



RELACIONES ENTRE EL AUTOCONCEPTO Y AUTOESTIMA AL REALIZAR EJERCICIO FÍSICO

Sara Rosa Antillano Martínez¹

Resumen

La investigación se arraigó en examinar el autoconcepto físico en función del Cuestionario "Escala de Autoconcepto físico (PSPP) Fox y Corbin (1989)" en una muestra de 80 alumnos y exalumnos del que asisten al centro de acondicionamiento físico del Tecnológico de Estudios Superiores de Monterrey Campus Ciudad De México para realizar actividades físicas, con edades entre 17 y 32 años. Observando la correlación que existe entre el autoconcepto y el autoestima, siendo importante la práctica de actividades físicas para dichos estudiantes ya que deberán sentirse bien consigo mismos para tener seguridad y por ende la motivación en las demás actividades de su vida.

Palabras clave: autoconcepto físico, actividad física, motivación..

Abstract

The research is rooted in physical self-concept discussed in terms of the Questionnaire "Physical Self-Concept Scale (PSPP) Fox and Corbin (1989)" in a sample of 80 students and alumni of attending the fitness center at the Tecnológico de Estudios Superiores de Monterrey Campus Mexico City for physical activity, aged between 17 and 32 years. Noting the correlation between self-concept and self-esteem, being important physical activities for these students as they need to feel good about themselves for having security and therefore motivation in other life activities.

Keywords: physical self, physical activity, motivation.

¹ Tercer lugar del área Ciencias Aplicadas, categoría Abierta. Seudónimo: Sigmund Freud. exitosa_007@gmail.com

Introducción

En los últimos tiempos un grupo de investigadores han demostrado la significativa y consistente influencia que la motivación ejerce sobre el rendimiento y en general sobre el comportamiento de los individuos, la mayoría de los estudios realizados apoyándose primordialmente en la teoría de la autodeterminación (Deci y Ryan, 1985, 1991, 2000; Ryan y Deci, 2000; Balaguer, Castillo, y Duda, 2008; Moreno, Cano, González-Cutre, Cervelló, y Ruiz, 2009) en combinación con la teoría de las metas de logro de Nicholls,(1989) , mostrando importantes diferencias motivacionales en los individuos a la hora de participar en actividades físico-deportivas, repercutiendo considerablemente dicha orientación motivacional no solo en el inicio, sino más aún en la continuidad y el abandono de las mismas.

Existe un aumento de la demanda social de actividad física impulsada por la nueva conciencia general respecto a la salud y el culto al cuerpo en algunos países europeos, según señala la última encuesta sobre los hábitos deportivos de los españoles desarrollada por el Consejo Superior de Deportes (CSD, 2010). Considerando la misma situación en México y notándolo en los 48 millones de adultos mexicanos que están por arriba de su peso, según la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2012 (Ensanut 2012), así como

también los pocos estudios realizados sobre las prácticas de actividad físico deportiva y los hábitos saludables de las poblaciones universitarias.

De tal manera resulta importante contribución de la motivación en los diferentes entornos en los que se desenvuelve un sujeto (deportivo, recreativo, educativo o familiar). Se podría decir entonces que la motivación juega un papel fundamental en la adherencia a la práctica deportiva, puesto que determina el inicio, mantenimiento y abandono de una conducta. De ahí la importancia de analizar los intereses y motivaciones que impulsan a las a los alumnos del Instituto Tecnológico de Monterrey campus ciudad México la práctica o al abandono de las actividades físicas en el gimnasio.

Marco Teórico

Las diferentes motivaciones hacia la práctica deportiva son abordadas por la teoría de la autodeterminación de manera que se puede hablar de sujetos intrínsecamente motivados (aquellos que participan por la satisfacción que les genera dicha actividad), sujetos motivados extrínsecamente (cuando su compromiso en la actividad se fundamenta en razones externas a la misma) y sujetos desmotivados (caracterizados por falta de interés hacia la práctica y por sentimientos



de frustración). A su vez, Ryan y Deci (2000) recogen diferentes subtipos de motivación extrínseca. Así, el sujeto puede considerar que la actividad es importante pero no placentera (regulación identificada), puede practicar por sentimientos de culpabilidad (regulación introyectada) o, simplemente, por presiones externas (regulación externa).

En toda actuación para favorecer la permanencia y la constancia en la práctica de ejercicio físico es conveniente introducir una serie de pautas de actuación (Ruiz-Juan, García-Montes y García-López, 2005; Márquez y et al., 2010), que se podrían resumir en:

- Realizar un análisis de los beneficios y los costes asociados a la actividad física que se va a realizar, evaluando los logros y las pérdidas para uno mismo, los logros y las pérdidas para aquellos importantes en la vida de quien practica, la aprobación y la autoaprobación de los demás, etc.
- Procurar que el ejercicio físico a desarrollar sea agradable, teniendo en cuenta las preferencias de las personas por determinadas actividades físicas. Ello puede lograrse realizando una amplia oferta de actividades deportivas, de entre las cuales las personas puedan seleccionar la que más se adapta con sus preferencias.

- Realizar actividad física con la intensidad, la duración y la frecuencia del ejercicio adaptada a cada realidad, evaluando inicialmente los estados de forma de los participantes y a partir de ellos establecer los baremos pertinentes.
- Potenciar la práctica de ejercicios en grupo, lo cual aumenta a su vez el compromiso y el beneficio que las relaciones sociales provocadas por ello generan en las personas.
- Gestionar un entorno deportivo que refuerce el éxito que se va consiguiendo, pues el ejercicio diario requiere esfuerzo y fuerza de voluntad.
- Ofrecer lugares bien situados y en buenas condiciones para la práctica deportiva. Debido a que las personas que reciben el programa de adherencia necesitarán también estímulos externos para continuar, es útil que el lugar de práctica les reporte beneficios y refuerzos día a día.

Desde la perspectiva multidimensional el autoconcepto físico se considera una dimensión del autoconcepto no académico (Shavelson, Hubner & Stanton, 1976). Es una de las dimensiones más importantes y con más peso a la hora de configurar el autoconcepto general y la autoestima del individuo. De



hecho, según varios estudios (Harter, 1985, 1999; Pastor, Balaguer & Benavides, 2002), algunos de los considerados subdominios del autoconcepto físico, como por ejemplo, la apariencia física, son de los que más influyen a la hora de conformar la autoestima de los adolescentes, tanto en chicos como en chicas.

Por otra parte, está bastante documentada la aportación de la actividad física en la mejora del autoconcepto (Alfermann & Stoll, 2000; Balaguer & García-Merita, 1994; Gauvin & Spence, 1996; Leith, 1994; Sonström, 1997; Sonström & Morgan, 1989; Zulaika, 1999). Desde la concepción multidimensional y jerárquica del autoconcepto, la relación y la posible mejora de éste con la práctica de actividad física pasa por la de una de sus dimensiones: el autoconcepto físico (Sonström, 1997). A su vez, también es necesario considerar las distintas subdimensiones del autoconcepto físico, la influencia de la actividad física sobre el autoconcepto físico y el general, se producirá a partir de estas subdimensiones. Las subdimensiones varían en número y definición en función del modelo de autoconcepto físico que se trate. Uno de los modelos más sólidos es el de Fox (1997), el cual contempla cuatro subdimensiones específicas (habilidad, condición, atractivo y fuerza) que se encuentran en un nivel de concreción más bajo que el autoconcepto físico general y éste, a su vez, aparece en un rango jerárquico inferior al del autoconcepto general.

Centrándose en el autoconcepto físico y la práctica de actividad física, parece que la práctica de cualquier tipo de ejercicio físico regular tiene efectos positivos, principalmente, en la percepción de la habilidad deportiva y de la condición física (Esnaola, 2005; Fox & Corbin, 1989; Marsh, 1997), aunque incide en todos los subdominios (Goñi, Ruiz de Azúa & Rodríguez, 2004; Moreno & Cervelló, 2005) y en el autoconcepto general. Esta relación se halló tanto en niños (Moreno, Cervelló, Vera & Ruiz, 2007), como en adolescentes y adultos (Moreno, Cervelló & Moreno, 2008). Otros aspectos relacionados con la práctica como la cantidad, frecuencia, adherencia, satisfacción y gusto por la práctica también se relacionan con mejores percepciones físicas (Contreras, Fernández, García, Palou, & Ponseti, 2010).

El subdominio de atractivo físico, ha sido

el que tradicionalmente ha presentado poca o ninguna relación con la práctica deportiva (Esnaola, 2005; Fox & Corbin, 1989; Goñi, Ruiz de Azúa & Rodríguez, 2004; Hayes, Crocker & Kowalski, 1999; Marsh, 1997), aunque existen otros estudios que sostienen que el aspecto físico se vincula positivamente con la práctica deportiva de competición, mostrando que los participantes en competiciones tienen más satisfacción con su aspecto físico que los no competidores (Alvariñas & González, 2004; Piéron, 2002).

También existen casos en los que se asocia la práctica con bajas percepciones en atractivo físico, ya que, precisamente, la búsqueda de mejorar ese atractivo es la que propicia la práctica de actividad física. Moreno (2004), en adolescentes españoles, utilizando el Perfil de Autopercepciones para Adolescentes de Harter (1985), obtuvo que aunque en todos los casos la competencia se asociaba a la práctica deportiva, en las chicas la apariencia física se encontraba negativamente relacionada con la práctica deportiva, de forma que aquellas que tenían una peor percepción de su apariencia eran las que practican más deporte.



Objetivos

Conocer cómo se perciben físicamente los alumnos que asisten al Centro de Acondicionamiento Físico del Tecnológico de Monterrey Campus Ciudad De México.

Método

Muestra

La muestra estuvo comprendida en 80 participantes (30 mujeres y 50 hombres), incluyendo exalumnos, estudiantes de profesional y estudiantes de preparatoria; en edades entre 17 y 32 años. Los que asisten al centro de acondicionamiento físico (CAF), del Tecnológico de Monterrey campus ciudad de México.

Procedimiento

El llenado de los cuestionarios se hizo dentro de la misma área del CAF, la jornada se realizó en una semana en los diferentes horarios (6:00-10:00, 10:00-14:00, 14:00-17:00, 17:00-21:00), Cada instructor del CAF le aplicó aleatoriamente el instrumento a cinco alumnos a los que él entrenara y a cinco alumnos que solo asisten sin ayuda de un instructor de allí, previa autorización de los coordinadores del área, No hubo tiempo requerido para su llenado.

Análisis estadístico y variable

Se llevó a cabo una correlación bivariada de Pearson con el objetivo de establecer relaciones en las siguientes variables.

- Condición Física Componente positivo (CFPOS). Contiene los valores de las respuestas positivas del Test en Condición Física.
- Condición Física Componente negativo (CFNEG). Contiene los valores de las respuestas negativas del Test en Condición Física.
- Apariencia Componente positivo (APPOS).

Contiene los valores de las respuestas positivas del Test en Apariencia.

- Apariencia Componente negativo (APNEG). Contiene los valores de las respuestas negativas del Test en Apariencia.
- Competencia Percibida (CPOS).
- Fuerza Componente positivo (FPOS). Contiene los valores de las respuestas positivas del Test en Fuerza.
- Fuerza Componente negativo (FNEG). Contiene los valores de las respuestas negativas del Test en Fuerza.
- Autoestima Componente positivo (AUPOS). Contiene los valores de las respuestas positivas del Test en Autoestima.
- Autoestima Componente negativo (AUNEG). Contiene los valores de las respuestas negativas del Test en Autoestima.



Material

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 este instrumento las variables fueron, la competencia percibida, la apariencia física, la condición física, la fuerza física y la autoestima.

Los 30 ítems fueron:



- 1) Soy muy bueno/a en casi todos los deportes.
- 2) Siempre mantengo una excelente condición y forma física.
- 3) Comparado con la mayoría, mi cuerpo no es tan atractivo.
- 4) Comparado con la mayoría de la gente de mi mismo sexo, creo que me falta fuerza física.
- 5) Me siento muy orgulloso/a de lo que soy y de lo que puedo hacer físicamente
- 6) Creo que no estoy entre los/as más capaces cuando se trata de habilidad deportiva.
- 7) Siempre me organizo para poder hacer ejercicio físico intenso de forma regular y continuada.
- 8) Tengo dificultad para mantener un cuerpo atractivo.
- 9) Mis músculos son tan fuertes como los de la mayoría de las personas de mí mismo sexo.
- 10) Siempre estoy satisfecho/a de cómo soy físicamente.
- 11) No me siento seguro/a cuando se trata de participar en actividades deportivas.
- 12) Siempre mantengo un alto nivel de resistencia y forma física.
- 13) Me siento avergonzado/a de mi cuerpo cuando se trata de llevar poca ropa.
- 14) Cuando se trata de situaciones que requieren fuerza, soy el primero/a en ofrecerme.
- 15) Cuando se trata del aspecto físico, no siento mucha confianza en mi mismo.
- 16) Considero que siempre soy de los/as mejores cuando se trata de participar en actividades deportivas .
- 17) Suelo encontrarme un poco incómodo/a en lugares donde se practica

ejercicio físico y deporte.

18) Pienso que a menudo se me admira porque mi físico o mi tipo de figura se considera atractiva.

19) Tengo poca confianza cuando se trata de mi fuerza física.

20) Siempre tengo un sentimiento verdaderamente positivo de mi aspecto físico.

21) Suelo estar entre los/as más rápidos/as cuando se trata de aprender nuevas habilidades deportivas.

22) Me siento muy confiado/a para practicar de forma continuada y para mantener mi condición física.

23) Creo que, comparado/a con la mayoría, mi cuerpo no parece estar en la mejor forma.

24) Creo que, comparado/a con la mayoría, soy muy fuerte y tengo mis músculos bien desarrollados.

25) Desearía tener más respeto hacia mi "yo" físico.

26) Cuando surge la oportunidad, siempre

soy de los/as primeros/as para participar en deportes.

27) Creo que, comparado con la mayoría, mi nivel de condición física no es tan alto.

28) No me siento seguro/a sobre la apariencia de mi cuerpo.

29) Creo que no soy tan bueno/a como la mayoría cuando se trata de situaciones que requieren fuerza.

30) Me siento muy satisfecho/a tal y como soy físicamente.

Resultados

El estudio busca saber el estado de los alumnos que asisten al CAF, eligiendo determinada forma de comportamiento, por lo que el análisis puede ser importante para la institución, al conocer la motivación de la muestra.

Una vez obtenidas las respuestas de la muestra, se procedió a vaciar los resultados obtenidos y al analizarlos en SPSS 15, se realizó una correlación Bivariada de Pearson para todas las variables analizadas, los resultados se muestran a continuación.

		Correlaciones								
		edad	CFPOS	CFNEG	APPOS	APNEG	CPPOS	FPOS	FNEG	AUNEG
edad	Correlación de Pearson	1	.324**	-.335**	.177	-.395**	.321**	-.018	-.113	-.215
	Sig. (bilateral)		.003	.002	.116	.000	.004	.871	.317	.055
	N	80	80	80	80	80	80	80	80	80
CFPOS	Correlación de Pearson	.324**	1	-.553**	.266*	-.607**	.704**	-.209	-.205	-.516**
	Sig. (bilateral)	.003		.000	.017	.000	.000	.062	.068	.000
	N	80	80	80	80	80	80	80	80	80
CFNEG	Correlación de Pearson	-.335**	-.553**	1	-.265*	.645**	-.613**	-.221*	.307**	.574**
	Sig. (bilateral)	.002	.000		.017	.000	.000	.049	.006	.000
	N	80	80	80	80	80	80	80	80	80
APPOS	Correlación de Pearson	.177	.266*	-.265*	1	-.399**	.292**	-.066	-.329**	.026
	Sig. (bilateral)	.116	.017	.017		.000	.009	.558	.003	.822
	N	80	80	80	80	80	80	80	80	80
APNEG	Correlación de Pearson	-.395**	-.607**	.645**	-.399**	1	-.634**	-.181	.367**	.651**
	Sig. (bilateral)	.000	.000	.000	.000		.000	.107	.001	.000
	N	80	80	80	80	80	80	80	80	80
CPPOS	Correlación de Pearson	.321**	.704**	-.613**	.292**	-.634**	1	.048	-.267*	-.436**
	Sig. (bilateral)	.004	.000	.000	.009	.000		.675	.017	.000
	N	80	80	80	80	80	80	80	80	80
FPOS	Correlación de Pearson	-.018	-.209	-.221*	-.066	-.181	.048	1	-.082	-.105
	Sig. (bilateral)	.871	.062	.049	.558	.107	.675		.468	.353
	N	80	80	80	80	80	80	80	80	80
FNEG	Correlación de Pearson	-.113	-.205	.307**	-.329**	.367**	-.267*	-.082	1	.383**
	Sig. (bilateral)	.317	.068	.006	.003	.001	.017	.468		.000
	N	80	80	80	80	80	80	80	80	80
AUNEG	Correlación de Pearson	-.215	-.516**	.574**	.026	.651**	-.436**	-.105	.383**	1
	Sig. (bilateral)	.055	.000	.000	.822	.000	.000	.353	.000	
	N	80	80	80	80	80	80	80	80	80

** La correlación es significativa al nivel 0,01 (bilateral).

* La correlación es significativa al nivel 0,05 (bilateral).

Tabla 1: Correlaciones de la muestra en todas sus variables, en hombres y mujeres.

Podemos observar que existe una relación fuertemente significativa entre la edad y la CFPOS, lo que nos indica que independientemente de la edad esta población muestra una buena percepción de su condición física en el componente positivo.

De igual manera se muestra una correlación fuerte en el componente negativo, lo que nos muestra que al incrementar la edad la CFNEG crece, es decir, a mayor edad, menor autopercepción de Condición Física.

La APNEG de igual manera muestra la misma tendencia anterior.

La CPPOS muestra un fuerte valor de significancia, lo que nos lleva a creer que al crecer la persona muestra comportamientos más competitivos.

CFPOS

La CFPOS correlaciona de manera negativa con la CFNEG, lo cual no es sorpresa, ya que ambas valoran extremos de una misma variable.

La CFPOS muestra una correlación con la APNEG ($p=0.05$) mostrando que mientras más condición física percibida menos autoconcepto negativo de apariencia.

Así mismo existe una relación directa ($p=0.01$) entre CFPOS y CPPOS, lo que nos indica que alguien con una buena percepción de condición física se autopercibe más competente.

Por último, también existe una fuerte relación negativa ($p=0.01$) entre CFPOS y AUNEG, mostrando que la autopercepción de mejora de condición física mejora la autoestima.

CFNEG

Se muestra una relación negativa ($p=0.05$) con APPOS, lo cual nos muestra que las personas con un autoconcepto de condición física negativo tienden a pensarse con menores indicadores positivos de apariencia.

Así mismo, se muestra una fuerte correlación ($p=0.01$) de la CFNEG con la APNEG, reforzando la hipótesis anterior.

Se muestra una correlación negativa entre CFNEG y la CPPOS, lo que muestra que una negativa percepción de condición física afecta la percepción de competencia.

De la misma manera existe en esta muestra una correlación negativa ($p=0.05$) en la percepción de FPOS.

De manera congruente, se evidencia una relación positiva en el componente FNEG ($p=0.01$), es decir si se muestra un autoconcepto reforzado en los aspectos negativos de la condición física, se verá reforzado el autoconcepto negativo en la fuerza.

También se muestra una relación positiva entre AUNEG y CFNEG ($p=0.01$), de manera que el autoconcepto en condición física impacta en la autoestima.

APPOS

La APPOS correlaciona de manera negativa con la APNEG, lo cual no es sorpresa, ya que ambas valoran extremos de una misma variable.

También se muestra una correlación positiva ($p=0.01$) con la CPPOS, es decir, mejor apariencia, mejor percepción de competencia.

APPOS correlaciona de manera negativa ($p=0.01$) con FNEG, mostrando que si el concepto de apariencia es positivo, el concepto negativo de fuerza disminuye.

APNEG

Esta variable correlaciona negativamente con CPPOS ($p=0.05$), reforzando la tendencia de que la percepción de las variables físicas afecta la percepción de competencia.

También correlaciona positivamente con FNEG (0.01) confirmando la tendencia de la relación existente entre autoconceptos negativos.

Por último existe una correlación positiva fuerte con AUNEG ($p=0.01$), mostrando una vez más la relación existente entre autoconcepto y autoestima.

CPPOS

Se muestran dos correlaciones negativas con esta variable, FNEG ($p=0.05$) y AUNEG ($p=0.01$), las cuales confirman la relación negativa existente entre la influencia del autoconcepto físico y la percepción de competencia.

FNEG

Esta variable muestra una correlación positiva fuerte ($p=0.01$) con AUNEG, lo que confirma las afirmaciones antes realizadas para esta muestra.

Discusiones/ Aportaciones

Partiendo de Lecky (1944) que desarrolló la Teoría de la Autoconsistencia y señaló que el autoconcepto es la garantía de seguridad de una persona y que, por tanto, su preservación llega a ser una meta en sí misma. En la investigación se obtuvo que al realizar ejercicio se mejora la apariencia y por ende se tiene una mejor autopercepción.

En el mismo orden de idea fue congruente con la misión del tecnológico de monterrey 2000-2015 (formar personas integra, éticas, con una visión humanística y competitivas), ya que al realizar ejercicio mejora la autopercepción con respecto a la influencia en la autoestima y en la conducta en distintos ámbitos, puesto que todos buscamos, en

mayor o menor medida, tener una auto imagen pública positiva, es decir, obtener de los otros aprobación.

La necesidad de rendimiento, la búsqueda de la excelencia en relación a ciertos criterios o valores internos, reflejan esta necesidad interna de competencia que requiere el Tecnológico como misión principal. Por esa razón tomamos en cuenta que McClelland (1953) y Atkinson (1964) conceptualizaron la motivación como una disposición relativamente estable de tendencia al éxito o logro, un rasgo individual inconsciente determinado por experiencias de socialización tempranas.

El autoconcepto se puede decir que es percepción afectiva influyendo en la conducta, por ello la institución deberá tomar más en cuenta el área del CAF, teniendo alumnos con mejor condición física tendrán mejor autocepto y mejor autoestima, siendo personas seguras e integra. Así como, también se sugiere el monitoreo de la población. De acuerdo con Nicholls (1984, 1989), propone tres factores a los que según él se encuentran unida la percepción de éxito y fracaso; La percepción que tiene la persona de su demostración alta o baja de habilidad; Las distintas variaciones subjetivas de cómo se define el éxito y el fracaso desde la concepción de habilidad que se ha adoptado; La concepción de habilidad se encuentra influenciada por cambios evolutivos, disposiciones y situaciones.





Referencias

Balaguer, I. (Ed.) (2002). *Estilos de vida en la adolescencia*. Valencia: Promolibro.

Diener, E. (1994). El bienestar subjetivo. *Intervención Psicosocial*,

Goñi, A. (2000). *Psicología del individualismo*. San Sebastián: Erein.

Goñi, A., Rodríguez, A., y Ruiz de Azúa, S. (2004). Bienestar psicológico y autoconcepto físico en la adolescencia y juventud. *Psiquis*.

Goñi, A., Ruiz de Azúa, S., y Liberal, I. (2004). Las propiedades psicométricas de un nuevo cuestionario para la medida del autoconcepto físico. *Revista de Psicología del Deporte*

Goñi, A., Ruiz de Azúa, S., y Rodríguez, A. (2004) Deporte y autoconcepto físico en la preadolescencia. *APUNTS. Educación Física y Deportes*.

Goñi, A., y Rodríguez, A. (2004). Trastornos de la conducta alimentaria, práctica deportiva y autoconcepto físico en adolescentes. *Actas Españolas de Psiquiatría*.

Gaullier, X. (1988). *La deuxième carrière, âges, emplois, retraites*. Paris: Seuil.

Pastor, Y., Balaguer, I., y García-Merita, M. L. (en prensa). Estilo de vida saludable en la adolescencia media: Análisis diferencial por curso y sexo. *Revista de Psicología de la Salud*.

<http://www.animalpolitico.com/2012/11/con-48-millones-de-mexicanos-obesos-mexico-alcanza-el-tope-epidemiologico/#ixzz2dgyD9nOz>. Referida el 24 de junio del 2012

Ruiz de Azúa, S., Rodríguez, A., y Goñi, A. (2005). Variables socioculturales en la construcción del autoconcepto físico. *Cultura y Educación*,

Sánchez-Cánovas, J. (1998). *Escala de Bienestar Psicológico*. Manual. Madrid: TEA.

Shavelson, R. J., Hubner, J. J., y Stanton, J. C. (1976). Self concept: Validation of constructinterpretations. *Review of Educational Research*.

Veenhoven, R. (1994). El estudio de la satisfacción con la vida. *Intervención Psicosocial*.

Wold, B. (1995). *Health-behavior in schoolchildren: A who cross-national survey*. Norway: University of Bergen