

PERFILES DE AUTOCONCEPTO FÍSICO PERCIBIDOS: INTENCIÓN DE SER FÍSICAMENTE ACTIVO Y REGULACIÓN EMOCIONAL

Marta Vega-Díaz¹, Carmen De Labra¹ e Higinio González-García²
¹Universidad de la Coruña; ²Universidad Internacional de La Rioja (España)

Resumen

Los objetivos del estudio fueron identificar perfiles de autoconcepto físico y examinar su rol sobre la intención de ser físicamente activo y la regulación emocional. Una muestra de 606 practicantes de actividad física ($M_{edad}= 34,19$; $DT= 13,05$) completó una serie de medidas de autoinforme que evaluaban el autoconcepto físico, la intención de ser físicamente activo y la regulación emocional. Los análisis de conglomerados revelaron tres perfiles de autoconcepto físico. El perfil b con autoconcepto físico relativamente alto experimentó diferencias significativas en la intención de ser físicamente activo, autoculpa y reevaluación positiva. El perfil a con autoconcepto físico bajo mostró diferencias significativas en aceptación, rumiación y catastrofización. El perfil c con autoconcepto físico muy bajo reveló diferencias significativas en culpar a los demás. Como conclusión, el perfil b con autoconcepto físico relativamente alto está asociado con la mayor intencionalidad de ser físicamente activo y el uso de estrategias de regulación emocional funcionales.

PALABRAS CLAVE: *autoconcepto, intención de ser activo, clúster análisis, emoción.*

Abstract

The objectives of the study were to identify physical self-concept profiles and examine their role in the intention to be physically active and emotional regulation. A sample of 606 physical activity practitioners ($M_{age}= 34.19$, $SD= 13.05$), completed a series of self-report measures that evaluated physical self-concept, the intention to be physically active, and emotional regulation. Cluster analyzes revealed three profiles of physical self-concept. Profile b with relatively high physical self-concept experienced significant differences in intention to be physically active, self-blame, and positive reappraisal. Profile a with low physical self-concept showed significant differences in acceptance, rumination, and catastrophizing. Profile c with a very low physical self-concept revealed significant differences in blaming others. In conclusion, profile b with relatively high physical self-concept and with optimal scores in condition, attractiveness and strength is associated with a higher intention to be physically active and the use of functional emotional regulation strategies.

KEY WORDS: *self-concept, intention to be active, cluster analysis, emotion.*

Introducción

El autoconcepto físico ha sido un tema ampliamente estudiado en la literatura científica (Esnaola Goñi y Madariaga, 2008; García-Grau *et al.*, 2014; Goñi *et al.*, 2004; Harter, 1990; Rojas *et al.*, 2021). Esta variable se puede conceptualizar como la construcción cognitivo-social que refleja los atributos que un sujeto reconoce conscientemente en su propia persona y la autoimagen personal que percibe de sí mismo, ligada a la apreciación de su capacidad física (Harter, 1990). Los hallazgos de esta literatura han mostrado que el autoconcepto físico se relaciona con resultados tanto positivos como negativos en la intención de ser físicamente activo (Asci, 2002, 2005; Goñi y Zulaika, 2000; Moreno-Murcia *et al.*, 2013) como en la regulación emocional (Ibarra *et al.*, 2014; Morales, 2017; Zurita *et al.*, 2017). Más específicamente, cuanto más positiva es la percepción de las distintas dimensiones del autoconcepto físico por parte de una persona, mayor es su intención de ser físicamente activa (Goñi y Zulaika, 2000; Moreno-Murcia *et al.*, 2013). Con relación a la regulación emocional, el autoconcepto físico negativo se asocia con el uso de estrategias emocionales disfuncionales y pasivas (Morales, 2017) como culpar a los demás, la catastrofización y la rumiación, mientras que el autoconcepto físico positivo se vincula con estrategias activas y funcionales (Carver *et al.*, 1989) como la aceptación y el reenfoque positivo.

En la literatura científica se describe que el autoconcepto físico engloba dos componentes principales: la capacidad física y la deportiva (Esnaola *et al.*, 2008). Otros autores como Fox (1988) registraron otros dominios como la condición física, el atractivo físico y la fuerza. Bracken (1992) hizo referencia a la competencia física y deportiva, la apariencia física, la forma física y la salud. Actualmente, uno de los modelos más reconocidos apuesta por diferenciar cuatro subdominios: capacidad física, condición física, atractivo físico y fuerza (Blanco *et al.*, 2015; Esnaola y Revuelta, 2009; Goñi *et al.*, 2004). La capacidad física hace referencia a la percepción personal óptima de la competición atlética y deportiva. Es decir, se considera que la persona posee cualidades, habilidades, capacidades de aprendizaje óptimas, seguridad en la práctica de actividad física y predisposición hacia el deporte (Goñi *et al.*, 2010). La condición física incluye la evaluación de la resistencia, energía y confianza en la práctica del deporte (Navas *et al.*, 2013). El atractivo físico está relacionado con la apariencia física y evalúa la satisfacción con la imagen corporal (Ruíz de Arzúa y Rodríguez, 2006). Finalmente, la fuerza tiene en cuenta la opinión del practicante sobre la percepción de seguridad cuando realiza ejercicios que requieren levantar peso (Cheng-Chen *et al.*, 2018). La identificación y diferenciación de los subdominios del autoconcepto físico es vital ya que resulta más fácil modificar uno de sus subdominios que toda la autopercepción física del sujeto. Debido a ello, resulta interesante conocer los factores de los que depende el autoconcepto físico. Entre dichos factores se diferencian el perfil psicológico (condicionado por la personalidad) (Allen *et al.*, 2012; Laborde *et al.*, 2014) y las valoraciones externas realizadas sobre las capacidades personales (Jackson *et al.*, 2001). La literatura revela que la trayectoria evolutiva del autoconcepto físico no es lineal, es decir, se minimiza en la preadolescencia y se maximiza durante la adolescencia y la juventud (Núñez-Pérez

et al., 1998). En investigaciones previas se encontró que existen diferencias en el autoconcepto físico percibido con relación al género, lo que se traduce en un peor ajuste en las mujeres (Grao-Cruces et al., 2016; Lau et al., 2004). En concreto, los hombres tienden a configurar una imagen óptima en las capacidades físicas consideradas estereotípicamente como masculinas (resistencia, competencia deportiva y fuerza física) frente a las mujeres, quienes albergan peores percepciones de capacidad física, atractivo, fuerza y autoestima (Revuelta y Esnaola, 2011; Saéz et al., 2020; Soriano et al., 2011; Videra-García y Reigal-Garrido, 2013). En ocasiones se ha encontrado que las personas que viven con sobrepeso y obesidad tienen una peor percepción física que aquellas con un índice de masa corporal (IMC) en el rango de peso normal (Goñi y Rodríguez, 2007). Además, las personas con bajo peso tienden a presentar un peor autoconcepto físico que aquellas con un IMC adecuado (Goñi y Rodríguez, 2007).

Existen varios estudios previos en donde se examinó la relación entre la práctica de actividad física y el autoconcepto físico percibido (Asci, 2002, 2005; Moreno-Murcia et al., 2013; Onetti-Onetti et al., 2019). Se ha encontrado una relación bidireccional positiva entre estas variables ya que el autoconcepto físico era más positivo entre los estudiantes que participaban en deportes escolares en comparación con los no practicantes (Goñi y Zulaika, 2000). Estos últimos hallazgos han sido encontrados por otros investigadores (Asci, 2002, 2005; Moreno-Murcia et al., 2013). Más específicamente, cuando las personas no realizan ejercicio suelen informar puntuaciones bajas en la percepción de la condición física y la capacidad física (Crocker et al., 2000; Fox, 1997; Moreno et al., 2007; Rojas et al., 2011). Por otro lado, la literatura ha revelado que los practicantes de ejercicios aeróbicos consideran que tienen una capacidad física óptima, pero estos ejercicios tienen una menor acción sobre el atractivo físico (Marsh y Peart, 1988). Una investigación de Bakker (1998) encontró que las adolescentes que participaban en danza presentaban peor autoconcepto físico que las no bailarinas en los dominios de capacidad física y atractivo físico. En el estudio de Moreno-Murcia et al. (2011) también se verificó que las muestras femeninas practicantes de ejercicio se percibían como menos atractivas. Sin embargo, en los hombres ocurría lo opuesto. Estos resultados quizás se expliquen porque las mujeres pueden participar en deportes para mejorar su imagen personal y los hombres para mantener su atractivo físico (Moreno-Murcia et al., 2011). Otra explicación puede atribuirse al hecho de que los entornos demasiado exigentes ejercen un efecto condicionante sobre la autopercepción personal satisfactoria. Por lo tanto, el entorno ideal que rodea a las personas que realizan actividad física será aquel que proporcione una retroalimentación (*feedback*) positiva, no castigue los errores y evite someter a condiciones de estrés a los participantes (Ntoumanis y Biddle, 1999).

A modo de síntesis, se puede considerar que el ejercicio aumenta los niveles de habilidad y condición física percibidas. Por lo tanto, no es de extrañar que cuando las personas consideran que presentan una óptima condición física, esta variable actúe como un predictor fiable de su intención de ser físicamente activas (Cerkez et al., 2015; Fox y Corbin, 1989; Sonstroem et al., 1992) y mejore su autoestima (Weiss et al., 1990).

La regulación emocional ha sido previamente examinada en la literatura científica (Ruíz *et al.*, 2012). Del mismo modo, el estudio del autoconcepto físico y su influencia directa en la regulación emocional como estrategias para hacer frente a los estresores negativos también ha sido un tema ampliamente discutido (Ibarra *et al.*, 2014; Morales, 2017; Zurita *et al.*, 2017). Las estrategias de regulación emocional se conceptualizan como formas cognitivas que corresponden al estilo propio de una persona y que se utilizan para hacer frente a situaciones estresantes (Garnefski *et al.*, 2002). Garnefski *et al.* (2002) y Kelly *et al.* (2012) establecieron que existen dos tipos principales de estrategias de regulación emocional: regulación cognitiva disfuncional (culpar a los demás, autculpa, rumiación y catastrofización) y funcional (aceptación, reenfoque positivo, reenfocarse en los planes, reevaluación positiva y ponerse en perspectiva). Empezando por las estrategias de regulación emocional disfuncionales, culpar a los demás implica la existencia de pensamientos en los que se considera a otras personas responsables de las consecuencias sufridas tras pasar por un evento desfavorable (y está asociada con un bajo bienestar emocional) (Tennen y Affleck, 1990). La autculpa implica atribuirse la responsabilidad de un hecho (García, 2006). Algunos autores la consideran un mecanismo psicológico positivo (se relaciona con la creencia en el control personal sobre los resultados experimentados) (Bulman y Wortman, 1977). Sin embargo, otros investigadores la perciben como una estrategia negativa ya que radica en respuestas excesivamente autocríticas (Janoff-Bulman, 1979). La rumiación se asocia con fenómenos como pensar repetidamente en situaciones negativas vividas, lo que genera sentimientos de angustia (Cova *et al.*, 2007; Scaini *et al.*, 2021) y con la falta de interés por actuar activamente en situaciones estresantes. Finalmente, la catastrofización se relaciona con la anticipación de experiencias estresantes (Olmedilla *et al.*, 2013). Frente a estas estrategias disfuncionales para una gestión óptima de la regulación emocional, en el extremo opuesto encontramos las habilidades funcionales. Entre dichas habilidades funcionales, la aceptación implica admitir la realidad de una situación estresante e intentar afrontarla (Morales, 2019). El reenfoque positivo se manifiesta cuando las personas optan por pensar en situaciones agradables en lugar de centrarse en la realidad actual (Garnefski *et al.*, 2001). Reenfocarse en los planes es una estrategia característica de las personas que estudian las dificultades de un evento estresante, analizan posibles alternativas para manejarlo y desarrollan estrategias activas para solucionarlo (Lazarus, 2000). La reevaluación positiva es una estrategia que define a las personas capaces de aprender a partir de las situaciones adversas vividas (Chau *et al.*, 2002). Finalmente, ponerse en perspectiva es una habilidad psicológica que ayuda a minimizar la gravedad de una situación negativa (Garnefski *et al.*, 2001). Como se puede predecir, después de haber detallado las estrategias de regulación emocional, los sujetos pueden adoptar actitudes activas o pasivas ante los eventos percibidos como no óptimos. En las estrategias activas se realizan acciones para encontrar soluciones a los problemas, mientras que en las estrategias pasivas se prefiere adoptar pensamientos como la incapacidad para hacer algo, el uso de la evitación y la autculpa (Morales, 2019). En torno a la relación entre el autoconcepto físico y la regulación emocional, se encontró que las mejores puntuaciones en autoconcepto físico se asocian con el mayor uso de

estrategias productivas o activas (Carver *et al.*, 1989). Sin embargo, las percepciones desfavorables están relacionadas con el uso de estrategias pasivas, no productivas, de indiferencia y evitación (Morales, 2017).

Como se puede observar en los párrafos anteriores, los estudios previos han investigado principalmente las relaciones bivariadas entre el autoconcepto físico y la intención de ser físicamente activo (Asci, 2002; Moreno-Murcia *et al.*, 2013) y la regulación emocional (Zurita *et al.*, 2017). Por lo tanto, la naturaleza multivariante de este constructo no ha sido analizada de forma conjunta. Sin embargo, es probable que la influencia del autoconcepto físico pueda trabajar en conjunto en todas las dimensiones descritas. Debido a ello, para limitar la posibilidad de perder información, este proyecto de investigación tiene como objetivo identificar perfiles de autoconcepto físico y examinar su papel en la intención de ser físicamente activo y la regulación emocional de los participantes en un diseño transversal.

En este trabajo se examinó el autoconcepto físico percibido para conocer su papel en adultos mayores de 18 años. Debido a ello, los objetivos del estudio fueron identificar perfiles de autoconcepto físico y examinar su papel en la intención de ser físicamente activo y la regulación emocional de los participantes. En cuanto a las relaciones entre el autoconcepto físico percibido y las variables detalladas, las hipótesis establecidas fueron: (a) los participantes que se perciben con óptimas capacidades físicas, condición, atractivo y fuerza informarán puntuaciones más altas en la intención de ser físicamente activo y la capacidad de regulación emocional y; (b) los participantes que se autoperciben con baja capacidad física, condición, atractivo y fuerza informarán puntuaciones más bajas en intención de ser físicamente activo y regulación emocional.

Método

Participantes

La muestra del estudio estuvo compuesta por 606 participantes (300 hombres y 304 mujeres y 2 no especificaron el género) practicantes de actividad física ($M_{\text{edad}} = 34,19$; $DT = 13,05$). En lo que respecta al tiempo de práctica de actividad física semanal, 392 participantes practicaban entre 5 y 10 horas semanales, 168 entre 10 y 15 horas semanales, 31 entre 15 y 20 horas semanales y 15 entrenaban más de 20 horas semanales. De los 606 practicantes de actividad física, una parte practicaba deporte ($n = 512$) y la otra no era deportista ($n = 94$). De la muestra de deportistas, una minoría competía profesionalmente en competiciones deportivas ($n = 94$); 6 a nivel internacional, 11 nacional, 25 regional y 56 local. La recogida de la muestra se realizó de forma aleatoria. Además, en todo momento se aseguraron las garantías éticas de recogida de información. Como criterio de inclusión, se seleccionó a la población española mayor de 18 años y menor de 65 años practicante de actividad física. Sin embargo, se excluyeron del estudio a los participantes menores de edad, mayores de 65 años, de nacionalidad diferente a la española y con hábitos sedentarios.

Instrumentos

- a) Cuestionario sociodemográfico *ad hoc*. Algunos de los ítems evaluaron aspectos relacionados con las variables biológicas de los niños (sexo y edad); situación laboral (trabajo a tiempo parcial, trabajo a jornada completa o estudiante), personales (estado civil), estilo de vida (práctica deportiva, práctica de actividad física y tiempo de práctica de actividad física semanal: entre 5 y 10 horas por semana, entre 10 y 15 horas por semana, entre 15 y 20 horas por semana y más de 20 horas por semana) y logro de éxitos deportivos (nivel local, autonómico, nacional e internacional). Del total de 8 ítems, 2 evaluaron variables biológicas, 1 ítem la formación laboral y académica, 1 ítem la personal, 3 ítems se dedicaron al estudio del estilo de vida y 1 al alcance de éxitos deportivos. La mayoría de las preguntas fueron cerradas y politómicas, aunque también se plantearon preguntas dicotómicas y tricotómicas.
- b) "Perfil de autopercepción física" (*Physical Self-Perception Profile*, PSPP; Fox y Corbin, 1989), versión breve en español (CAF-A) de Goñi *et al.* (2006)". El CAF-A consta de 8 ítems en los que se mide el autoconcepto físico percibido. Algunos investigadores han demostrado que la consistencia interna de las escalas tiende a aumentar a medida que están constituidas por un alto número de ítems (Clark y Watson, 1995). En el caso del CAF-A, al ser una medida breve, cada factor está constituido por 2 ítems. Debido a ello, se tomó como marcador de consistencia interna la media inter-item correlación (Clark y Watson, 1995). Clark y Watson (1995) ofrecieron una regla general que recomienda una correlación promedio entre ítems que oscila entre 0,15 y 0,50. Los coeficientes de consistencia medidos por correlación inter-ítem se detallan a continuación y fueron los siguientes: habilidad deportiva ($r= 0,50$; 2 ítems, p. ej., "Parezco torpe en las actividades deportivas"), condición física ($r= 0,64$; 2 ítems, p. ej., "puedo correr y hacer ejercicio durante mucho tiempo sin cansarme"), atractivo físico ($r= 0,72$; 2 ítems, p. ej., "estoy contento con mi imagen corporal") y fuerza ($r= 0,64$; 2 ítems, p. ej., "soy fuerte"). Las respuestas corresponden a una escala tipo Likert con un rango de 1 (falso) a 5 (verdadero).
- c) "Medida de la intención de ser físicamente activo" (*Measuring the Intention to be Physically Active*, MIPA; Hein *et al.*, 2004), versión validada en español (MIFA) por Moreno *et al.* (2007). La MIFA está compuesta por cinco ítems que miden la intención de ser físicamente activo (p. ej., "Después de terminar el instituto, me gustaría mantenerme físicamente activo"). Estos ítems se responden en una escala Likert de 5 puntos (de 1= totalmente en desacuerdo a 5= totalmente de acuerdo). El nivel de consistencia interna (α de Cronbach) de la puntuación total de la escala en este estudio fue de 0,80.
- d) "Cuestionario de regulación emocional" (*Cognitive Emotion Regulation Questionnaire*, CERQ; Garnefski y Kraaij, 2006), versión corta en español de Domínguez-Sánchez *et al.* (2013). El CERQ sirve para medir la capacidad personal para afrontar acontecimientos negativos o desagradables, mediante 9 estrategias de regulación emocional: Autoculpa ($r= 0,36$; 2 ítems, p. ej., "Me siento único responsable de lo ocurrido"), Aceptación ($r= 0,5$; 2 ítems, p. ej., "Creo que tengo que aceptar la situación"), Rumiación ($r= 0,44$; 2 ítems, p.

ej., "Sigo pensando en lo terrible que me ha pasado"), Reenfoco positivo ($r=0,60$; 2 ítems, p. ej., "Pienso en algo agradable en vez de pensar en lo ocurrido"), Reenfocarse en los planes ($r=0,44$; 2 ítems, p. ej., "Pienso en un plan mejor acerca de lo que podría hacer"), Reevaluación positiva ($r=0,51$; 2 ítems, p. ej., "Me digo que hay cosas peores en la vida"), Catastrofización ($r=0,40$; 2 ítems, p. ej., "Me preocupa lo que piense y sienta sobre lo que me ha pasado"), Ponerse en perspectiva ($r=0,62$; 2 ítems, p. ej., "Creo que no ha sido tan malo en comparación a otras cosas") y Culpar a los demás ($r=0,63$; 2 ítems, p. ej., "Siento que otros son responsables de lo sucedido"). Los ítems se responden en una escala Likert de 5 puntos (de 1= casi nunca a 5= casi siempre). El nivel de consistencia interna (α de Cronbach) de la puntuación total del cuestionario en este estudio fue de 0,75.

Procedimiento

Este estudio fue aprobado por el Comité de Ética local de la Universidad Internacional de la Rioja (UNIR, No. 074/2022) y realizado de acuerdo con los principios de la declaración de Helsinki. Al realizar la investigación se preservó el anonimato en todo momento. Los participantes firmaron un consentimiento informado vía online antes de la realización del estudio. En primer lugar, se contactó vía online con los participantes de la muestra del estudio quienes, tras asegurar su consentimiento e interés en participar en la investigación, recibieron el enlace al cuestionario de investigación. Posteriormente, los encuestados respondieron las preguntas del formulario con absoluta libertad a través del enlace disponible en su correo electrónico o Internet a través de la plataforma "Google Forms". Cuando un usuario completaba la encuesta y la enviaba, los datos se almacenaban automáticamente en la aplicación y la nueva información era visible para el investigador.

Análisis de datos

Los análisis de datos se realizaron utilizando la versión de software SPSS 20, y se realizó un análisis de clústers, una metodología utilizada en múltiples investigaciones (González-García *et al.*, 2019; Martínez-Martínez *et al.*, 2022). En primer lugar, los datos se filtraron por valores atípicos multivariados y multicolinealidad de escalas. En segundo lugar, para aumentar la confianza en la estabilidad de la solución de conglomerados, se realizó un enfoque de dos pasos que incluía análisis de conglomerados tanto jerárquicos como no jerárquicos utilizando las puntuaciones CAF estandarizadas. En particular, para identificar el número de grupos (modelos de autoconcepto físico percibido), se realizó un análisis de grupos jerárquicos (método de enlace de Ward con la distancia euclidiana al cuadrado). Posteriormente, se realizó un análisis de grupo de k medias, utilizando la solución de grupo más apropiada identificada en el paso uno. En tercer lugar, para examinar las diferencias entre los grupos en habilidad, condición, atractivo y fuerza se realizó un análisis de varianza multivariante

(MANOVA) con las variables de resultado de los perfiles de autoconcepto percibido (habilidad, condición, atractivo y fuerza) añadidos como variables dependientes.

En los análisis para prevenir el error tipo I, se siguió un efecto multivariado significativo ($p < 0,05$) con el posterior análisis ANOVA utilizando el ajuste de Bonferroni ($p < 0,005$) para las variables de intención de ser físicamente activo y regulación emocional. Se evaluó la eta cuadrado parcial (η^2) para proporcionar un índice de tamaño del efecto. Finalmente, se realizaron una serie de pruebas de chi-cuadrado con variables cualitativas como el género, el nivel de competición y los éxitos deportivos alcanzados (internacional, nacional, regional y local).

Resultados

Autoconcepto físico percibido

Se realizó un análisis MANOVA para detectar efectos multivariados significativos entre los tres grupos en las dimensiones del autoconcepto físico percibido de los participantes. Autoconcepto percibido, Wilk's Lambda= 0,18; $F(8)= 203,28$; $p < 0,001$, $\eta^2= 0,57$. Posteriormente, los ANOVA indicaron diferencias significativas ($p < 0,001$) en todas las dimensiones del autoconcepto físico percibido, lo que proporciona evidencia de la sostenibilidad de la solución de conglomerados (tabla 1). Las etiquetas descriptivas para estos grupos son: *perfil a: autoconcepto físico bajo*, caracterizado por puntuaciones moderadas en habilidad y bajas en condición, atractivo y fuerza; *perfil b: autoconcepto físico relativamente alto*, caracterizado por puntuaciones bajas en habilidad y moderadas en condición, atractivo y fuerza; *perfil c: autoconcepto físico muy bajo*, definido por puntuaciones bajas en habilidad, condición y atractivo y levemente positivas en fuerza.

Tabla 1

Puntuaciones de los perfiles de autoconcepto físico percibido en el grupo de participantes practicantes de actividad física

Autoconcepto físico	Perfil a (n= 126)	Perfil b (n= 252)	Perfil c (n= 228)	F (5,262)	p	η^2
	M (DT)	M (DT)	M (DT)			
Habilidad	0,70 (0,93)	-0,23 (0,83)	-0,13 (0,98)	46,69	0,000*	0,17
Condición	-1,28 (0,55)	0,79 (0,64)	-0,16 (0,62)	479,13	0,000*	0,67
Atractivo	-0,57 (1,07)	0,83 (0,46)	-0,59 (0,69)	291,64	0,000*	0,54
Fuerza	-1,37 (0,65)	0,65 (0,70)	0,01 (0,65)	360,84	0,000*	0,02

Nota: * $p < 0,01$.

Diferencias entre los grupos de conglomerados sobre la intención de ser físicamente activo y la regulación emocional

Las diferencias entre los grupos en la intención de ser físicamente activo y la regulación emocional, Wilk's Lambda= 0,66; $F(20)= 13,39$; $p < 0,001$, $\eta^2= 0,000$ indicaron que existen diferencias significativas y marginales entre grupos en los resultados de intención de ser físicamente activo y regulación emocional. En la tabla 2, los resultados del ANOVA muestran diferencias significativas (corrección de Bonferroni, $p < 0,005$) en la intención de ser físicamente activo. Además, se encontraron diferencias significativas en las variables de regulación emocional como aceptación, rumiación, reevaluación positiva y catastrofización y marginales en culpar a los demás. Sin embargo, no se han encontrado diferencias significativas en autoculpa, reenfoque positivo y ponerse en perspectiva.

En la tabla 2 los resultados del ANOVA muestran diferencias significativas según la corrección de Bonferroni ($p < 0,005$) en las variables de aceptación, rumiación y catastrofización, estrategias más presentes en el perfil a, con autoconcepto físico bajo (participantes con moderadas puntuaciones en habilidad y bajas en condición, atractivo y fuerza). Los participantes del perfil b, con autoconcepto físico relativamente alto, se definen por puntuaciones bajas en habilidad y moderadas en condición, atractivo y fuerza y muestran diferencias significativas en la intención de ser físicamente activo y la reevaluación positiva. Dentro del perfil c, con puntuaciones bajas en habilidad, condición y atractivo y ligeramente positivas en fuerza, se encontraron diferencias marginales en culpar a los demás ($p < 0,01$).

Tabla 2

Diferencias de conglomerados en intención de ser físicamente activo y regulación emocional según los perfiles de autoconcepto físico percibido

Variables	Perfil a (n= 126)	Perfil b (n= 252)	Perfil c (n= 228)	F (5,262)	p	η^2
	M (DT)	M (DT)	M (DT)			
Intención de ser físicamente activo	2,85 (0,95)	4,11 (0,73)	3,47 (0,81)	106,25	0,00*	0,01
Autoculpa	3,34 (0,94)	3,40 (0,90)	3,39 (0,83)	0,17	0,83	0,00
Aceptación	4,12 (0,82)	4,11(0,82)	3,83 (0,90)	7,56	0,00*	0,02
Rumiación	3,99 (0,90)	3,79 (0,93)	3,76 (0,88)	2,66	0,00*	0,00
Reenfoque positivo	2,61 (10,16)	3,29 (1,10)	3,18 (1,04)	16,80	0,07	0,05
Reenfocarse en los planes	3,76 (0,95)	4,01 (0,83)	3,86 (0,84)	3,77	0,02	0,01
Reevaluación positiva	4,00 (0,94)	4,32 (0,71)	3,97 (0,92)	11,83	0,00*	0,03
Ponerse en perspectiva	3,41 (0,99)	3,68 (0,89)	3,52 (0,95)	3,82	0,02	0,01
Catastrofización	3,19 (1,26)	2,78 (1,16)	3,00 (1,07)	5,65	0,00*	0,01
Culpar a los demás	2,25 (0,94)	2,56 (1,10)	2,57 (1,04)	4,39	0,01*	0,01

Nota: * $p < 0,005$ (después del ajuste de Bonferroni); * $p < 0,01$ = marginalmente significativo.

Covariación de conglomerados entre variables sociodemográficas

Los resultados de la prueba de chi-cuadrado mostraron diferencias significativas ($p < 0,05$) en función del género, $\chi^2(1) = 44,99$. En particular, la mayor cantidad de mujeres se incluyeron en el perfil c, perfil con autoconcepto físico muy bajo, mientras que la mayor cantidad de hombres correspondieron al perfil b, perfil con autoconcepto físico relativamente alto. Además, hubo diferencias en el alcance de éxitos en las competiciones deportivas, $p < 0,05$; $\chi^2(5) = 23,30$. En particular, los participantes que no obtuvieron éxitos pertenecían en mayor medida a los perfiles b con autoconcepto físico relativamente alto y perfil c con un autoconcepto físico muy bajo. Por otro lado, los participantes que obtuvieron éxitos a nivel nacional e internacional pertenecían en mayor medida al perfil a con autoconcepto físico bajo y perfil b perfil con autoconcepto físico relativamente alto.

Discusión

Los objetivos del estudio fueron identificar perfiles de autoconcepto físico y examinar su rol sobre la intención de ser físicamente activo y la regulación emocional. Los resultados obtenidos en el estudio han conseguido aumentar el conocimiento disponible en la literatura científica sobre el tema del autoconcepto físico percibido a través de la metodología de perfiles de dos formas diferentes (Hortigüela *et al.*, 2016). En primer lugar, el enfoque de análisis grupal realizado proporcionó una manera parsimoniosa y significativa de resumir las diferentes dimensiones que incluye la variable multidimensional del autoconcepto físico y que son percibidas por los participantes. En segundo lugar, la metodología grupal utilizada en este proyecto estableció una relación entre el autoconcepto físico, la intención de ser físicamente activo y la regulación emocional (autoculpa, aceptación, rumiación, reenfoque positivo, reenfocarse en los planes, reevaluación positiva, ponerse en perspectiva, catastrofización y culpar a los demás). Los estudios previos que han abordado el tema del autoconcepto físico no tuvieron en cuenta la naturaleza multivariante del constructo. Es decir, un gran campo de la literatura científica disponible se centra en análisis bivariados (Asci, 2002; Moreno-Murcia *et al.*, 2013; Zurita *et al.*, 2017) en lugar de tener en cuenta un mayor número de variables. Por lo tanto, las diferentes dimensiones del autoconcepto físico pueden coexistir y ejercer su influencia sobre la intención de ser físicamente activo y la regulación emocional de forma sincrónica.

Dirigiendo el foco de atención a esta investigación, dentro de este proyecto se identificaron tres perfiles de autoconcepto físico percibido: perfil a, perfil con autoconcepto físico bajo; caracterizado por puntuaciones moderadas en habilidad y bajas en condición, atractivo y fuerza; perfil b, con autoconcepto físico relativamente alto, definido por puntuaciones bajas en habilidad y moderadas en condición, atractivo y fuerza; perfil c, con autoconcepto físico muy bajo, definido por puntuaciones bajas en habilidad, condición, atractivo y levemente positivas en fuerza. Los hallazgos encontrados reflejaron la diversidad y variabilidad del autoconcepto físico y también revelaron cómo las variables estudiadas como la

habilidad, condición, atractivo y la fuerza pueden coexistir según las percepciones de los practicantes de actividad física que participaron en el presente estudio. En este punto es importante mencionar que los participantes del perfil a, con autoconcepto físico bajo, se definen por puntuaciones moderadas en habilidad y bajas en condición física, atractivo y fuerza. Este hecho podría explicarse por el tipo de actividad física practicada. En investigaciones previas se encontró que, aunque los ejercicios aeróbicos podían ayudar a mejorar la percepción física de los practicantes, no tenían demasiada influencia en la dimensión del atractivo físico (Marsh y Peart, 1988). Los participantes del perfil b, con autoconcepto físico relativamente alto, presentan puntuaciones bajas en habilidad y moderadas en condición física, atractivo y fuerza, lo que es contradictorio con lo anteriormente descrito. El perfil b, con autoconcepto físico relativamente alto, incluye mayoritariamente varones y todo parece indicar que el autoconcepto físico está condicionado por el género (Grao-Cruces *et al.*, 2016; Lau *et al.*, 2004). Debido a ello, si el perfil b, con autoconcepto físico relativamente alto, está compuesto por una minoría de mujeres, no parece atípico encontrar niveles superiores en las capacidades consideradas estereotípicamente como masculinas (condición física y fuerza) (Revuelta y Esnaola, 2011; Soriano *et al.*, 2011; Videra-García y Reigal-Garrido, 2013). Los participantes del perfil c, con autoconcepto físico muy bajo, muestran puntuaciones bajas en habilidad, condición y atractivo y ligeramente positivas en fuerza. En este caso, existe la posibilidad de que el perfil psicológico del individuo (determinado por su personalidad) configure un autoconcepto físico desfavorable (Allen *et al.*, 2012; Laborde *et al.*, 2014).

Con relación al papel del autoconcepto físico sobre la intención de ser físicamente activo, se ha demostrado que los participantes del perfil a con autoconcepto físico bajo; definidos por puntuaciones moderadas en habilidad física, pero bajas en condición, atractivo y fuerza física (puntuaciones desfavorables en la mayoría de las dimensiones del autoconcepto físico), están vinculados a la peor intención de ser físicamente activo. Este hallazgo parece consistente con lo expuesto por Goñi y Zulaika (2000) y Moreno-Murcia *et al.* (2013) quienes alegaron que la intención de ser físicamente activo es alta en las personas que perciben un adecuado autoconcepto físico. Con relación a los participantes del perfil b, con autoconcepto físico relativamente alto, quienes presentan puntuaciones bajas en habilidad y moderadas en condición física, atractivo y fuerza física (los autoconceptos físicos más óptimos) se asocian con las intenciones de ser físicamente activos más elevadas. Como se puede observar, la percepción satisfactoria de la condición física actúa como predictor fiable de la intención de ser físicamente activo (Fox y Corbin, 1989; Sonstroem *et al.*, 1992) y mejora la autoestima (Weiss *et al.*, 1990). Los participantes del perfil c, con autoconcepto físico muy bajo, quienes presentan puntuaciones bajas en habilidad, condición y atractivo y levemente positivas en fuerza, informaron puntuaciones intermedias en la intención de ser físicamente activo. En este caso, parece probable que la intención de ser físicamente activo esté mayoritariamente orientada a la realización de ejercicios donde se ponga en práctica el levantamiento de peso (al ser la única dimensión del autoconcepto físico con una puntuación positiva). Sin embargo, en estos participantes la intención de realizar deportes que no involucren a la fuerza

no parece ser alta. Esto sucede porque si los deportistas estuviesen habituados a una rutina de ejercicio aeróbico se deberían haber encontrado puntuaciones más satisfactorias en habilidad física (Marsh y Peart, 1988).

Continuando con la habilidad de regulación emocional, se ha comprobado que los participantes del perfil a, con autoconcepto físico bajo, definido por puntuaciones moderadas en habilidad, pero bajas en condición, atractivo y fuerza usan estrategias como la aceptación, aunque también existe la presencia de la rumiación y la catastrofización. La literatura científica generalmente vincula el autoconcepto físico negativo con el uso de estrategias disfuncionales y pasivas (Morales, 2017) y, por lo tanto, la presencia de aceptación no era la esperada. Sin embargo, en este caso no se puede negar que una parte de la muestra de este colectivo opta por afrontar los problemas sin intentar distorsionar la realidad que están viviendo (aceptación) (Morales, 2019). Por el contrario, la adopción de estrategias pasivas como la rumiación (generación de sentimientos de angustia) (Cova *et al.*, 2007; Scaini *et al.*, 2021) y la catastrofización (anticipación de experiencias estresantes) (Olmedilla *et al.*, 2013) era esperada. Los participantes del perfil b, con autoconcepto físico relativamente alto, quienes presentan puntuaciones bajas en habilidad pero moderadas en condición física, atractivo y fuerza se asocian con puntuaciones altas en reevaluación positiva. La literatura relaciona el autoconcepto físico positivo con estrategias productivas o activas (Carver *et al.*, 1989) y, en este caso, se han obtenido resultados homogéneos. Los participantes del perfil c, con autoconcepto físico muy bajo, informan puntuaciones negativas en habilidad, condición y atractivo físico y ligeramente positivas en fuerza. Estos se asocian con diferencias marginalmente significativas en el uso de estrategias disfuncionales (culpar a los demás) para superar los fenómenos adversos. De esta forma, este grupo parece comprometerse con el uso de estrategias disfuncionales pasivas que implican un bajo bienestar psicológico (Tennen y Affleck, 1990).

Los resultados del presente estudio sugieren que el perfil b, con autoconcepto físico relativamente alto, definido por puntuaciones bajas en habilidad y moderadas en condición, atractivo y fuerza se asocian a altas intencionalidades de ser físicamente activo (Asci, 2002, 2005; Goñi y Zulaika, 2000; Moreno-Murcia *et al.*, 2013). Por otro lado, los participantes del perfil a con autoconcepto físico bajo, definido por niveles moderados de habilidad y bajos en condición, atractivo y fuerza se caracterizan por el uso de estrategias de regulación emocional mayoritariamente disfuncionales y pasivas (rumiación y catastrofización), aunque también utilizan algunas estrategias activas como la aceptación. Los participantes del perfil b, con un autoconcepto físico relativamente alto, informan moderados niveles de condición física, atractivo y fuerza se vinculan con el uso de estrategias emocionales activas y funcionales como el reenfoque positivo (Carver *et al.*, 1989). Finalmente, los participantes con autoconceptos físicos desfavorables definidos por percepciones insatisfactorias en capacidad, condición y atractivo y percepciones ligeramente positivas en fuerza (perfil c) favorecen estrategias de afrontamiento pasivo (Morales, 2017) centradas en culpar a los demás por los estímulos negativos experimentados.

Por otro lado, se encontraron diferencias significativas en la variable de regulación emocional (aceptación), que presenta las puntuaciones más elevadas en los participantes del perfil a, con autoconcepto físico bajo. En esta misma muestra de practicantes de actividad física se encontraron diferencias significativas en el uso de estrategias pasivas como la catastrofización y la rumiación. En lo que respecta a los participantes del perfil b, con autoconcepto físico relativamente alto, presentan puntuaciones bajas en habilidad y moderadas en condición física, atractivo y fuerza, se registraron diferencias significativas en la reevaluación positiva. Además, se identificaron diferencias marginales en el perfil c, con autoconcepto físico muy bajo, quienes presentan puntuaciones bajas en habilidad, condición, atractivo y levemente positivas en fuerza y adoptaban estrategias de culpar a los demás.

Continuando con las diferencias encontradas entre el autoconcepto físico y las variables sociodemográficas, se hallaron diferencias significativas en función del género, en donde la mayoría de los hombres se ubicaron dentro del perfil b, con autoconcepto físico relativamente alto (definido por puntuaciones bajas en habilidad, pero altas en los dominios de condición, atractivo y fuerza) y donde existía la mayor intención de ser físicamente activo. Las mujeres pertenecían al perfil c, perfil con autoconcepto físico muy bajo, con puntuaciones bajas en habilidad, condición, atractivo y ligeramente positivas en fuerza y se vincularon con menores intenciones de ser físicamente activas. Por otro lado, se encontraron diferencias significativas en el nivel de éxito alcanzado en el deporte. En particular, los participantes que no obtuvieron éxitos deportivos pertenecían en mayor medida a los perfiles b, con autoconcepto físico relativamente alto y el perfil c, con aun autoconcepto físico muy bajo. Sin embargo, los participantes que obtuvieron éxitos a nivel nacional e internacional pertenecían en mayor medida al perfil a, con autoconcepto físico bajo y el perfil b, con autoconcepto físico relativamente alto. En este caso parece observarse que los deportistas que no obtienen éxitos en las competiciones se asocian con aun autoconcepto físico muy bajo. Asimismo, los deportistas que alcanzan éxitos dentro del ámbito deportivo se vinculan a la percepción de autoconceptos físicos más favorables que los anteriores. Las personas con un autoconcepto físico favorable, especialmente las que perciben alta habilidad, disponen de altas expectativas de éxito deportivo (Esnaola y Revuelta, 2009). Sin embargo, las percepciones de dificultad en la tarea disminuyen las expectativas de éxito (Esnaola y Revuelta, 2009). Previamente García-Calvo (2013) encontraron que las personas que confían en sus capacidades tenían mayor probabilidad de alcanzar sus metas. Este hallazgo es consecuente con lo encontrado en la presente investigación porque los participantes que se perciben con mayor habilidad y creen en su condición física son los que informan mayores éxitos deportivos.

Los resultados de los estudios previos y de esta investigación demuestran que el autoconcepto físico negativo no está ligado a propósitos óptimos de adoptar estilos de vida no sedentarios (Asci, 2002, 2005; Goñi y Zulaika, 2000; Moreno-Murcia *et al.*, 2013). El autoconcepto físico varía en función del género ya que las muestras femeninas se autoperciben con una peor imagen en los dominios de atractivo, fuerza y condición física en comparación con las muestras masculinas

(Lau *et al.*, 2004). El autoconcepto físico satisfactorio se relaciona con el uso de estrategias de regulación emocional activas como la aceptación (Carver *et al.*, 1989). La percepción de bajos niveles de condición física, atractivo y fuerza (autoconcepto físico desfavorable) se asocia con el uso de estrategias disfuncionales y pasivas (Morales, 2017).

Una limitación de la metodología del estudio analítico de conglomerados es que se basa en datos obtenidos de medidas de autoinforme para determinar la combinación y el número de perfiles (Martinet *et al.*, 2013). Por lo tanto, se sugiere que futuras investigaciones intenten replicar los resultados actuales obtenidos con personas de diferentes culturas ya que esto permitirá demostrar la sostenibilidad del autoconceptos físico en muestras practicantes de deportes o actividad física. Además, es recomendable que futuras investigaciones complementen este trabajo con otras puntuaciones objetivas, que podrían incluir las percepciones de los entrenadores y de los familiares de los practicantes de actividad física. A pesar de las limitaciones detalladas, esta investigación ha propuesto un enfoque centrado en la percepción de los practicantes de actividad física que puede ser útil para examinar las dimensiones que naturalmente influyen en el autoconcepto físico.

Como futuras líneas de investigación, dentro de las dimensiones cualitativas se podrían incluir los factores contextuales, analizar el papel de los entrenadores sobre los practicantes de actividad física y, además, también se debe investigar sobre la personalidad del deportista. A priori, la ausencia de presiones constantes por parte del contexto, las óptimas exigencias de los entrenadores, su retroalimentación (*feedback*) positiva y las personalidades con niveles de autocrítica adecuados de los practicantes de actividad física parecen actuar como factores protectores frente a autoconceptos físicos desfavorables.

En esta investigación se puede concluir que la percepción óptima de un autoconcepto físico (con altas puntuaciones en condición, atractivo y fuerza, pero baja en habilidad) ejerce un papel positivo sobre la intención de ser físicamente activo. El género es una variable que influye en el autoconcepto físico, siendo las féminas las que suelen percibirse como menos fuertes, atractivas y con peores condiciones físicas. La regulación emocional está condicionada por el autoconcepto físico. Las estrategias funcionales y activas de regulación emocional suelen utilizarse cuando existe una óptima percepción del autoconcepto físico, frente a las estrategias pasivas y disfuncionales, que suelen ponerse en uso ante bajos niveles de autoconcepto físico.

Referencias

- Allen, M. S., Frings, D. y Hunte, S. (2012). Personality, coping, and challenge and threat states in athletes. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 10(4), 264-275. doi: 10.1080/1612197X.2012.682375
- Asci, F. H. (2002). An investigation of age and gender differences in physical self-concept among Turkish late adolescents. *Adolescence*, 37(146), 365-371.
- Asci, F. H. (2005). The construct validity of two physical self-concept measures: an example from Turkey. *Psychology of Sport and Exercise*, 6(6), 659-669. doi: 10.1016/j.psychsport.2004.07.005

- Bakker, F. C. (1988). Personality differences between young dancers and non-dancers. *Psychology*, 9(1), 121-131. doi: 10.1016/0191-8869(88)90037-2
- Blanco, J. R., Blanco, H., Viciano, J. y Zueck, C. (2015). Psychometric properties of the Physical Self-Concept Questionnaire with Mexican university students. *Psychological Reports*, 116(2), 422-437. doi: 10.2466/03.07.PRO.116k18w2
- Bracken, B. A. (1992). *Multidimensional Self-Concept Scale*. Pro-Ed.
- Bulman, R. J. y Wortman, C. B. (1977). Attributions of blame and coping in the "real world": severe accident victims react to their lot. *Journal of Personality and Social Psychology*, 35(5), 351-363. doi: 10.1037/0022-3514.35.5.351
- Carver, C. M., Scheier, M. F. y Weintraub, J. K. (1989). Assessing coping strategies: a theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(2), 267-283. doi: 10.1037/0022-3514.56.2.267
- Cerkez, I., Culijak, Z., Zenit, N., Sekulic, D. y Kondric, M. (2015). Harmful alcohol use among adolescents: the influence of sports participation, religiosity, and parental factors. *Journal of Substance Abuse in Children and Adolescents*, 24(2), 94-101. doi: 10.1080/1067828X.2013.764372.
- Chau, C., Morales, H. y Werzell, E. M. (2002). Estilos de afrontamiento y estado funcional en un grupo de pacientes oncológicos hospitalizados. *Revista de Psicología*, 20(1), 94-130. doi: 10.18800/psico.200201.005
- Cheng-Chen, P., Christophe, M. y Alexandre, J. S. M. (2018). Physical self-concept and body dissatisfaction among special Olympics athletes: a comparison between sex, weight status, and culture. *Research in Developmental Disabilities*, 76, 1-11. doi: 10.1016/j.ridd.2018.02.013
- Clark, L. A. y Watson, D. (1995). Constructing validity: basic issues in objective scale development. *Psychological Assessment*, 7(3), 309-319. doi: 10.1037/1040-3590.7.3.309
- Cova, S. F., Rincón, G. P. y Melipillán, A. R. (2007). Rumiación y presencia de síntomas ansiosos y depresivos en adolescentes. *Revista Mexicana de Psicología*, 24(2), 175-183.
- Crocker, P. R. E., Eklund, R. y Kowalski, K. C. (2000). Children's physical activity and physical self-perceptions. *Journal of Sports Science*, 18(6), 383-394. doi: 10.1080/02640410050074313
- Domínguez-Sánchez, F. J., Lasa-Aristu, A., Amor, P. J. y Holgado-Tello, F. P. (2013). Psychometric properties of the Spanish version of the Cognitive Emotion Regulation Questionnaire. *Assessment*, 20(2), 253-261. doi: 10.1177/1073191110397274
- Eснаоla, I. y Revuelta, L. (2009). Relaciones entre actividad física, autoconcepto físico, expectativas, valor percibido y dificultad percibida. *Acción Psicológica*, 6(2), 31-43. doi: 10.5944/ap.6.2.219
- Eснаоla, I., Goñi, A. y Madariaga, J. (2008). The self-concept: research perspectives. *Journal of Psychodidactics*, 13(1), 179-194.
- Fox, K. R. (1988). The self-esteem complex and youth fitness. *Quest*, 40(3), 230-246. doi: 10.1080/00336297.1988.10483903
- Fox, K. R. (1997). *The physical self and processes in self-esteem development*. Human Kinetics.
- Fox, K. R. y Corbin, C. B. (1989). The physical self-perception profile: development and preliminary validation. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 11(4), 408-430. doi: 10.1123/jsep.11.4.408
- García, L. J. (2006). Aportes de la teoría de las atribuciones causales a la comprensión de la motivación para el desempeño escolar. *Ensayos: Revista de la Facultad de Educación de Albacete*, 21, 217-232
- García-Calvo, T. (2013). Procesos grupales y su relación con el rendimiento deportivo. *Cultura, Ciencia y Deporte*, 7(21), 27-39.

- García-Grau, P., Ayora, P. D. y Prado-Gascó, V. J. (2014). Autoconcepto en la preadolescencia: una versión breve de la escala AF5. *Revista de Educación Física*, 20(2), 151-157. doi: 10.1590/S1980-65742014000200004
- Garnefski, N. y Kraaij, V. (2006). Cognitive Emotion Regulation Questionnaire-development of a short 18-item version (CERQ-short). *Personality and Individual Differences*, 41(6), 1045-1053. doi: 10.1016/j.paid.2006.04.010
- Garnefski, N., Kraaij, V. y Spinhoven, P. (2001). Negative life events, cognitive emotion regulation and emotional problems. *Personality and Individual Differences*, 30(8), 1311-1327. doi: 10.1016/S0191-8869(00)00113-6
- Garnefski, N., Van den Kommer, T. N., Kraaij, V., Teerds, J., Legerstee, J. S. y Onstein, E. J. (2002). The relationship between cognitive emotion regulation strategies and emotional problems: comparison between a clinical and a non-clinical sample. *European Journal of Personality*, 16(5), 403-420. doi: 10.1002/per.458
- González-García, H., Martinent, G. y Trinidad, M. A. (2019). Perfiles de liderazgo de entrenadores percibidos y relación con burnout, afrontamiento y emociones. *Frontiers in Psychology*, 10, 1-8. doi: 10.3389/fpsyg.2019.01785
- Goñi, A. y Zulaika, L. M. (2000). Participación en el deporte escolar y autoconcepto en escolares de 10/11 años de la provincia de Guipúzcoa. *Apunts, Educación Física y Deportes*, 59, 6-10.
- Goñi, A., Rodríguez, A. y Esnaola, I. (2010). Physical self-perceptions in adulthood and in old age. *Psicothema*, 22(3), 460-467.
- Goñi, A., Ruiz de Azúa, S. y Rodríguez, A. (2006). *Physical Self-Concept Questionnaire*. EOS.
- Goñi, G. A. y Rodríguez, F. A. (2007). Variables associated with the risk of eating disorders in adolescence. *Salud Mental*, 30(4), 16-23.
- Goñi, G. A., Ruiz de Azúa, G. S. y Rodríguez, F. A. (2004). Deporte y autoconcepto físico en la preadolescencia. *Educación Física y Deportes*, 3(74), 18-24.
- Grao-Cruces, A., Fernández-Martínez, A. y Nuviala, A. (2016). Asociación entre condición física y autoconcepto físico en estudiantes españoles de 12-16 años. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 49(2), 128-136. doi: 10.1016/j.rlp.2016.09.002
- Harter, S. (1990). Developmental differences in the nature of self-representations: implications for the understanding, evaluation, and treatment of maladaptive behaviour. *Cognitive Therapy and Research*, 14, 113-142. doi: 10.1007/BF01176205
- Hein, V., Mürer, 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. doi: 10.1177/1356336X0404040618
- Hortigüela, A. D., Calderón, A. y Pérez-Pueyo, A. (2016). Efecto del modelo pedagógico en el autoconcepto físico de los estudiantes de educación física. *Retos*, 30(30), 76-81. doi: 10.47197/retos.v0i30.36371
- Ibarra, A. E., Armenta, B. M., García, J. y Héctor, M. (2014). Autoconcepto, estrategias de afrontamiento y actuación profesional docente. Estudio comparativo en docentes que laboran en contextos adversos. *Revista de Currículo y Formación de Profesorado*, 18(1), 223-239.
- Jackson, S. A., Thomas, P. R., Marsh, H.W. y Smethurst, C. J. (2001). Relationships between flow, self-concept, psychological skills, and performance. *Applied Sport Psychology*, 13(2), 129-153. doi: 10.1080/104132001753149865
- Janoff-Bulman, R. (1979). Characterological versus behavioral self-blame: Inquiries into depression and rape. *Journal of Personality and Social Psychology*, 37(10), 1798-1809. doi: 10.1037/0022-3514.37.10.1798
- Kelly, N., Lydecker, J. A. y Mazzeo, S. E. (2012). Positive cognitive coping strategies and binge eating in college women. *Eating Behaviours*, 13(3), 289-292. doi: 10.1016/j.eatbeh.2012.03.012

- Laborde, S., Dosseville, F. y Kinrade, N. (2014). Decision-Specific Reinvestment Scale: an exploration of its construct validity, and association with stress and coping appraisals. *Psychology of Sport and Exercise, 15*(3), 238-246. doi: 10.1016/j.psychsport.2014.01.004
- Lau, P. C., Lee, A. M., Ransdell, L. B. y Sung, R. Y. T. (2004). The association between global self-esteem, physical self-concept and actual vs. ideal body size rating in Chinese primary school children. *International Journal of Obesity, 28*(2), 314-319. doi: 10.1038/sj.ijo.0802520
- Lazarus, R. S. (2000). *Estrés y emoción: manejo e implicaciones para nuestra salud*. Desclee de Brouwer.
- Marsh, H. W. y Peart, N. D. (1988). Competitive and cooperative physical fitness training programs for girls: effects on physical fitness and multidimensional self-concepts. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 10*(4), 390-407
- Martinent, G., Nicolas, M., Gaudreau, P. y Campo, M. (2013). A cluster analysis of affective states before and during competition. *Journal of Sport & Exercise Psychology, 35*(6), 600-611. doi: 10.1123/jsep.35.6.600
- Martínez-Martínez, F. D., González-García, H. y González-Cabrera, J. (2022). Perfiles de redes sociales de estudiantes, necesidades psicológicas básicas, autoconcepto e intención de ser físicamente activo. *Behavioral Psychology/Psicología Conductual, 30*(3), 757-772. doi: 10.51668/bp.8322310s
- Morales, P. R. R. (2019). *Regulación cognitiva emocional y estrategias de resiliencia en estudiantes universitarios de los primeros semestres de una diversidad particular de Lima Metropolitana* [Tesis doctoral no publicada]. Universidad Ricardo Palma, Perú.
- Morales, R. F. M. (2017). Relaciones entre el afrontamiento del estrés diario, el autoconcepto, las habilidades sociales y la inteligencia emocional. *European Journal of Education and Psychology, 10*(2), 41-48. doi: 10.1016/j.ejeps.2017.04.001
- Moreno, J. A., Moreno, R. y Cervelló, E. (2007). El autoconcepto físico como predictor de la intención de ser físicamente activo. *Psicología de la Salud, 17*, 261-267.
- Moreno-Murcia, J. A., Hellín, P., González-Cutre, D. y Martínez-Galindo, C. (2011). Influence of perceived sport competence and body attractiveness on physical activity and other healthy lifestyle habits in adolescents. *The Spanish Journal of Psychology, 14*(1), 282-292. doi: 10.5209/rev_SJOP.2011.v14.n1.2
- Moreno-Murcia, J. A., Zomeño, A. T., Marín de Oliveira, L. M., Ruíz, P. L. M. y Cervelló, G. E. (2013). Percepción de la utilidad e importancia de la educación física según la motivación generada por el docente. *Revista de Educación, 362*, 380-401. doi: 10.4438/1988-592X-RE-2011-362-165
- Navas, M. L., Soriano, L. A. y Holgado, T. F. P. (2013). The CAF Physical Self-Concept Questionnaire in a sample of Chilean students. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology, 11*(3), 809-830. doi: 10.14204/ejrep.31.13062
- Ntoumanis, N. y Biddle, S. J. H. (1999). A review of motivational climate in physical activity. *Journal of Sports Sciences, 17*, 643-665. doi: 10.1080/026404199365678
- Núñez-Perez, J. C., González-Pienda, J. A., García, R. M., González-Pumariega, S., Roces, M. C., Álvarez, P. L. y González, T. M. A. (1998). Learning strategies, self-concept and academic performance. *Psicothema, 10*(1), 97-109.
- Olmedilla, Z. A., Ortega, T. E. y Abenza, C. L. (2013). Validación de la Escala de Catastrofización del Dolor en deportistas españoles. *Cuaderno de Psicología del Deporte, 13*(1), 83-94. doi: 10.4321/S1578-84232013000100009
- Onetti-Onetti, W., Chinchilla-Minguet, J. L., Lourenço, M. F. M. y Castillo-Rodríguez, A. (2019). Self-concept and physical activity: differences between high school and university students in Spain and Portugal. *Frontiers in Psychology, 10*, 1-8. doi: 10.3389/fpsyg.2019.01333

- Revuelta, L. y Esnaola, I. (2011). Clima familiar deportivo y autoconcepto físico en la adolescencia. *European Journal of Education and Psychology*, 4(1), 19-31. doi: 10.30552/ejep.v4i1.61
- Rojas, C. M., Espinosa, V. M., Cabrera, C. A. y Mejias, G. J. L. (2021). Autoconcepto físico y mental de los estudiantes del ciclo y la carrera de educación física de la UNJFSC de Huancho. *Alfa Publicaciones*, 3(1), 6-13. doi: 10.33262/ap.v3i1.36
- Rojas, C., Brante, M., Miranda, E. y Pérez-Luco, R. (2011). Ansiedad, depresión y autoconcepto en pacientes obesos mórbidos antes y después de la cirugía bariátrica. *Revista Médica de Chile*, 139, 571-578. doi: 10.4067/s0034-98872011000500002
- Ruíz de Azúa, S. y Rodríguez, A. (2006). Cuestionario de autoconcepto físico. La independencia de sus escalas. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 2(1), 369-382.
- Ruíz, E., Salazar, I. C. y Caballo, V. (2012). Inteligencia emocional y estilos/trastornos de personalidad. *Behavioral Psychology/Psicología Conductual*, 20(2), 281-304.
- Saéz, I., Solabarrieta, J. y Rubio, I. (2020). Physical self-concept, gender, and physical condition of Bizkaia university students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(14), 1-10. doi: 10.3390/ijerph1714515
- Scaini, S., Palmieri, S., Caselli, G. y Nóbil, M. (2021). Rumination thinking in childhood and adolescence: a brief review of candidate genes. *Journal of Affective Disorders*, 280, 1-21. doi: 10.1016/j.jad.2020.11.008
- 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. doi: 10.1123/JSEP.14.2.207
- Soriano, L. A., Navas, M. L. y Holgado-Tello, F. (2011). El autoconcepto físico y su relación con el género y la edad adulta en estudiantes de educación física. *Apunts, Educación Física y Deporte*, 106(4), 36-41. doi: 10.5672/apunts.2014-0983.es.(2011/4).106.04
- Tennen, H. y Affleck, G. (1990). Blaming others for threatening events. *Psychological Bulletin*, 108(2), 209-232. doi: 10.1037/0033-2909.108.2.209
- Videra-García, A. y Reigal-Garrido, R. (2013). Autoconcepto físico, percepción de salud y satisfacción con la vida en una muestra de adolescentes. *Anales de Psicología*, 29(1), 141-147. doi: 10.6018/analesps.29.1.132401
- Weiss, M. R., Ebbeck, V., Mcauley, E. 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(1), 21-36. doi: 10.1123/jsep.12.1.21
- Zurita, O. F., Moreno-Arrebola, R., González, V. G., Viciano, G. V., Martínez, M. A. y Joaquín, M. J. (2017). Revisión conceptual de la conexión entre la inteligencia emocional y el autoconcepto físico. *Revista Euro Americana de Ciencias del Deporte*, 7(1), 139-144. doi: 10.6018/322001

RECIBIDO: 19 de octubre de 2021

ACEPTADO: 3 de julio de 2022