

V Congreso

ASOCIACIÓN ESPAÑOLA
DE CIENCIAS DEL DEPORTE



Facultad de Ciencias / de la Actividad
Física y del Deporte de León.
23 a 25 de Octubre de 2008

AUTOESTIMA, HABILIDAD FÍSICA PERCIBIDA Y DESEABILIDAD SOCIAL EN CHICAS ADOLESCENTES: RELACIÓN CON LA PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICA

Molinero González, O.¹; Martínez García, R.¹; Martín Ardura, C. M.¹; Bragança, M.²; Salguero del Valle, A.¹, Márquez Rosa, S.¹

¹Facultad de CC. De la Actividad Física y del Deporte, Universidad de León, León.

²Departamento de Educación Física, Universidade Federal de Sergipe, Sergipe, Brasil.

El objeto del presente estudio es evaluar las diferencias en el gasto energético en la práctica de actividad física durante la jornada escolar y durante los fines de semana, y su relación con la autoestima en chicas adolescentes. Participaron 175 chicas entre 11 y 16 años, que cumplieron la Escala de Autoestima de Rosenberg, la Escala de Habilidad Física Percibida de Ryckman y cols, la Escala de Deseabilidad Social de Reynolds y el "Four by One Day Physical Activity Questionnaire", confirmando la reducción en el gasto energético y en el tiempo de práctica de actividad física con la edad. La habilidad física percibida correlacionaba de forma significativa con la autoestima y la edad; y los valores de deseabilidad social eran más elevados en las chicas que practicaban deporte respecto a las sedentarias. No se detectaron correlaciones significativas entre la autoestima y el gasto energético, el tiempo de práctica de actividad física tanto durante la semana como durante el fin de semana, practicantes y no practicantes de deportes, pero si en los distintos grupos de edad.

Palabras clave: autoestima, actividad física, adolescencia, deseabilidad social; HFP.

The purpose of the present study is assess differences between the energy expenditure in the practice of physical activity during a school day and during a weekends, and its relationship with the self-esteem in youth girls. 175 girls participated, they were between 11 and 16 years old, and answered different questionnaires: Rosenberg Scale of Self-esteem; Scale of Perceived Physical Ability by Ryckman et al.; Scale of Social Desirability by Reynolds and the "Four by One Day Physical Activity Questionnaire", confirming the reduction in the energy expenditure and the decrease of the time of physical activity during the age. The perceived physical ability correlated in a significant way with the self-esteem and age; and the values of social desirability were higher in the girls that practiced sport than in the sedentary ones. Significant correlations were not detected between self-esteem and energy expenditure, time of practice during the week and the weekend, sport girls and non-sport girls, but these significant correlations were found between different age groups.

Key words: Self-esteem, physical activity, youth, social desirability, PPA.

Organiza



Colabora



DIPUTACIÓN
DE LEÓN



Caja España



INTRODUCCIÓN

La autoestima es la apreciación positiva o negativa que los sujetos tienen de sí mismos, es decir, la forma en que un individuo es capaz de expresar una idea positiva sobre sí mismo. Esto incluye una evaluación personal de todas las dimensiones de la vida, basada en la comparación cognitiva, y es considerada como el componente evaluativo del autoconcepto (Campbell, 1984; Knapen y cols., 2005), junto con los conceptos de competencia general, poder, auto-aprobación y valía. Por tanto, la autoestima hace referencia al autoconocimiento de la competencia física, la autoaceptación y la autoeficacia. El modelo de autoestima desarrollado por Sonstroem y Morgan (1989) y posteriormente por Fox (2000) representa la base teórica del modelo de autoconcepto jerárquico que tiene su origen en las percepciones o evaluaciones individuales de los sujetos sobre su conducta en situaciones específicas a través de sucesivas categorizaciones hasta llegar al resultado final que es el autoconcepto general, y donde las auto-percepciones físicas (fuerza física, imagen corporal) juegan un papel importante en los casos de depresión y ansiedad, entre otras.

La noción de autoestima se encuentra fuertemente relacionado con la deseabilidad social y con la competencia física o habilidad física percibida, de aquí que se su relación con el ejercicio (conductas, actitudes, procesamiento de la información) y con las relaciones sociales que se establecen en el campo de la actividad física y de la salud.

La *habilidad física* percibida se encuentra ubicada dentro de otro concepto más amplio, el de autoeficacia, que en palabras de Bandura (1986), sería la “*creencia en las propias capacidades para organizar y ejecutar los principios de las acciones requeridas para manejar situaciones eventuales o los juicios de cada individuo sobre sus capacidades, en base a los cuales organizará y ejecutará sus actos de modo que le permitan alcanzar el rendimiento deseado*”. Tenemos que dejar claro que cuando hablamos de habilidad física percibida, no nos estamos refiriendo al nivel de habilidad real que tiene un individuo, sino a la creencia personal de ese sujeto, que podrán encontrarse más o menos cercanas. La auto-eficacia entonces, puede ser considerada una situación de auto-confianza específica (Feltz, 1988).

Otra variable psicológica relacionada con la imagen corporal y la autoestima es la *deseabilidad social*, que se refiere a la *necesidad de aprobación social y aceptación y la creencia de que ésta se puede obtener por medio de conductas culturalmente apropiadas y aceptables* (Marlowe y Crowne, 1961). La deseabilidad social es considerada como una parte normal del desarrollo y generalmente, disminuye a medida que va aumentando la edad de los niños (Klesges y cols., 2004). Esta variable es incluida a menudo en las valoraciones psicológicas de conductas en jóvenes como el tabaquismo, drogadicciones, la práctica de actividad física y los hábitos nutricionales, entre otros. En edad adulta, se relaciona positivamente la deseabilidad social con conductas de salud preventivas (Kristiansen y Harding, 1984), y de forma negativa con la ingesta de alimentos en mujeres adultas (Taren y cols., 1999).

La existencia de una auto-estima o auto-eficacia elevadas se ha demostrado que son factores determinantes en la motivación hacia el ejercicio y en la adherencia a los programas de actividad física, y viceversa (Shaffer y Wittes, 2006). Se han realizado diferentes estudios acerca de la relación entre las influencias ambientales tales como el ejercicio físico y su efecto en el desarrollo de la autoestima en niños y adolescentes, y se ha concluido que se obtienen grandes beneficios a partir de la intervención con programas de actividad física, aunque estos son parciales. En ocasiones no se observa efecto alguno sobre la autoestima y sólo modifican aparentemente aspectos referentes a la apariencia física a estas edades, y sobre todo en varones (Tiggemann y Williamson, 2000).

En la presente investigación se analiza la influencia de la práctica de actividades físico-deportivas en la autoestima y la imagen corporal en chicas adolescentes, buscando diferencias significativas entre

dicha variable y otras psicosociales (habilidad física percibida, deseabilidad social) en función de los niveles de actividad física, consumo energético y edad, analizando la posible influencia de los distintos estilos de vida.

METODO

Sujetos

En nuestro estudio participaron 175 chicas de edades comprendidas entre los 11 y los 16 años (13.55 ± 1.72), con una talla media de 161.46 ± 9.03 cm y un peso medio de 49.87 ± 8.59 kg. Los sujetos se dividieron en dos categorías según la edad: de 11 a 13 años (Adolescencia Temprana) ($n=86$) y otra de 14 a 16 años (Adolescencia Media) ($n=89$) (Clark-Lempers y cols., 1991; Katzmarzyk y cols., 1998). Además las participantes fueron categorizadas como Activas ($n=148$) y No Activas ($n=27$) en función de si realizaban o no alguna actividad física fuera del horario escolar.

Procedimiento

El protocolo del estudio fue aprobado por el Comité de Ética de la Universidad de León. Las niñas, los padres y el profesor tutor fueron informados sobre los objetivos y el procedimiento que debían seguirse en el estudio, y siempre se actuó bajo su consentimiento. Cuatro entrevistadores preparados acudieron al colegio para recoger la información de la actividad física realizada en cuatro días diferentes. En dos ocasiones, los cuestionarios se administraron entre martes y viernes a fin de reunir información de los días de jornada escolar. Las otras dos medidas se administraron los lunes con el fin de recoger las actividades del sábado y el domingo (Cantera-Garde, 2000). Las niñas que faltaron al colegio uno ó más días o aquellas que no siguieron adecuadamente la entrevista fueron eliminadas de la muestra final.

La batería de test estaba formado por los siguientes instrumentos: *Escala de Autoestima* de Rosenberg (1965), para evaluar la Autoestima General; *Escala de Habilidad Física Percibida* de Ryckman y cols. (1982); y *Escala de Deseabilidad Social* de Reynolds (1982). La actividad física durante la semana y el fin de semana se cuantificó mediante el "Four by One Day Physical Activity Questionnaire" de Cale (1994). Los cuestionarios fueron codificados por distribuyendo las actividades en diferentes categorías: recreación electrónica (por ejemplo, TV, Internet, videojuegos), cuidado personal (por ejemplo, ducharse, bañarse, maquillarse); interacción social (por ejemplo, hablar con los amigos), educación (por ejemplo, hacer los deberes, leer), tareas caseras (por ejemplo, limpieza de habitación, cocinar), actividad física (por ejemplo, caminar, montar en bicicleta) y deportes (tanto individuales como de equipo); y se les asignó un valor en MET usando el Compendio de Actividades Físicas (Ainsworth y cols., 1993). El umbral para establecer la intensidad de la actividad física como ligera, moderada o vigorosa fue de $> 2,5$ METS, $> 4,0$ METS y $> 6,0$ METS, respectivamente (Cale, 1994; Cantera-Garde y Devis, 2000). El umbral para establecer la Autoestima en dos niveles fue de Baja ≤ 23 y Alta > 23 .

Análisis de datos

Los datos se analizaron mediante el análisis de la varianza univariante (ANOVA) y multivariante (MANOVA) utilizando como variables independientes la edad, la participación deportiva, y como dependientes el gasto energético, la autoestima Habilidad Física Percibida y Deseabilidad Social, mediante el programa estadístico SPSS 15.0.

RESULTADOS

Los resultados arrojados por el presente estudio indican diferencias significativas en el gasto energético en actividades físicas tanto moderadas como vigorosas entre las participantes activas y las más sedentarias, como muestra la siguiente tabla (Tabla 1), algo esperable por otra parte.

Podemos observar que también existen diferencias, pero en este caso no significativas, entre los distintos grupos de edad según el nivel de actividad, siempre a favor de las chicas más activas (Tabla 2).

Lo mismo sucede en los resultados arrojados por el análisis multivariante de las variables de Autoestima (Tabla 3); Deseabilidad social (Tabla 4) y Habilidad Física Percibida (Tabla 5). La excepción viene dada en el caso de los sujetos más activas que pertenecen al grupo de edad de Adolescencia Temprana (11-13 años), que puntúan menos que sus compañeras sedentarias, algo a tener en cuenta y que intentaremos justificar posteriormente. Lo mismo ocurre en los resultados que se observan en el grupo de las Adolescencia Media (14-16 años) que puntúan menos en cuanto a la Habilidad Física Percibida que sus compañeras pasivas.

En cuanto a las consecuencias del análisis univariante de las distintas variables de interés en la presente investigación (Tabla 6), podemos ver como la edad se correlaciona positivamente de forma significativa con la Autoestima(SE); y negativamente con el gasto en jornada escolar (ME) y en fin de semana (MF) y el tiempo dedicado a las actividades físicas en la primera de ellas (TE). El nivel de actividad se correlaciona

Día	Media diaria	Nivel de Actividad	No activas	Activas
Escolar	28.97 (21.36)	Ligera	14.70(6.95)	15.29(8.43)
		Moderada	2.27(3.77)	5.65(7.86)*
		Vigorosa	1.59(3.04)	7.50(9.53)**
Fin de Semana	58.55 (39.5)	Ligera	31.69(14.63)	34.53(17.97)
		Moderada	3.25(9.02)	11.07(16.70)*
		Vigorosa	1.59(3.04)	7.50(9.53)**

Tabla 1. Gasto energético medio (METs.kg-1.día-1) y Desviación Estándar según el nivel de actividad. * Diferencia significativa $p \leq .05$. ** Diferencia significativa $p \leq .01$.

	Jornada Escolar		Fin de Semana	
	No activas (n=27)	Activas (n=148)	No activas (n=27)	Activas (n=148)
11-13 años(n=86)	22.98(13.87)	38.28(26.96)	50.52(21.23)	71.25(47.53)
14-16 años(n=89)	14.29(6.79)	24.30(14.59)	38.38(17.45)	49.88(27.27)

Tabla 2. Gasto energético (METs. Kg-1.día-1) por día, participación en actividad física y edad.

	Autoestima	
	No Activas (n=27)	Activas (n=148)
11-13 años(n=86)	24(1.55)	23.47(2.04)
14-16 años(n=89)	23.67(2.64)	24.31(1.66)

Tabla 3. Autoestima en función del nivel de la edad y de la participación en actividad física.

	Deseabilidad Social	
	No Activas (n=27)	Activas (n=148)
11-13 años(n=86)	7.25(2.93)	8.30(2.45)
14-16 años(n=89)	7.27(1.98)	8.46(2.06)

Tabla 4. Deseabilidad Social en función del nivel de la edad y de la participación en actividad física.

	Habilidad Física Percibida	
	No Activas (n=27)	Activas (n=148)
11-13 años(n=86)	21(2.09)	21.78(3.14)
14-16 años(n=89)	24.13(2.53)	22.64(3.29)

Tabla 5. Habilidad Física Percibida en función del nivel de la edad y de la participación en actividad física.

con la Deseabilidad Social (DS) de los sujetos, y la Deseabilidad Social con la Autoestima. El resto de los resultados que muestran relación entre el nivel de actividad, el gasto energético y el tiempo empleado en la actividad física son evidentes.

		Edad	A/NA	SE	DS	HFG	ME	TE	MF	TF
Edad	Pearson		-.040	.153	.023	.192	-.290	-.153	-.238	-.084
	p		.598	.043*	.760	.011	.00**	.050*	.002**	.284
A/NA	Pearson			.041	.176	-.061	.205	.177	.143	.133
	p			.593	.020*	.425	.007**	.023*	.071	.088
SE	Pearson				-.057	.157	.036	.060	.047	.062
	p				.454	.038*	.640	.444	.552	.432
DS	Pearson					-.122	.018	-.029	-.007	-.052
	p					.107	.812	.715	.931	.510
HFG	Pearson						-.106	.005	-.066	-.062
	p						.170	.948	.407	.430
Mets/kg⁻¹/día⁻¹ Escolar	Pearson							.815	.729	.599
	p							.00**	.00**	.00**
Tiempo AF Escolar	Pearson								.476	.468
	p								.00**	.00**
Mets/kg⁻¹/día⁻¹ Fin de Semana	Pearson									.808
	p									.00**
Tiempo AF Fin de Semana	Pearson									
	p									

Tabla 6. Correlación de Pearson y nivel de significatividad entre las distintas variables.

* Diferencia significativa $p \leq .05$. ** Diferencia significativa $p \leq .01$.

DISCUSIÓN

Podemos observar cómo a medida que la edad aumenta, la cantidad de actividad física que realizan las chicas disminuye, como comprobaron anteriormente otros estudios similares al nuestro (Kimm y cols., 2005; Spadano y cols., 2005; Strauss, 2001; Cantera-Garde y Devis, 2000).

El hecho de que sean las chicas más activas en la Adolescencia media las que puntúan más bajo en la escala de Autoestima, aunque no sea significativo, puede estar justificado con el hecho de asociar este concepto con la falta de satisfacción con su propio cuerpo, sobre el que tienen un concepto diferente del mismo y/o distinto desarrollo por la práctica de actividades físicas, lo que puede desembocar en problemas de desórdenes alimenticios, independientemente del género del sujeto (Furnham, Badmin y Sneade; 2002; Hallman y cols., 2007). En un estudio entre deportistas y no deportistas se encontró que los primeros tenían puntuaciones más bajas en estima corporal que sus compañeros sedentarios (Rouveix y cols., 2007), e incluso que existía una relación negativa entre la cantidad de ejercicio, la satisfacción corporal y la auto-estima (Tiggemann y Williamson, 2000). Las diferencias significativas en Autoestima según la edad vienen a respaldar los resultados obtenidos por otros estudios como el de Schmalz y cols. (2007) o el de Bilard (2004) en ambos géneros.

Si bien no hemos encontrado ninguna relación entre la práctica de actividad física y el nivel de autoestima de las chicas, uno de los objetivos del presente estudio (Schmalz y cols., 2007; Biddle y Wang, 2003), justificado por una posible falta de motivación o diversión de las chicas en la práctica física que realizan, ya que la simple actividad no reportaría un aumento de los niveles de autoestima de los participantes (Shaffer y Wittes, 2006; Huang y cols., 2007). Otras investigaciones tampoco encontraron una asociación entre la participación deportiva y las puntuaciones en la Escala de Autoestima (Fisher y cols., 1996). La autoestima está influida por distintas variables como la imagen corporal y el auto-concepto entre otros, que dependen en muchos de los casos de la cultura en la que se desarrolle y en nivel de maduración de los sujetos en cuestión (Lau y cols., 2004). Sí que se ha encontrado en algunos casos una relación entre las auto-percepciones de las chicas y un estilo de vida con una actividad física moderada (Gilson y cols., 2005), o intensa (Strauss, 2001), pero en ambos casos no se ha encontrado dicha correlación con la actividad física en general. El hecho de esperar puntuaciones más altas en autoestima en las activas, puede ser debido a los incrementos visibles en la mejora de la forma física mejoraban la autoestima, sobretodo en el caso de las niñas con riesgo con alto riesgo de sobrepeso (Schmalz y cols., 2007), o pueden ser que el participar en programas de mantenimiento permita ver cómo se van consiguiendo determinadas metas, hace a los

sujetos sentirse mejor físicamente y desarrollar un sentido de competencia que les provoca sentimientos de maestría y control, es decir, motivación (Biddle y Wang, 2003). Además, les hace desarrollar hábitos saludables de vida con respecto a la alimentación y el sueño por ejemplo, que finalmente les hace sentirse más a gusto consigo mismos, junto con la ganancia de experiencias sociales les hace continuar con el programa para estar cerca de los otros (Sonstroem, 1984).

Existe una relación entre el nivel de Autoestima y la Habilidad Física Percibida, siendo los sujetos que más alto puntúan en el primero, y que se reproduce en la segunda, resultados que coinciden con los hallados por Hu y cols. (2005) y Daniels y Leaper (2006), que además señalaron que esta relación está mediatizada por la participación en algún tipo de actividad física, pero no siempre con diferencias significativas (Lindwall y Lindgren, 2005).

En cuanto a la relación de la práctica de actividad física con la deseabilidad social, se observa una correlación que debemos de analizar con cautela, no por el símbolo de la misma que coincide con el de otros estudios (Klesges y cols., 2004), sino teniendo en cuenta que en algunos casos, las chicas responden a demandas de los padres o de otros, ofreciendo respuestas que ellas perciben como socialmente deseables, que frecuentemente incluyen conductas físicamente activas pero que no llevan a cabo en su totalidad (Klesges y cols., 2004).

CONCLUSIONES

La autoestima no está directamente relacionada con la práctica, cantidad y calidad de actividad física, pero sí con la edad y la Habilidad Física General, en la muestra de chicas adolescentes españolas objeto de nuestro estudio. Si se ha encontrado una correlación positiva entre la Deseabilidad Social de las participantes, la HFP y los hábitos de actividad física de las mismas. Como objetivo a más largo plazo y justificación de futuros estudios, pretendemos contribuir al conocimiento cada vez más profundo del papel de la actividad física y el ejercicio como determinantes de la salud, valorando la importancia del contexto social y educativo y de las experiencias de la vida diaria para poder comprender mejor la relación existente entre actividad física y calidad de vida en las mujeres.

BIBLIOGRAFÍA

- Ainsworth B.A.; Haskell W.L.; Leon AS: Jacobs, D.R.; Montoye, H.J.; Sallis, J.F y Paffenbarger, R.S.(1993). Compendium of physical activities. *Medicine and Sciences in Sport and Exercise* 25 (10),71-80.
- Bandura, A. (1986). Social foundations of thought and action. A social cognitive theory. Nueva Jersey: Prentice Hall.
- Biddle, S.J.H. y Wang (C.K.J. (2003). Motivation and self-perception profiles and links with physical activity in adolescent girls. *Journal of Adolescence* 26, 687-701.
- Bilard, J. (2004). Age and gender effects on global self-esteem and physical self-perception in adolescents. *European Physical Education Review* 10(1), 53-69.
- Cale, L.. (1994). Self-report measures of children's physical activity: recommendations for future development and a new alternative measure. *Health Education Journal* 53; 439-53.
- Campbell, R.N. (1984). The New Science: Self-esteem Psychology. Lanham. University Press of America.
- Cantera-Garde M.A. y Devis J. (2000). Physical activity levels of Secondary School Spanish adolescents. *European Journal of Physical Education* 5, 28-44.
- Clark-Lempers, D.S.; Lempers, J.D. y Ho, C. (1991). Early, middle and late adolescents' perceptions of their relationships with significant other. *Journal of Adolescent Research* 6, 296-315.
- Daniels, E.y Leaper, C. (2006).A longitudinal investigation of sport participation, peer acceptance and self-esteem among adolescent girls and boys. *Sex Roles* 55, 875-880.
- Feltz, D.L. (1988). Gender differences in the casual elements of self-efficacy on a high avoidance motor task. *Journal of Sport and Exercise Psychology* 42, 764-781.
- Fisher, M.; Juszczak, L. y Friedman, S.B. (1996). Sports participation in an Urban High School: academic and psychologic correlates. *Journal of Adolescent Health* 18, 329-334.
- Gilson, N.D.; Cooke, C.B. y Mahoney, C.A. (2005). Adolescent physical self-perceptions, sport/exercise and lifestyle physical activity. *Health Education* 105(6), 437-450.
- Fox, K.R. (2000). Self-esteem, self-perceptions and exercise. *International Journal of Sport Psychology* 31(2), 228-240.
- Furnham, A.; Badmin, N. y Sneade, I. (2002). Body image dissatisfaction: gender differences in eating attitudes, self-esteem and reasons for exercise. *The Journal of Psychology* 136(6), 581-596.
- Hallman, T.; Munroe-chandler, k.; Loughhead, T. y Yogarajag, M. (2007).The relationship between self-esteem and the drive for muscularity. *Journal of sport and Exercise Psychology* 29, s167.
- Hu, L.; McAuley, E. y Elavsky, S. (2005). Does the Physical Self-Efficacy Scale assess self- efficacy or self-esteem? *Journal of Sport and Exercise Psychology* 27, 152-170.

- Huang, J.S.; Norman, G.J.; Zabinski, M.F.; Calfas, K. y Patrick, K. (2007). Body image and self-esteem among adolescents undergoing an intervention targeting dietary and physical activity behaviors. *Journal of Adolescent Health* 40, 245-251.
- Katzmarzyk, P.T.; Malina, R.M.; Song, T.M.K. y Bouchard, C. (1998). Television viewing, physical activity and health-related fitness of youth in the Quebec Family study. *Journal of Adolescent Health* 23, 318-325.
- Kimm, S.; Glynn, N.W.; Obarzanek, E.; Kriska, A.M.; Daniels, S.R.; Barton, B.A.; Liu, K.A. (2005). Relation between the changes in physical activity and body-mass index during adolescence: a multicentre longitudinal study. *Lancet* 366, 301-307.
- Klesges, L.M.; Baranowski, T.; Beech, B.; Cullen, K.; Murray, D.M.; Rochon, J.; Pratt, C. (2004). Social desirability bias in self-reported dietary, physical activity and weight concerns measures in 8- to 10-year-old African-American girls: Results from the Girls health Enrichment Multisite Studies (GEMS). *Preventive Medicine* 38, s78-s87.
- Knapen J., Van de Vliet, P., Van Coppenolle, H., David A., Peuskens, J., Pieters, G. y Kristiansen, C.M.; Harding, C.M. (1984). The social desirability of preventive health behavior. *Public Health Reports* 99, 384-388.
- Lau, P.W.C.; Lee, A.; Ransdell, L.; Yu, C.W. 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, 314-319.
- Lindwall, M. y Lindgren, E.C. (2005). The effects of a 6-month exercise intervention programme on physical self-perceptions and social physique anxiety in non-physically active adolescent Swedish girls. *Psychology of sport and Exercise* 6, 643-658.
- Marlowe, D.; Crowne, D.P. (1961). Social desirability and response to perceived situational demands. *Journal of Consulting Psychology* 254, 109-115.
- Reynolds W.M. (1982). Development of a reliable and valid short form of the Marlowe-Crowne Social Desirability Scale. *Journal of Clinical Psychology* 38;119-125.
- Rosenberg, M. (1965). Society and the adolescent self-image. Princeton, NJ: Princeton University Press.
- Rouveix, M.; Bouget, M.; Pannafieux, C.; Champely, S. y Filaire, E. (2007). Eating attitudes, body esteem, perfectionism and anxiety of judo athletes and nonathletes. *International Journal of Sport Medicine* 28, 340-345.
- Ryckman, R.M.; Robbins, M.A.; Thornton, B. y Cantrell, P. (1982). Development and validation of a Physical Self-Efficacy Scale. *Journal of Personality and Social Psychology* 42, 891-900.
- Schmalz, D.L.; Deane, G.D.; Birch, L.L. y Davison, K.K. (2007). A longitudinal assessment of the links between physical activity and self-esteem in early adolescent non-hispanic females. *Journal of Adolescent Health* 41(6), 559-565.
- Shaffer, D.R. y Wittes, E. (2006). Women's precollege sports participation, enjoyment of sport and self-esteem. *Sex Roles* 55, 225-232.

- Sonstroen, R.J. (1984). Exercise and self-esteem. En R. L.Tergung (Ed.), Exercise and sport sciences reviews. Lexington: The Collrmore Press.
- Sonstroem, R.J. y Morgan, W.P. (1989). Exercise and self-esteem: Rationale and model. *Medicine and Science in Sport and Exercise* 21, 329-337.
- Spadano, J.L.; Bandini, L.G.; Must, A.; Dallal, G.E.; Dietz, W.H. (2005). Longitudinal changes in energy expenditure in girls from late childhood through midadolescence. *American Journal of Clinical Nutrition* 81(5), 102-1109.
- Strauss, R.S. (2001). Psychosocial correlates of physical activity in health children. *Archives of Pediatrics and Adolescent Medicine* 155(8), 897-902.
- Taren, D.L.; Tobar, M.; Hill, A.; Howell, W.; Shisslak, C.; Bell, I.; Ritenbaug, C. (1999). The association of energy intake bias with psychological scores of women. *European Journal of Clinical Nutrition* 53, 570-578.
- Tiggemann, M. y Williamson, S. (2000). The effect of exercise on body satisfaction and self-esteem as a function of gender and age. *Sex Roles* 53, 119-127.

AGRADECIMIENTOS

Proyecto Subvencionado por el Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales, Secretaría General de Políticas de Igualdad, Instituto de la Mujer.