

Importancia del autoconcepto físico y la autoeficacia general en la predicción de la conducta de práctica física

Importance of the Physical Self-concept and the General Self-efficacy in Predicting the Behaviour of Physical Practice

RAFAEL E. REIGAL GARRIDO

Grupo Investigación CTS-642, IDAFISAD
Facultad de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte
Universidad de Granada (España)

ANTONIO VIDERA GARCÍA

Departamento de Psicología Social, Antropología Social, Trabajo Social y Servicios Sociales
Facultad de Psicología
Universidad de Málaga (España)

IGNACIO MARTÍN TAMAYO

Departamento de Metodología de las Ciencias del Comportamiento
Facultad de Psicología
Universidad de Granada (España)

ROCÍO JUÁREZ RUIZ DE MIER

Hospital Xanit Internacional (Benalmádena, Málaga - España)

Correspondencia con autor

Rafael E. Reigal Garrido
rafareigal@gmail.com

Resumen

El propósito de este trabajo es examinar la importancia que tiene el autoconcepto físico y la autoeficacia general en la predicción de la conducta de práctica física en una muestra de adolescentes. El número de participantes es de 1588, pertenecientes a la ciudad de Málaga (España), con edades comprendidas entre los 14 y 16 años ($M = 15,11$; $DT = 0,78$). Se trata de un estudio transversal en el que se usa la encuesta para obtener los datos. Además de recoger información sobre la actividad fisicodeportiva realizada y el sexo, se han utilizado diversos instrumentos para medir los constructos objeto de estudio, como el *Cuestionario de Autoconcepto Físico* (CAF) y la *Escala de Autoeficacia General* (EAG). Los análisis de regresión logística binaria efectuados indican que ambos constructos predicen de forma significativa la conducta de práctica física para el total de la muestra, teniendo en cuenta que el modelo incluye las dimensiones condición física, habilidad física y fuerza, así como la autoeficacia general. Sin embargo, cuando se analiza en función del sexo, la percepción de eficacia general queda también excluida en el caso de las chicas.

Palabras clave: adolescencia, autoconcepto físico, autoeficacia general, práctica física

Abstract

Importance of the Physical Self-concept and the General Self-efficacy in Predicting the Behaviour of Physical Practice

The purpose of this paper is to examine the importance of physical self-concept and self-efficacy in predicting the overall behaviour of physical practice in a sample of adolescents. The number of participants is 1588, all of them from Málaga (Spain), aged between 14 and 16 years ($M = 15.11$, $SD = 0.78$). This is a cross-sectional study in which the survey is used to obtain the data. In addition to collecting information on physical activity and sport and gender, different tools were used to measure the constructs under study, such as a physical self-concept Questionnaire (CAF) and the General Self-Efficacy Scale (EAG). The binary logistic regression analysis carried out indicates that both constructs significantly predict the behaviour of physical exercise for the whole sample, given that the model includes dimensions such as fitness, physical ability and strength, and overall self-efficacy. However, when analysed according to gender, the perception of overall effectiveness is also excluded in the case of girls.

Keywords: adolescence, physical self-concept, general self-efficacy, physical practice

Introducción

El incremento de los automatismos y el cambio de tendencias en el tiempo de ocio ha contribuido al aumento del sedentarismo y los riesgos que conlleva (Buhring, Oliva, & Bravo, 2009; Niñerola, Capdevila, & Pintanel, 2006). La adquisición y consolidación de hábitos de vida es el resultado de un proceso de socialización y motivación, en el que interaccionan múltiples factores, tanto personales como de carácter externo (Esteve, Musitu, & Lila, 2005; Fernández, Contreras, García & González, 2010). En las últimas décadas, han surgido diversos modelos teóricos que intentan explicar las vías mediante las cuales las personas inician y mantienen una actividad física, como la teoría de la atribución (Weiner, 1986), autoeficacia (Bandura, 1986), autodeterminación (Deci & Ryan, 1985) o metas de logro (Nicholls, 1989).

En la adolescencia, uno de los elementos más importantes para un desarrollo equilibrado es el autoconcepto, estando relacionado con el correcto funcionamiento personal y social (Esnaola, Goñi & Madariaga, 2008; Garaigordobil & Berruero, 2007). Este constructo hace referencia al conjunto de percepciones que una persona tiene de sí misma, generándose a partir de la experiencia y las interpretaciones que se hacen del contexto ambiental (Esnaola, 2005a). Se considera que el autoconcepto condiciona la conducta, puesto que aquellos que se sientan más competentes actuarán con mayor determinación y seguridad ante diferentes tareas (Oñate, 1989; Saura, 1996). En esta etapa, cuando se tiene un autoconcepto negativo se pierde el sentido de la identidad propia, siendo más fácil caer en depresión, drogas o alcohol, acercándose a conductas más saludables cuando éste es positivo (Esnaola, 2005b; Pastor, Balaguer, & García, 2000).

Actualmente, el modelo explicativo que predomina es aquel que interpreta su naturaleza múltiple, existiendo un nivel de rango general y otros más específicos, como el físico (Shavelson, Hubner & Stanton, 1976). Éste se puede definir como el conjunto de percepciones que tienen los individuos de sus habilidades y apariencia física, diferenciándose, dentro de él, otros factores más específicos (Esnaola, Rodríguez, & Goñi, 2011; Fox & Corbin, 1989). Es de gran importancia en la adolescencia, estando implicado en la relación con el entorno y el rendimiento en ámbitos tan importantes como el académico, social o deportivo (Guillén & Ramírez, 2011; Slutzky & Simpkins,

2009). En esta línea, varios trabajos han puesto de manifiesto que niveles más elevados de este constructo aumentan las probabilidades de iniciar o mantener conductas de práctica física (Esnaola & Revuelta, 2009; Infante & Goñi, 2009).

Por otro lado, la Teoría de la Autoeficacia señala que los aspectos cognitivos de cada persona son fundamentales en el proceso de determinación de su conducta. La autoeficacia se puede definir como los juicios que posee cada individuo sobre sus propias competencias, considerándolos fundamentales en la organización y ejecución de sus actuaciones. Se construye a través de un complejo proceso en el que influyen aspectos como el éxito previo, la experiencia vicaria, la persuasión verbal o los estados fisiológicos (Bandura, 1986; Weinberg & Stockham, 2000). Incide en la motivación de las personas ante una acción determinada, de forma que una percepción de eficacia más elevada aumentará el esfuerzo y persistencia con la que se afronta. Por otro lado, una percepción pobre disminuirá la posibilidad de acometer una tarea y se cesará en el empeño si esta se considera difícil (Bandura, 1997).

Aunque la autoeficacia se ha valorado en numerosas ocasiones de forma específica, diversos autores defienden el uso de una medida más general para valorar el sentimiento de eficacia en un conjunto amplio de situaciones (Luszczynska, Scholz, & Schwarzer, 2005; Schwarzer, 1992; Schwarzer & Jerusalem, 1995), lo que significa que una persona tiene la capacidad para transferir sentimientos negativos o positivos de eficacia a un amplio espectro de tareas. De esta forma, independientemente de la percepción específica ante un problema, existe una sensación de eficacia general que impregna gran parte de sus actuaciones (Sanjuán, Pérez & Bermúdez, 2000). En cualquier caso, aunque ambas concepciones difieran en el grado de generalidad, coinciden en su importancia como determinantes de la adaptaciones ante nuevos acontecimientos (Martín et al., 2002).

Varios estudios y teorías analizan la relación de la autoeficacia con las conductas vinculadas a la salud. Uno de los argumentos sobre los que se basan es que si una persona se siente capaz de emprender un hábito saludable, la probabilidad de persistir será mayor al inicio. De igual forma, a medida que un individuo va observando que es eficaz para acometer una tarea, la seguridad para seguir manteniéndola se reforzará

(Landro & González, 2003; Ruiz, Berrocal, López, & Rivas, 2003). En concreto, la práctica de actividad física es uno de los hábitos que se ha estudiado con relación a la autoeficacia, obteniéndose datos que indican la existencia de niveles más elevados de autoeficacia en aquellas personas que la realizan regularmente (Olivari & Urrea, 2007; Ortega, 2005).

En función de las evidencias existentes en la bibliografía consultada, este estudio pretende determinar la relación entre las percepciones de autoconcepto físico y autoeficacia general con la conducta de práctica física. La hipótesis de esta investigación señala que el autoconcepto físico y la percepción de eficacia general predicen la conducta de práctica física en la muestra estudiada.

Método

Participantes

Los participantes de este estudio son 1588 adolescentes de la ciudad de Málaga (España), siendo el 47,36 % chicos ($n = 752$) y el 52,64 % chicas ($n = 836$), con edades comprendidas entre los 14 y 16 años ($M = 15,11$; $DT = 0,78$). De la muestra total, el 59,76 % practica actividad física regular ($n = 949$), así como el 78,46 % de los chicos ($n = 590$) y el 42,96 % de las chicas ($n = 359$). La muestra ha sido seleccionada mediante proceso aleatorio por conglomerados, polietápico estratificado (Ramos, Catena, & Trujillo, 2004). Las unidades de primera etapa son los centros escolares, las de segunda etapa las aulas y las de tercera etapa los alumnos.

Instrumentos

a) *Cuestionario Sociodemográfico*. Se han incluido varios ítems con cuestiones relativas al sexo, la edad y la práctica física realizada, para situar la muestra objeto de estudio.

b) *Cuestionario de Autoconcepto Físico (CAF)* (Goñi, Ruiz de Azúa, & Rodríguez, 2006). Se divide en la siguientes dimensiones: habilidad física (HF), condición física (CF), atractivo físico (AF), fuerza (F), incluyendo dos subescalas gracias a las que se obtienen medidas complementarias de autoconcepto físico general (AFG) y autoconcepto general (AG). Está formado por 36 ítems, 20 redactados de manera directa y 16 de forma inversa. Se contesta mediante una escala del 1

al 5, siendo 1 un grado de desacuerdo alto con el ítem y 5, muy de acuerdo. Los análisis de fiabilidad (Alfa de Cronbach) originales, sobre población adolescente española, indican valores que oscilan entre 0,79 y 0,88, estando en este trabajo entre 0,71 y 0,82.

c) *Escala de Autoeficacia General (AEG)* de Schwarzer y Jerusalem (1995), en la versión en castellano de Baessler y Schwarzer (1996). Formada por 10 ítems, mide el sentimiento estable de competencia para manejar diversas situaciones. Ha sido utilizada con población española en varias ocasiones, siendo adecuadas sus propiedades psicométricas (Martín et al., 2002; Sanjuán et al., 2000). Se responde mediante una escala del 1 al 4, siendo 1 un grado de desacuerdo alto con el ítem y 4, muy de acuerdo. En el estudio realizado por Sanjuán et al. (2000) se obtiene una consistencia interna de 0,87 (Alfa de Cronbach), siendo para este trabajo de 0,82.

Procedimiento

Se ha empleado una metodología correlacional de tipo transversal, utilizando la encuesta como herramienta para la toma de datos (Ramos et al., 2004; Salkind, 1999). La muestra se ha obtenido de los centros escolares, solicitando consentimiento previo a los padres e indicando que la participación sería anónima y voluntaria. Los cuestionarios son autoadministrables, estando presente un responsable de estos para explicarlos adecuadamente, y resolver posibles dudas.

Análisis de los datos

Se han realizado en este trabajo análisis descriptivos e inferenciales. Para observar la capacidad del autoconcepto físico y autoeficacia general en la predicción de la conducta de práctica física se ha realizado un análisis de regresión logística binaria. Para el tratamiento informático se ha usado el paquete estadístico SPSS en su versión 15.0.

Resultados

Análisis descriptivos

En las tablas 1 y 2 se reflejan las medias obtenidas por los participantes del estudio en las diferentes medidas del autoconcepto y autoeficacia.

	Muestra total M (DT)	No practica M (DT)	Practica M (DT)
Habilidad física	3,48 (0,84)	3,09 (0,80)	3,75 (0,76)
Condición física	3,29 (0,94)	2,79 (0,82)	3,62 (0,86)
Atractivo físico	3,39 (0,90)	3,25 (0,89)	3,49 (0,90)
Fuerza	3,05 (0,85)	2,68 (0,73)	3,30 (0,84)
Autoconcepto físico general	3,65 (0,88)	3,43 (0,87)	3,80 (0,85)
Autoconcepto general	3,96 (0,74)	3,84 (0,73)	4,04 (0,72)
Autoeficacia general	2,95 (0,47)	2,84 (0,46)	3,02 (0,47)

Tabla 1
Estadísticos descriptivos para la muestra total y en función de la práctica física

	Chicos		Chicas	
	No M (DT)	Sí M (DT)	No M (DT)	Sí M (DT)
Habilidad física	3,24 (0,78)	3,86 (0,71)	3,04 (0,81)	3,56 (0,81)
Condición física	3,06 (0,83)	3,82 (0,80)	2,70 (0,79)	3,29 (0,87)
Atractivo físico	3,23 (0,81)	3,61 (0,80)	3,26 (0,92)	3,30 (1,01)
Fuerza	2,98 (0,73)	3,54 (0,77)	2,58 (0,70)	2,91 (0,80)
Autoconcepto físico general	3,42 (0,82)	3,93 (0,76)	3,44 (0,88)	3,57 (0,94)
Autoconcepto general	3,74 (0,68)	4,07 (0,73)	3,87 (0,75)	3,99 (0,71)
Autoeficacia general	2,80 (0,47)	3,06 (0,47)	2,86 (0,46)	2,97 (0,46)

Tabla 2
Estadísticos descriptivos en función de la práctica física para chicos y chicas

Modelo de regresión logística

Los valores de asimetría (entre -0,73 y 0,12) y curtosis (entre -0,77 y 0,68) cumplen con el criterio de normalidad propuesto por Curran, West y Finch (1996). Se han efectuado análisis de regresión logística (tabla 3) para determinar la conducta de práctica física a partir del autoconcepto y la autoeficacia general. El modelo, que incluye habilidad física, condición física, fuerza y autoeficacia general, explica el 30 % de la varianza (R^2 Nagelkerke = 0,30), clasificando correctamente al 71,42 % de los casos, con un valor en la prueba ómnibus significativo ($p < 0,001$) y de la prueba de Hosmer y Lemeshow no significativo ($p > 0,05$). Los valores más altos los obtienen las subescalas condición física ($\text{Exp}(B) = 2,02$) y fuerza ($\text{Exp}(B) = 1,64$).

Para los chicos, el modelo incluye habilidad física, condición física, fuerza y autoeficacia general, explicando el 26 % de la varianza (R^2 Nagelkerke = 0,26), clasificando correctamente al 80,19 % de los casos, con un valor de la prueba ómnibus significativo ($p < 0,001$) y de la prueba

de Hosmer y Lemeshow no significativo ($p > 0,05$). Los valores más altos los obtienen la condición física ($\text{Exp}(B) = 1,89$) y la autoeficacia general ($\text{Exp}(B) = 1,76$).

Para las chicas, el modelo incluye habilidad física, condición física y fuerza, explicando el 18 % de la varianza (R^2 Nagelkerke = 0,20), clasificando correctamente al 68,27 % de los casos, con un valor de la prueba ómnibus significativo ($p < 0,001$) y de la prueba de Hosmer y Lemeshow no significativo ($p > 0,05$). Los valores más altos los obtiene la subescala condición física ($\text{Exp}(B) = 1,78$).

Discusión y conclusiones

Al revisar la bibliografía existente, vinculada con el fenómeno analizado, se puede observar que los esfuerzos realizados por los investigadores para determinar la relación entre la práctica de actividad física y los constructos estudiados indican que esta se produce de manera bidireccional. Por un lado, tener percepciones positivas del

Variable criterio	Variables predictoras	B	E.T.	Wald	Sig.	Exp(B)
Práctica física (Muestra total)	Habilidad física	0,354	0,10	14,66	0,000	1,43
	Condición física	0,702	0,09	68,15	0,000	2,02
	Fuerza	0,496	0,08	35,28	0,000	1,64
	Autoeficacia general	0,284	0,13	4,57	0,033	1,33
Práctica física (Chicos)	Habilidad física	0,446	0,15	8,48	0,004	1,56
	Condición física	0,637	0,14	21,87	0,000	1,89
	Fuerza	0,445	0,14	9,68	0,002	1,56
	Autoeficacia general	0,564	0,22	6,63	0,010	1,76
Práctica física (Chicas)	Habilidad física	0,362	0,12	8,82	0,003	1,44
	Condición física	0,576	0,11	25,45	0,000	1,78
	Fuerza	0,228	0,11	4,13	0,042	1,26

Tabla 3
Análisis de regresión logística (adelante-condicional)

concepto y la eficacia personal puede favorecer el acceso a este tipo de tareas. Por otro, la práctica regular de actividad física conlleva el aumento en la valoración de dichas autoevaluaciones (Fox, 2000; Lindgren, Baigi, Apitzsch, & Bergh, 2011; Ortega, 2005). Los resultados encontrados ponen de relieve la relación existente entre las autopercepciones objeto de estudio y la práctica regular de actividad física, lo que se encuentra en consonancia con los hallazgos puestos de relieve en la bibliografía.

Además, otras investigaciones y teorías han señalado que estas percepciones pueden predecir el compromiso y, por tanto, la continuidad en muchas de las tareas desarrolladas por el ser humano. Por ejemplo, se considera que, mediante la evaluación de la autoeficacia, es posible señalar el esfuerzo que una persona empleará para llevar a cabo una acción, así como mantenerla, aunque existan circunstancias adversas. Todo ello, estando asociado con los patrones de pensamiento y las reacciones emocionales que se experimentan (Bandura, 1982; Olaz, 2004). En esta línea, y concretando en el autoconcepto, Moreno, Moreno y Cervelló (2007) han efectuado un estudio sobre una muestra de adolescentes españoles, encontrando que el autoconcepto físico predice la intención de seguir siendo físicamente activo, en el que la competencia percibida es el principal predictor.

No obstante, en este trabajo no se puede vincular el efecto de una variable sobre otra, dado el diseño transversal del mismo, por lo que hay que ser cautos a la hora de valorar los resultados. En cualquier caso, son diversos los estudios que han utilizado este mismo diseño en poblaciones de edades similares, obteniendo resultados parecidos, tanto en el total de la muestra como por sexo. En algunos casos, incluso se ha usado el mismo instrumento para las medidas específicas del autoconcepto físico y las más generales (Esnaola & Zulaica, 2009; Goñi, Ruiz de Azúa & Rodríguez, 2004; Infante & Goñi, 2009; Revuelta & Esnaola, 2011). Igualmente, otros trabajos han señalado la relación existente entre la autoeficacia, tanto específica como general, y la práctica de actividad física en la adolescencia (Hernández-Álvarez, Velázquez-Buendía, Martínez-Gorroño, & Garoz-Puerta, 2009; Luszczynska, Gibbons, Piko, & Tekozel, 2004).

Las diversas fuentes consultadas han demostrado, ampliamente, que este tipo de variables tienen una alta implicación en el comportamiento de los niños y adolescentes en aspectos relacionados con la salud, existiendo evidencias que muestran la capacidad predictiva que poseen, como, por ejemplo, la autoeficacia (Klein-Hessling, Lohaus, & Ball, 2005). Se considera que las percepciones generales de este constructo son válidas para valorar estas situacio-

nes, empleándose cuestionarios de autoeficacia general en numerosos estudios que abordan este fenómeno (Cid, Orellana, & Barriga, 2010). Por otro lado, el autoconcepto es otro de los factores que se han utilizado para predecir conductas de salud. Por ejemplo, Moreno, Moreno y Cervelló (2009) investigaron a un grupo de adolescentes y observaron que la conducta de beber, fumar y practicar actividad física tenía relación y podían ser predichas mediante la valoración de autoconcepto físico percibido.

En el presente estudio, la condición física, habilidad física y fuerza, han sido dimensiones del autoconcepto físico que han quedado incluidas en el modelo de regresión. Sin embargo, y en la línea de lo planteado por otros estudios, la condición física ha tenido valores ligeramente superiores, indicando su alto valor predictivo (Fox & Corbin, 1989; Sonstroëm, Speliotis, & Java, 1992). El atractivo físico ha quedado excluido de los análisis, coincidiendo con otros trabajos que señalan la poca relación existente entre dicha percepción y la práctica de actividad física (Esnaola, 2005a; Goñi et al., 2004). La percepción de autoeficacia general se ha incluido en todos los análisis, lo que revela la importancia de esta percepción en la predicción de la conducta de práctica física en la muestra de esta investigación, tal y como señala el modelo cognitivo social de práctica física indicado por Bandura (2004).

Los resultados del modelo de regresión logística indican que el autoconcepto físico y la percepción de eficacia general son variables válidas para predecir la conducta de práctica física. Al no tratarse de un estudio en el que se puedan establecer relaciones causales es difícil determinar el sentido de las relaciones aunque se ponen de manifiesto las relaciones existentes entre dichos constructos y la práctica regular de actividad física, lo que pone de relieve que deben considerarse cuando se quiere valorar el impacto de la actividad física sobre la salud y cuando se proyectan programas de promoción de la actividad física, dada la implicación de estos factores (Olivari & Urra, 2007).

Referencias

- Baessler, J., & Schwarzer, R. (1996). Evaluación de la Autoeficacia: Adaptación Española de la Escala de Autoeficacia General. *Ansiedad y Estrés*, 2(1), 1-8.
- Bandura, A. (1982). Self-efficacy in human agency. *American Psychologist*, 37(2), 122-147. doi:10.1037/0003-066X.37.2.122
- Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: A Social Cognitive Theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of Control*. New York: Freeman.
- Bandura, A. (2004). Health promotion by social cognitive means. *Health Education and Behavior*, 31(2), 143-164. doi:10.1177/1090198104263660

- Buhring, K., Oliva, P., & Bravo, C. (2009). Determinación no experimental de la conducta sedentaria en escolares. *Revista Chilena de Nutrición*, 1(36), 23-29.
- Cid, P., Orellana, A., & Barriga, O. (2010). Validación de la escala de autoeficacia general en Chile. *Revista Médica de Chile*, 138(5), 551-557.
- Curran, P. J., West, S. G., & Finch, J. F. (1996). The robustness of the test statistics to nonnormality and specification error in confirmatory factor analysis. *Psychological Methods*, 1(1), 16-29. doi:10.1037/1082-989X.1.1.16
- Deci, E., & Ryan, R. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behaviour*. New York: Plenum Press.
- Esnaola, I. (2005a). Autoconcepto físico y satisfacción corporal en mujeres adolescentes según el tipo de deporte practicado. *Apunts. Educación Física y Deportes* (80), 5-12.
- Esnaola, I. (2005b). Desarrollo del autoconcepto durante la adolescencia y principio de la juventud. *Revista de Psicología General y Aplicada*, 58(2), 265-277.
- Esnaola, I., Goñi, A., & Madariaga, J. M. (2008). El autoconcepto: perspectivas de investigación. *Revista de Psicodidáctica*, 13(1), 179-194.
- Esnaola, I., Rodríguez, A., & Goñi, E. (2011). Propiedades psicométricas del cuestionario de Autoconcepto AF5. *Anales de Psicología*, 27(1), 109-117.
- Esnaola, I., & Revuelta, L. (2009). Relaciones entre la actividad física, autoconcepto físico, expectativas, valor percibido y dificultad percibida. *Acción Psicológica*, 6(2), 31-43. doi:10.5944/ap.6.2.219
- Esnaola, I., & Zulaika, L. M. (2009). Physical activity and physical self-concept in a sample of middle-aged Basque adults. *Perceptual and Motor Skills*, 108(2), 479-490. doi:10.2466/pms.108.2.479-490
- Esteve, J. V., Musitu, G., & Lila, M. (2005). Autoconcepto físico y motivación deportiva en chicos y chicas adolescentes. La influencia de la familia y los iguales. *Escritos de Psicología* (7), 82-90.
- Fernández, J. G., Contreras, O. R., García, L. M., & González, S. (2010). Autoconcepto físico según la actividad física realizada y la motivación hacia ésta. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 42(2), 251-263.
- Fox, K. R., & Corbin, C. B. (1989). The physical self-perception profile: Development and preliminary validation. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 11(4), 408-430.
- Fox, K. R. (2000). The effects of exercise on self-perceptions and self-esteem. En S. J. H. Biddle, K. R. Fox & S. H. Boutcher (Eds.), *Physical activity and psychological well-being* (pp. 88-118). London: Routledge and Kegan Paul.
- Garaigordobil, M., & Berruero, L. (2007). Autoconcepto en niños y niñas de 5 años: relaciones con inteligencia, madurez neuropsicológica, creatividad, altruismo y empatía. *Infancia y Aprendizaje*, 30(4), 551-564. doi:10.1174/02103700778234337
- Goñi, A., Ruiz de Azúa, S., & Rodríguez, A. (2004). Deporte y autoconcepto físico en la preadolescencia. *Apunts. Educación Física y Deportes* (77), 18-24.
- Goñi, A., Ruiz de Azúa, S., & Rodríguez, A. (2006). *Cuestionario de Autoconcepto Físico (CAF)*. Manual. Madrid: EOS.
- Guillén, F., & Ramírez, M. (2011). Relación entre el autoconcepto y la condición física en alumnos del Tercer Ciclo de Primaria. *Revista de Psicología del Deporte*, 20(1), 45-59.
- Hernández-Álvarez, J. L., Velázquez-Buendía, R., Martínez-Gorroño, M. E., & Garoz-Puerta, I. (2009). Lifestyle and physical activity in Spanish children and teenagers: The impact of psychosocial and biological factors. *Journal of Applied Biobehavioral Research*, 14(2), 55-69. doi:10.1111/j.1751-9861.2009.00040.x
- Infante, G., & Goñi, E. (2009). Actividad físico-deportiva y autoconcepto físico en la edad adulta. *Revista de Psicodidáctica*, 14(1), 49-61.
- Klein-Hessling, J., Lohaus, A., & Ball, J. (2005). Psychological predictors of health-related behaviour in children. *Psychology, Health & Medicine*, 10(1) 31-43. doi:10.1080/13548500512331315343
- Landero, R., & González, M. T. (2003). Autoeficacia y escolaridad como predictores de la información sobre VIH/SIDA en mujeres. *Revista de Psicología Social*, 18(1), 61-70. doi:10.1174/02134740360521787
- Lindgren, E., Baigi, A., Aпитzsch, E., & Bergh, H. (2011). Impact of a six-month empowerment-based exercise intervention programme in non-physically active adolescent Swedish girls. *Health Education Journal*, 70(1), 9-20. doi:10.1177/0017896910379366
- Luszczynska, A., Gibbons, R. X., Piko, B., & Tekozel, M. (2004). Self-regulatory cognitions, social comparison, perceived peers' behaviors as predictors of nutrition and physical activity: A comparison among adolescents in Hungary, Poland, Turkey, and USA. *Psychology and Health*, 19(5), 577-593. doi:10.1080/0887044042000205844
- Luszczynska, A., Scholz, U., & Schwarzer, R. (2005). The general self-efficacy scale: Multicultural validation studies. *The Journal of Psychology*, 139(5), 439-457. doi:10.3200/JRLP.139.5.439-457
- Martín, M., Pastor, M. A., Castejón, J., Lledó, A., López, S., Terol, M. C., & Rodríguez-Marín, J. (2002). Valoración preliminar de la escala de Autoeficacia General en una muestra española. *Revista de Psicología Social Aplicada*, 12(2), 53-65.
- Moreno, J. A., Moreno, R., & Cervelló, E. (2007). El autoconcepto físico como predictor de la intención de ser físicamente activo. *Revista de Psicología y Salud*, 17(2), 261-267.
- Moreno, J. A., Moreno, R., & Cervelló, E. (2009). Relación del autoconcepto físico con las conductas de consumo de alcohol y tabaco en adolescentes. *Adicciones*, 21(2), 147-154.
- Niñerola, J., Capdevila, L., & Pintanel, M. (2006). Barreras percibidas y actividad física: el autoinforme de barreras para la práctica de ejercicio físico. *Revista de Psicología del Deporte*, 15(1), 53-69.
- Nicholls, J. G. (1989). *The Competitive Ethos and Democratic Education*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Olaz, F. O. (2004). Aportes del meta-análisis a la teoría de la autoeficacia para el desarrollo de la carrera. *Estudios de Psicología*, 25(1), 57-72. doi:10.1174/021093904773487015
- Olivari, C., & Urrea, E. (2007). Autoeficacia y conductas de salud. *Ciencia y Enfermería*, 13(1), 9-15.
- Oñate, M. P. (1989). *El autoconcepto. Formación, medida e implicaciones en la personalidad*. Madrid: Narcea.
- Ortega, E. (2005). *Autoeficacia y deporte*. Sevilla: Wanceulem.
- Pastor, Y., Balaguer, I., & García, M. L. (2000). Influence of multidimensional self-concept on health related lifestyle. *International Journal of Psychology*, 35(3/4), 169.
- Ramos, M. M., Catena, A., & Trujillo, H. M. (2004). *Manual de métodos y técnicas de investigación en ciencias del comportamiento*. Madrid: Biblioteca Nueva.
- Revuelta, L., & Esnaola, I. (2011). Clima familiar y autoconcepto físico en la adolescencia. *European Journal of Education and Psychology*, 4(1), 19-31.
- Ruiz, V. M., Berrocal, C., López, A. E., & Rivas, T. (2003). Autoeficacia en el control de la conducta de ingesta. Adaptación al castellano de la Eating Self-Efficacy Scale. *Psicothema*, 15(1), 36-40.
- Salkind, N. J. (1999). *Métodos de investigación*. México: Prentice Hall.
- Sanjuán, P., Pérez, A. M., & Bermúdez, J. (2000). Escala de autoeficacia general: datos psicométricos de la adaptación para población española. *Psicothema*, 12(supl. 2), 509-513.
- Saura, P. (1996). *La educación del autoconcepto: cuestiones y propuestas*. Murcia: Servicio de Publicaciones Universidad de Murcia.
- Schwarzer, R. (1992). *Self-Efficacy: Thought Control of Action*. Berlín: Universidad de Berlín.
- Schwarzer, R., & Jerusalem, M. (1995). Generalized Self-Efficacy scale. En J. Weinman, S. Wright & M. Johnston (Eds.), *Measures in health psychology: A user's portfolio. Casual and control beliefs* (pp. 35-37). Windsor, UK: NFER-Nelson.
- Shavelson, R. J., Hubner, J. J., & Stanton, J. C. (1976). Self-concept: validation of construct interpretations. *Review of Educational Research*, 46(3), 407-441. doi:10.2307/1170010
- Slutzky, C. B., & Simpkins, S. D. (2009). The link between children's sport participation and self-esteem: Exploring the mediating role of sport self-concept. *Psychology of Sport and Exercise*, 10(3), 381-389. doi:10.1016/j.psychsport.2008.09.006
- Sonström, R. J., Speliotis, E. D., & Fava, J. L. (1992). Perceived physical competence in adults: An examination of the physical self-perception profile. *Journal of Sports and Exercise Psychology*, 14(2), 207-221.
- Weinberg, R. S., & Stockham, J. (2000). The importance of analyzing position-specific self-efficacy. *Journal of Sport Behaviour*, 23(1), 60-69.
- Weiner, B. (1986). *An attribution theory of motivation and emotion*. New York: Springer-Verlag. doi:10.1007/978-1-4612-4948-1