

Autoestima como variable psicosocial predictora de la actividad física en personas mayores

Alfonso J. García, Manuel Marín y M^a Rocío Bohórquez

SELF-ESTEEM AS A PREDICTIVE PSYCHO-SOCIAL VARIABLE IN PHYSICAL ACTIVITY IN SENIORS

KEYWORDS: Physical activity, Seniors, Psychosocial intervention, Self-esteem.

ABSTRACT: The purpose of this study was to investigate the relationship between self-esteem expressed by people over 65 years of age and taking part in physical activity. Self-concept and self-esteem are psychologically fundamental components of quality of life in adulthood and well-being. Self-esteem has been proposed as an area of intervention to improve the quality of life in the senior population. The sample was composed of more than 184 people, 92 of whom took part in physical activity on a regular basis and another 92, who developed sedentary lifestyles. The results of the Rosenberg Self-Esteem Questionnaire applied to the sample showed different levels of self-esteem between seniors who are physically active and those who are not, with self-esteem being significantly higher in active seniors. Studies with similar objectives demonstrate and support the verification of the hypothesis that establishes a positive relationship between self-esteem and participation in physical activity.

La autoestima ha sido estudiada desde una perspectiva multidimensional (Estévez, Martínez y Musitu, 2006) que incluye elementos personales y sociales (Herrera et al., 2004; Martín, Martínez y Martín, 2007). En este sentido, se distingue entre *autoestima personal*, referida a la evaluación positiva o negativa de los atributos personales tanto privados como interpersonales; y *autoestima colectiva*, entendida como el grado en que una persona es consciente de cómo evalúa su pertenencia a grupos o categorías sociales (Sánchez, 1999) y destaca la importancia de la identidad grupal (Gonsalkorale, Carlisle y Von Hippel, 2007; Jiménez, Páez y Javaloy, 2005; Liu y Dresler-Hawke, 2006).

Desde la *Teoría de la Identidad Social* formulada por Tajfel y Turner (1986) se sugiere que existe una relación entre la autoestima personal y la autoestima colectiva en la medida que ambas forman parte de un concepto más amplio y general que es el *autoconcepto*. De acuerdo con esta teoría, las personas construyen un marco de referencia para su identidad social. Así, una valoración positiva del endogrupo asegura una valoración positiva del sí-mismo (Pérez y Smith, 2008), lo cual permite la construcción de la identidad social en el contexto de las actividades grupales (Vera, Rodríguez y Grubits, 2009). Una identidad social positiva se relaciona con altos niveles de autoestima colectiva en las relaciones endogrupales de las personas (Eliezer, Major y Mendes, 2010; Lewis y Neighbors, 2007; Luhtanen y Crocker, 2005; Schepers, Spears, Manstead y Doosje, 2009; Ysseldyk, Matheson y Anisman, 2010); mientras que una situación de estrés, ansiedad o depresión afecta al autocontrol y la autoestima (Crocker, Moeller y Burson, 2010).

La autoestima ha sido propuesta como un área de intervención para mejorar la calidad de vida en la población mayor (Rodríguez, Valderrama y Uribe, 2010) al aparecer como componente fundamental de la calidad de vida durante la adultez mayor (Trujillo, 2005) y del bienestar personal (García, Musitu y Veiga, 2006). Herrera et al. (2004) consideran la autoestima como predictor de la *calidad de vida* en las personas mayores en base a una alta autoestima familiar y social y una baja autoestima intelectual, física y emocional. La autoestima también se ve reforzada por el *apoyo social*, de manera que mientras más extensa sea la red de apoyo social, mejor autoestima mantiene la persona mayor (Fernández y Manrique-Abril, 2010). Los cambios socioeconómicos y de salud física asociados a la edad suelen ir asociados a una disminución en la Autoestima (Orth, Trzesniewski y Robins, 2010); no obstante, una investigación identifica los aspectos positivos del proceso de envejecimiento y los relaciona con la autonomía y la percepción de *salud* de los mayores, resultando que el sentimiento de utilidad, la capacidad de tomar decisiones y tener aficiones e ilusiones se asocian a una independencia instrumental y adecuada autoestima (López et al., 2006). Gozar de una alta autoestima correlaciona positivamente con la realización de actividad física (Bergland, Thorsen y Loland, 2010; Choia, Jangb, Leea y Kima, 2010).

El deterioro progresivo que implica el envejecimiento ha centrado el interés de estudios que analizan las actitudes que tiene la sociedad sobre las personas mayores y cómo éstas influyen en la imagen que los mayores tienen de sí mismos. De manera que éstos comparten una autoimagen de vejez negativa en la que pre-

valecen conceptos estereotipados como inutilidad, enfermedad, deterioro y carga para los demás (Arrieta y Espinosa, 2005; Shaw, Liang y Krause, 2010; Ulla et al., 2003). La imagen negativa que se origina en la persona mayor se relaciona con lo que Reig (2004) denomina *patrón cerrado a la vida*, donde los hechos, los cambios y las dificultades son percibidos como amenazas, injusticias y pérdidas irreparables. En el lado opuesto se sitúa el *patrón abierto a la vida*, en el que la persona mayor tiende a percibir los hechos, los cambios y las dificultades de la vida como desafíos a resolver, como situaciones susceptibles de aprendizaje, como ganancias en descubrimiento y comprensión.

Desde una perspectiva positiva, los resultados de los estudios con personas mayores avalan la conclusión de que el autoconcepto de las personas mayores no sufre disminuciones con la edad y que continúa siendo un recurso personal adaptativo, flexible, dinámico y resistente muy poderoso y valioso para una adaptación satisfactoria y con éxito en la vejez (Fragoero, Pestana y Paul, 2007; Rojas, Toronjo, Rodríguez y Rodríguez, 2006).

En las últimas décadas el número de personas mayores de 65 años ha sufrido un acusado crecimiento dentro de la población mundial y especialmente en España (en 2009 la población mayor de 64 años era del 16.7% y se prevé que en 2060 sea del 24.7%). No obstante, este aumento de población mayor no correlaciona con la existencia de estudios específicos de las personas mayores en la actividad física y deporte. Las personas mayores que practican actividad física y deporte son todavía escasas en comparación a otros grupos sociales debido a la existencia de circunstancias adversas, obstáculos o barreras (Campos, Jiménez-Beatty, González, Martín e Hierro, 2011).

Se ha comprobado que los estudios que relacionan la autoestima con distintas variables psicosociales han sido muy numerosos, sin embargo, uno de los aspectos más destacados es el relacionado con los aspectos físicos (Guillén y Ramírez, 2011). Estas relaciones han sido bidireccionales: desde aquellas que establecen relaciones entre la influencia del autoconcepto físico sobre la realización de actividades físicas y deportivas (Guérin, Marsh y Famose, 2004; Marsh, Richards, Johnson, Roche y Tremayne, 1994), a las que analizan la influencia de la actividad física y deportiva sobre el autoconcepto y la autoestima (Guillén y Sánchez, 2003; Landers y Arent, 2001; Moreno, Cervelló y Moreno, 2008).

En el ámbito de la actividad física y el deporte se han intentado establecer múltiples relaciones entre las variables implicadas en la dimensión de la autoestima. Así, Moreno, Moreno y Cervelló (2007) relacionaban la intención de ser físicamente activo y el autoconcepto físico; Pedersen y Seidman (2004) relacionaban el tiempo dedicado al ejercicio físico con el grado de autoestima; Alcántara, Ureña y Garcés de los Fayos (2002) evidencian científicamente que el ejercicio físico mejora la sintomatología, la condición física y la calidad de vida en diferentes tipos de población; o Rodríguez, Wigfield y Eccles (2003) que relacionaron el impacto que tiene sobre la autoestima las valoraciones realizadas sobre el deporte o la actividad física.

Las principales aportaciones del presente estudio son, por un lado, investigar sobre la autoestima en función de la realización de actividades físicas en la población mayor en contraste con aquellas personas que mantienen un estilo de vida sedentario. Por otro lado, el trabajo se centra en personas mayores de 65 años, mientras que la mayoría de los trabajos sobre autoestima y actividad física se ha realizado con población joven o adolescente (Asci, 2003). Una tercera aportación se refiere al empleo del

Cuestionario de Autoestima personal de Rosenberg, poco empleado en el ámbito de la Psicología del Deporte y sí en otras áreas como la medicina y la psicología (Bektas y Ozturk, 2008; Mouttapa, Weiss y Hermann, 2009).

El objetivo general de este estudio ha sido analizar de forma descriptiva las diferencias en la autoestima personal percibida entre personas mayores activas físicamente y sedentarias. Para ello, se parte de una doble hipótesis donde, por un lado, se considera que los mayores que realizan actividad física perciben una mejor autoestima personal, y por otro, que aquellas personas que son sedentarias perciben menor grado y peor autoestima personal.

Método

Participantes

El estudio se ha realizado con una muestra compuesta por 184 personas mayores de 65 años, 92 de ellas pertenecen a programas de actividad física y deporte adscritos a diferentes programas de salud y calidad de vida impartidos en centros de día de zonas urbanas, y las otras 92 son personas mayores que no desarrollan actividad físico-deportiva alguna llevando un estilo de vida sedentario. Asimismo, el tamaño muestral resulta de aplicar el Sotam (Manzano, 1996) a la población mayor de Sevilla con un intervalo de confianza del 95.5% y con un margen de error de muestreo del $\pm 2.25\%$. El método de muestreo aplicado ha sido el aleatorio simple, evitando los posibles efectos del azar sobre los resultados obtenidos.

En cuanto a los datos sociodemográficos el 62.3% son mujeres y el 37.7% hombres, respecto a la edad, el 72.1% tenían entre 65 y 74 años y el 27.9% gozaban de 75 o más años. Respecto al estado civil más de la mitad de los mayores andaluces que asisten a programas de salud y calidad de vida afirman estar casados (56.6%); seguidos de viudos (23.5%); solteros (12%); divorciados (6.8%) y parejas de hecho (1.1%). Los participantes acceden a estos programas con estudios secundarios o bachiller superior y/o formación profesional (32.5%) y en diplomaturas (20.9%), mientras que el 12.6% es licenciado. Respecto de la práctica semanal de actividad física y deportiva, el 50% realiza alguna actividad dos o más veces semanalmente y el otro 50% no realiza actividad física alguna.

Instrumento

Se ha empleado la Escala de Autoestima Personal de Rosenberg (1965) que mide la percepción subjetiva de autoestima, actitud hacia uno mismo y hacia los demás. Está compuesto por 10 ítems que puntúan de uno a cuatro, siendo la autoestima mejor evaluada cuanto más se acerca a uno. En estudios realizados con muestras similares al de este estudio la fiabilidad ha sido de .79 (Fernández, 2002). Aunque se ha aplicado el instrumento original por adecuarse a los objetivos de investigación, éste se ha sometido a una prueba de validez de contenido, siendo validado por cinco investigadores externos al equipo de trabajo. Todos los participantes comprendieron los ítems y los valores de respuesta asociados. El índice de fiabilidad interna para el instrumento ha sido de un Alpha de Cronbach de $\alpha = .892$.

Procedimiento

Un investigador, entrenado previamente sobre la administración del cuestionario, aplicó el instrumento de Autoestima Personal de Rosenberg a los participantes del estudio. Estuvo presente durante toda la aplicación para ayudar y verificar la co-

Autoestima como variable psicosocial predictora de la actividad física en personas mayores

recta cumplimentación del cuestionario. Considerando la edad de los mayores se intentó crear en todo momento un clima de confianza, haciendo referencia al carácter confidencial de las respuestas, insistiéndoles en que no había respuestas correctas ni incorrectas, y que lo que importaba era su opinión respecto a lo preguntado. Se les explicó la importancia de no dejar ninguna pregunta sin contestar.

Los análisis de datos han sido analizados con el paquete estadístico SPSS 14.0. Para las variables sociodemográficas se realizaron análisis descriptivos de frecuencia y para comparar la autoestima de las personas mayores activas frente a las sedentarias se obtuvieron los estadísticos descriptivos referidos a la media, moda, desviación típica y varianza. Igualmente, para analizar las relaciones entre la autoestima (referente a personas activas y a personas sedentarias respectivamente) con la realización de actividad física se llevó a cabo un análisis descriptivo bivariable a través de la correlación de Pearson que incluye el grado de significación bilateral.

Resultados

Los resultados muestran que el mayor que es activo físicamente por realizar dos o más actividades semanalmente de forma

regular y con una dedicación mínima de dos horas, muestra desacuerdo en relación con la inclinación a pensar que en conjunto es un fracaso (=3.41), con que a veces se pueda sentir realmente inútil (=3.13) o que no sirve para nada (=3.33). La persona mayor tiende a mostrar desacuerdo a la hora de afirmar no tener muchos motivos para enorgullecerse (=2.65), y de sentir más respeto por sí mismo (=2.55). Los mayores muestran desacuerdo en pensar que son personas dignas de estima, al menos en igual medida que los demás (=1.42); creen tener varias cualidades buenas (=1.59); creen tímidamente que pueden hacer las cosas tan bien como la mayoría de la gente (=1.70); con lo cual, asumen una actitud positiva hacia sí mismos (=1.75) y manifiestan un estado de satisfacción consigo mismo en general (=1.74).

Las personas mayores que manifiestan llevar una vida sedentaria muestran valores entre dos y tres en las respuestas sobre su percepción de autoestima personal. De manera que, opinan en desacuerdo en cuanto a que son personas dignas de estima (=3.17), que tienen cualidades buenas (=3.03), que tienen muchos motivos para enorgullecerse y que, en general, estén satisfechos consigo mismo (=3.01). En cambio, los mayores que no realizan actividades físicas en su vida diaria están de acuerdo en su mayoría en el deseo de sentir más respeto por sí mismo (=1.87) y a veces se sienten inútiles (=1.98) (Tabla 1).

	N	Personas Activas				Personas Sedentarias			
		M	Moda	DE	V	M	Moda	DE	V
Creo que soy una persona digna de estima, al menos en igual medida que los demás	92	1.42	1	.587	.345	3.17	1	.377	.142
Creo tener varias cualidades buenas	92	1.59	2	.563	.317	3.03	1	.181	.033
Me inclino a pensar que en conjunto soy un fracaso	92	3.41	4	.788	.621	2.03	1	.177	.031
Puedo hacer las cosas tan bien como la mayoría de la gente	92	1.70	2	.661	.437	2.11	2	.768	.590
Creo que no tengo muchos motivos para enorgullecerme	92	2.65	3	.979	.958	3.02	2	.743	.552
Asumo una actitud positiva hacia mí mismo	92	1.75	2	.689	.474	2.91	2	.688	.473
En general, estoy satisfecho conmigo mismo	92	1.74	2	.635	.403	3.01	2	.682	.465
Desearía sentir más respeto por mí mismo	92	2.55	2	.937	.877	1.87	2	.662	.438
A veces me siento realmente inútil	92	3.13	4	1.835	3.367	1.98	2	.636	.405
A veces pienso que no sirvo para nada	92	3.33	4	.837	.700	1.78	2	.662	.439

Tabla 1. Autoestima personal en personas mayores.

Referente a las dos siguientes hipótesis sobre la realización de actividad física y su relación con la autoestima de los mayores activos y sedentarios; en primer lugar, se plantea que existe una correlación positiva entre la realización de actividad física y la autoestima que poseen. Para comprobar esta hipótesis se ha rea-

lizado una correlación de Pearson bilateral, dándose una correlación positiva y significativa donde ($r = .015$; $p < .05$); de manera que, aquellos mayores que gozan de una mejor autoestima personal, son aquellos que realizan actividad físico-deportiva frecuentemente, y viceversa (Tabla 2).

Realización de actividad física		
Autoestima Personal Activa	Correlación de Pearson	.015(*)
	Sig. (bilateral)	.021
	N	92

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

Tabla 2. Realización de actividad física y autoestima en personas mayores activas.

En segundo lugar, se plantea que existe una correlación negativa entre la autoestima percibida por personas mayores sedentarias y la realización de actividades físicas. Para ello se ha realizado una correlación bilateral de Pearson, obteniéndose una

correlación negativa y significativa al nivel de .05 ($r = -.097$; $p < .05$). Según este resultado, los mayores que poseen un estilo de vida sedentario, manifiestan menor grado de autoestima personal y en sentido negativo (Tabla 3).

Realización de actividad física		
Autoestima Personal Activa	Correlación de Pearson	-.097(*)
	Sig. (bilateral)	.031
	N	92

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

Tabla 3. Realización de actividad física y autoestima en personas mayores sedentarias.

Discusión

Los resultados más destacables obtenidos en el presente estudio hacen referencia a que los mayores que consideran tener una mejor autoestima personal, son aquellos que realizan actividades físicas frecuentemente.

La autoestima manifestada por las personas participantes puede contextualizarse desde uno de los postulados de la teoría de la Identidad Social, según el cual las personas están motivadas por mantener y proyectar un sí-mismo coherente y positivo, que lo consiguen a través de los grupos sociales a los que pertenecen (Pérez y Smith, 2008). Desde la teoría de la Autocategorización del Yo, el nivel subordinado basado en las diferencias entre cada persona y el resto de los miembros que forman parte de un grupo, se corresponde con el nivel ocupado por los mayores que asisten a los programas de mejora de salud y calidad de vida de los centros de día, estableciéndose diferencias entre los usuarios que forman parte de un mismo grupo (Rodríguez et al., 2005).

Los resultados obtenidos en el presente estudio, contradicen algunas de las conclusiones extraídas por Ramos de Oliveira y Páez (2007) quienes afirman que los estudios sobre autoestima consideran que ésta disminuye durante la vejez. Igualmente, el autopercebirse con baja autoestima y bajo bienestar conlleva una mayor dependencia funcional por parte de la persona mayor (Bárcena, Iglesias, Galán y Abella, 2009; Dorantes, Ávila, Mejía y Gutiérrez, 2007).

A la luz de los resultados obtenidos se comprueba que la autoestima de las personas mayores no tiene por qué sufrir disminuciones con la edad, lo que les permite adaptarse de forma más satisfactoria y con éxito al proceso de envejecer como demuestran los estudios de Fragoiro, Pestana y Paul (2007) y Rojas, Toronjo, Rodríguez y Rodríguez (2006). Asimismo, la persona mayor que realiza actividades físicas de forma frecuente muestra un patrón abierto a la vida a la hora de afrontar la vejez, creyéndose valiosa

y capaz, sintiéndose bien consigo misma y con los demás (Reig, 2004).

Los datos obtenidos confirman en parte los destacados por Sonstroem (1998), referidos a que los participantes que se perciben con actitudes físicas favorables tienen un mejor autoconcepto que el resto de personas que no la perciben como tal. Igualmente, una persona que percibe su habilidad como alta, mantendrá una actitud más positiva hacia esa actividad y se sentirá más motivada a realizarla (Piéron, 1998).

Las hipótesis sobre autoestima propuestas quedan confirmadas, de modo que las personas mayores que realizan actividad físico-deportiva manifiestan una adecuada autoestima personal, lo que se relaciona positivamente con una mayor frecuencia de apoyo social recibido y un adecuado bienestar psicológico.

Pese haberse comprobado ambas hipótesis, esta investigación no está exenta de limitaciones. Por un lado, sería interesante ampliar el cuestionario empleado sobre Autoestima personal aplicando otros como el de Autoestima colectiva de Luhtanen y Crocker (1992) que evalúa la dimensión colectiva del constructo, y así profundizar en el análisis del carácter grupal que tiene la realización de cualquier actividad física. Por otro lado, es importante considerar el aumento de la muestra en futuras investigaciones de estas características, debido al aumento de la curva demográfica en población mayor y así posibilitar estudios muestras válidas y representativas.

En conclusión, la realización de actividad física por personas mayores influye positivamente sobre su percepción de autoestima personal. No obstante, habrá que tener en cuenta que la influencia de la práctica de actividad físico-deportiva sobre la autoestima está sobredimensionada como concluyen McAuley et al. (1997, 2000) y Spence, McGannon y Poon (2005). En este sentido, es fundamental proponer estudios de carácter longitudinal para comprobar de forma efectiva la influencia de la práctica física frecuente en la mejora de la autoestima personal.

AUTOESTIMA COMO VARIABLE PSICOSOCIAL PREDICTORA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN PERSONAS MAYORES

PALABRAS CLAVE: Actividad física, Personas mayores, Intervención psicosocial, Autoestima.

RESUMEN: El propósito del presente estudio es investigar acerca de la relación existente entre la Autoestima manifestada por personas mayores de 65 años y la realización de actividad física. El autoconcepto y la Autoestima aparecen como componentes psicológicos fundamentales de la calidad de vida durante la adultez mayor y del bienestar personal. La Autoestima ha sido propuesta como un área de intervención para mejorar la calidad de vida en la población mayor. La muestra la componen 184 personas mayores, de las que 92 realizan actividad física frecuentemente y otras 92 desarrollan un estilo de vida sedentario. Se aplicó el cuestionario de Autoestima personal de Rosenberg. Los resultados muestran diferentes niveles de Autoestima entre los mayores que realizan actividad física y los que no, siendo significativamente más alta en los primeros. Estudios con objetivos similares demuestran y apoyan la comprobación de la hipótesis de partida que establece la relación positiva entre la Autoestima y la realización de actividad física.

AUTO-ESTIMA COMO VARIÁVEL PSICOSSOCIAL PREDICTORA DA ACTIVIDADE FÍSICA EM IDOSOS

Palavras-chave: Actividade física, Idosos, Intervenção psicosocial, Auto-estima.

RESUMO: O objectivo do presente estudo é investigar a relação existente entre a Auto-estima manifestada por pessoas com idade superior a 65 anos e a prática de actividade física. O auto-conceito e a Auto-estima são factores psicológicos fundamentais da qualidade de vida durante a velhice e para o bem-estar pessoal. A Auto-estima tem sido uma das principais áreas de intervenção para melhorar a qualidade de vida da população idosa. A amostra é composta por 184 idosos, das quais 92 realizam actividade física frequentemente e outras 92 possuem um estilo de vida sedentário. Foi aplicado o questionário de Auto-estima Pessoal de Rosenberg. Os resultados mostram diferentes níveis de Auto-estima entre idosos que realizam actividade física e os que não o fazem, sendo significativamente mais elevada nos primeiros. Estudos com objectivos semelhantes demonstram e suportam a hipótese inicial que estabelece a relação positiva entre a Auto-estima e a realização de actividade física.

Referencias

- Alcántara, P., Ureña, F. y Garcés de los Fayos, E.J. (2002). Repercusiones de un programa de actividad física gerontológica sobre la aptitud física, autoestima, depresión y afectividad. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 2(2), 57-73.
- Arranz, P. y Coca, C. (2006). Desarrollo personal. En M. L. Sarrate (Coord.), *Atención a las personas mayores. Intervención práctica* (pp. 125-157). Madrid: Universitat, S.A.
- Arrieta, C. y Espinosa, J. (2005). *El boom de los abuelitos. Una investigación sobre la imagen que los mayores tienen de sí mismos y de la vejez*. Recuperado el 4 de abril de 2009 de <http://www.enplenitud.com/nota.asp?articuloID=3190>
- Asci, F. H. (2003). The effects of physical fitness training on trait anxiety and physical self-concept of female university students. *Psychology of Sport and Exercise*, 4, 255-264.
- Bárcena, C., Iglesias, J. A., Galán, M. I. y Abella, V. (2009). Dependencia y edadismo. Implicaciones para el cuidado. *Revista Enfermería CyL*, 1(1), 46-52.
- Bektas, M. y Ozturk, C. (2008). Effect on health promotion education on presence of positive health behaviors, level of anxiety and self-concept. *Social Behavior & Personality*, 36(5), 681-690.
- Bergland, A., Thorsen, K. y Loland, N. W. (2010). The relationship between coping, self-esteem and health on outdoor walking ability among older adults in Norway. *Ageing & Society*, 30(6), 949-963.
- Campos, A., Jiménez-Beatty, J. E., González, M. D., Martín, M. e Hierro, D. (2011). Demanda y percepción del monitor de las personas mayores en la actividad física y deporte en España. *Revista de Psicología del Deporte*, 20(1), 61-77.
- Choi, K. B., Jangb, S. H., Leea, M. L. y Kima, K. H. (2010). Sexual life and self-esteem in married elderly. *Archives of Gerontology and Geriatrics*, doi:10.1016/j.archger.2010.08.011
- Crocker, J., Moeller, S. y Burson, A. (2010). Implications for Self-Regulation. En R.H. Holey (ed.), *Handbook of Personality and Self-Regulation* (pp. 403-446). UK: Wiley-Blackwell.
- Dorantes, G., Ávila, J. A., Mejía, S. y Gutiérrez, L. M. (2007). Factores asociados con la dependencia funcional en los adultos mayores: un análisis secundario del Estudio Nacional sobre Salud y Envejecimiento en México, 2001. *Revista Panamericana de Salud Pública*, 22(1), 1-11.
- Eliezer, D., Major, B. y Mendes, W. B. (2010). The costs of caring: Gender Identification increases threat following exposure to sexism. *Journal of Experimental Social Psychology*, 46(1), 159-165.
- Estévez, E., Martínez, B. y Musitu, G. (2006). La autoestima en adolescentes agresores y víctimas en la escuela: La perspectiva multidimensional. *Intervención Psicosocial*, 15(2), 223-232.
- Fernández, C. (2002). *Impacto sobre el desarrollo de los programas universitarios de mayores*. Tesis no publicada. Dpto. Psicología Evolutiva y de la Educación, Universidad de Sevilla.
- Fernández, R. y Manrique-Abril, F. G. (2010). Rol de la enfermería en el apoyo social del adulto mayor. *Enfermería Global*, 19, 1-9.
- Fragoero, I., Pestana, M. H. y Paul, C. (2007). Mental health of the older people from the self-governing Region of Madeira: Pilot study. *Gerokomos*, 18(4), 23-27.
- García, J. F., Musitu, G. y Veiga, F. (2006). Autoconcepto en adultos de España y Portugal. *Psicothema*, 18(3), 551-556.
- Gonsalkorale, K., Carlisle, K. y Von Hippel, W. (2007). Intergroup Threat Increases Implicit Stereotyping. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 7(2), 189-200.
- Guérin, F., Marsh, H.W. y Famose, J.P. (2004). Generalizability of the PSDQ and its relationship to physical fitness: The European French Connection. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 26, 19-38.
- Guillén, F. y Ramírez, M. (2011). Relación entre el autoconcepto y la condición física en alumnos de Tercer Ciclo de Primaria. *Revista de Psicología del Deporte*, 20(1), 45-59.
- Guillén, F. y Sánchez, R. (2003). Autoconcepto en jóvenes sedentarios y practicantes deportivos. *Edupsykhe*, 2(2), 259-272.
- Herrera, J. M., Barranco, C., Melián, C., Herrera, R. M., Rodríguez, M. I. y Mesa, M. N. (2004). La autoestima como predictor de la calidad de vida en los mayores. *Portularia*, 4, 171-177.
- Herrera, J. M., Barranco, C., Melián, C., Herrera, R. M., Rodríguez, M. I. y Mesa, M. N. (2004). La autoestima como predictor de la calidad de vida en los mayores. *Portularia*, 4, 171-177.
- Jiménez, A., Páez, D. y Javaloy, F. (2005). Correlatos psico-sociales de la participación en manifestaciones tras el atentado del 11 de Marzo. *Revista de Psicología Social*, 20(3), 263-275.
- Kaiser, C. R., Hagiwara, N., Malahy, L. W. y Wilkins, C. L. (2009). Group identification moderates attitudes toward ingroup members who confront discrimination. *Journal of Experimental Social Psychology*, 45(4), 770-777.
- Landers, D. M. y Arent, S. M. (2001). Physical activity and mental health. En R. N. Singer, H. A. Hausenblas y C. M. Janelle (Eds.), *Handbook of sport psychology* (2ª ed., pp. 740-765). Nueva York: John Wiley & Sons.

- Lewis, M. A. y Neighbors, C. (2007). Optimizing Personalized Normative Feedback: The Use of Gender-Specific Referents. *Journal of Studies on Alcohol and Drugs*, 68(2), 228-237.
- Liu, J. H. y Dresler-Hawke, E. (2006). Collective shame and the positioning of German national identity. *Psicología Política*, 32, 130-153.
- López, R. M., Colas, M. I., Hernández, E., Ruíz, E. M., Padín, C. y Morell, R. (2006). Envejecer: aspectos positivos, capacidad funcional, percepción de salud y síndromes geriátricos en una población mayor de 70 años. *Enfermería Clínica*, 16(1), 27-34.
- Luhtanen, R. K. y Crocker, J. (1992). A collective self-esteem scale: self-evaluation of one social identity. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 18, 302-318.
- Luhtanen, R. K. y Crocker, J. (2005). Alcohol Use in College Students: Effects of Level of Self-Esteem, Narcissism, and Contingencies of Self-Worth. *Psychology of Addictive Behaviors*, 19(1), 99-103.
- Manzano, V. (1996). SOTAM: Sistema de optimización para tamaños de muestra. Sevilla.
- Marsh, H. W., Richards, G. E., Johnson, S., Roche, L. y Tremayne, P. (1994). Physical Self-Description Questionnaire: Psychometric properties and a multitrait-multimethod analysis of relations to existing instruments. *Journal of Sports & Exercise Psychology*, 16, 270-305.
- Martín, M. J., Martínez, J. M. y Martín, A. (2007). Psicología Social contemporánea e intervención social. *Boletín de Psicología*, 91, 55-82.
- McAuley, E., Blissmer, B., Katula, J., Duncan, T. E. y Mihalko, S. L. (2000). Physical activity, self-esteem and self-efficacy relationships in older adults: A randomized controlled trial. *Annals of Behavioral Medicine*, 22, 131-139.
- McAuley, E., Mihalko, S. L. y Bane, S. M. (1997). Exercise and self-esteem in middle-aged adults: Multidimensional relationships and physical-fitness and self-efficacy influences. *Journal of Behavioral Medicine*, 20, 67-83.
- Moreno, J. A., Cervelló, E. y Moreno, R. (2008). Importancia de la práctica físico-deportiva y del sexo en el autoconcepto físico de los 9 a los 23 años. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 8(1), 171-183.
- Moreno, J. A., Moreno, R. y Cervelló, E. (2007). El autoconcepto físico como predictor de la intención de ser físicamente activo. *Psicología y Salud*, 17(2), 261-267.
- Mouttapa, M., Weiss, J. W. y Hermann, M. (2009). Is Image Everything? The Role of Self-Image in the Relationship Between Family Functioning and Substance Use Among Hispanic Adolescents. *Substance & Misuse*, 44(5), 702-721.
- Orth, U., Trzesniewski, K. H. y Robins, R. W. (2010). Self-Esteem Development From Young Adulthood to Old Age: A Cohort-Sequential Longitudinal Study. *Journal of Personality and Social Psychology*, 98(4), 645-658.
- Pedersen, S. y Seidman, E. (2004). Team Sports achievement and self-esteem development among urban adolescents girls. *Psychology of Women Quarterly*, 28, 412-422.
- Pérez, R. y Smith, V. (2008). Comunicación Intergeneracional: El Cuestionario de Percepción de la Comunicación Intergeneracional (CPCI) en el Contexto Costarricense. *Interamerican Journal of Psychology*, 42(3), 589-603.
- Piéron, M. (1998). Perspectivas de la Educación Física en el siglo XXI. En J. Hernández, U. Castro y H. Cruz (Eds.), *Educación física escolar y deporte de alto rendimiento* (pp. 19-45). Las Palmas: ACCAFIDE.
- Ramos de Oliveira, R. y Páez, D. (2007). Diferencias en auto-estima conforme la edad y etnicidad. *Actas del X Congreso Nacional de Psicología Social*. Cádiz: Universidad de Cádiz.
- Reig, A. (2004). Psicología de la vejez. Comportamiento y adaptación. En R. Fernández-Ballesteros (Dir.), *Gerontología Social* (pp. 167-200). Madrid: Pirámide Psicología.
- Rodríguez, A., Betancor, V., Rodríguez, R., Quiles, M. N., Delgado, N. y Coello, E. (2005). El efecto de las identidades nacionales con distintos niveles de inclusividad en el prejuicio hacia exogrupos. *Psicothema*, 17(3), 441-446.
- Rodríguez, A. F., Valderrama, L. J. y Uribe, J. M. (2010). Intervención psicológica en adultos mayores. *Psicología desde el Caribe*, 25, 246-258.
- Rodríguez, D., Wigfield, A. y Eccles, J. S. (2003). Changing competence perceptions, changing values: Implications for youth sport. *Journal of Applied Sport Psychology*, 15, 67-81.
- Rojas, M. J., Toronjo, A., Rodríguez, C. y Rodríguez, J. B. (2006). Autonomía y estado de salud percibidos en ancianos institucionalizados. *Gerokomos*, 17(1), 8-23.
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self image*. Princeton, N.J.: University Press.
- Rosenberg, M. (1979). *Conceiving the self*. Nueva York: Basic Books.
- Rosenberg, M., Schooler, C., Schoenbach, C. y Rosenberg, F. (1995). Global Self-Esteem and Specific Self-Esteem: Different Concepts, Different Outcomes. *American Sociological Review*, 60(1), 141-156.
- Sánchez, E. (1999). Relación entre la autoestima personal, la autoestima colectiva y la participación en la comunidad. *Anales de Psicología*, 15(2), 251-260.
- Scheepers, D., Spears, R., Manstead, A. S. y Doosje, B. (2009). The influence of discrimination and fairness on collective self-esteem. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 35(4), 506-515.
- Shaw, B. A., Liang, J. y Krause, N. (2010). Age and Race Differences in the Trajectories of Self-Esteem. *Psychology and Aging*, 25(1), 82-94.
- Sonstroem, R. J. (1998). Physical self-concept: Assessment and external validity. *Exercise and Sport Sciences Reviews*, 26, 133-164.
- Spence, J. C., McGannon, K. R. y Poon, P. (2005). The Effect of Exercise on Global Self-Esteem: A Quantitative Review. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 27, 311-334.
- Tajfel, H. y Turner, J. C. (1986). An integrative theory of intergroup relations. En S. Worchel y W. G. Austin (Eds.), *Psychology of intergroup relations* (pp. 7-24). Chicago: Nelson-Hall.
- Trujillo, S. (2005). Agenciamiento individual y condiciones de vida. *Universitas Psychologica*, 4(2), 221-229.
- Ulla, S., Coca, C., Rincón, C., Díaz, J. L., Remor, E., Arranz, P. y Bayés, R. (2003). Coping with Death: Perceptions of health care professionals working in a pediatric intensive care unit and a geriatric service. *Illness, Crises & Loss*, 12.
- Vera, J. A., Rodríguez, C. K. y Grubits, S. (2009). Social psychology and the concept of culture. *Psicología & Sociedad*, 21(1), 100-107.
- Ysseldyk, R., Matheson, K. y Anisman, H. (2010). Religiosity as Identity: Toward an Understanding of Religion From a Social Identity Perspective. *Personality and Social Psychology Review*, 14, 60-71.