

AUTOPERCEPCIÓN FÍSICA Y EJERCICIO. UN ANÁLISIS DESDE DIVERSAS MODALIDADES DE ACTIVIDAD FÍSICA.

Guillermo Infante

Escuela Universitaria del Profesorado de Bizkaia. (UPV-EHU).

Gorka Iturriaga

Luis M. Zulaika

Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte. (UPV-EHU).

RESUMEN:

Desde hace algún tiempo existe un enorme interés en el estudio de variables ligadas al autoconcepto y sus derivaciones. En concreto, el autoconcepto físico ha mostrado interesantes aplicaciones debido a su incidencia en desórdenes de conductas alimenticias, aceptación del propio cuerpo, expectativas de cara al rendimiento deportivo, hábitos de práctica de actividad física y estilos de vida saludables. Tras una revisión del estado de la cuestión, mostramos los pasos dados en nuestro estudio encaminado a analizar la relación entre el tipo de actividad física realizado y el autoconcepto físico.

Palabras clave:

Autoconcepto físico, Autoestima. Imagen corporal, Ejercicio físico, Actividad física, Deporte, Modalidad deportiva.

INTRODUCCIÓN AL AUTOCONCEPTO

Durante las últimas décadas en el ámbito de la psicología se detecta un enorme interés por el estudio del autoconcepto, tal y como lo confirman las numerosas publicaciones, investigaciones y asociaciones surgidas.

El autoconcepto juega un papel decisivo y central en el desarrollo de la personalidad. Así lo destacan las principales teorías psicológicas. Un autoconcepto positivo está en la base del buen funcionamiento personal, social y profesional. Juega un papel central en la organización, estabilidad, maduración y desarrollo humanos; determina el comportamiento; condiciona la toma de decisiones; ayuda a la felicidad y bienestar humano; influye en las relaciones interpersonales. De él depende, en buena medida, la satisfacción personal, el sentirse bien consigo mismo.

Cabe subrayar que a este auge en torno al autoconcepto ha contribuido de manera decisiva la creación de un modelo teórico novedoso y consistente. Antiguamente se poseía una visión globalizada y unidimensional del autoconcepto. A la hora de medir, explicar o tratar de modificar el mismo los resultados adversos que se cosechaban desanimaban a continuar con la empresa. Sin embargo, es a partir del modelo teórico multidimensional de Shavelson, Hubner y Stanton (1976) cuando esta situación varía radicalmente. La ayuda que ha supuesto de cara a una mejor comprensión y predicción del autoconcepto ha abierto las puertas a que numerosos autores destinen su interés y energía en esta línea temática.

AUTOCONCEPTO GENERAL.

En el modelo de Shavelson, Hubner y Stanton (1976) el autoconcepto reviste las siguientes características:

Multidimensionalidad: Las diversas áreas de experiencia se agrupan en apartados propios, formando así autoconceptos específicos, distintos entre sí y del autoconcepto general: autoconcepto físico, social, emocional, académico...

Jerarquía: El autoconcepto es un constructo organizado de modo jerárquico; los distintos ámbitos y dimensiones que abarca no se sitúan en un mismo plano de importancia sino que se ordenan de modo piramidal en función de su relevancia.

Consistencia: El individuo tiende a incrementar su autoestima, y a proteger su sistema de creencias acerca de sí mismo contra los cambios. Las nuevas experiencias se comparan con las preexistentes, aceptando las compatibles y desechando las incongruentes.

Modificabilidad: El autoconcepto tiende a la estabilidad; pero no es inmutable. El autoconcepto general agrupa autoimágenes de suma importancia, por lo que es más firme y estable; sin embargo, otras dimensiones más específicas y periféricas, resultarán más moldeables.

Influencia social: El autoconcepto es producto de las interacciones sociales; de las evaluaciones, comentarios, informaciones, comportamientos de las personas del entorno próximo. En el proceso de socialización aprendemos una serie de conductas que tendemos a imitar.

Condiciona el comportamiento: Actúa como filtro u organizador de la información que recibe del medio, determina la motivación y el afecto, autorregula la conducta.

Son muy numerosos los factores que pueden influir el autoconcepto de una persona. Destacan las variables de origen social, influencias de personas significativas: padres, profesores, compañeros, comparación entre iguales, las interrelaciones sociales; los resultados académicos; el clima escolar; apariencia física, rendimiento deportivo; expectativas; pensamientos distorsionadores; formulación de atribuciones causales...

AUTOCONCEPTO FÍSICO

A lo largo de la historia de la psicología numerosos autores han expuesto su propio modelo teórico a la hora de explicar la percepción de uno mismo. Así desde que William James (1890) distinguiera “el yo físico” como uno de los cuatro componentes del yo, puede decirse que una característica común a todos ellos consiste en la asignación de una parcela propia al ámbito físico. No existe modelo alguno que haya ignorado la dimensión física a la hora de abordar la estructura interna del autoconcepto.

Si esta característica tan extendida nos da muestra de la importancia que posee el ámbito físico dentro del autoconcepto general, otro tanto sucede con los instrumentos de medición de la autoestima. Todos ellos incluyen sendos grupos de ítems e incluso escalas enteras dirigidas a la valoración de aspectos relativos a la citada dimensión (Zulaika et al., 2002)

Como es de suponer, en un listado tan prolífero nos encontramos con numerosas subdimensiones y clasificaciones más concretas dentro de este autoconcepto físico. No obstante, podríamos agruparlos en dos amplios subdominios. Por una parte se encontrarían los aspectos relacionados con la apariencia física, (imagen corporal y atractivo físico); por otra los relacionados con la condición física (habilidad deportiva y rendimiento físico) (Marsh et al., 1983). Sin embargo, debemos ser conscientes del grado de concreción de algunos autores: silueta corporal, obesidad, peso, talla, proporciones corporales, cintura, mirada, resistencia, velocidad, flexibilidad, coordinación, salud...

Entre los cuestionarios específicos para medir la autopercepción física en la actualidad distinguiríamos dos:

- El PSDQ (Physical Self Description Questionnaire) Marsh et al. (1994) que se halla integrado por nueve dimensiones: Apariencia, obesidad, salud, competencia deportiva, coordinación, actividad física, fuerza, resistencia y flexibilidad.

- El PSPP (Physical Self-Perception Profile) de Fox y Corbin (1989) que lo componen cuatro subescalas: habilidad física, condición física, atractivo físico y fuerza. Para la elaboración de este cuestionario, no se ha partido de modelos teóricos propios de la materia; sino que se han basado en los resultados de análisis factoriales con datos recogidos con muestreos reales.

Continuando en esta línea, tal y como se profundizará posteriormente, nuestro grupo de trabajo ya ha validado algunos de estos cuestionarios a nuestro propia población e idioma, incluso creado otros de elaboración propia:

- CY-PSPP (Children and Youth Physical Self-Perception Profile) por Goñi y Zulaika (2001).

- CAF (Cuestionario de Autoconcepto Físico) Goñi, Ruiz de Azúa, S. y Rodríguez, A. (2004).

- AFI (Autokontzeptu Fisikoaren Itaunketa) Esnaola (2003).

- CHAF (Cuestionario de hábitos de actividad física) Rodríguez, A., Fernandez, A., Goñi, E. y Ruiz de Azúa, S. (2005).

...

VARIABLES MEDIADORAS EN EL AUTOCONCEPTO FÍSICO

Percepción:

Diversos autores han reflejado que no existe correlación directa entre el nivel objetivo de condición física de un individuo con respecto a su autoconcepto físico. Harter (1987) lo analizó con estudiantes adolescentes, Sonstroem, Speliotis y Fava (1992) con adultos de ambos géneros, Sonstroem, Harlow y Josephs (1994) con mujeres practicantes de aeróbic. Todos estos estudios recogen índices de correlación más elevados respecto al autoconcepto físico (y al general) si asociamos la percepción subjetiva que un individuo posee de su condición física. De ahí la importancia que se deba conceder a la percepción subjetiva que cada uno posee de su condición física, sin limitarse al valor objetivo de la misma.

Importancia concedida:

Tan importante como cuantificar el autoconcepto físico de una persona resulta conocer la importancia que el citado individuo otorga a esa dimensión. Es decir, una persona puede poseer un autoconcepto físico muy bajo, pero puesto que para esa persona el citado ámbito no posee mayor relevancia, al fin y al cabo no le repercute negativamente.

te en su valoración global. De ahí que se hable de autoconcepto a medida del usuario. De cara al autoconcepto general, tan decisiva como la puntuación directa de cada dimensión resulta la relevancia que ese ámbito posea para el citado sujeto.

De cara a la estabilidad y equilibrio psicológico de una persona resulta necesario valorar aquellas dimensiones en las que se posee una imagen positiva.

RELACIÓN: ACTIVIDAD FÍSICA / AUTOCONCEPTO.

Muchos estudios (autores) sostienen que el hecho de practicar actividad física repercute en el autoconcepto mejorándolo (Zulaika, 1999). Del mismo modo, uno de los pilares de la psicología del deporte reside en que mejorando la autoconfianza y autoconcepto de una persona deportista, mejoraremos su rendimiento deportivo. A modo de deducción lógica de lo anterior podemos concluir que en la actualidad se halla asumido mayoritariamente una relación bidireccional directa entre la práctica de actividad física y el autoconcepto (Balaguer y García-Merita, 1994; Zulaika, 1999b; Goñi y Zulaika, 2000; Goñi Ruiz de Azua, S. y Rodriguez, A., 2004).

DEPORTE Y ACTIVIDAD FÍSICA EN NUESTRA SOCIEDAD

Todos somos conscientes de que el interés por el deporte ha alcanzado en nuestros días unas dimensiones impresionantes. Se ha llegado a catalogar al mismo como el fenómeno cultural de mayor repercusión del siglo XX (Dominguez, 1995). Este crecimiento cuantitativo ha conocido al mismo tiempo una evolución desde una perspectiva cualitativa.

Antiguamente la práctica deportiva se limitaba a la participación de unos pocos elegidos en función de su talento extraordinario. Los poseedores de una capacidad innata fuera de lo común hacían alarde de su potencialidad inusual y el resto de los mortales aplaudían sus hazañas y vitoreaban sus éxitos a modo de espectadores. Sin embargo, a finales del siglo pasado, con la democratización del ocio y el acceso del pueblo llano y clases sociales más desfavorecidas a actividades restringidas hasta entonces a ciertos sectores de la población se modifican costumbres arraigadas hasta la época.

En las sociedades postindustriales la actividad física se ha convertido en una necesidad de la mayor parte de los ciudadanos para hacer frente al sedentarismo en el que se hallan inmersos mejorando su salud, tanto en la dimensión física como psíquica. Hoy en día supone la llave para el bienestar psicológico y físico. Se asocia la práctica de actividad física con calidad de vida.

Esta evolución del hecho deportivo ha originado una serie de transformaciones en el modo de entender la práctica de la actividad física y deportiva:

- Se habla de la crisis del deporte federado. Las nuevas generaciones no ven con buenos ojos comprometerse en unas férreas disciplinas horarias y de calendario (que incluyen los fines de semana), con entrenamientos espartanos enfocadas a la competición y al rendimiento. Son más partidarios de opciones con mayor grado de autonomía y decisión. Libertad de horarios, de actividad a elegir, más lúdicas y a menor intensidad, sin competiciones, en función de las motivaciones y apetencias del momento...

- Están surgiendo nuevas modalidades de actividades fisicodeportivas. El hecho de que la población se acerque a estas actividades impulsado por motivaciones distintas origina que para satisfacer esas demandas innovadoras haya que adaptarse y nazcan nuevas respuestas. Así nos encontramos con actividades como el spinning (bicicleta estática de modo más motivante, con música y en compañía); el surf atado al parapente (con la emoción de los deportes de riesgo); las carreras de motos acuáticas (subrayando la dimensión lúdica) y un largo etcétera.

- Este aumento de disciplinas deportivas ha conllevado una reordenación de las federaciones deportivas. La excesiva atomización que existe, con algunas federaciones de dimensiones muy reducidas y otras con actividades muy similares y casi solapadas exige una reestructuración de las mismas. Lo contrario conlleva a una burocratización excesiva y a que se dispare el gasto que supone su mantenimiento. No obstante, estas medidas deben contar con el necesario consenso, pues algunos intentos como el de suprimir la federación de ajedrez pueden levantar ampollas.

- Esta transformación en el modo de entender el hecho deportivo conlleva así mismo asociada una adaptación en las funciones asignadas a las federaciones deportivas. Si hasta la actualidad se han limitado a la gestión de competiciones con sus correspondientes ligas y clasificaciones, en el futuro, parece lógico exigirles el la promoción y divulgación de su deporte desde una perspectiva participativa y popular. Así mismo, medidas de acción positiva para incrementar la presencia femenina. Programas para responder a las exigencias de deporte adaptado.

- Observamos cómo de un tiempo a esta parte la administración declara algunos deportes como estratégicos y adopta una serie de medidas de acción positiva para impulsarlos de un modo específico. Estas decisiones suelen originar controversia, en ocasiones, y entramos en el delicado ámbito de los agravios comparativos. Surge el debate respecto a en función de qué criterios se decide declarar como tal a un deporte u otro.

- Está variando el peso específico de las distintas modalidades deportivas. Se observa que algunas con una arraigada tradición histórica viven momentos de crisis, con

serias dificultades por subsistir. Algunas de nueva creación acaparan multitud de adeptos. Existe una situación muy desigual entre ellas y surgen voces proponiendo que sería interesante un reparto más equilibrado de las mismas. Existe división entre partidarios y detractores en cuanto a la posibilidad intervencionista de la administración en este sentido.

Para estas alturas del artículo, el lector quizá se pregunte qué relación puede tener esta reflexión en un contexto de la psicología aplicada como en el que nos encontramos. Pues bien. Desde antaño se ha debatido en torno al interés de la investigación básica, y a su relación con la aplicada. Qué repercusión y rentabilidad puede presentar investigar en parcelas propias de un ámbito epistemológico concreto. Nuestro interés se centra en analizar la influencia que tiene practicar diversas modalidades de actividad física con respecto al autoconcepto físico. Es decir, si el hecho de tomar parte en actividades físicas de una naturaleza o de otra de qué modo influye en las percepciones que el sujeto se forme de su propia dimensión física.

Anteriormente hemos apuntado algunas de las implicaciones que este estudio puede conllevar. No nos corresponde a nosotros valorar el empleo que deba hacerse de las conclusiones alcanzadas en el mismo, pero entendemos que ha sido sobradamente justificada tanto su actualidad como su relevancia.

La incidencia de la práctica deportiva en ámbitos como la salud, valores educativos, empleo del ocio, mitigación de problemas y preocupaciones, potenciación de la cohesión social, etc. justifican la dedicación de la administración por el fomento de estas actividades. Entendemos que toda la información relativa a esa relación entre práctica deportiva y beneficios que origina que se pueda aportar desde diversos ámbitos de la ciencia supondrá una ayuda necesaria para que se pueda planificar una política acertada en pro de los intereses de la ciudadanía.

MODALIDAD DEPORTIVA Y AUTOCONCEPTO FÍSICO

Numerosos estudios han probado la existencia de diferencias significativas entre colectivos de practicantes de actividad física con respecto a grupos de características similares (edad, género, situación socioeconómica) pero sedentarios. Zaharopoulos y Hodge (1991) compararon alumnos de escuelas superiores, Wolfson (1992) alumnos universitarios practicantes habituales frente a los ocasionales, Sonstroem, Speliotis, y Fava (1992) adultos de ambos géneros entre 30 y 65 años, Sonstroem, Harlow, y Josephs, (1994) mujeres con distinta frecuencia de práctica de aeróbic.

Así mismo, independientemente de los análisis correlacionales que comparaban a dos colectivos diversos elegidos como muestra, existen numerosos estudios referentes

a programas de intervención. Estos trabajos han partido de una línea base inicial. Han valorado las puntuaciones de autoconcepto físico iniciales de las que partía el grupo como tal, y tras un período relativo de tiempo en el que se ha desarrollado el programa de actividad física pertinente se ha vuelto a aplicar el mismo instrumento de medición, relativo al autoconcepto físico y sus diversas subescalas. Tras este diseño pretest / posttest se han recogido diferencias estadísticamente significativas en gran parte de las subescalas de autoconcepto físico ya citadas.

Una recopilación exhaustiva de trabajos de esta índole la encontramos en Zulaika (1999b). De todos modos mencionaremos algunos de ellos: Ford, et al. (1991) lo elaboraron con ejercicios de fuerza y correr, Emmanouel, Zervas, y Vagenas, (1992) con distintas metodologías didácticas de educación física, Zulaika (1999) lo comprobó con niños de Educación Primaria en el área de Educación Física.

A la hora de demostrar que la práctica físicodeportiva incide de modo satisfactorio en la mejora de niveles de autoestima y autoconcepto físico de los practicantes se han empleado todo tipo de disciplinas deportivas. atletismo, baloncesto, natación, gimnasia, fútbol béisbol, esquí, hockey... y actividades físicas: aerobio, bailes, entrenamiento de fuerza, jogging, gimnasia de mantenimiento... Recogido por Zulaika (1999).

En la literatura especializada existen infinidad de clasificaciones de las distintas modalidades deportivas. Dependiendo del criterio que se emplee varía el agrupamiento taxonómico que se elabora. Numerosos autores han creado su propia clasificación atendiendo a unos criterios de carácter externo, es decir, teniendo en cuenta los fines que se pueden alcanzar mediante las actividades físico-deportivas. Otros autores, sin embargo, han elaborado sus propias clasificaciones atendiendo a criterios de carácter interno, en los que lo importante es la estructura funcional de la actividad o el desarrollo de la misma. Tal y como recoge Hernández (1997):

De esta manera, Guilford (1958) utiliza como criterio de clasificación, las características neurofisiológicas del movimiento humano y su nivel de organización. Knapp (1963) se basa en la continuidad o aumento de la complejidad estructural de la actividad físico-deportiva. Harrow (1972) y Gangey (1986), por su parte, tomaron como criterio el dominio psicomotor, estableciendo una clasificación desde el movimiento más sencillo, como son los reflejos, hasta el más complicado. El punto de partida adoptado por Matveiev (1975) es el tipo de periodización del entrenamiento que se puede aplicar a los diferentes deportes. Y por último, la clasificación que realiza Parlebas (1981) en la que el criterio consiste en considerar una situación motriz como un sistema de interacción global entre los sujetos que intervienen (sujeto actuante, colaborador, oponente...) y el entorno físico en el que se desarrolla la acción.

HIPÓTESIS

- Los valores de autoconcepto físico varían en función del tipo de deporte practicado.
- Los practicantes de deportes individuales poseen mayor autoconcepto que los practicantes de deportes colectivos.
- Los practicantes de deportes psicomotores cíclicos (sin respuestas imprevistas) poseen menor autoconcepto que los participantes de deportes de colaboración-oposición.

ELABORACIÓN DE NUESTRO CUESTIONARIO

Con ánimo de recabar la información y datos necesarios para el posterior análisis pertinente, hemos acometido la empresa de diseñar un cuestionario específico.

Siguiendo las directrices de Shepard (1994), entendemos la actividad física como un hábito de vida saludable, y por lo tanto integrada dentro de los estilos de vida. Esta concepción nos induce a recoger información relativa a los siguientes aspectos: frecuencia de práctica, intensidad, duración de las sesiones, motivaciones que le impulsan a la práctica, lugares donde se realiza, (y especialmente) tipo de actividad física o especialidad deportiva realizada.

Tras haber debatido el enunciado de los items y la forma de codificarlos para facilitar un registro homogéneo, se ha pasado ese borrador de cuestionario inicial a modo de prueba piloto a un primer grupo muestral. Tras las dudas surgidas ante algunos enunciados relativamente ambiguos, dificultades de comprensión a la hora de rellenar el formulario, problemas a la hora de interpretar las posibilidades diversas de respuesta, nuevas opciones de categorizar los registros, la aparición de respuestas ajenas a las categorías preestablecidas, comprobación del tiempo de realización estimado, etc. hemos ido depurando la calidad del instrumento, en base a redefinirlo y precisarlo.

CONCLUSIÓN

En estos momentos en los que se cuestiona si resulta éticamente defendible que desde la administración se potencien unas disciplinas deportivas frente a otras, declarándolas modalidades estratégicas, en base a supuestos criterios, trabajos de esta naturaleza pueden aportar su granito de arena en aras de esclarecer su incidencia de un modo objetivo.

Del mismo modo, considerando los supuestos valores y beneficios que aporta la práctica deportiva a la persona en su conjunto, entendemos que se trata de un ámbito apenas trabajado el relativo al peso que tienen factores como la modalidad deportiva empleada para mejorar el autoconcepto físico de la persona. Trabajos de esta naturaleza supondrán una aportación interesante en la importante tarea de mejorar el autoconcepto de los ciudadanos.

BIBLIOGRAFÍA

- Balaguer y García-Merita, (1994) Exercisi físic i benestar psicològic. *Anuari de Psicologia*, 1, 3-26.
- Dominguez, J.L. (1995) Reflexiones acerca de la evolución del hecho deportivo. EHU-UPV.: Leioa.
- Emmanuel, C., Zervas, Y. & Vagenas, G. (1992). Effects of four physical education teaching methods on development of motor skill, self-concept, and social attitudes of fifth-grade children. *Perceptual and Motor Skills*, 74, 1151-1160.
- Esnaola, I. (2003). Autoconcepto físico y práctica deportiva. En F. V. Castro, M. I. Fajardo, M. I. Ruiz y A. Ventura. Contextos psicológicos de aprendizaje (pp. 167-179). Fuerteventura: PSICOEX.
- Esnaola, I. (2005). Autoconcepto físico y satisfacción corporal en mujeres adolescentes según el tipo de deporte practicado. *APUNTS, educación física y deportes*. 80, 5-12.
- Ford, H.T., Puckett, J.R., Reeve, T.G. & Lafavi, R.G. (1991). Effects of selected physical activities on global self-concept and body-cathexis scores. *Psychological Reports*, 68.
- Gilson, N.D., Cooke, C.B. y Mahoney, C.A. (2005). Adolescent physical self-perceptions, sport/exercise and lifestyle physical activity. *Health Education*, vol. 105, Nº6, 437-450.
- Goñi, A. y Zulaika, Lm. (2000a). La participación en el deporte escolar y el autoconcepto en escolares de 10-11 años en la provincia de Guipúzcoa. *APUNTS, educación física y deportes* 59, 6-10.
- Goñi, A. & Zulaika, Lm. (2000b). Relationships between physical education classes and the enhancement of fifth grade pupils' self-concept. *Perceptual and Motor Skills*, 91, 146-150 (Montana, U.S.A.).
- Goñi, A. et Zulaika, Lm. (2001). L'éducation physique dans l'école et l'amélioration de l'estime de soi., *STAPS*, 56, 75-92 (Montpellier).
- Goñi, A., Ruiz de Azua, S. y Rodríguez, A. (2004) Deporte y autoconcepto físico en la preadolescencia. *Apunts. Educación física y deportes*, 76.
- Goñi, A., Ruiz de Azúa, S. y Rodríguez, A. (2006). Cuestionario de Autoconcepto Físico (CAF). Manual. Madrid: EOS.
- Hopper, Ch., Guthrie, G.D. & Kelly, T. (1991). Self concept and skill development in

- youth soccer players. *Perceptual and Motor Skills*, 72(1), 275-285.
- Shepard, R. (1994). *Aerobic Fitness Health*. Champaign, Illinois. Human Kinetics Books.
- Sonstroem, R.J., Speliotis, E.D. & Fava, J.L. (1992). Perceived Physical Competence in Adults: An Examination of the Physical Self-Perception Profile. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 14, 207-221.
- Sonstroem, R.J., Harlow, L.L. & Josephs, L. (1994). Exercise and self-esteem: validity of model expansion and exercise associations. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 29-42.
- Wolfson, S.L., Tenenbaum, G., Raz-Lieberman, T. & Artzi, Z. (1992). A computer assisted repertory grid analysis of self-esteem in sport participants. Proceedings of the International Conference on Computer Applications in Sport and Physical Education. 254-259.
- Zaharopoulos, E., Hodge, K.P. (1991). Self concept and sport participation. *New Zealand Journal of Psychology*, 20(1), 12-16.
- Zulaika, Lm. (1999a). Educación física y mejora del autoconcepto. Revisión de la investigación. *Revista de psicodidáctica*, 8, 101-120.
- Zulaika, Lm. (1999b). *EDUCACIÓN FÍSICA Y AUTOCONCEPTO. Análisis relacionales y eficacia de un programa de intervención para la mejora del autoconcepto físico*. Tesis doctoral. Lejona. Servicio de publicaciones de la UPV-EHU. (edición en euskera).
- Zulaika, Lm. (2000). Autoconcepto físico: influencia de la práctica deportiva y apariencia física. *Uztaro*, 33, 87-98. (en euskera).
- Zulaika, L.M.; Palacios, S. y Rz. de Azúa, S. (2002). Características psicométricas de un cuestionario sobre el autoconcepto físico. En F. Vicente e I. Fajardo (Eds.), *Necesidades educativas especiales: familia y educación (pp. 695-700)*. Badajoz: Psicoex.
- Zulaika, L.M.; Goñi, A.; Palacios, S. y Rz. de Azúa, S. (2003). El autoconcepto físico en la adolescencia y sus dimensiones. *Tantak, Revista de educación de la UPV*, 28, 35-50. (en euskera).

