: el autoconcepto o percepción que una persona tiene de sí misma es un concepto que se va formando en la adolescencia y que tiene mucha trascendencia en aspectos como la autoestima y la satisfacción personal. La educación física está muy relacionada con el autoconcepto en esta etapa en la que muchos jóvenes empiezan a tomar conciencia de su cuerpo. Estos jóvenes practican actividad física por diversos motivos, entre los que se encuentran los de demostrar sus capacidades físicas, conseguir aceptación social y divertirse.

Objetivo: conocer la importancia de las variables sexo, nota media en la asignatura de educación física, relaciones familiares y relaciones sociales en la escala de autoconcepto físico de alumnos de educación secundaria.

Métodos: la investigación se desarrolló entre septiembre y noviembre de 2016, aplicando inicialmente un cuestionario (Escala de autoconcepto físico) de 25 preguntas, aplicándolas a 85 sujetos entre los 12-15 años de edad (42 hombres y 43 mujeres), correlacionado las variables de interés con Chi Cuadrado y Spearman.

Resultados: los resultados muestran que el ser varón, tener una nota alta en la asignatura de educación física, vivir con ambos padres y sentirse importante en el grupo de amigos tiene una correlación positiva con el autoconcepto.

Conclusiones: fomentar formas de evaluación de la asignatura de educación física que no impliquen necesariamente grandes logros o capacidades corporales, sino que

valoren el esfuerzo del niño, ante todo, y que fomenten el compañerismo y las relaciones grupales.

Palabras clave: autoconcepto; educación física; secundaria básica.

ABSTRACT

Introduction: The self-concept or perception that a person has of himself is a concept that is formed in adolescence and has a lot of significance in aspects such as self-esteem and personal satisfaction. Physical education is closely related to self-concept at this stage in which many young people begin to become aware of their body. These young people practice physical activity for a variety of reasons, including demonstrating their physical abilities, gaining social acceptance and having fun.

Objective: The objective of this work is to know the importance of the variables gender, average mark in the subject of physical education, family relations and social relationships in the scale of physical self-concept of secondary school students.

Methods: The research was carried out between September and November 2016, initially applying a questionnaire (Physical Self-Concept Scale) of 25 questions, applied to 85 subjects between 12-15 years (42 men and 43 women), correlated variables of interest with Chi Square and Spearman.

Results: The results show that being male, having a high mark in physical education, living with both parents and feeling important in the group of friends have a positive correlation with self-concept.

Conclusions: Therefore, it is necessary to conclude that forms of evaluation of the subject of physical education that do not necessarily imply great achievements or corporal capacities need to be promoted, but that they value the child's effort above all, and that they foster fellowship and group relations.

Keywords: Self-concept; Physical Education; Basic Secondary.

INTRODUCCIÓN

El autoconcepto es una palabra con diversas acepciones, según el contexto en que se utilice. En términos generales, es la percepción cognitiva o el pensamiento consciente que una persona tiene de sí misma.^{1,2} Esta percepción se va formando con las experiencias que una persona desarrolla en el entorno en que se mueve, y la interpretación que hace de ellas.³

Así, cuando se trata de alumnos adolescentes, cada uno va formando una imagen de sí mismo, máxime teniendo en cuenta las grandes diferencias que entre ellos se empiezan a percibir en estas etapas. La importancia de conseguir un buen autoconcepto en la adolescencia radica en el hecho de que, además de ser en esta etapa cuando se forma, posteriormente es complicado cambiarlo, ya que tiende a ser estable.⁴ La asignatura de educación física, en este sentido, tiene una gran importancia a la hora de ir forjando ese autoconcepto.⁵⁻⁸

A su vez, el autoconcepto tiene mucha trascendencia en otros aspectos de la vida, como pueden ser el grado de satisfacción personal, la autoestima, la autorrealización, el estado de ánimo etc., que son mayores si el autoconcepto es positivo.⁹⁻¹¹ En cierto modo, se podría decir que es tan importante que puede ser la base del correcto desarrollo personal, social y profesional del joven.¹²

La noción de autoconcepto ha tenido una larga evolución, pasando de ser entendido como unidimensional en sus inicios¹³ a multidimensional poco después.¹⁴⁻¹⁶ A partir de los años 70 del pasado siglo se impone una noción de autoconcepto global, compuesto por distintas percepciones parciales del "yo" personal de cada uno. Las dimensiones en las que se suele dividir el autoconcepto son cuatro: académica, social, personal o afectiva o física, las cuales, a su vez, están divididas en otras cuantas dimensiones de rango inferior. Así, la dimensión académica se divide en matemáticas, inglés, historia y ciencias, mientras que la física se compone de habilidad física y apariencia física.¹⁵⁻¹⁷

El autoconcepto físico se puede definir como la percepción sobre las propias habilidades y apariencia física,¹⁸ o como la representación mental multidimensional que una persona hace de su cuerpo.¹⁹ Sus dimensiones son la competencia percibida, la fuerza, la apariencia, la salud, la condición física, etc.²⁰⁻²²

Partiendo de la idea de que el autoconcepto puede moldearse, han sido dos los modelos de intervención más extendidos. Por un lado, el de apoyar con refuerzos, intentando conseguir mejoras académicas y, por otro, el de intentar conseguir primero esas mejoras mediante una educación personalizada con el fin de elevar el autoconcepto.²³

La asignatura de educación física está íntimamente relacionada con el autoconcepto en la enseñanza secundaria, pues muchos alumnos comienzan a ser conscientes de la forma que toma su cuerpo y, en ocasiones, no están contentos con ella, lo que implica una menor participación que, a su vez, empeora el problema. Diversos estudios han demostrado la relación entre motivación hacia la educación física y autoconcepto.²⁴⁻²⁶ La nota obtenida en esta asignatura también puede influir en el autoconcepto, y viceversa, existiendo una relación de causalidad que, según algunos autores, sería bidireccional entre ambas variables.²⁷ De hecho, no sólo la asignatura de educación física es importante, sino que también algunos estudios confirman que los alumnos que realizan actividades extraescolares de carácter físico suelen mejorar su rendimiento académico.^{23,28} Sin embargo, aún no se han analizado lo suficiente las diferencias por sexo y edades en este aspecto.

Harter²⁹ recoge tres motivos por los cuales los adolescentes practican actividad física: demostrar sus capacidades físicas, conseguir aceptación social y divertirse. Partiendo de esta base, *Weiss, Mcauley, Ebbeck y Wiese*²³ señalaron que la diversión era consecuencia precisamente del mayor dominio de las habilidades físicas, por lo que los alumnos más torpes en lo motriz no conseguían disfrutar de la actividad física. A partir de estas afirmaciones, la influencia de las relaciones tanto familiares como de amistad en el autoconcepto los adolescentes deberían ser analizadas en profundidad.

Tras un primer período, hasta los 9 años, en que los niños valoran sobre todo el feedback de sus padres y la diversión que obtienen de la actividad física, se pasa al período de la adolescencia, en que primeramente se valora más el aspecto competitivo frente a sus compañeros (hasta los 15 años, aproximadamente) y, a continuación, la mejora personal (entre los 16 y los 18). En cuanto al sexo, los chicos se centran más en los resultados obtenidos en la competición y la mejora de sus habilidades, mientras que las chicas valoran más el logro de objetivos y la opinión recibida de padres o compañeros.^{30,31}

La autoestima, que también está muy ligada al autoconcepto, va cambiando a lo largo del tiempo, y aumenta con los años³² a excepción precisamente de la etapa comprendida entre los 10 y los 13, momento en el cual alcanza su punto más bajo, posiblemente debido a los cambios físicos que se producen en ella.³³ Por lo general, en estas edades las chicas se preocupan más por su apariencia física que los chicos.³⁴ La efectividad de los programas de actividad física para aumentar la autoestima en adolescentes que la tenían baja han sido muy diversos, encontrándose algunos que afirman haber obtenido resultados positivos³⁵ mientras que otros aseguran que dicha efectividad no se produce siempre.³⁶

El objetivo de este trabajo es conocer la importancia de las variables sexo, nota media en la asignatura de educación física, relaciones familiares y relaciones sociales en la escala de autoconcepto físico de alumnos de educación secundaria.

MÉTODOS

Este trabajo se ha desarrollado entre los meses de septiembre y noviembre de 2016 en la Unidad Educativa Hispano América en la ciudad de Ambato (Ecuador). En una primera fase, se procedió a presentar el proyecto y el cuestionario, explicando su importancia, a recabar las autorizaciones pertinentes y a distribuirlo entre los alumnos, quienes lo rellenaron sin mayores incidencias, aspecto vital para evaluar previamente los alcances y limitaciones de la propuesta como parte de una evaluación ex ante.^{37,38} Posteriormente, se analizaron los datos obtenidos, llegando a las conclusiones que se expondrán en el apartado correspondiente.

A la hora de evaluar el autoconcepto se utilizó un instrumento previamente validado, la Escala de Autoconcepto Físico (PSPP) de Fox y Corbin²² adaptada por Moreno y Cervelló,³⁹ añadiendo algunos ítems con objeto de conseguir los objetivos propuestos (sexo, nota en educación física, relaciones familiares y sociales, etc.). Este cuestionario ha sido considerado el más relevante para medir el autoconcepto físico desde hace años.³ En lo referente a la nota, se tomó la del año anterior en la asignatura de educación física. Las relaciones familiares se redujeron a señalar con quién vivía el alumno. Las relaciones sociales se analizaron preguntando cómo se sentía cuando estaba en el colegio o con amigos, con tres niveles de importancia: muy importante, como alguien normal y poco importante.

El cuestionario constaba de 25 preguntas relacionadas con el autoconcepto y, obviamente, la actividad física, divididas a su vez en 5 dimensiones: competencia percibida, condición física, fuerza, apariencia y autoestima. Las respuestas se valoraban entre el 0 y el 10. Algunas de ellas estaban formuladas en sentido positivo y otras en sentido negativo (es decir, una puntuación más baja equivalía a un autoconcepto más alto).

En el estudio participaron 85 sujetos entre los 12 y los 15 años, de los cuales 42 eran hombres y 43, mujeres. En el cuestionario previo se comprobó que todos tenían aprobada la asignatura de educación física y la nota media era de 7,6, sin diferencias significativas por edades. Todos los alumnos vivían con uno de sus padres o con ambos, siendo clara la tendencia a vivir con uno solo en las edades más tardías, sobre todo a los 15 años (20 % frente al 5 % a los 12 años). En cuanto a la importancia percibida cuando estaban en el colegio o con amigos, se observó que la gran mayoría se sentía como alguien normal, si bien a los 15 años aumentaba la desviación típica y, por consiguiente, el porcentaje de aquellos que decían sentirse muy importantes (30 %) y poco importantes (15 %).

El análisis de datos se llevó a cabo mediante los programas Microsoft Office, Excel y SPSS. Se analizaron la media, mediana, moda, desviación típica, rango, valores máximo y mínimo y la suma. Dada la muestra seleccionada, se utilizaron estadísticos no paramétricos, como Chi cuadrado para el sexo, y el coeficiente de correlación de Spearman para el resto de variables analizadas.

RESULTADOS

En la batería de preguntas distribuida a los alumnos, la puntuación más alta correspondió a la pregunta "Me siento muy orgulloso/a de lo que puedo hacer con mi físico", relacionada con la condición física, que obtiene un 7,9. Por el contrario, la de menor valoración fue una pregunta referida a la autoestima formulada en sentido negativo, que decía "Me suelo encontrar un poco incómodo/a en sitios en los que se practica actividad física y deporte", con un 2,6. La tónica general de los resultados es esta: una mayor valoración en las preguntas referidas a la condición física, y una menor en las de autoestima, si bien al estar formuladas en sentido negativo, el significado es que la autoestima de los participantes es alta.

Las puntuaciones medias de los cinco bloques o dimensiones valorados se muestran en la [tabla 1](#). La dimensión más valorada es la condición física, con un 7,4 de media, seguida de la autoestima, con un 7 –adaptando el resultado al tratarse de preguntas en sentido negativo–. La menos valorada sería la fuerza, con un 5. No existieron diferencias significativas por edades, si bien se apreció una ligera disminución general de las puntuaciones en los alumnos de mayor edad.

Tabla 1. Valoración de las dimensiones analizadas. Valores en media aritmética

Competencia percibida		Condición física		Fuerza		Apariencia		Autoestima	
Pregunta 1	6,7	Pregunta 2	7,3	Pregunta 3	4,5	Pregunta 4	4,6	Pregunta 10	2,9
Pregunta 13	4,8	Pregunta 5	7,9	Pregunta 7	7,1	Pregunta 8	3,9	Pregunta 14	2,6
Pregunta 15	5,2	Pregunta 6	7,4	Pregunta 9	3,7	Pregunta 22	7,6	Pregunta 16	2,9
Pregunta 19	6,9	Pregunta 11	7,1	Pregunta 12	4,6	Pregunta 23	3,1	Pregunta 18	3,5
Pregunta 20	6,3	Pregunta 21	7,3	Pregunta 17	5,1	Pregunta 25	4,2	Pregunta 24	3,3
Media	6		7,4		5		4,7		3

La edad, por tanto, puede tener una cierta influencia –si bien no ha resultado significativa en este estudio– en el autoconcepto físico. El motivo bien podría estar relacionado con el hecho de que los niños más jóvenes, aún no entrados en la adolescencia, no le den tanta importancia al físico como los mayores.

La variable sexo influye en el autoconcepto físico de forma significativa. Las puntuaciones de los chicos son mayores que las de las chicas. Dichas puntuaciones de ambos grupos se recogen en la [tabla 2](#).

Tabla 2. Diferencias por sexo en las puntuaciones del cuestionario expresadas en media aritmética

	Chicos	Chicas
Pregunta 1	6,9	6,5
Pregunta 2	7,8	6,8
Pregunta 3	4,5	4,5
Pregunta 4	4,7	4,5
Pregunta 5	8,4	7,4
Pregunta 6	7,8	7,0
Pregunta 7	7,3	6,9
Pregunta 8	3,6	4,2
Pregunta 9	3,7	3,7
Pregunta 10	2,2	3,6
Pregunta 11	7,5	6,7
Pregunta 12	4,6	4,6
Pregunta 13	4,8	4,8
Pregunta 14	2,1	3,1
Pregunta 15	5,9	4,5
Pregunta 16	2,6	3,2
Pregunta 17	5,2	5
Pregunta 18	3,0	4,0
Pregunta 19	7,3	6,5
Pregunta 20	6,8	5,8
Pregunta 21	7,5	7,1
Pregunta 22	7,9	7,3
Pregunta 23	3,0	3,2
Pregunta 24	3,0	3,6
Pregunta 25	3,9	4,5

En lo referente a la nota de la asignatura de educación física todos los alumnos, como se ha indicado, habían superado la materia el año anterior. Uno de los resultados más relevantes fue que, cuanto mayor era la nota, más alta era la puntuación asignada a las preguntas formuladas en sentido positivo y más baja a las formuladas en sentido negativo. De todas las preguntas, solamente existió correlación significativa para tres preguntas relacionadas con la autoestima ($p < 0,05$), una de las del bloque de apariencia ($p < 0,05$), una de competencia percibida ($p < 0,05$) y otra de fuerza ($p < 0,01$).

La situación familiar del alumno, es decir, con quién vive habitualmente, también tiene incidencia en el autoconcepto. Los resultados, en este sentido, muestran que los que viven con ambos padres tienen puntuaciones más altas que los que viven únicamente con uno de sus progenitores. En la [tabla 3](#) se muestran los resultados de esta variable.

Tabla 3. Puntuación media según la situación familiar, ajustada según la formulación de la pregunta en sentido positivo o negativo

	Ambos padres	Padre	Madre
Puntuación media	6,6	5,9	5,7

En esta variable no se apreciaron diferencias significativas por edades. Sí que se observaron correlaciones significativas en dos preguntas de la dimensión de apariencia con esta variable de situación familiar.

Por último, la variable de relaciones sociales (tabla 4) mostró que aquellos alumnos que se sentían más importantes dentro del grupo de amigos, valoraban el autoconcepto con una puntuación más alta. Por su parte, aquellos que se sentían poco importantes, otorgaban las puntuaciones más bajas, prueba de que el autoconcepto también está relacionado con esta variable.

Tabla 4. Puntuación media según las relaciones sociales, ajustada según la formulación de la pregunta en sentido positivo o negativo

Cómo se siente en el grupo	Muy importante	Normal	Poco importante
Puntuación media	6,8	6,1	5,8

Las únicas correlaciones encontradas en las preguntas del cuestionario corresponden a tres preguntas de la dimensión de fuerza y una de apariencia.

DISCUSIÓN

El autoconcepto "académico" se ha ligado desde antiguo al rendimiento en materias como el inglés, la historia, las matemáticas o las ciencias.¹⁶ Sin embargo, los resultados de este estudio muestran que probablemente hay otras, como la educación física, que podrían ser incluidas en esta estructura del autoconcepto, pues influyen en él o, al menos, están correlacionadas. La asignatura Educación física tiene una idiosincrasia completamente distinta de las anteriormente mencionadas, y se suele ligar más a la diversión y a la independencia del alumno respecto del profesor. Quizás por ello también pueda relacionarse con el autoconcepto pues este tiene relación, a su vez, con rasgos de la personalidad como el optimismo o la independencia.⁴⁰

En cualquier caso, aunque la relación entre el autoconcepto y el rendimiento académico parezca clara, lo que está por determinar es cuál de las variables influye en la otra. Para *Bandura y Cervone*,⁴¹ por ejemplo, es el autoconcepto el que influye en el rendimiento académico, mientras que otros autores defienden una relación cuando menos bidireccional.^{42,43} La presente investigación confirma la relación, si bien, por su propio diseño, no permite valorar cuál de las variables –autoconcepto y rendimiento académico en la asignatura de educación física– es la que influye en la otra.

Por otra parte, Algunos autores⁴⁴ afirman que la cohesión familiar influye en el autoconcepto de los hijos. Este podría ser el motivo por el cual se obtienen resultados más altos en aquellos que viven con ambos padres, en detrimento de los que tienen padres separados o en los que solo vive uno de ellos.

Los problemas familiares –que no se han analizado en este estudio, que sólo preguntaba con quién vivían los niños– también pueden afectar negativamente en el desarrollo del autoconcepto físico.

El autoconcepto "social" se suele calcular partiendo de la autovaloración del comportamiento en los distintos contextos sociales (familia, amigos, colegio...).⁴⁵ Es un autoconcepto relacionado con rasgos psicológicos tales como la sociabilidad, la estabilidad emocional o la responsabilidad, entre otros.¹² Ese comportamiento o sentimiento del alumno se ha valorado con el cuestionario de esta investigación referido al autoconcepto físico. Los resultados obtenidos están en la línea de lo afirmado por *Durá y Garaigordobil*,⁴⁶ para quienes las habilidades sociales se relacionan con el hecho de estar más a gusto consigo mismo. Del mismo modo, *Goñi y Rodríguez*⁴⁷ señalaban que cuanto menor aceptación social se tenga, más bajo será el autoconcepto y más problemas tendrá la persona en cuestión para relacionarse con sus iguales. Esta investigación demuestra que esto también es válido para el autoconcepto físico de adolescentes de entre 12 y 15 años.

Las puntuaciones medias obtenidas también confirman que los escolares españoles de estas edades tienen un autoconcepto físico bastante elevado, en contraposición a los alumnos inmigrantes, que obtienen puntuaciones bastante más bajas en investigaciones precedentes debido a los problemas de adaptación social.⁴⁸ El valor de las relaciones sociales para mantener un autoconcepto físico elevado queda, por tanto, fuera de toda duda.

CONSIDERACIONES FINALES

El presente estudio perseguía conocer la importancia de las variables sexo, nota media en la asignatura de educación física, relaciones familiares y relaciones sociales en la escala de autoconcepto físico de alumnos de educación secundaria. Los resultados muestran que el ser varón, tener una nota alta en la asignatura de educación física, vivir con ambos padres y sentirse importante en el grupo de amigos tiene una correlación positiva con el autoconcepto físico. Por tanto, tratándose de jóvenes en edades muy sensibles a cualquier cambio y opinión, sería conveniente fomentar formas de evaluación de la asignatura de educación física que no impliquen necesariamente grandes logros o capacidades corporales, sino que valoren el esfuerzo del niño ante todo, y que fomenten el compañerismo y las relaciones grupales. De este modo se conseguiría mejorar la autoestima y autoconfianza del adolescente y, en consecuencia, su autoconcepto físico.

Las dimensiones más valoradas han sido la condición física y la autoestima, sin que existan diferencias significativas entre las edades analizadas. El hecho de que las chicas siempre obtengan menores puntuaciones que los chicos indica que es un grupo de población especialmente sensible a los cambios físicos en las edades comprendidas entre los 12 y los 15 años.

Aunque el estudio no lo investiga en profundidad, parece que existen evidencias de que las mejoras en el autoconcepto físico pueden estar ligadas a otras en autoconcepto académico y autoconcepto social. El hecho de que apenas existan correlaciones significativas entre las preguntas del cuestionario y las variables puede tener que ver con el hecho de que muchas de ellas estaban formuladas en sentido negativo. Todas estas conclusiones, en cualquier caso, deben ser tomadas con prudencia dada la limitación de la muestra, de tan solo 85 encuestados, y serán necesarios futuros estudios para corroborarlas.

Declaración de conflicto de intereses

Los autores declaran que no hay conflicto de intereses.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Naranjo M. Autoestima: un factor relevante para la persona y tema esencial del proceso educativo. *Actualidades Investigativas en Educación*. 2007;7(3).
2. Bermúdez J, Pérez AM, Ruiz JA, Sanjuán P, Rueda B. *Psicología de la personalidad*. 1st ed. Madrid: Editorial UNED; 2012.
3. Marsh H. The measurement of physical self-concept: a construct validation approach. In: Fox K, editor. *The physical self*. Leeds: Human Kinetics; 1997. p. 27-58.
4. Gurney P. Self-esteem enhancement in children: A review of research findings. *Educational Research*. 1987;29(2):130-6.
5. Leiva J, Videra A. Estudio del autoconcepto físico, la autoeficacia general y satisfacción por la vida, tras el incremento de la actividad física. *Lecturas: educación física y deportes*. 2010 Enero;14(140):1-7.
6. Santos S, Martins GM. El desarrollo del autoconcepto físico a través de la enseñanza de los deportes colectivos en la Enseñanza Secundaria Obligatoria. *Lecturas: educación física y deportes*. 2005 Febrero;10(81):1-10.
7. Garcerán G. Desarrollo del autoconcepto desde el área de Educación Física. *Lecturas: educación física y deportes*. 2016 Mayo;21(216):1-6.
8. Calero S, González SA. *Teoría y Metodología de la Educación Física* Quito: Editorial de la Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE; 2014.
9. Zulaika L, Goñi A. Educación física y autoconcepto, análisis relacionales y eficiencia de un programa de intervención para la mejora del autoconcepto físico. *Apuntes: Educación física y deportes*. 2002;(67):114.
10. Mencías JX, Ortega DM, Zuleta CW, Calero S. Mejoramiento del estado de ánimo del adulto mayor a través de actividades recreativas. *Lecturas: Educación Física y Deportes*. 2015 Enero;20(212):1-13.
11. Morales S, Velasco IM, Lorenzo A, Torres ÁF, Enríquez NR. Actividades físico-recreativas para disminuir la obesidad en mujeres entre los 35-50 años de edad. *Rev Cubana Invest Bioméd*. 2016;35(4):375-86.
12. Esnaola I, Goñi A, Madariaga J. El autoconcepto: perspectivas de investigación. *Revista de Psicodidáctica*. 2008;13(1):179-94.
13. Coopersmith S. *The antecedents of self-esteem*. 1st ed. San Francisco: Freeman; 1967.

14. Fleming J, Courtney B. The dimensionality of self-esteem: Hierarchical facet model revised measurement scale. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1994;46:404-21.
15. Marsh H. The structure of academic self-concept: the Marsh/Shavelson model. *Journal of Educational Psychology*. 1990;82(4):623-36.
16. Shavelson R, Hubner J, Stanton G. Self-Concept: Validation of Construct Interpretations. *Review of Educational Research*. 1976;46(3):407-41.
17. Marsh H. Global self-esteem: Its relation to specific facets of self-concept and their importance. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1986;51(6):1224-36.
18. Stein K. The self-schema model: a theoretical approach to the self-concept in eating disorders. *Arch Psychiatr Nurs*. 1996 Abril;10(2):96-109.
19. Cash T, Pruzinsky T. *Body Image: A Handbook of Theory, Research, and Clinical Practice*. 1st ed. New York: The Guilford Press; 2004.
20. Bracken B. *Multidimensional self-concept scale*. 1st ed. Austin: Pro-Ed; 1992.
21. Fox K. The self esteem complex and youth fitness. *Quest*. 1988;(40):230-46.
22. Fox K, Corbin C. The Physical Self-Perception Profile: development and preliminary validation. *Journal of Sports and Exercise Psychology*. 1989;11(4):408-30.
23. Weiss M, Mcauley E, Ebbeck V, Wiese D. Self-esteem and causal attributions for Children's Physical and Social Competence in Sport. *Journal of Sport & Exercise Psychology*. 1990;12(1):21-36.
24. Ingledew D, Sullivan G. Effects of body mass and body image on exercise motives. *Psychology of Sport and Exercise*. 2002;3(4):323-38.
25. Moreno J, Cervelló EMR. 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*. 2008;8(1):171-83.
26. Pérez AI. Autoconcepto general y autoconcepto físico en función de la edad y el sexo en escolares de primaria. *Lecturas: educación física y deportes*. 2016 Abril;21(215):1-9.
27. Hellín M. Motivación, autoconcepto físico, disciplina y orientación disposicional en estudiantes de educación física. 2007. Tesis Doctoral. Universidad de Murcia.
28. Cárdenas YA, Zamora XA, Calero S. Incidence of the practice of taekwondo in the academic performance of 6-16 year old students. *Lecturas: educación física y deportes*. 2016 Abril;21(215):1-14.
29. Harter S, Younie S. The determinants and Meditational role of global self-worth in children. In: Eisenberg N, editor. *Contemporary issues in developmental psychology*. New York: Wiley; 1987. p. 219-42.

30. Horn TS, Harris A. Perceived competence in young athletes: Research findings and recommendations for coaches and parents. In: Smoll F, Smith R, editors. *Children and youth in sport: A biopsychosocial perspective*. Dubuke: Brown & Benchmark; 1996. p. 309-29.
31. Guillamón AR. Actividad física y autoconcepto: una revisión teórica aplicada al ámbito escolar. *Lecturas: educación física y deportes*. 2015 Marzo;19(202):1-10.
32. Calero S, Díaz T, Cumbajin MR, Torres ÁF, Analuiza EF. Influencia de las actividades físico-recreativas en la autoestima del adulto mayor. *Rev Cubana Invest Bioméd*. 2016;35(4):0-0.
33. Cairns E, McWhirter L, Duffy U, Barry R. The stability of self-concept in late adolescence: Gender and situational effects. *Personality and Individual Differences*. 1990;(11):937-44.
34. Koff E, Rierdan J, Stubbs M. Gender, body image, and self-concept in early adolescence. *Journal of Early Adolescence*. 1990;10(1):56-68.
35. Boyd K, Hrycaiko D. The effect of a physical activity intervention package on the self-esteem of pre-adolescent and adolescent females. *Adolescence*. 1997;32(127):693-708.
36. Dosil J, Díaz O. Valoración de la conducta alimentaria y de control del peso en practicantes de aeróbic. *Revista de Psicología del deporte*. 2002;11(2):183-95.
37. Barroso G, Sánchez B, Calero S, Recalde A, Montero R, Delgado M. Evaluación ex ante de proyectos para la gestión integrada de la I+D+i: Experiencia en universidades del deporte de Cuba y Ecuador. *Lecturas: Educación Física y Deportes*. 2015 Mayo;20(204):1-7.
38. Barroso G, Calero S, Sánchez B. Evaluación Ex ante de proyectos: Gestión integrada de organizaciones de Actividad Física y Deporte. 1st ed. Quito: Editorial de la Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE; 2015.
39. Moreno J, Cervelló E. Physical self-perception in spanish adolescents: effects of gender and involent in physical activity. *Journal of Human Movement Studies*. 2005;48(4):291-311.
40. Matalinares ML. Inteligencia emocional y autoconcepto en colegiales de Lima Metropolitana. *Revista de Investigación en Psicología*. 2005;8(2).
41. Bandura A, Cervone D. Self-evaluative and self-efficacy mechanisms governing the motivational effects of goal systems. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1983;45:1017-28.
42. Marsh H, Parker JW. Determinants of student self-concept: Is it better to be a relatively large fish in a small pond even if you don't learn to swim as well? *Journal of Personality and Social Psychology*. 1984 Julio;47(1):213-31.
43. Rogers C, Smith M, Colema J. Social comparison in the classroom: the relationship between academic achievement and self-concept. *Journal Educational Psychology*. 1978 Febrero;70(1):50-7.

44. Fuhrman T, Holmbeck G. A Contextual-Moderator Analysis of Emotional Autonomy and Adjustment in Adolescence. *Child Development*. 1995 Junio;66(3):793-811.
45. Vallacher R, Wegner D. What do people think they're doing? Action identification and human behavior. *Psychological Review*. 1987;94:3-15.
46. Durá A, Garaigordobil M. Relaciones del autoconcepto y la autoestima con la sociabilidad, estabilidad emocional y responsabilidad en adolescentes de 14 a 17 años. *Análisis y modificación de conducta*. 2006;32(141):37-64.
47. Goñi A, Rodríguez A. Eating disorders, sport practice and physical self-concept in adolescents/ Trastornos de conducta alimentaria, práctica deportiva y autoconcepto físico en adolescentes. *Actas Españolas de Psiquiatría*. 2004;32(1):29-36.
48. Rodríguez G, Romero J, Luque D, Rocío L. Integración escolar y rendimiento de una muestra de alumnos inmigrantes de Algeciras. *Psicología Educativa*. 2002;8:5-20.

Recibido: 2 de noviembre de 2016.
Aprobado: 5 de diciembre de 2016.

Marcelo Sailema Torres. Correo electrónico: ma.sailema@uta.edu.ec Tél: +593 984259828