



Análisis bibliométrico de Autoestima y Deporte

Análisis Bibliométrico

Autor: Jose Maria Jimenez Gonzalez

Tutora: Eva León Zarceño

TU

INDICE

1. CONTEXTUALIZACIÓN.....	2
2. PROCEDIMIENTO DE REVISIÓN (METODOLOGÍA).....	3-4
3. REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA (DESARROLLO).....	5-10
4. DISCUSIÓN.....	11-12
5. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN.....	13
6. BIBLIOGRAFÍA.....	14-17



CONTEXTUALIZACION

Este trabajo de fin de grado se ha realizado a través de un análisis bibliométrico relacionando variables como autoestima y deporte, para esto se ha utilizado una búsqueda de artículos relacionados con el tema en diferentes bases de datos (google académico, pubmed, scopus).

En este trabajo buscamos poder demostrar que el ejercicio físico ayuda a mejorar y mantener una autoestima adecuada en adolescentes de diferentes edades y relacionarla con otras variables como por ejemplo con la obesidad.

Una vez dicho esto es necesario explicar el concepto de autoestima y deporte, en primer lugar la autoestima es una variable psicológica muy importante en la sociedad de hoy en día ya que el tener una alta autoestima es muy útil para el afrontamiento activo de problemas al igual que tener una autoestima baja puede suponer y/o predisponer a padecer enfermedades como la depresión. La autoestima es la disposición a considerarse competente frente a los desafíos básicos de la vida y sentirse merecedor de la felicidad (Branden, 1995).

Por otra parte, el ejercicio es una actividad física planeada, que persigue el propósito del entrenamiento. El concepto de ejercicio físico también va unido al concepto de deporte el cual es una actividad física como competición, que se rige por unas normas. (Courneya,2015)

Con respecto al ejercicio físico, se recomienda que las personas se mantengan suficientemente activas durante toda la vida. Según el tipo y la intensidad de la actividad física se logran diferentes resultados de salud: al menos 30 minutos de actividad regular pudiéndose fraccionar en tiempos de 10 minutos de intensidad moderada (supone un aumento de la frecuencia respiratoria, frecuencia cardíaca y sensación de calor) con una frecuencia casi diaria reducen el riesgo de enfermedades cardiovasculares y de diabetes, así como de los cánceres de colon y mama. También produce un fortalecimiento de la musculatura y un adiestramiento para mantener el equilibrio permiten reducir las caídas y mejoras el estado funcional de las personas de edad. Para controlar el peso puede ser necesario un mayor nivel de actividad.

El ejercicio físico es un factor determinante del gasto de energía, y por lo tanto, del equilibrio energético y el control del peso. Presenta ventajas considerables en relación con muchas enfermedades, además de las asociadas con la obesidad. Sus efectos beneficiosos sobre el síndrome metabólico están mediados por mecanismos que van más allá del control del peso corporal excesivo. Por ejemplo, reduce la tensión arterial, mejora el nivel del colesterol de lipoproteínas de alta densidad, mejora el control de la hiperglucemia en las personas con exceso de peso.

A través del trabajo que aquí se presenta se realizará analizarán la búsqueda de artículos que relacionan autoestima y ejercicio y que se han publicado desde 2010 hasta 2017 en las diferentes bases de datos utilizadas.

PROCEDIMIENTO DE LA REVISION (METODOLOGIA)

El objetivo del trabajo llevado a cabo consistió en una revisión bibliométrica de la variable autoestima y la relación que tiene con el ejercicio físico y deporte.

En primer lugar se realizó una búsqueda de artículos científicos, en las diferentes bases de datos siendo estas tres principalmente pero debido a la gran cantidad de artículos encontrados sobre el tema a tratar se tuvo que hacer una búsqueda más concreta, teniendo que utilizar unos descriptores así como unos criterios de inclusión.

Los descriptores para la selección de artículos fueron los siguientes:

- Programa de intervención en EF para mejorar la autoestima en adolescentes
- self-esteem, Program of intervention, Teenagers, Physical education, sport
- self steem,tenerger,phisical education,sport
- self steem,phisical education
- self steem,phisical education,sport

Por otro lado los criterios de inclusión para la selección de artículos fueron los siguientes,

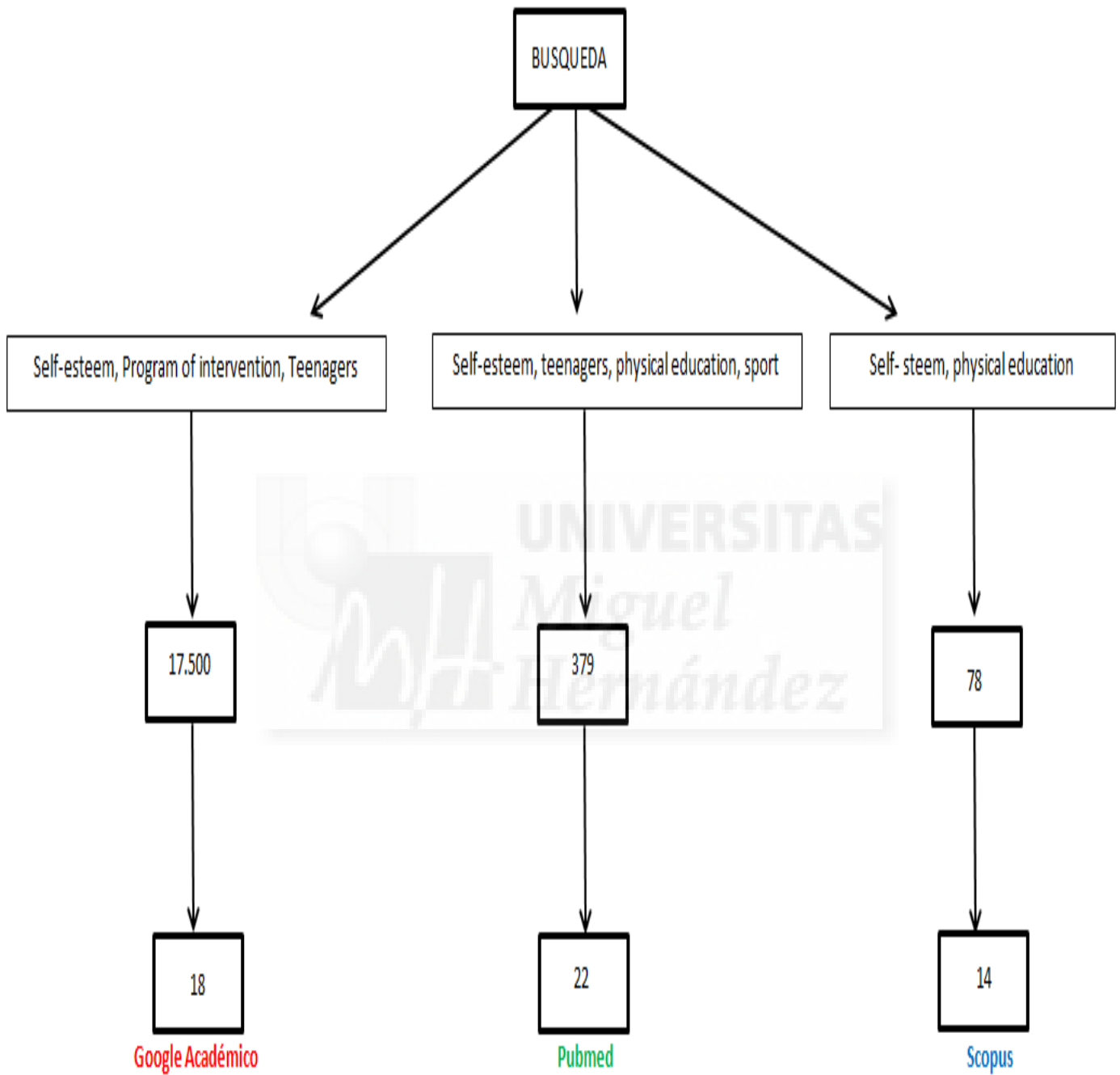
- En primer lugar debían ser artículos publicados entre los años 2010 y 2017.
- Debía ser artículos completos excluyendo así citas y notas.
- Debía tener las palabras claves "self steem", "tenegers" y "sport" a largo del texto.

Una vez utilizados tanto los descriptores como los criterios de inclusión nos encontramos con un total de 54 artículos que cumplían los requisitos necesarios, las bases de datos utilizadas fueron tres, destacando PUBMED por encima de las demás aportando el mayor número de artículos 22 seguida de GOOGLE ACADEMICOS con 18 y terminando con SCOPUS con un total de 14 artículos tal y como se indica en la Tabla 1:

Tabla 1. Número y porcentaje de las bases de datos

NOMBRE	NUMERO DE ARTICULOS	PORCENTAJE %
Pubmed	22	40.74
Google Académico	18	33.33
Scopus	14	25,93
TOTAL	54	100

Figura 1: Diagrama de flujo de la búsqueda



RESULTADOS

El número de artículos encontrados en las diferentes bases de datos, relacionados con la autoestima en adolescentes es de 54, encontrados en Pubmed 22 artículos (41%), en Google Académico 18 artículos (33%) y en Scopus 14 artículos (26%), este mayor porcentaje en Pubmed se puede deber a que se realizó la búsqueda de artículos tanto en español como en inglés, cuando en las otras dos bases de datos en Google Académico solo se buscaron artículos en español y en Scopus fue al revés y solo se buscaron en inglés.

Tabla 2. Número y porcentaje de las bases de datos

NOMBRE	NUMERO DE ARTICULOS	PORCENTAJE %
Pubmed	22	40.74
Google Académico	18	33.33
Scopus	14	25.93
TOTAL	54	100

En la tabla 2, vemos las revistas donde se han publicado los artículos relacionados con nuestra variable (autoestima), el número de artículos de cada y el porcentaje respecto al total (54).

Como se puede observar vemos que existen un total de 40 revistas que solo han publicado un artículo, dos revistas que han publicado 2 artículos sobre la autoestima correspondiéndole un porcentaje de 3.64%, al igual que pasa con otras 2 revistas que han publicado 3 artículos siendo en estas el porcentaje de 5.45%, y por último vemos que existe una sola revista "International Journal of Sport Psychology" que ha publicado 4 artículos sobre nuestro tema teniendo el porcentaje más elevado con un 7.27%.

Tabla 3. Nº de artículos publicados por revista científica

NOMBRE DE LA REVISTA	NUMERO DE ARTICULOS	PORCENTAJE %
Federación Española de Asociaciones de Docentes de Educación Física	2	3.64
International Journal of Sport Psychology	4	7.27
Journal of school health	2	3.64
Pediatric Exercise Science	3	5.45
Revista de Psicología del Deporte	3	5.45
Otras	40	1.82
TOTAL	54	100

El número total de artículos encontrados entre el 2010 y el 2016 es de 54. Como observamos en la tabla 3 vemos que durante los años 2010 y 2011 se realizaron el mismo número de artículos 7 (12.96%), también durante los años 2012, 2014 y 2016 se encontraron el mismo número de artículos 5 (9.26%). Destacamos que en los años 2013 y 2015 son los años con más artículos publicados siendo de 11 artículos (20.37%) y 14 (25.93%) respectivamente.

Tabla 4. Publicación de trabajos por años (2010-2016)

AÑOS	NUMERO DE ARTÍCULOS	PORCENTAJE%
2016	5	9,26
2015	14	25,93
2014	5	9,26
2013	11	20,37
2012	5	9,26
2011	7	12,96
2010	7	12,96
TOTAL	54	100

En la tabla 4 reflejamos en número de firmas que incluye cada artículo, como podemos observar el porcentaje más alto corresponde al de 3 autores con un porcentaje de 30.65 y un número 19, muy cerquita se encuentra la firma por 2 autores con un número total de 16 (25.81%), después ya encontramos la firma por 5 y 4 autores siendo de 10 (16.13) y de 7 (11.29) respectivamente, con 6 autores encontramos un número de 3 artículos con un porcentaje de 4.84%, y por último para terminar encontramos que solo en 4 artículos firma un solo autor teniendo un porcentaje muy bajo de 6.45%.

Tabla 5. Nº de firmas por artículo

Nº DE FIRMAS POR ARTICULO	Nº DE TRABAJOS	PORCENTAJE%
17	1	1,61
8	1	1,61
7	1	1,61
6	3	4,84
5	10	16,13
4	7	11,29
3	19	30,65
2	16	25,81
1	4	6,45
Total	62	100,00

En la tabla 5 desglosamos las variables con las que relaciona la autoestima en los diferentes artículos, observando que un total de 11 artículos (20.37%) lo relacionan con la obesidad, otra variable con la que se relaciona en un alto porcentaje también es con el autoconcepto y con la autoeficacia, con otras dos variables como son la depresión y la competencia percibida las relaciona con un porcentaje de 5.56%, por último cabe destacar que con la actividad física solo 4 artículos lo relacionan (7.41%).

Tabla 6. Variables con las que se relaciona.

VARIABLES	Nº DE ARTICULOS	PORCENTANJE %
Actividad física	4	7,41
Autoconcepto	8	14,81
Autoeficacia	6	11,11
Autoestima	7	12,96
Auto estima y bienestar	2	3,70
Composición corporal	2	3,70
Autopercepción física	2	3,70
Depresión	3	5,56
Discapacidad	2	3,70
Fuerza	2	3,70
Obesidad	11	20,37
Rendimiento Académico	2	3,70
Competencia Percibida	3	5,56
TOTAL	54	100

Esta tabla nos aporta información muy importante pues como vimos en la tabla 5 la variable con la que más se relaciona es la obesidad y aquí vemos que con el instrumento que más se relaciona es con IMC ocurriendo en un 28.57 % de los casos siendo el más utilizado con mucha diferencia, por otro lado el PSPP, PLOC y escalas de autoeficacia presenten el mismo porcentaje con un 11.90% y para terminar vemos que 1RM, BPNES escala de autoconcepto son también utilizados con el mismo porcentaje con un 7.14%.

Tabla 7. Instrumentos de medida

INSTRUMENTOS	Nº DE ARTICULOS QUE LO UTILIZAN	PORCENTAJE %
1RM	3	7.14
10 RM	1	2.38
BPNES	3	7.14
IMC	12	28.57
RPE	2	4.76
PSPP	5	11.90
PLOC	5	11.90
ESCALA DE AUTOCONCEPTO	3	7.14
ESCALA DE AUTOEFICACIA	5	11.90
C.NAVETTE (AEROBICA)	1	2.38
SIT AND REACH(FLEXI)	1	2.38
PRUEBA CAMINATA 1 MILLA	1	2.38
TOTAL	42	100

En esta tabla podemos observar que las universidades que más participan y/o colaboran son las de EEUU con un 45.76 % apareciendo en 27 artículos, la segunda que más colabora son las universidades españolas aunque están muy lejos de las de estadounidenses participando un 28.81 % (17), la tercera en participación son las universidades de Australia con un 6.78% y por ultimo vemos que se encuentran en el mismo nivel las de Francia y Bruselas con un 3.39% y Polonia, Holanda, Estonia... con un 1.69%.

Tabla 8. Nº de Universidades que participan.

UNIVERSIDADES	Nº DE ARTICULOS PUBLICADOS	PORCENTAJE %
Universidad de Francia	2	3,39
Universidad de EEUU	27	45,76
Universidad de Polonia	1	1,69
Universidad de Holanda	1	1,69
Universidad de Estonia	1	1,69
Universidad de Sudáfrica	1	1,69
Universidad de Australia	4	6,78
Universidad de Corea del sur	1	1,69
Universidad de Bruselas	2	3,39
Universidad de España	17	28,81
TOTAL	59	100

En cuanto al género vemos que en la mayoría de los artículos los participantes son tanto chicos como chicas (mixto) ocurriendo esto en 45 artículos de los 54 con un 88.24%, por otro lado solo un 7.84 % escogen el sexo femenino para su estudio y solo un 3.92% escogen el sexo masculino únicamente.

Tabla 9. Genero de los participantes.

GENERO	Nº DE ARTICULOS	PORCENTAJE%
MIXTO	45	88,24
VARONES	2	3,92
MUJERES	4	7,84
TOTAL	51	100

En la tabla 9 observamos la participación de los autores viendo que David R. Lubans es el autor que más trabajos realiza sobre la autoestima siendo 4 en nuestra revisión que supone un 14.81%, otro autor que también posee una participación alta es Robín Callister con 3 artículos publicados que supone un 11.11 %,y para terminar se encuentra Juan A. Moreno-Murcia, Jorge Expósito López, María Gutiérrez Carmona y Stuart JH Biddle con 2 artículos y un 7.41%

Tabla 10. Participación de los autores.

AUTORES	Nº DE ARTICULOS	PORCENTAJE%
Juan A. Moreno-Murcia	2	7,41
David R. Lubans	4	14,81
Jorge Expósito López	2	7,41
María Gutiérrez Carmona	2	7,41
Robin Callister	3	11,11
Stuart J H Biddle	2	7,41
Otros	1	3.70



DISCUSION

El objetivo de este trabajo fue realizar un análisis bibliométrico sobre la variable “autoestima y deporte” con los artículos publicados en tres bases de datos científicas.

Una vez realizada la búsqueda de los artículos para nuestro trabajo encontramos una gran variedad de revistas donde se publicaba sobre nuestro tema, siendo las más punteras “International Journal of Sport Psychology” en primer lugar y con una gran diferencia sobre las siguientes “Pediatric Exercise Science” y “Revista de Psicología del Deporte”.

Por otro lado y centrándonos ahora en le fechas de publicación hemos podido observar que el años con más publicación sobre nuestra variable es el 2015, aunque también hay un número muy elevado de publicaciones en el 2013, esto puede deberse a la relación que tiene la autoestima con la apariencia física.

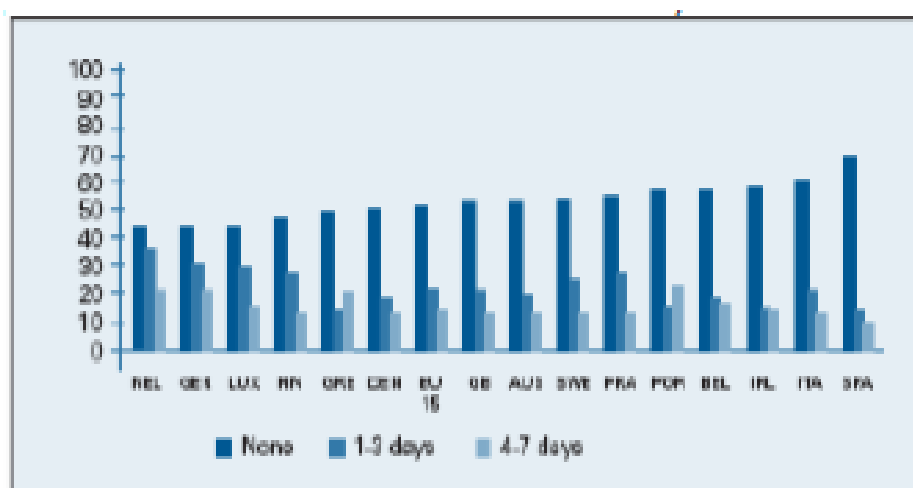
Observando la tabla 4, podemos ver que el número de firmas de los autores es muy variable habiendo artículos donde firma un solo autor hasta donde firman 17, aunque vemos que numero el número de autores más repetitivo es el de 3 muy seguido de 2.

Pasando a los países más punteros en publicaciones sobre el que trata nuestro análisis bibliometrico podemos ver en la tabla 7 que este es EEUU por encima de todos, seguido de España.

Marsh y Sonström (1995) observaron la importancia de la Condición Física, esta aparece más relacionada que ninguna otra escala del autoconcepto físico con la práctica de actividad física en las mujeres.

Moreno y Cervelló (2005) utilizando el Perfil de Autopercepción Física (basado en el modelo propuesto por Fox, 1997), comprobaron que los adolescentes que practicaban actividad física más de tres veces a la semana obtenían puntuaciones más altas en Competencia Deportiva, Condición Física, Fuerza y Atractivo Físico que el resto.

En España una gran mayoría de la población no tiende hacer apenas actividad física. La mayoría realizan entre de 1-3 días semanales de actividad física. (Apuntes de nutrición, British Nutritivo Foundation)



Según la American College of Sports Medicine (ACSM) realizar ejercicio obteniendo beneficios para la salud requiere de:

- Frecuencia: 3-5 días/semana
- Intensidad: 50-90% de pulsaciones máximas
- Tipo: Cualquier actividad en la que participen grandes grupos musculares
- Duración: 30-60 min.
- Edad: cualquiera

Como indican algunos estudios, entre los beneficios que conlleva la práctica de ejercicio encontramos los siguientes: previene de la obesidad, diabetes tipo 2, enfermedad cardiovascular, fortalece el esqueleto (niños), mejora la salud mental, destrezas y habilidades, aumenta la longevidad.

No se requiere actividad vigorosa para obtener beneficios para la salud. Los 30 minutos se pueden dividir a lo largo del día, será igual de beneficioso. Los Jóvenes y niños deben realizar al menos 60 minutos de ejercicio al día de al menos intensidad moderada (aeróbico extensivo). Se deben incluir al menos dos veces por semana actividades que aumenten la fuerza muscular y la flexibilidad. Para prevenir la obesidad, mucha gente necesitará 45-60 minutos de ejercicio moderado al día.



PROPUESTA DE INTERVENCION

Después de realizar el análisis bibliométrico sobre el tema a tratar en este caso la búsqueda de la relación entre autoestima y ejercicio físico se plantean una serie de aspectos que según mi punto de vista sería interesantes tenerlos en cuenta para un futuro.

En primer lugar después revisar los artículos hemos observado que la mayoría de los artículos son de corte transversal, por tanto sería interesante realizar más artículos de corte longitudinal en el que se siga un tipo de población durante un largo periodo de tiempo, para poder observar si se produce algún cambio. Esta evaluación sería interesante realizarla con la Escala de Autoestima de Rosenberg, esta consta de 10 ítems, 5 de carácter directo, formulados en forma afirmativa, y 5 de carácter inverso, redactados en forma negativa. (Rosenberg, 1965).

En segundo lugar otro aspecto a recalcar es que la mayoría de los artículos científicos encontrados en las diferentes bases de datos engloban ambos géneros por tanto sería interesante realizar más artículos centrándonos únicamente en un género, utilizando la misma escala para ver si la respuesta de hombres y mujeres es la misma o existen diferencias.

En tercer y último lugar otro de los aspectos observados y que sería interesante de tener en cuenta es que algunos de los artículos científicos utilizan periodos de edad muy amplios como por ejemplo Annesi, Unruh, Marti, Gorjala & Tennant (2011) utilizan un rango de edad entre 21 y 60 años, por tanto sería interesante acortar más estos rangos.

Por lo tanto, según las evidencias científicas que nos muestra este trabajo podemos decir que la propuesta ideal sería la de aplicar un programa de entrenamiento individualizado a un grupo de personas que tenga un nivel de autoestima bajo siguiendo las recomendaciones de la ACSM nombradas anteriormente y comprobar si, esas personas, a lo largo del programa son capaces de mejorar su niveles de autoestima.

- Ahmed, M. D., Ho, W. K. Y., Zazed, K., Van Niekerk, R. L., & Lee, J. Y. L. (2016). The adolescent age transition and the impact of physical activity on perceptions of success, self-esteem and well-being. *Journal of Physical Education and Sport*, 16(3), 776.
- Alcalá, D. H., Pueyo, Á. P., & Luquín, A. C. (2016). Efecto del modelo de enseñanza sobre el autoconcepto físico del alumnado en educación física. *Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, (30), 76-81.
- Annesi, J. J., Unruh, J. L., Marti, N. C., Gorjala, S., & Tennant, G. (2011). Effects of the coach approach intervention on adherence to exercise in obese women: assessing mediation of social cognitive theory factors. *Research quarterly for exercise and sport*, 82(1), 99-108.
- Axpe, I., Infante, G., & Goñi, E. (2016). MEJORA DEL AUTOCONCEPTO FÍSICO. EFICACIA DE UNA INTERVENCIÓN COGNITIVA BREVE CON ALUMNADO UNIVERSITARIO DE E Eime, R. M., Young, J. A., Harvey, J. T., Charity, M. J., & Payne, W. R. (2013). A systematic review of the psychological and social benefits of participation in sport for children and adolescents: informing development of a conceptual model of health through sport. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 10(1), 98. DUCACIÓN PRIMARIA. *Educación XX1*, 19(1).
- Baena-Extremera, A., & Granero-Gallegos, A. (2013). Efecto de un programa de Educación de Aventura en la orientación al aprendizaje, satisfacción y autoconcepto en secundaria. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación-e Avaliação Psicológica*, 2(36).
- Baena-Extremera, A., Granero-Gallegos, A., Bracho-Amador, C., & Pérez-Quero, F. J. (2012). Spanish version of the sport satisfaction instrument (SSI) adapted to physical education. *Revista de Psicodidáctica*, 17(2).
- Brown, H. E., Pearson, N., Braithwaite, R. E., Brown, W. J., & Biddle, S. J. (2013). Physical activity interventions and depression in children and adolescents. *Sports medicine*, 43(3), 195-206.
- Brown, H. E., Pearson, N., Braithwaite, R. E., Brown, W. J., & Biddle, S. J. (2013). Physical activity interventions and depression in children and adolescents. *Sports medicine*, 43(3), 195-206.
- Carmona, M. G., & López, J. E. (2015). Autoconcepto, dificultades interpersonales, habilidades sociales y conductas asertivas en adolescentes//Self-concept, interpersonal difficulties, social skills & assertiveness in teenagers. *REOP-Revista Española de Orientación y P* Alcalá, D. H., Pueyo, Á. P., & Luquín, A. C. (2016). Efecto del modelo de enseñanza sobre el autoconcepto físico del alumnado en educación física. *Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, (30), 76-81. *sicopedagogía*, 26(2), 42-58.
- Carrasco, H., Chiroso, L. J., Martín Tamayo, I., Cajas, B., & Reigal, R. E. (2015). Efectos de un programa extraescolar basado en juegos reducidos sobre la motivación y las necesidades psicológicas de las clases.
- Chilton, J. M., Haas, B. K., & Gosselin, K. P. (2014). The effect of a wellness program on adolescent females. *Western journal of nursing research*, 36(5), 581-598.
- Craig, C. L., Bauman, A., Latimer-Cheung, A., Rhodes, R. E., Faulkner, G., Berry, T. R., ... & Spence, J. C. (2015). An evaluation of the My ParticipACTION campaign to increase self-efficacy for being more physically active. *Journal of health communication*, 20(9), 995-1003.
- D'Anna, C., Rio, L., & Gomez-Paloma, F. (2015). Competitive sport and self-concept in adolescent.
- Ericsson, I., & Karlsson, M. K. (2011). Effects of increased physical activity and motor training on motor skills and self-esteem. *INTERNATIONAL JOURNAL OF SPORT PSYCHOLOGY*, 42, 461-479.

- Garaigordobil, M., Martínez-Valderrey, V., & Aliri, J. (2015). Autoestima, empatía y conducta agresiva en adolescentes víctimas de bullying presencial. *European Journal of investigation in health, psychology and education*, 3(1), 29-40.
- González, J., Garcés de los Fayos, E. J., & García Dantas, A. (2012). Indicadores de bienestar psicológico percibido en alumnos de Educación Física. *Revista de Psicología del Deporte*, 21(1).
- Hanisch, C., Hautmann, C., Plück, J., Eichelberger, I., & Döpfner, M. (2014). The prevention program for externalizing problem behavior (PEP) improves child behavior by reducing negative parenting: Analysis of mediating processes in a randomized controlled trial. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 55(5), 473-484.
- Inchley, J., Kirby, J., & Currie, C. (2011). Longitudinal changes in physical self-perceptions and associations with physical activity during adolescence. *Pediatric Exercise Science*, 23(2), 237-249.
- Kipp, L. E., & Weiss, M. R. (2015). Social predictors of psychological need satisfaction and well-being among female adolescent gymnasts: A longitudinal analysis. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 4(3), 153.
- Liu, M., Wu, L., & Ming, Q. (2015). How does physical activity intervention improve self-esteem and self-concept in children and adolescents? Evidence from a meta-analysis. *PLoS one*, 10(8), e0134804.
- Lubans, D. R., & Cliff, D. P. (2011). Muscular fitness, body composition and physical self-perception in adolescents. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 14(3), 216-221.
- Lubans, D. R., Aguiar, E. J., & Callister, R. (2010). The effects of free weights and elastic tubing resistance training on physical self-perception in adolescents. *Psychology of Sport and Exercise*, 11(6), 497-504.
- Lubans, D. R., Sheaman, C., & Callister, R. (2010). Exercise adherence and intervention effects of two school-based resistance training programs for adolescents. *Preventive Medicine*, 50(1), 56-62.
- Manley, D., Cowan, P., Graff, C., Perlow, M., Rice, P., Richey, P., & Sanchez, Z. (2014). Self-efficacy, physical activity, and aerobic fitness in middle school children: Examination of a pedometer intervention program. *Journal of pediatric nursing*, 29(3), 228-237.
- McClure, A. C., Tanski, S. E., Kingsbury, J., Gerrard, M., & Sargent, J. D. (2010). Characteristics associated with low self-esteem among US adolescents. *Academic Pediatrics*, 10(4), 238-244.
- McIntyre, F., Chivers, P., Larkin, D., Rose, E., & Hands, B. (2015). Exercise can improve physical self-perceptions in adolescents with low motor competence. *Human movement science*, 42, 333-343.
- McMahon, S., Peterson, N. A., Winter, S. C., Palmer, J. E., Postmus, J. L., & Koenick, R. A. (2015). Predicting Bystander Behavior to Prevent Sexual Assault on College Campuses: The Role of Self-Efficacy and Intent. *American journal of community psychology*, 56(1-2), 46-56.
- Méndez-Giménez, A., Fernández-Río, J., & Cecchini Estrada, J. A. (2013). Papel importante del alumnado, necesidades psicológicas básicas, regulaciones motivacionales y autoconcepto físico en educación física. *Cuadernos de psicología del deporte*, 13(1), 71-82.

- Miller, S., Connolly, P., & Maguire, L. K. (2013). Wellbeing, academic buoyancy and educational achievement in primary school students. *International Journal of Educational Research*, 62, 239-248.
- Monyeki, M. A., Awotidebe, A., Strydom, G. L., De Ridder, J. H., Mamabolo, R. L., & Kemper, H. C. (2015). The challenges of underweight and overweight in South African children: are we winning or losing the battle? A systematic review. *International journal of environmental research and public health*, 12(2), 1156-1173.
- Moreno-Murcia, J. A., Cervelló, E., Huéscar, E., & Llamas, L. (2011). Relación de los motivos de práctica deportiva en adolescentes con la percepción de competencia, imagen corporal y hábitos saludables. *Cultura y Educación*, 23(4), 533-542.
- Moreno-Murcia, Juan A.; Vera, José A.; (2011). Modelo causal de la satisfacción con la vida en adolescentes de educación física. *Revista de Psicodidáctica*, Sin mes, 367-380.
- Negrier, C., Seuser, A., Forsyth, A., Lobet, S., Llinas, A., Rosas, M., & Heijnen, L. (2013). The benefits of exercise for patients with haemophilia and recommendations for safe and effective physical activity. *Haemophilia*, 19(4), 487-498.
- Oriel, K. N., Marchese, V. G., Shirk, A., Wagner, L., Young, E., & Miller, L. (2012). The psychosocial benefits of an inclusive community-based aquatics program. *Pediatric Physical Therapy*, 24(4), 361-367.
- Pérez, F. S., SÁNCHEZ, D. V. M. G., & MOLINA, D. J. J. M. (2015). *Relación entre actividad física, hábitos de vida saludables y rendimiento académico en escolares granadinos* (Doctoral dissertation, Universidad de Granada).
- Requena-Pérez, C. M., Martín-Cuadrado, A. M., & Lago-Marín, B. S. (2015). Imagen corporal, autoestima, motivación y rendimiento en practicantes de danza. *Revista de psicología del deporte*, 24(1).
- Rey, O., Vallier, J. M., Nicol, C., Mercier, C. S., & Mañano, C. (2017). Effects of Combined Vigorous Interval Training Program and Diet on Body Composition, Physical Fitness, and Physical Self-Perceptions Among Obese Adolescent Boys and Girls. *Pediatric exercise science*, 29(1), 73-83.
- Ricardo Contreras, O., Gregorio Fernández, J., García, L. M., Palou, P., & Ponseti, J. (2010). El autoconcepto físico y su relación con la práctica deportiva en estudiantes adolescentes. *Revista de Psicología del Deporte*, 19(1).
- Roberts, E. L. (2013). *A self-advocacy training program for students with disabilities: Adult outcomes and advocacy involvement one to six years after participation* (Doctoral dissertation, Texas A&M University).
- Samek, D. R., Elkins, I. J., Keyes, M. A., Iacono, W. G., & McGue, M. (2015). High school sports involvement diminishes the association between childhood conduct disorder and adult antisocial behavior. *Journal of Adolescent Health*, 57(1), 107-112.
- Seghers, J., Van Hoecke, A. S., Schotte, A., Opdenacker, J., & Boen, F. (2014). The added value of a brief self-efficacy coaching on the effectiveness of a 12-week physical activity program. *Journal of Physical Activity and Health*, 11(1), 18-29.
- Smith, J. J., Morgan, P. J., Plotnikoff, R. C., Dally, K. A., Salmon, J., Okely, A. D., ... & Lubans, D. R. (2014). Smart-phone obesity prevention trial for adolescent boys in low-income communities: the ATLAS RCT. *Pediatrics*, peds-2014.

- Smith-Osborne, A., & Selby, A. (2010). Implications of the literature on equine-assisted activities for use as a complementary intervention in social work practice with children and adolescents. *Child and Adolescent Social Work Journal*, 27(4), 291-307.
- Smokowski, P. R., Guo, S., Wu, Q., Evans, C. B., Cotter, K. L., & Bacallao, M. (2016). Evaluating dosage effects for the positive action program: How implementation impacts internalizing symptoms, aggression, school hassles, and self-esteem. *American journal of orthopsychiatry*, 86(3), 310.
- Srikanth, S., Petrie, T. A., Greenleaf, C., & Martin, S. B. (2015). The relationship of physical fitness, self-beliefs, and social support to the academic performance of middle school boys and girls. *The Journal of Early Adolescence*, 35(3), 353-377.
- Tornero-Quiñones, I., Sierra-Robles, Á., Márquez, J. C., & Sampedro, J. G. Implicaciones didácticas para la mejora de la imagen corporal y las actitudes hacia la obesidad desde la Educación Física (Pedagogical implications for improving body image and attitudes toward obesity through Physical Education). *Retos*, (27), 146-151.
- Trudeau, F., & Shephard, R. J. (2010). Relationships of physical activity to brain health and the academic performance of schoolchildren. *American Journal of Lifestyle Medicine*, 4(2), 138-150.
- Velez, A., Golem, D. L., & Arent, S. M. (2010). The impact of a 12-week resistance training program on strength, body composition, and self-concept of Hispanic adolescents. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 24(4), 1065-1073.
- Verschuren, O., Wiart, L., Hermans, D., & Ketelaar, M. (2012). Identification of facilitators and barriers to physical activity in children and adolescents with cerebral palsy. *The journal of pediatrics*, 161(3), 488-494.
- Ximena, R. T., & Francisco, V. M. (2012). Actividad física en la prevención y tratamiento de la obesidad infantil. *Revista Médica Clínica Las Condes*, 23(3), 218-225.
- Zach, M., & Vyleťal, P. (2014). The Importance of Methodology Evaluation of School Furniture for Czech Children with Mobility Disability in Relation to Children's Anthropometry. *Acta Univ Agric Silv Mendelianae Brun*, 62, 279-291.
- Zagórska, A., & Guskowska, M. (2014). A program to support self-efficacy among athletes. *Scandinavian journal of medicine & science in sports*, 24(3).