

El autoconcepto físico como predictor de la intención de ser físicamente activo

The physical self-concept as predictor of the intention of being physically active

Juan Antonio Moreno¹, Remedios Moreno¹ y Eduardo Cervelló²

RESUMEN

El propósito de este estudio fue comprobar cómo el autoconcepto físico puede ser uno de los factores predictores de la intención de ser físicamente activo. La muestra estuvo compuesta por 988 estudiantes de educación secundaria obligatoria, a quienes se aplicaron las escalas del Autoconcepto Físico (PSPP) y de la Intención de ser Físicamente Activo (MIFA). Tras un análisis factorial exploratorio y confirmatorio de correlación y de regresión lineal, los resultados revelaron que la intención de ser físicamente activo es predicha por el autoconcepto físico. De todas las dimensiones de este constructo, la competencia percibida fue el mayor predictor. Los autores consideran sumamente importante, en la promoción de la práctica físico-deportiva, que el profesor de educación física establezca estrategias de intervención en su proceso de enseñanza-aprendizaje para mejorar la percepción de competencia, condición física, fuerza, imagen corporal y autoestima.

Palabras clave: Autoconcepto físico; Actividad físico-deportiva; Educación física; Estilo de vida.

ABSTRACT

The purpose of this study was to analyze if physical self-concept can predict the intention of being physically active. The sample included 988 students of high school, to whom the scales of Physical Self-Concept (PSPP) and Intention of Being Physically Active (MIFA) were applied. Exploratory and confirmatory factor analysis, simple correlations and linear regression analysis were conducted. Results revealed that the intention of being physically active was predicted by the physical self-concept. Among the other dimensions of this construct, the perceived competence was the greatest predictor. Due to these results, the authors consider extremely important for the promotion of the physical-sporting activity, that physical education teachers establish interventional strategies to improve strength, body image, and self-esteem.

Key words: Physical self-concept, physical-sporting activity, physical education, life-style.

INTRODUCCIÓN

Numerosos estudios reflejan la importancia que la práctica físico-deportiva tiene en el desarrollo humano, a fin de que los niños, desde edades muy tempranas, adquieran hábitos saludables para la vida que se prolonguen en el tiempo (Pate, Baranowski, Dowda y Trost, 1996); de este modo, se previenen enfermedades que afectan las vertientes física, como la obesidad (López, Reyes, Castillo, Dávalos

¹ Unidad de Investigación en Educación Física y Deportes, Facultad de Ciencias del Deporte, Universidad de Murcia, Parque Almansa, 30730 San Javier, Murcia, España, tel. (968)19-33-58, ext. 21, fax (968)19-33-87, correo electrónico: morenomu@um.es. Artículo recibido el 24 de febrero y aceptado el 18 de junio de 2007.

² Facultad de Ciencias Sociales y Jurídicas, Universidad Miguel Hernández de Elche, Avda. de la Universidad s/n, 03202 Elche, España.

y González, 2001), y la psicológica, como la ansiedad y depresión (Alfermann y Stoll, 2000; Fox, 2000). En este sentido, existen estudios que aportan datos a favor de la práctica físico-deportiva como un medio para eliminar los factores de riesgo arterial y cardiovascular, destacando aspectos tales como la apariencia y la fuerza física (Centers for Disease Control and Prevention, 1997; Tomson, Pangrazi, Friedman y Hutchinson, 2003; United States Department of Health and Human Services [USDHHS], 1996). Otros estudios reflejan la enorme importancia que la actividad física tiene para los alumnos con deficiencias físicas y psicológicas, la integración social, el fortalecimiento de los sistemas óseo y muscular y la autonomía y autoconcepto (Block y Vogler, 1994; Houston-Wilson, Dunn, van der Mars y McCubbin, 1997). Cabe señalar que a pesar de estos beneficios hay un predominio de sujetos sedentarios frente a los físicamente activos (García-Ferrando, 2005; USDHHS, 1996).

Dichas investigaciones persiguen un fin común, que es promover unos hábitos de vida saludables, incluyendo en ellos la práctica físico-deportiva en cuanto que forma parte de la salud global y corresponde a los factores relacionados con el modo de vida sobre los que se puede ejercer algún tipo de control, de manera que tal modificación tiene lugar a través de la cultura física como un medio para promover la salud integral (Dirección General del Centro Nacional para la Salud de la Infancia y la Adolescencia [México], 1994).

Dada la importancia de la práctica físico-deportiva para la formación integral del sujeto, debe valorarse el papel fundamental que desempeña el docente en la intención de seguir siendo activo en la vida adulta, pues en sus manos está la tarea de introducir al alumno en esa práctica por medio de las clases de educación física, creando el ambiente y la motivación adecuados que fomenten su continuación en edades posteriores (Faison-Hodge y Porretta, 2004; Trost, Pate, Freedson, Sallis y Taylor, 2000). En esta línea, los resultados aportados por diversos estudios indican que el profesor es el verdadero motor de la motivación físico-deportiva del alumno a fin de que se mantenga activo para el logro de hábitos saludables (Sallis, McKenzie, Alcaraz y cols., 1997). Incluso han surgido algunos instrumentos para medir la inten-

cionalidad de ser físicamente activo (Hein, Müür y Koka, 2004), demostrando la importancia que supone en la competencia percibida y en la percepción de condición física al momento de practicar alguna actividad físico-deportiva. Además de los anteriores, el modelo de autoconcepto físico multidimensional de Shavelson, Hubner y Stanton (1976) y de Fox y Corbin (1989) también consta de otros dos aspectos, que son la percepción de fuerza física y la percepción de atractivo, apariencia o imagen corporal, por lo que el autoconcepto físico queda compuesto por estos cuatro subdominios junto con un quinto y más general: la percepción de autoestima.

Así pues, la percepción de la condición física se ha manifestado como el predictor más confiable en la conducta del ejercicio físico (Fox y Corbin, 1989; Sonstroem, Speliotis y Fava, 1992) al atribuir aspectos diferentes al ego o aspecto físico y destacando la importancia de la competencia percibida. También se le ha resaltado como un factor que afecta a la conducta del ejercicio y a la autoevaluación física del individuo (Harter, 1986). Aunque las relaciones entre práctica deportiva y autoconcepto físico varían en función del subdominio trabajado, otros estudios (Weiss, McAulley, Ebbeck y Wiese, 1990) apuntan a que el incremento en la práctica de actividades físico-deportivas orientadas a la condición física mejora la autoestima. Por tanto, y teniendo en cuenta los resultados obtenidos por estudios previos (Lindwall y Hassmén, 2004; Mañano, Ninot y Bilard, 2004; Moreno y Cervelló, 2005), los presentes autores hipotetizan que el autoconcepto físico tendrá un efecto directo en la intención de seguir practicando la actividad físico-deportiva. Por ello, el objetivo de esta investigación fue comprobar la predicción de la intencionalidad de ser físicamente activo por medio del autoconcepto físico.

MÉTODOS

Muestra

Los participantes de este estudio fueron 988 alumnos de edades comprendidas entre los 15 y 17 años (media de 15.90 años y desviación típica de .72), alumnos de los cursos de tercero y cuarto de edu-

cación secundaria obligatoria, y primero y segundo de bachiller. Respecto del sexo, 432 fueron varones y 556 mujeres. De ellos, 604 practicaban alguna actividad físico-deportiva, no así el resto (384).

Instrumentos

Physical Self-Perception Profile (PSPP). Esta escala es original de Fox y Corbin (1989) y Fox (2000), y la adaptación al español es de Moreno y Cervelló (2005), siendo denominada Escala de Autoconcepto Físico (PSQ). El instrumento lo componen 30 ítems distribuidos en cinco factores: competencia percibida, apariencia física, condición física, fuerza física y autoestima, y puede ser utilizado en distintos contextos y edades (Asçi, 2005; Boyd y Hrycaiko, 1997; Maiano y cols., 2004; Petrakis y Bahls, 1991; Sonstroems, Harlow y Josephs, 1994, entre otros). Los ítems van precedidos de la sentencia “Cuando realizo actividad física...”. Las respuestas al instrumento original se expresan en una escala tipo Likert de 1 a 4 puntos, en la que 1 corresponde a “totalmente en desacuerdo” y 4 a “totalmente de acuerdo”. En el presente estudio, las alfas de Crombach obtenidas fueron de .76 para la competencia percibida, .81 para la apariencia física, .87 para la condición física, .68 para la fuerza física y .77 para la autoestima. El factor fuerza física mostró un valor alfa inferior al recomendado (.70) (Nunnally, 1978), pero según Hair, Anderson, Tatham y Black (1998), la validez interna observada puede ser marginalmente aceptada al estar la escala compuesta por pocos ítems.

Medida de la Intencionalidad para ser Físicamente Activo (MIFA). Es la versión adaptada de Hein y cols. (2004) denominada Intention to be Physically Active. Está compuesta de cinco ítems para medir la intención del sujeto de ser físicamente activo tras su paso por las diversas instituciones educativas. Los ítems van precedi-

dos de la frase “Respecto a tu intención de practicar alguna actividad físico-deportiva...”. Las respuestas corresponden a una escala tipo Likert que oscila de 1 a 5, donde 1 corresponda a “totalmente en desacuerdo” y 5 a “totalmente de acuerdo”. Al no haberse empleado nunca en el contexto hispano, se presentan en el apartado de resultados las propiedades psicométricas de dicha escala.

Procedimiento

El llenado de los cuestionarios se hizo en el aula de educación física, previa autorización de los centros, profesores y padres, no estando presente durante aquél el profesor, pero sí el investigador principal a fin de solventar las dudas que pudieran surgir en la comprensión de los ítems que componen los cuestionarios o en las instrucciones establecidas al inicio de la administración de los cuestionarios. El tiempo requerido para su llenado fue de 10-15 minutos.

Análisis de datos

Se realizaron análisis descriptivos de todas las variables estudiadas, análisis factorial exploratorio y confirmatorio, análisis de fiabilidad, correlaciones y análisis de regresión lineal.

RESULTADOS

Propiedades psicométricas de la MIFA

Análisis factorial exploratorio. Se llevó a cabo un análisis factorial exploratorio de componentes principales con el fin de someter a estudio la estructura factorial de la escala, en el que se obtuvo un autovalor de 4.13 y una varianza total explicada de 82.68%. Todos ellos quedaron ordenados en torno a un solo factor con cinco ítems (Tabla 1), denominado “intencionalidad de ser físicamente activo”.

Tabla 1. Análisis factorial exploratorio de la MIFA.

ÍTEM	Factor
1. Me interesa el desarrollo de mi forma física.	.905
2. Al margen de las clases de educación física, me gusta practicar deporte.	.859
3. Después de terminar el instituto, quisiera formar parte de un club deportivo.	.934
4. Después de terminar el instituto, me gustaría mantenerme físicamente activo.	.907
5. Habitualmente practico deporte en mi tiempo libre.	.940
% varianza	82.680
Autovalor	4.130

Análisis de consistencia interna. Se realizó el análisis de consistencia interna del instrumento mediante el cálculo del coeficiente alfa de Cronbach, que ofreció un valor de .94. Algunos ejemplos del factor lo constituyen ítems tales como “Después de terminar el instituto, me gustaría mantenerme físicamente activo” o “Al margen de las clases de Educación Física, me gusta practicar deporte”. Estuvo compuesto por cinco ítems.

Análisis factorial confirmatorio. El valor de χ^2 /g.l. fue de 18.193, por encima de los valores aceptables por el modelo, lo que puede explicarse por el alto número de participantes en el estudio. En cuanto a las medidas de ajuste incremental CFI (Comparative Fit Index) y TLI (Tucker-Lewis Index), el modelo factorial explicó bien la matriz

de covarianzas al estar sus valores por encima de .90 (CFI = .98; TLI = .96). El RMSEA (Root Mean Square Error of Approximation) y el SRMR (Square Root Mean Residual) mostraron valores aceptables respecto al modelo (RMSEA = .056; SRMR = .018).

Descriptivos y análisis de correlación. En este punto se muestran las medias, desviaciones típicas y correlaciones entre la percepción del autoconcepto físico y la intención de ser físicamente activo. Según la Tabla 2, los valores de los subfactores de la escala de autoconcepto físico que se obtuvieron, de mayor a menor puntuación, fueron, a saber: autoestima, condición física, competencia percibida, fuerza y apariencia física. La intencionalidad de ser físicamente activo obtuvo M de 3.96 y DT de 1.26).

Tabla 2. Estadísticos descriptivos y análisis de correlación de las subescalas.

	M	DT	α	1	2	3	4	5	6
1. Condición física	2.58	.96	.87	-	-.74**	.79**	.74**	.78**	.23**
2. Apariencia física	2.34	.77	.81	-	-	-.68**	-.61**	-.67**	-.07*
3. Competencia percibida	2.44	.83	.76	-	-	-	.73**	.73**	.30**
4. Fuerza	2.37	.83	.68	-	-	-	-	.69**	.24**
5. Autoestima	2.68	.87	.77	-	-	-	-	-	.16**
6. MIFA	3.96	1.26	.94	-	-	-	-	-	-

* $p < .05$; ** $p < .01$

En cuanto a la correlación de los factores del autoconcepto físico y la intencionalidad de ser físicamente activo, todos los factores se relacionaron de forma positiva, exceptuando el subfactor de apariencia física, que se relacionó negativamente con el resto de factores, y la condición física, que lo hizo de igual forma con la apariencia física.

Regresión lineal

Para comprobar la importancia del valor predictivo de la intención de ser físicamente activo a

través del autoconcepto físico, se llevó a cabo un análisis de regresión (Tabla 3). De forma general, el autoconcepto físico predijo la intención de ser físicamente activo con 23% de varianza explicada. Respecto a la predicción por factores, la competencia percibida se convirtió en el principal predictor de la intención de ser físicamente activo, seguido de la fuerza, la condición física, la autoestima y la apariencia física, aunque esta última en menor medida.

Tabla 3. Resumen del análisis de regresión lineal de la intención de ser físicamente activo según el autoconcepto físico.

Variables	B	SEB	β	R^2	ΔR^2
	.958	.333			.23**
Competencia percibida	.607	.081	.401**	.093	
Fuerza	.160	.072	.106*	.060	
Condición física	.219	.080	.167*	.056	
Autoestima	.201	.073	.140*	.025	
Apariencia física	.479	.074	.294**	.005	

* $p < .05$; ** $p < .001$

DISCUSIÓN

En este estudio se analizaron las relaciones existentes entre la intención de ser físicamente activo y el autoconcepto físico, utilizando para ello una muestra de estudiantes de edades comprendidas entre los 15 y 17 años. Los resultados revelan una relación entre el autoconcepto físico y la intención del alumnado de seguir siendo activo físicamente tras la etapa educativa, suponiendo esta investigación una primera aproximación al análisis de la intencionalidad de ser físicamente activo y del autoconcepto físico de forma conjunta. Concretamente, se observó una correlación de los factores del autoconcepto físico y la intencionalidad de ser físicamente activo, siendo la percepción de apariencia física el único factor que se relaciona negativamente con la misma. De todos los factores del autoconcepto físico, la competencia percibida es el principal predictor de la intencionalidad de ser físicamente activo, seguido de la percepción de fuerza, condición física, autoestima y apariencia física.

Los resultados muestran que el autoconcepto físico predice 23% de la varianza explicada de la intención de ser físicamente activo, dato que está en consonancia con los obtenidos por Trew, Scully, Kremer y Ogle (1999), quienes encontraron que los adolescentes que eran activos físicamente mostraban un autoconcepto más elevado. Así pues, la intención de que un sujeto se mantenga físicamente activo se ve influida por la percepción del autoconcepto físico, ya que este se modifica positivamente mediante la actividad física (Crocker, Eklund y Kowalski, 2000). Los presentes resultados recalcan la importancia de la práctica físico-deportiva en sujetos de todas las edades (Pate y cols., 1996) puesto que anteriores trabajos han mostrado que el autoconcepto físico es el resultado de varias interacciones sociales y personales en el medio, por lo que su configuración está influida por los núcleos sociales propios del sujeto. Esta idea se ve reforzada por la evidencia que también han mostrado estudios previos de que aquellos individuos con intención de mantener una vida físicamente activa obtienen mejores resultados en sus niveles de salud física y psicológica que los sedentarios, incluso alumnos con deficiencias físicas y

psíquicas (Block y Vogler, 1994; Houston-Wilson y cols., 1997).

El estudio presentado adolece de una serie de limitaciones que deberían ser consideradas y subsanadas en estudios posteriores. En primer lugar, los rangos de edad de la muestra de estudio deberán ser ampliados para obtener resultados más válidos para la población en general, e incluir tanto población infantil como adulta. Igualmente, algunas medidas directas de la condición de salud deberán ser incluidas para corroborar si efectivamente la mejora del autoconcepto físico predice también la mejora de la salud y no únicamente de la intención de practicar actividad física. Asimismo, sería conveniente realizar nuevos estudios donde se potencien hábitos saludables (inclusión de la actividad físico-deportiva en el estilo de vida o aumento de la práctica físico-deportiva) para comprobar y reafirmar, de forma experimental, que otros factores influyen en la intencionalidad de ser físicamente activo, además del autoconcepto físico.

A modo de conclusión, esta investigación puede suponer un punto de partida para nuevos trabajos ya que actualmente no existen muchas investigaciones que analicen la relación entre estas dos variables.

Nuevos trabajos deberán obtener datos relevantes para el logro de una mayor persistencia en la práctica de actividad físico-deportiva. En este sentido, la investigación de Lindwall y Hassmén (2004) apunta a los posibles beneficios que aquella puede generar en la salud de los adolescentes. Es importante remarcar la necesidad, también desde un punto de vista comunitario, de desarrollar programas que fomenten la adquisición y el afianzamiento de los hábitos de vida saludables (Centers for Disease Control and Prevention, 1997; Tomson y cols., 2003; USDHHS, 1996), como el "Programa de Educación Saludable" diseñado por la Secretaría de Salud de México, en el que se incluyen tanto las escuelas como los centros deportivos, logrando la implicación de todo tipo de instituciones para fomentar unos hábitos de vida saludables. Por tanto, sería muy positivo que se valorase la práctica de la actividad físico-deportiva como un factor para la salud en el ámbito físico y el psicológico, pues, tal como se refleja en este estudio, podría potenciar efectos positivos sobre numerosos valores, entre ellos el autoconcepto físico.

REFERENCIAS

- Alfermann, D. y Stoll, O. (2000). Effects of physical exercise on self-concept and well-being. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 30, 47-65.
- Asçi, F. (2005). The construct validity of two physical self-concept measures: An example from Turkey. *Psychology of Sport and Exercise*, 2, 1-11.
- Block, M.E. y Vogler, E.W. (1994). Inclusion in regular physical education: The research base. *Journal of Physical Education, Recreation, and Dance*, 65(1), 40-44.
- Boyd, K.R. y Hrycaiko, D.W. (1997). The effect of a physical activity intervention package on the self-esteem of preadolescent and adolescent females. *Adolescence*, 32(127), 693-709.
- Centers for Disease Control and Prevention (1997). Guidelines for school and community programs to promote lifelong physical activity among young people. *Morbidity and Mortality Weekly Report*, 46(RR-6), 1-36.
- Crocker, P.R.E., Eklund, R.C. y Kowalski, K.C. (2000). Children's physical activity and physical self-perceptions. *Journal of Sports Sciences*, 18, 383-394.
- Dirección General del Centro Nacional para la Salud de la Infancia y la Adolescencia (1994). *Programa de Acción "Educación Saludable"*. México: Secretaría de Salud.
- Faison-Hodge, J. y Porretta, D.L. (2004). Physical activity levels of students with mental retardation and students without disabilities. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 21, 139-154.
- Fox, K.R. (2000). The effects of exercise on self-perceptions and self-esteem. En S. J. H. Biddle, K. R. Fox y S. H. Boutcher (Eds.): *Physical activity and psychological well-being* (pp. 88-118). London: Routledge y Kegan Paul.
- Fox, K.R., y Corbin, C.B. (1989). The physical self-perception profile: Development and preliminary validation. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 11, 408-430.
- García-Ferrando, M. (2005). *Encuesta sobre hábitos deportivos de los españoles*. Madrid: CIS.
- Hair, J.F., Anderson, R.E., Tatham, R.L. y Black, W.C. (1998). *Multivariate data analysis*. Upper Saddle River, NJ: Prentice-Hall.
- Harter, S. (1986). Processes underlying the construction, maintenance, and enhancement of the self-concept in children. En J. Suls y A. G. Greenwald (Eds.): *Psychological perspectives on the self* (vol.3, pp. 137-181). Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum.
- Hein, V., Müür, M. y Koka, A. (2004). Intention to be physically active after school graduation and its relationship to three types of intrinsic motivation. *European Physical Education Review*, 10(1), 5-19.
- Houston-Wilson, C., Dunn, J.M., van der Mars, H. y McCubbin, J. (1997). The effect of peer tutors on motor performance in integrated physical education. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 4(14), 298-313.
- Lindwall, M. y Hassmén, P. (2004). The role of exercise and gender for physical self-perceptions and importance ratings in Swedish university students. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sport*, 14, 373-380.
- López A., J.C., Reyes D., S., Castillo M., L., Dávalos I., A. y González B., J. (2001). Reproducibilidad y sensibilidad de un cuestionario de actividad física en población mexicana. *Salud Pública de México*, 43, 306-312.
- Mañano, C., Ninot, G. y Bilard, J. (2004). Age and gender effects on global self-esteem and physical self-perception in adolescents. *European Physical Education Review*, 10, 53-69.
- Moreno, J.A. y Cervelló, E. (2005). Physical self-perception in Spanish adolescents: effects of gender and involvement in physical activity. *Journal of Human Movement Studies*, 48, 291-311.
- Nunnally, J.C. (1978). *Psychometric theory*. New York: McGraw-Hill.
- Pate, R.R., Baranowski, T., Dowda, M. y Trost, S.G. (1996). Tracking of physical activity in young children. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 28, 92-96.
- Petrakis, E. y Bahls, V. (1991). Relation of physical education to self-concept. *Perceptual and Motor Skills*, 73, 1027-1031.
- Sallis, J.F., McKenzie, T.L., Alcaraz, J.E., Kolody, B., Faucette, N. y Hovell, M.F. (1997). The effects of a 2-year physical education program (SPARK) on physical activity and fitness in elementary school students. *American Journal of Public Health*, 87, 1328-1334.
- Shavelson, R.J., Hubner, J.J. y Stanton, G.C. (1976). Validation of construct interpretations. *Review of Educational Research*, 46, 407-441.
- Sonstroem, R.J., Harlow, L.L. y Josephs, L. (1994). Exercise and self-esteem: validity of model expansion and exercise associations. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 16, 29-42.
- Sonstroem, R.J., Speliotis, E.D. y Fava, J.L. (1992). Perceived physical competence in adults: an examination of the physical self-perception profile. *Journal of Sports and Exercise Psychology*, 14, 207-221.
- Tomson, L.M., Pangrazi R.P., Friedman, G. y Hutchison, N. (2003). Childhood depressive symptoms, physical activity and health related fitness. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 25(4), 419-439.

- Trew, K.J., Scully, D., Kremer, J. y Ogle, S. (1999). Sport, leisure and perceived self-competence among male and female adolescents. *European Physical Education Review*, 5, 53-74.
- Trost, S.G., Pate, R., Freedson, P.S., Sallis, J.F. y Taylor, W.C. (2000). Using objective physical activity measures with youth: How many days or monitoring are needed? *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 32, 426-431.
- U.S. Department of Health and Human Services (1996). *Physical Activity and Health: A Report of the Surgeon General*. Atlanta, GA: Author.
- Weiss, M.R., Mcauley, E., Ebbeck, V. y Wiese, D.M. (1990). Self-esteem and causal attributions for children's physical and social competence in sport. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 12, 21-36.