



Las actividades físicas acuáticas y autoconcepto físico en estudiantes de ciencias del deporte

Lic. Vanessa Humanchumo-Barrientos
elizabeth_18_413@hotmail.com
Universidad Nacional Mayor de San Marcos
<https://orcid.org/0000-0001-6066-267X>

Lic. Lilia Rivera-Muñoz
liliarivera6@gmail.com
Universidad Nacional Mayor de San Marcos
<https://orcid.org/0000-0003-0892-7671>

RESUMEN

El objetivo de la investigación fue determinar la relación entre las variables autoconcepto físico y actividades acuáticas en los estudiantes del segundo y tercer ciclo de una escuela profesional de ciencias del deporte de una universidad privada de Lima. Se utilizó el diseño descriptivo correlacional. El estudio fue ejecutado bajo el enfoque cuantitativo. La población estuvo conformada por 521 alumnos matriculados en los diferentes ciclos, de los cuales se seleccionó como muestra un total de 53 alumnos asistentes. Para el acopio de datos se utilizó un instrumento validado para la medición del autoconcepto físico: el cuestionario CAF, fichas de campo y una encuesta dirigida. Se concluyó que sí existe asociación significativa entre las variables autoconcepto físico y actividades acuáticas de acuerdo con estadístico Rho de Spearman, obteniéndose un valor de ,501; siendo además el grado de asociación lineal existente de 50.1%, por lo que determinó que existió una asociación significativa entre las habilidades físicas con las actividades físicas acuáticas.

Palabras clave: actividades físicas acuáticas, autoconcepto físico y ciencias del deporte

ABSTRACT

The objective of the research was to determine the relationship between the variables physical self-concept and aquatic activities in the students of the second and third cycles of a professional school of sports science at a private university in Lima. The descriptive correlational design was used. The study was carried out under the quantitative approach. The population consisted of 521 students enrolled in the different cycles, of which a total of 53 attending students was selected as a sample. For data collection, a validated instrument was used to measure physical self-concept: the CAF questionnaire, field cards, and a targeted survey. It was concluded that there is a significant association between the variables physical self-concept and aquatic activities according to the Spearman's Rho statistic, obtaining a value of, 501; Furthermore, the degree of existing linear association was 50.1%, which is why it was determined that there was a significant association between physical abilities and aquatic physical activities.

Keywords: aquatic physical activities, physical self-concept and sports science

INTRODUCCIÓN

La actividad física ha sido considerada como una necesidad para los seres humanos, de todas las edades, razas, del campo o la ciudad; se reconocen sus beneficios como factor de salud, condiciones físicas, base del deporte y forma de vida activa para el bienestar del hombre. Su práctica propicia los medios necesarios para desarrollar capacidades físicas y deportivas en los sistemas educativos y en la vida social, además, adaptada a las condiciones particulares y a las necesidades de cada persona, permite la definición del autoconcepto físico y de su desarrollo integral de la personalidad. El desarrollo del hombre está dirigido a lograr una formación integral, multilateral y armónica de él como individuo y de todos los miembros de la sociedad, por eso en nuestra constitución de nuestra República plantea que: todos tienen derecho a la educación física, al deporte y a la recreación. El autoconcepto comporta un proceso con trayectoria irregular, ya que sufre los periodos de estabilidad e inestabilidad característicos de cada una de las etapas del ciclo vital de los individuos. Diversos autores (Fuentes, 2014; Schmidt, 2013; Axpe 2012; Esnaola, 2008) han planteado que es de suma importancia en el desarrollo de la personalidad humana, generando beneficios a nivel individual y social; que adquiere gran relevancia en etapas como la adolescencia, dado que, en ella, las personas no tienen afianzada su personalidad; y que un autoconcepto positivo ayuda a los adolescentes y a los jóvenes a potenciar conductas saludables y a tener una mayor satisfacción con la vida. Por lo tanto, se hace necesario orientar las tareas educativas que permitan el protagonismo de los individuos en las diferentes actividades, de manera que puedan organizar y seleccionar de forma individual y colectiva las actividades más apropiadas según el entorno en que se desarrolla. Desde la concepción de salud como “el completo estado de bienestar físico, psíquico y social” establecida por la Organización Mundial para la Salud (OMS, 2010), se ha producido una reconstrucción de dicha definición con relación a considerar el medio social donde se desenvuelve

el sujeto. Desde tiempos inmemoriales el ser humano ha vinculado la práctica de la actividad física al buen estado corporal y la salud (Zulaika, 1999). Por su parte González (2005) mencionó que el ser humano nace y se desarrolla en tierra, pero lo cierto es que dispone de otros espacios para desenvolverse, aunque no sea de forma tan natural como en ésta. Así, el niño descubre pronto el agua, como un medio que le rodea con frecuencia, y que además participa en su nutrición, higiene, e incluso en la diversión. Empieza a tener en cuenta y a querer incorporarlo a su vida a temprana edad, mediante juegos con charcos, fuentes, estanques, entre otros; lo que proporciona tanto placer como miedo y precaución (Schmidt, 2013). Por consiguiente, el agua está muy presente en la cultura, lo que determina, no sólo el ser considerada como algo cotidiano y biológico, sino también como un destino social, lo que se verá reflejado en el aumento de la práctica de actividades en este medio en el tiempo libre. (Zorzo, 2015). Las actividades acuáticas cubren un espectro mucho más amplio que la natación deportiva. Según lo mencionado por Moreno y Gutiérrez (1998) las actividades acuáticas son todas las que se desarrollan en el medio acuático; o también como el conjunto de funciones o tareas propias de un individuo o entidad relativas al agua (Champutis y Lastra, 2012; Moreno y Gutiérrez, 1998) ya que dichos investigadores consideraron que el término natación era insuficiente para englobar toda la diversidad de actividades existentes en el medio acuático. Para darle un enfoque funcional Muñoz (2004) lo concibió como la totalidad de rutinas o actividades físicas que son puestas en marcha en el medio acuático general. Según lo percibido por Moreno (2000) en relación a la práctica de actividades físicas y su relación con las conductas saludables, determinó que el índice de práctica física se sitúa alrededor del 35% de la población mayor de 14 años ya que dicho índice mide la actividad efectuada con regularidad y concebida en un sentido amplio. Vista la importancia de las actividades acuáticas se hace necesario explicitar sobre las distintas formas por las que los sujetos practican en dicho medio. Así, los programas acuáticos pueden llevar asociados otros objetivos que estarían relacionados con otros campos a trabajar en el medio acuático. Según Moreno y Gutiérrez (1998) se tuvo que la continua interacción del ser humano con el medio acuático, ha sido el generador del trabajo físico acuático el cual, con el paso del tiempo y la continua especialización en el ámbito deportivo, ha dado lugar a la formación de programas acuáticos que, a su vez, se dirigen a los individuos según sea la edad biológica, tal como se puede resumir en la siguiente imagen sobre la interacción del ser humano con el medio acuático propuesto por los citados autores.

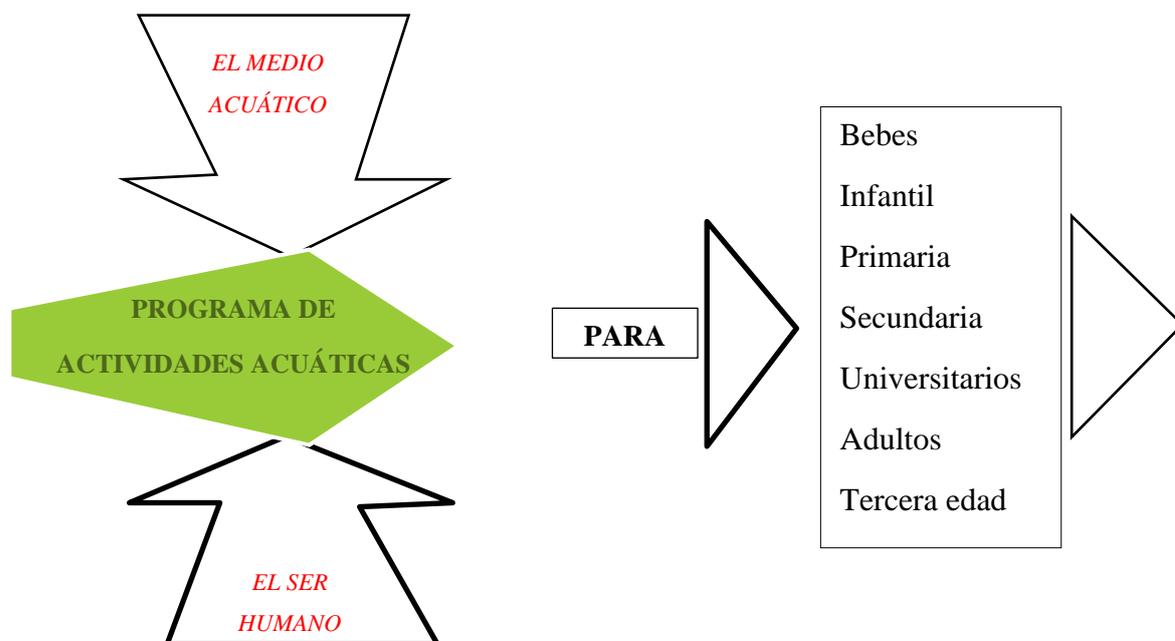


Figura 1. El ser humano con el medio acuático. (Fuente: Moreno & Gutiérrez, 1998)

Las actividades acuáticas que pueden desarrollarse en el ámbito educativo están dirigidas a poblaciones que se encuentran inmersas en programas escolarizados, que cuentan con una programación convenientemente planificada y desarrollada, y por consiguiente tiene un impacto en el desarrollo personal del individuo como ser humano a fin de educar y formar al individuo como un todo indisoluble, como un ser multidimensional cuyas capacidades se quieren desarrollar. (Moreno y Gutiérrez, 1998). Sí mismo, si se utiliza un programa de actividades acuáticas, es posible conseguir los objetivos básicos que permitirán a posteriori la adquisición de diversas habilidades deportivas acuáticas. Bajo dicho planteamiento, los autores citados exponen los objetivos que se pretenden adquirir con un planteamiento educativo que se resumen en la siguiente imagen.

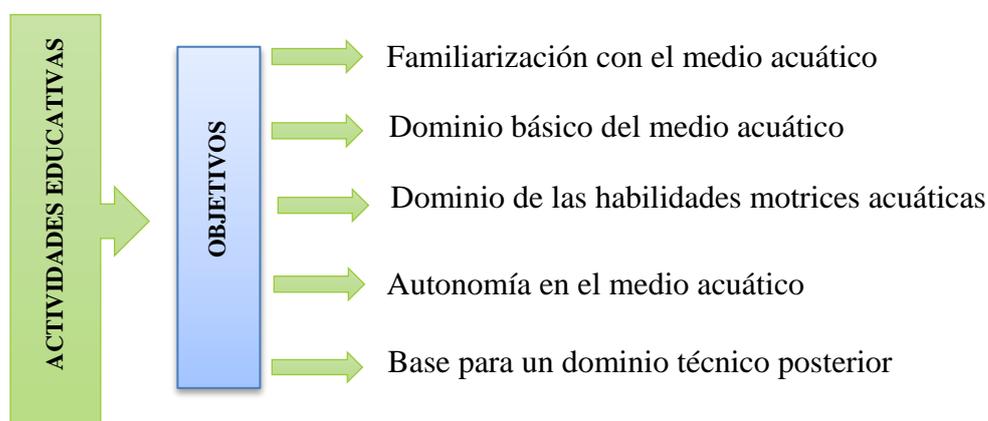


Figura 2. Objetivos del planteamiento educativo en actividades acuáticas. (Fuente: Moreno & Gutiérrez, 1998)

Además de lo anteriormente mencionado se tiene que destacar además que gracias a la gran cantidad de beneficios que el medio acuático ofrece, la actividad física en el agua es la más recomendada por médicos y especialistas no sólo para mantener y mejorar la aptitud física y la salud, sino también como prevención, terapia o tratamiento de numerosas patologías. “El creciente interés de las personas por la actividad física en el agua, del que hablábamos anteriormente, ha hecho que la demanda de programas de actividades acuáticas sea cada vez mayor” (Bacchi, s.f.). Dicha perspectiva ha conllevado a una diversificación, en los últimos años, de las actividades que se realizan en las instalaciones acuáticas, desde aspectos formativos hasta los competitivos, pasando por los recreativos y de la salud a fin de poder satisfacer los diferentes intereses y necesidades de las personas, nacen novedosos programas de actividad física en el agua. (Bacchi, s.f.). De acuerdo con lo manifestado por López (2016) el reconocimiento de la multidimensionalidad del autoconcepto permitió la posibilidad de investigar el autoconcepto físico como una identidad propia diferente pero integrada en el complejo sistema del yo (Álvaro, 2016; López, 2016; Cazalla y Molero, 2013). Es por ello que el autoconcepto físico debe ser entendido como un constructo que está subordinado a un sistema jerárquico y multidimensional cuya cúspide se gravita en el autoconcepto general. Visto desde otro ángulo, si se tomaran en cuenta los valores que promueve la sociedad, se observaría cómo la apariencia física tiene una elevada importancia en la vida de las personas, según sea la edad del individuo y su vinculación social (Palomares, 2016; Revuelta, 2012). Según lo afirmado por Álvaro (2016) el autoconcepto, está presente en la mayoría de los modelos teóricos desde que se admitiera la multidimensionalidad y jerarquía del autoconcepto. Por su parte Cazalla y Molero (2013) afirmaron que el autoconcepto no es adecuado introducir matices evaluativos, “alto” o “bajo”, “adecuado” o “inadecuado”, entre otros, puesto que se refieren al conocimiento que el sujeto posee de sí mismo y únicamente se podría hablar de cierto “grado” o “nivel” de conciencia respecto a sus experiencias y vivencias, en la autoestima, es precisamente este matiz evaluativo el que la define y caracteriza. El autoconcepto físico se podría definir como “la concepción que se posee acerca de los rasgos corporales y/o apariencia física de uno mismo, de la condición (forma física), la fuerza y las habilidades físico-deportivas” (Esnaola, 2005, p. 134). Por su parte, Fox, y Corbin (1989; citado por Goñi y Rodríguez, 2006) propusieron que el autoconcepto físico se compone de las siguientes dimensiones: competencia en el deporte, atractivo físico, fuerza y condición física. En base a dicho modelo se elaboró el Physical Self-Perception Profile (PSPP), donde la autovaloración física ocuparía un puesto intermedio en la estructura jerárquica y multidimensional de la autoestima global. Para complementar tal referencia se tiene la siguiente imagen sobre el modelo del autoconcepto físico de Fox, y Corbin (1989; citado por Goñi y Rodríguez, 2006).

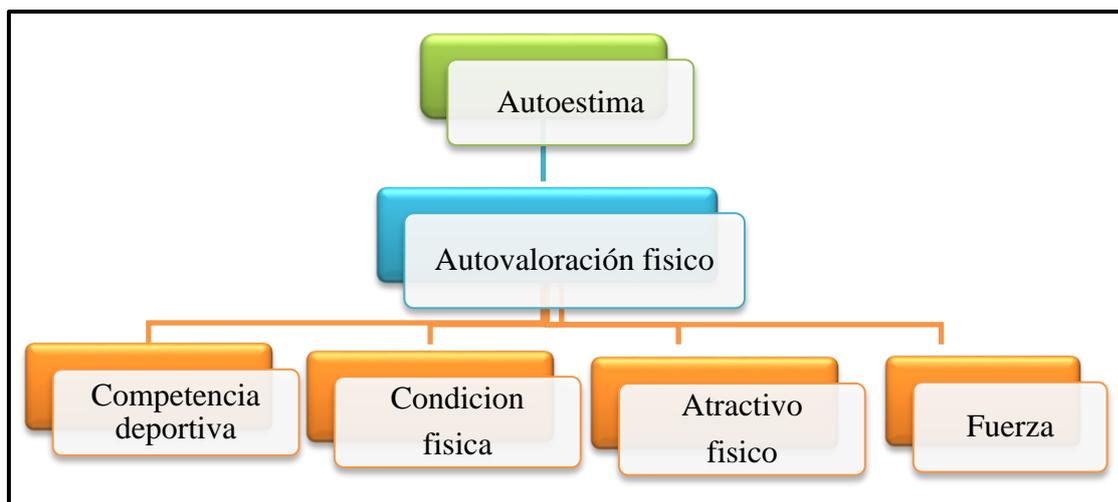


Figura 3. Modelo del autoconcepto físico de Fox, y Corbin (1989). Fuente: Goñi y Rodríguez (2006)

Objetivos de la investigación

El autoconcepto físico y la actividad físico-deportiva es una cuestión que todavía genera numerosos interrogantes es la direccionalidad de la misma. A este respecto, la presunción teórica más generalizada sostiene que la mejora del autoconcepto físico es uno de los beneficios atribuibles a la actividad física, si bien, en sintonía con teorías motivacionales (Aranda y Sancho, 2013; Axpe, 2012; Ruiz y González, 2005) o con la teoría de la competencia de Harter. (Muñoz, 2004; Machargo, 2002; Moreno, 2000).

En el presente estudio se pretende determinar la relación existente entre las actividades físicas acuáticas frente al autoconcepto físico en los estudiantes de una universidad privada de Lima. A su vez dicho objetivo general se dividió en los siguientes objetivos específicos como conocer la relación de las actividades físicas acuáticas con la: habilidad física, la condición física, la fuerza física, el atractivo físico, el autoconcepto físico general y el autoconcepto general.

MÉTODO

La ejecución del presente trabajo se ha iniciado en base a los principios que fundamenta el paradigma positivista de investigación en ciencias sociales. Dicho paradigma se vale del uso de la información cuantitativa o cuantificable para poder describir o tratar de explicar los sucesos, hecho o fenómenos (Mejía, 2005). A partir de dicho planteamiento se tiene la base epistemológica que gravita en el paradigma positivista, que plantea una consecuencia objetiva observable, producida por la presencia de un elemento de un sistema social. Desde este paradigma, el énfasis se pone en la medición objetiva, en la demostración de la causalidad y en la generalización de los resultados obtenidos en la investigación. Las metodologías cuantitativas aplicadas a las ciencias sociales también se caracterizan por emplear mecanismos de recolección de información estructurados y sistemáticos, tratando de operacionalizar cada concepto en indicadores e ítems que permitan su

medición y su cuantificación. La metodología fue fundamentalmente descriptiva, valiéndose de algunos elementos cuantitativos y cualitativos.

Muestra

La población asumida por el presente estudio sobre la relación de la variable actividades acuáticas y la variable autoconcepto físico, estuvo conformada por los estudiantes de la Escuela Profesional de Ciencias del Deporte en una universidad privada de Lima, que en total entre damas y varones fueron 521 alumnos de los cuales se calculó como muestra 53 alumnos del segundo y tercer ciclo quienes cursaron la asignatura de Natación, tal como se muestra en la tabla 1.

Tabla 1

Muestra de los estudiantes de la Escuela Profesional de Ciencias del Deporte en una Universidad Privada de Lima

Alumnos	Damas	Varones
Segundo Ciclo	9	25
Tercer Ciclo	4	15
Total parcial	13	40
Total neto		53

Recogida de información y validación

La determinación de la capacidad de las encuestas para medir las cualidades se entiende por la validación de un instrumento, por esta razón se solicitó que tres especialistas expertos en educación dispusieran la evaluación respectiva. Los expertos consideraron la existencia de una estrecha relación entre los criterios y objetivos del estudio y los ítems constitutivos de los dos instrumentos de recopilación de la información (Hernández y Mendoza, 2018).

Respecto a la colecta de información sobre lo relacionado al autoconcepto físico se procedió a emplear el cuestionario de autoconcepto físico (CAF) de Goñi, Ruiz y Rodríguez (2006) en su versión en castellano, el cual estuvo conformado por treinta y seis ítems dispuestos en relación a seis escalas a saber: habilidad física, condición física, atractivo físico, fuerza, autoconcepto físico general y autoconcepto general (Silva, 2015) contando cada una de ellas con seis ítems respectivamente para poder evaluar cuatro dimensiones específicas del autoconcepto físico: (a) habilidad física, (b) condición física, (c) atractivo físico y (d) fuerza). Dicho cuestionario se pudo tomar de forma individual o grupal, según la ocasión, en un tiempo prudencial de quince minutos aproximadamente.

Además, para recabar información pertinente a observación de las actividades acuáticas se desarrolló una ficha de campo correspondiente para evaluar un total de dieciséis indicadores de logro de procesos como coordinación, movimiento, flotación entre otros; la que fue aplicada a los

estudiantes evaluados conforme a su desenvolvimiento en las actividades acuáticas. Del mismo modo se contó con una encuesta para evaluar por medio de diez preguntas con respuestas dicotómicas sobre las actividades acuáticas y su relación con el autoconcepto físico.

RESULTADOS

De acuerdo con la figura 4, se observó que, para cada calificación establecida con relación a las actividades físicas acuáticas, la mayoría de estudiantes obtuvieron una calificación de logro con dificultad en ambientación (45.3%), en flotación (54.7%) y en coordinación de piernas (56.6%). Los que obtuvieron una calificación de logro avanzado se presentaron en la evaluación de la coordinación de extremidades y respiración.

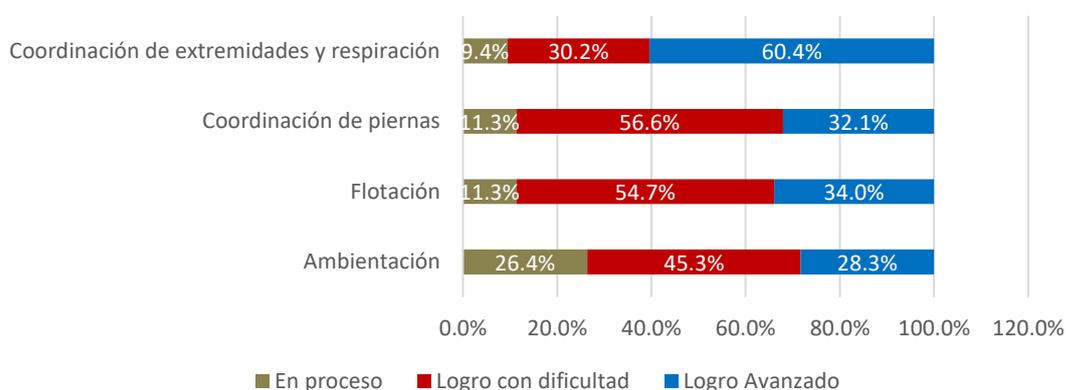


Figura 4. Calificación establecida por dimensión en las actividades físicas acuáticas.

De acuerdo con la figura 5, con relación a la calificación establecida con relación al autoconcepto físico, para cada una de las dimensiones propuestas, fue el rubro del autoconcepto general y la condición física los que alcanzaron similar y mayor porcentaje (41,5%) en relación a un logro avanzado; mientras que similar percepción en cuestión de porcentaje (45,3%) se halló en relación a la aceptación de un logro dificultoso respecto a la fuerza y el atractivo físico.

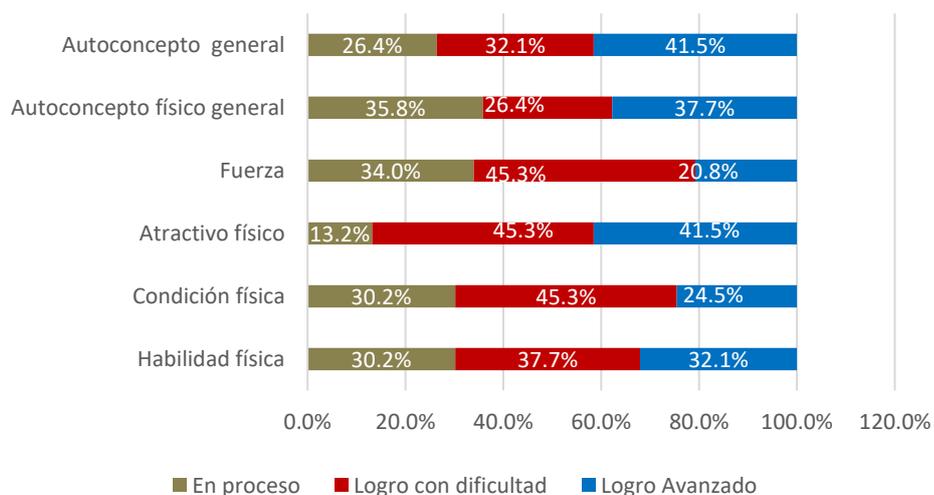


Figura 5. Calificación establecida por dimensión en el autoconcepto físico.

En el presente estudio se evaluó la relación entre el autoconcepto físico frente a las actividades acuáticas, donde el análisis fue realizado por medio del estadístico Rho de Spearman, obteniéndose un valor de ,501 (con un 95% de confianza y un p valor = 0,000 < 0,05); siendo además el grado de asociación lineal existente es del 50,1%, por lo que determinó que existió una asociación significativa entre las habilidades físicas con las actividades físicas acuáticas en el grupo de estudiantes estudiados, tal como puede detallarse en la tabla 2.

Tabla 2

Coefficiente de correlación entre las actividades acuáticas y el autoconcepto físico

		Actividades acuáticas	
Rho de Spearman	Autoconcepto físico	r	,501
		Sig.	,000
		N	53

DISCUSIÓN

Los resultados obtenidos en la presente investigación concuerdan con lo establecido por Garboza (2017) que evaluó los niveles de autoconcepto físico de un grupo de individuos jóvenes de manera global, en función de las dimensiones apariencia física, habilidad física, fuerza, equilibrio, flexibilidad, lo que se traduce en la viabilidad del presente trabajo respecto a la medición de los parámetros establecidos como objetivos de investigación. También cabe mencionar que las conclusiones mencionadas por Paulette (2016) son afines a la investigación realizada ya que concluyó que halló correlaciones positivas entre el autoconcepto físico, actividad física habitual y florecimiento humano, criterios que ponen de manifiesto la trascendencia de la investigación. Por otro lado, las investigaciones llevadas a cabo por Axpe, Infante y Goñi (2016) acerca del autoconcepto físico a un grupo de estudiantes universitarios determinó que el autoconcepto físico general y autoconcepto general generaron un valor relevante, aunque limitado. Dichos resultados guardan similitud con la valoración del autoconcepto evaluado en el presente trabajo. Lo anterior también se ve reforzado por el trabajo de Moreno (2014) que logró demostrar la existencia de relaciones positivas entre el autoconcepto físico y la intención de ser físicamente activo, ya que los estudiantes que dedican más tiempo a la práctica de deportes colectivos arrojan mayores puntuaciones. Similar situación fue obtenida por Fuentes (2014) al concluir que el autoconcepto físico es un factor relevante en relación al desempeño de una actividad física o deportiva. Del mismo modo los resultados obtenidos por Revuelta (2012) y Esnaola, Rodríguez y Goñi (2011) pusieron en evidencia que las influencias entre el autoconcepto físico y las actividades físico-deportivas se producen de forma bidireccional y de ello se percibió que el autoconcepto físico es realmente el factor influyente. De forma similar Aranda y Sancho (2013) concluyeron que quienes practican con cierta continuidad actividad física se perciben más atractivos físicamente, tienen

mejor autoconcepto físico y general (González, 2011) se sienten más hábiles, con mejor condición física y con más fuerza que quienes no la practican. La explicación a este resultado puede radicar en que a medida que las personas avanzamos en edad somos más críticos con nuestra propia realidad corporal y más consciente de esta.

CONCLUSIONES

Se llega a concluir en este estudio a partir de los datos encontrados de ambas variables y sometidos a la estadística estos resultados podemos interpretar en los siguientes:

Primera: en la presente investigación, se encontró que si existe una asociación significativa entre las actividades físicas acuáticas con el autoconcepto físico en los estudiantes del 2 y 3er ciclo de la Escuela Profesional de Ciencias del Deporte de una Universidad Privada de Lima.

Segunda: de acuerdo los resultados estadísticos obtenidos, se concluyó que si existió relación significativa entre las actividades físicas acuáticas con la habilidad física en los estudiantes del 2do y 3er ciclo de la Escuela Profesional de Ciencias del Deporte en la Universidad Privada de Lima.

Tercera: de acuerdo los resultados estadísticos obtenidos, se verificó que si existió relación significativa entre la dimensión condición física y las actividades acuáticas planteada en la segunda hipótesis específica en los estudiantes del 2do y 3er ciclo de la Escuela Profesional de Ciencias del Deporte en la Universidad Privada de Lima.

Cuarta: de la misma manera, los resultados estadísticos obtenidos pudieron comprobar que sí existió relación significativa entre la dimensión fuerza física y las actividades acuáticas en los estudiantes del 2do y 3er ciclo de la Escuela Profesional de Ciencias del Deporte en la Universidad Privada de Lima.

Quinta: de la misma manera, los resultados estadísticos obtenidos pudieron comprobar que sí existió relación significativa entre la dimensión atractivo físico tiene asociación significativa con la variable de las actividades físicas acuáticas en los estudiantes del 2do y 3er ciclo de la Escuela Profesional de Ciencias del Deporte en la Universidad Privada de Lima.

REFERENCIAS

- Aranda, A. y Sancho, J. (2013). Diferencias en autoconcepto físico en escolares de primaria y secundaria. *Lúdica pedagógica*, 2 (18), 93-102.
- Axpe, I.; Infante, G. y Goñi, E. (2016). Mejora del autoconcepto físico. Eficacia de una intervención cognitiva breve con alumnado universitaria de Educación Primaria. *Educación XXI*, 19(1), 227-245. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=70643085010>

- Axpe, I. (2012). Diseño y evaluación de un programa para la mejora del autoconcepto físico. (Tesis doctoral, Universidad del País Vasco). Recuperado de <http://www.psikor.es/images/docs/tesis/diseno-y-evaluacion-de-un-programa-educativo-para-la-mejora-del-autoconcepto-fisico.pdf>
- Álvaro, J. (2016). Análisis del autoconcepto en relación con factores educativos, familiares, físico y psicosociales en adolescentes de la provincia de Granada. (Tesis de Doctorado en: Ciencias de la Educación, Universidad Granada). Recuperado de <http://digibug.ugr.es/bitstream/10481/40109/1/24703138.pdf>
- Bacchi, M. (s.f). Beneficios de la actividad física en el agua. Recuperado de: http://www.aguamas.com.ar/articulos_benf_act.html
- Cazalla, N. y Molero, D. (2013). Revisión teórica sobre el autoconcepto y su importancia en la adolescencia. *Revista Electrónica de Investigación y Docencia (REID)*, (10), 43-64. Recuperado de <http://revistaselectronicas.ujaen.es/index.php/reid/article/view/991/818>
- Champutis, V. y Lastra, J. (2012). “Estudio de las habilidades acuáticas que influyen en el aprendizaje del estilo crol en los estudiantes de los octavos años del I.T.S. “República del Ecuador” en el año 2012.” (Tesis de Licenciado/a en Ciencias de la Educación Especialidad Educación Física, Universidad Técnica del Norte). Recuperado de <http://repositorio.utn.edu.ec/bitstream/123456789/1525/1/FECYT%201406%20TESIS.pdf>
- Esnaola, I. (2005). Elaboración y validación del cuestionario Autokontzeptu Fisikoaren Itaunketa (AFI) de autoconcepto físico. (Tesis doctoral, Universidad del País Vasco). Recuperado de: <http://www.psikor.es/images/docs/tesis/elaboracion-y-validacion-del-cuestionario-autokontzeptu-fisikoaren-itaunketa-afi-de-autoconcepto-fisico.pdf>
- Esnaola, E. (2008). El autoconcepto físico durante el ciclo vital. *Anales de Psicología*, 24(1), 1-8. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/html/167/16724101/>
- Esnaola, I., Rodríguez, A. y Goñi, E. (2011). Propiedades psicométricas del cuestionario de Autoconcepto AF5. *Anales de Psicología*, 27(1), 109-117. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/pdf/167/16717018013.pdf>
- Fuentes, P. (2014). Estado de salud percibida, autoconcepto físico y metas personales en mujeres físicamente activas. (Tesis doctoral, Universidad de Extremadura). Recuperado de: http://dehesa.unex.es/xmlui/bitstream/handle/10662/1617/TDUEx_2014_Fuentes_Flores.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Garboza, L. (2017). Propiedades psicométricas del cuestionario de autoconcepto físico en adolescentes de clubes de fútbol en Trujillo. (Título de Licenciado/a, Universidad César

- Vallejo). Recuperado de:
http://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/UCV/670/garboza_ll.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- González, F. (2005). Estructura multidimensional del autoconcepto físico. *Revista de Psicodidáctica*, 10 (1), 121-129. Recuperado de:
<http://www.redalyc.org/html/175/17514745011/>
- González, O. (2011). La presión sociocultural percibida sobre el autoconcepto físico: Naturaleza, medida y variabilidad. (Tesis doctoral, Universidad del País Vasco). Recuperado de:
<http://www.psikor.es/images/docs/tesis/la-presion-sociocultural-percibida-sobre-el-autoconcepto-fisico-naturaleza-medida-y-variabilidad.pdf>
- Goñi, A., Ruiz, S. y Rodríguez, A. (2006). Cuestionario de Autoconcepto Físico CAF. Manual. Madrid: EOS. Recuperado de: <http://www.psikor.es/images/docs/cuestionarios/manual-caf-2006.pdf>
- Hernández, R. y Mendoza, P. (2018). *Metodología de investigación: las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta*. México DF: Mc Graw Hill.
- Paulette, J. (2016). Deporte y mujer. Consecuencias sobre la motivación, el autoconcepto físico y el florecimiento humano. (Tesis doctoral, Universidad Miguel Hernández). Recuperado de:
<http://hdl.handle.net/11000/2699>
- López, M. (2016). Del autoconcepto general al autoconcepto artístico. *Magister*, 28(1), 42-49. Recuperado de: <http://www.elsevier.es/es-revista-magister-375-resumen-del-autoconcepto-general-al-autoconcepto-S0212679616300020>
- Machargo, J. (2002). Autoconcepto físico y dilemas corporales de la ciudadanía adolescente. *Revista Psicosocial*, 2, 1-25.
- Mejía, E. (2005). *Metodología de la investigación científica*. Centro de Producción Editorial e Imprenta de la UNMSM. Lima-Perú.
- Mejía, E. (2005). *Técnicas e instrumentos de investigación científica*. Centro de Producción Editorial e Imprenta de la UNMSM. Lima-Perú.
- Moreno, J. y Gutiérrez, M. (1998). Propuesta de un modelo comprensivo del aprendizaje de las actividades acuáticas a través del juego. *Apuntes. Educación física y deportes*, 2(52), 16-24. Recuperado de:
<http://www.raco.cat/index.php/ApuntsEFD/article/view/307913/397881>
- Moreno, J. A. (2000). Pasado, presente y futuro de las actividades acuáticas. Recuperado de:
<http://www.um.es/univefd/ppfaa.pdf>

- Moreno, G. (2014). Relación entre las metas de logro, la motivación autodeterminada, las creencias implícitas de habilidad y el autoconcepto físico en educación física. (Tesis doctoral, Universidad Miguel Hernández). Recuperado de: <http://dspace.umh.es/bitstream/11000/1616/7/Tesis%20final%20completa%20Remedios%20Moreno%20Gonz%C3%A1lez%202014.pdf>
- Muñoz, A. (2004). Actividades acuáticas como contenido del área de Educación Física. *Revista digital de deportes*, 10(73). Recuperado de <http://www.efdeportes.com/efd73/acuat.htm>
- Palomares, J. (2016). Análisis de las dimensiones del autoconcepto físico en función del sexo de los adolescentes, de una población media de la cuenca mediterránea española. Pensar en movimiento: *Revista de Ciencias del Ejercicio y la Salud*, 14(1), 1-18. Recuperado de: <http://revistas.ucr.ac.cr/index.php/pem/article/view/20751/24090>
- Paulette, A. (2016). *African-American women's perceptions of clinical interventions based on cultural beliefs*. Diss. University of Phoenix.
- Revuelta, R. (2012). El autoconcepto físico y la motivación físico-deportiva durante la adolescencia. (Tesis doctoral, Universidad del País Vasco). Recuperado de: <http://www.pikor.es/images/docs/tesis/el-autoconcepto-fisico-y-la-motivacion-fisico-deportiva-durante-la-adolescencia.pdf>
- Ruiz, S. y González, O. (2005). Autoconcepto físico y modalidad deportiva practicada. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 2 (1), 513-529. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=349832309040>
- OMS. (2010). Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud. Ginebra, Suiza: Organización Mundial de la Salud.
- Schmidt, M. (2013). Promoting a functional physical self-concept in physical education: Evaluation of a 10-week intervention. *European Physical Education Review*, 19(2), 232-255. DOI: <http://doi.org/10.1177/1356336X13486057>
- Silva, L. (2015). Propiedades psicométricas del cuestionario de autoconcepto físico, autopercepción física en universitarios de Trujillo metropolitano. (Tesis doctoral, Universidad César Vallejo). Recuperado de: http://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/UCV/189/silva_rl.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Zorzo, A. (2015). Propuesta para la inclusión de las actividades acuáticas en al ámbito escolar. (Titulación: Grado en Educación Primaria, Universidad de Valladolid). Recuperado de: <http://uvadoc.uva.es/bitstream/10324/13585/1/TFG-B.778.pdf>

Zulaika, I. (1999). Análisis relacionales y eficacia de un programa de intervención para la mejora del autoconcepto físico. (Tesis doctoral, Universidad del País Vasco). Recuperado de: <http://www.psikor.es/images/docs/tesis/tesis%20zulaika%20ef%20y%20autoconcepto.pdf>