

Importància de l'autoconcepte físic i l'autoeficàcia general en la predicció de la conducta de pràctica física

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

RAFAEL E. REIGAL GARRIDO

Grup Investigació CTS-642, IDAFISAD
Facultat de Ciències de l'Activitat Física i l'Esport
Universidad de Granada (Espanya)

ANTONIO VIDERA GARCÍA

Departament de Psicologia Social, Antropologia Social, Treball Social i Serveis Socials
Facultat de Psicologia
Universidad de Málaga (Espanya)

IGNACIO MARTÍN TAMAYO

Departament de Metodologia de les Ciències del Comportament
Facultat de Psicologia
Universidad de Granada (Espanya)

ROCÍO JUÁREZ RUIZ DE MIER

Hospital Xanit Internacional (Benalmádena, Málaga - Espanya)

Autor per a la correspondència

Rafael E. Reigal Garrido
rafareigal@gmail.com

Resum

El propòsit d'aquest treball és examinar la importància que té l'autoconcepte físic i l'autoeficàcia general en la predicció de la conducta de pràctica física en una mostra d'adolescents. El nombre de participants és de 1.588, pertanyents a la ciutat de Màlaga (Espanya), amb edats compreses entre 14 i 16 anys ($M = 15,11$; $DT = 0,78$). Es tracta d'un estudi transversal en què s'usa l'enquesta per obtenir les dades. A més de recollir informació sobre l'activitat físicoesportiva feta i el sexe, s'han utilitzat diversos instruments per mesurar els constructes objecte d'estudi, com el *Qüestionari d'Autoconcepte Físic* (QAF) i l'*Escala d'Autoeficàcia General* (EAG). Les anàlisis de regressió logística binària efectuades indiquen que ambdós constructes prediuen de manera significativa la conducta de pràctica física per al total de la mostra, tenint en compte que el model inclou les dimensions condició física, habilitat física i força, així com l'autoeficàcia general. No obstant això, quan s'analitza en funció del sexe, la percepció d'eficàcia general queda també exclosa en el cas de les noies.

Paraules clau: adolescència, autoconcepte físic, autoeficàcia general, pràctica 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

Introducció

L'increment dels automatismes i el canvi de tendències en el temps d'oci han contribuït a augmentar el sedentarisme i els riscos que comporta (Buhring, Oliva, & Bravo, 2009; Niñerola, Capdevila, & Pintanel, 2006). L'adquisició i consolidació d'hàbits de vida és el resultat d'un procés de socialització i motivació, en el qual interaccionen múltiples factors, tan personals com de caràcter extern (Esteve, Musitu, & Lila, 2005; Fernández, Contreras, García & González, 2010). En les últimes dècades, han sorgit diversos models teòrics que intenten explicar les vies mitjançant les quals les persones inicien i mantenen una activitat física, com la teoria de l'atribució (Weiner, 1986), autoeficàcia (Bandura, 1986), autodeterminació (Deci & Ryan, 1985) o metes d'èxit (Nicholls, 1989).

En l'adolescència, un dels elements més importants per a un desenvolupament equilibrat és l'autoconcepte, que està relacionat amb el correcte funcionament personal i social (Esnaola, Goñi & Madariaga, 2008; Garaigordobil & Berruero, 2007). Aquest constructe fa referència al conjunt de percepcions que una persona té de si mateixa, i es genera a partir de l'experiència i les interpretacions que es fan del context ambiental (Esnaola, 2005a). Es considera que l'autoconcepte condiciona la conducta, atès que aquells que se senten més competents actuaran amb major determinació i seguretat davant de diferents tasques (Oñate, 1989; Saura, 1996). En aquesta etapa, quan es té un autoconcepte negatiu es perd el sentit de la identitat pròpia i és més fàcil caure en depressió, drogues o alcohol, i un s'acosta a conductes més saludables quan aquest és positiu (Esnaola, 2005b; Pastor, Balaguer, & García, 2000).

Actualment, el model explicatiu que predomina és aquell que interpreta la seva naturalesa múltiple, i existeix un nivell de rang general i altres de més específics, com el físic (Shavelson, Hubner & Stanton, 1976). Aquest es pot definir com el conjunt de percepcions que tenen els individus de les seves habilitats i aparença física, diferenciant-se, dins d'aquest, altres factors més específics (Esnaola, Rodríguez, & Goñi, 2011; Fox & Corbin, 1989). És de gran importància en l'adolescència i està implicat en la relació amb l'entorn i el rendiment en àmbits tan importants com l'acadèmic, social i esportiu (Guillén & Ramírez, 2011; Slutzky & Simpkins,

2009). En aquesta línia, diversos treballs han posat de manifest que nivells més elevats d'aquest constructe augmenten les probabilitats d'iniciar o mantenir conductes de pràctica física (Esnaola & Revuelta, 2009; Infante & Goñi, 2009).

D'altra banda, la teoria de l'autoeficàcia assenyala que els aspectes cognitius de cada persona són fonamentals en el procés de determinació de la seva conducta. L'autoeficàcia es pot definir com els judicis que té cada individu sobre les seves pròpies competències, considerant-los fonamentals en l'organització i execució de les seves actuacions. Es construeix a través d'un complex procés en què influeixen aspectes com l'èxit previ, l'experiència vicària, la persuasió verbal o els estats fisiològics (Bandura, 1986; Weinberg & Stockham, 2000). Incideix en la motivació de les persones davant una acció determinada, de manera que una percepció d'eficàcia més elevada augmentarà l'esforç i persistència amb què s'afronta. D'altra banda, una percepció pobre disminuirà les possibilitats d'emprendre una tasca i se cessarà en l'interès si aquesta es considera difícil (Bandura, 1997).

Encara que l'autoeficàcia s'ha valorat en nombroses ocasions de manera específica, diversos autors defensen l'ús d'una mesura més general per valorar el sentiment d'eficàcia en un conjunt ampli de situacions (Luszczynska, Scholz, & Schwarzer, 2005; Schwarzer, 1992; Schwarzer & Jerusalem, 1995). Això es basa en el fet que una persona té la capacitat per transferir sentiments negatius o positius d'eficàcia a un ampli espectre de tasques. D'aquesta manera, independentment de la percepció específica davant un problema, hi ha una sensació d'eficàcia general que impregna una gran part de les seves actuacions (Sanjuán, Pérez & Bermúdez, 2000). En tot cas, encara que ambdues concepcions difereixin en el grau de generalitat, coincideixen en la seva importància com a determinants d'adaptacions davant de nous esdeveniments (Martín et al., 2002).

Són diversos els estudis i teories que analitzen la relació de l'autoeficàcia amb les conductes vinculades a la salut. Un dels arguments sobre els quals es basa és que si una persona se sent capaç d'emprendre un hàbit saludable tindrà una major probabilitat d'iniciar-lo. De la mateixa manera, a mesura que un individu va observant que és eficaç per emprendre una tasca, la seguretat per seguir mantenint-la es reforçarà (Landeró & González,

2003; Ruiz, Berrocal, López, & Rivas, 2003). En concret, la pràctica d'activitat física és un dels hàbits que s'ha estudiat en relació amb l'autoeficàcia, i s'han obtingut dades que indiquen l'existència de nivells més elevats d'autoeficàcia en aquelles persones que fan regularment activitat física (Olivari & Urra, 2007; Ortega, 2005).

En funció de les evidències existents en la bibliografia consultada, aquest estudi pretén determinar la relació entre les percepcions d'autoconcepte físic i autoeficàcia general amb la conducta de pràctica física. La hipòtesi d'aquesta investigació assenyalava que l'autoconcepte físic i la percepció d'eficàcia general prediuen la conducta de pràctica física en la mostra estudiada.

Mètode

Participants

Els participants d'aquest estudi són 1.588 adolescents de la ciutat de Màlaga (Espanya): el 47,36 % són nois ($n = 752$) i el 52,64 % noies ($n = 836$), amb edats compreses entre 14 i 16 anys ($M = 15,11$; $DT = 0,78$). De la mostra total, el 59,76 % practica activitat física regularment ($n = 949$), així com el 78,46 % dels nois ($n = 590$) i el 42,96 % de les noies ($n = 359$). La mostra ha estat seleccionada mitjançant un procés aleatori per conglomerats, polietàpic estratificat (Ramos, Catena, & Trujillo, 2004). Les unitats de primera etapa són els centres escolars, les de segona etapa les aules, i les de tercera etapa els alumnes.

Instruments

a) *Qüestionari Sociodemogràfic*. S'han inclòs diversos ítems amb qüestions relatives al sexe, l'edat i la pràctica física feta, per situar la mostra objecte d'estudi.

b) *Qüestionari d'Autoconcepte Físic* (QAF) (Goñi, Ruiz de Azúa, & Rodríguez, 2006). Es divideix en la dimensions següents: habilitat física (HF), condició física (CF), atractiu físic (AF), força (F), incloses dues subescales gràcies a les quals s'obtenen mesures complementàries d'autoconcepte físic general (AFG) i autoconcepte general (AG). Està format per 36 ítems, 20 redactats de manera directa i 16 de manera inversa. Es contesta mitjançant una escala d'1 a 5, en què 1 és un grau de

desacord alt amb l'ítem i 5 un grau molt d'acord. Les anàlisis de fiabilitat (Alfa de Cronbach) originals sobre població adolescent espanyola indiquen valors que oscil·len entre 0,79 i 0,88, i en aquest treball estan entre 0,71 i 0,82.

c) *Escala d'Autoeficàcia General* (AEG) de Schwarzer i Jerusalem (1995), en la versió en castellà de Baessler i Schwarzer (1996). Formada per 10 ítems, mesura el sentiment estable de competència per manejar diverses situacions. Ha estat utilitzada amb població espanyola en diverses ocasions, i són adequades les seves propietats psicomètriques (Martín et al., 2002; Sanjuán et al., 2000). Es respon mitjançant una escala d'1 a 4, on 1 és un grau de desacord alt amb l'ítem i 4 un grau molt d'acord. En l'estudi fet per Sanjuán et al. (2000) s'obté una consistència interna de 0,87 (Alfa de Cronbach), i per a aquest treball és de 0,82.

Procediment

S'ha emprat una metodologia correlacional de tipus transversal, utilitzant l'enquesta com a eina per a la presa de dades (Ramos et al., 2004; Salkind, 1999). La mostra s'ha obtingut dels centres escolars, sol·licitant consentiment previ als pares i indicant que la participació seria anònima i voluntària. Els qüestionaris són autoadministrables, s'ha estat present i s'han fet les explicacions adequades per resoldre possibles dubtes.

Anàlisi de les dades

En aquest treball s'han fet anàlisis descriptives i inferencials. Per observar la capacitat de l'autoconcepte físic i l'autoeficàcia general en la predicció de la conducta de pràctica física, s'ha fet una anàlisi de regressió logística binària. Per al tractament informàtic s'ha usat el paquet estadístic SPSS en la seva versió 15.0.

Resultats

Anàlisis descriptives

A les taules 1 i 2 es reflecteixen les mitjanes obtingudes pels participants de l'estudi en les diferents mesures de l'autoconcepte i autoeficàcia.

	Mostra total M (DT)	No practica M (DT)	Practica M (DT)
Habilitat física	3,48 (0,84)	3,09 (0,80)	3,75 (0,76)
Condicció física	3,29 (0,94)	2,79 (0,82)	3,62 (0,86)
Atractiu físic	3,39 (0,90)	3,25 (0,89)	3,49 (0,90)
Força	3,05 (0,85)	2,68 (0,73)	3,30 (0,84)
Autoconcepte físic general	3,65 (0,88)	3,43 (0,87)	3,80 (0,85)
Autoconcepte general	3,96 (0,74)	3,84 (0,73)	4,04 (0,72)
Autoeficàcia general	2,95 (0,47)	2,84 (0,46)	3,02 (0,47)


Taula 1

Estadístics descriptius per a la mostra total i en funció de la pràctica física

	Nois		Noies	
	No M (DT)	Sí M (DT)	No M (DT)	Sí M (DT)
Habilitat física	3,24 (0,78)	3,86 (0,71)	3,04 (0,81)	3,56 (0,81)
Condicció física	3,06 (0,83)	3,82 (0,80)	2,70 (0,79)	3,29 (0,87)
Atractiu físic	3,23 (0,81)	3,61 (0,80)	3,26 (0,92)	3,30 (1,01)
Força	2,98 (0,73)	3,54 (0,77)	2,58 (0,70)	2,91 (0,80)
Autoconcepte físic general	3,42 (0,82)	3,93 (0,76)	3,44 (0,88)	3,57 (0,94)
Autoconcepte general	3,74 (0,68)	4,07 (0,73)	3,87 (0,75)	3,99 (0,71)
Autoeficàcia general	2,80 (0,47)	3,06 (0,47)	2,86 (0,46)	2,97 (0,46)


Taula 2

Estadístics descriptius en funció de la pràctica física per a nois i noies

Model de regressió logística

Els valors d'asimetria (entre -0,73 i 0,12) i curtosi (entre -0,77 i 0,68) compleixen amb el criteri de normalitat proposat per Curran, West i Finch (1996). S'ha efectuat una anàlisi de regressió logística (*taula 3*) per determinar la conducta de pràctica física a partir de l'autoconcepte i l'autoeficàcia general. El model, que inclou habilitat física, condició física, força i autoeficàcia general, explica el 30 % de la variància (R^2 Nagelkerke = 0,30), classificant correctament el 71,42 % dels casos, amb un valor en la prova òmnibus significatiu ($p < 0,001$) i en la prova d'Hosmer i Lemeshow no significatiu ($p > 0,05$). Els valors més alts els obtenen les subescales condició física ($\text{Exp}(B) = 2,02$) i força ($\text{Exp}(B) = 1,64$).

Per als nois, el model inclou habilitat física, condició física, força i autoeficàcia general, explicant el 26 % de la variància (R^2 Nagelkerke = 0,26), classificant correctament el 80,19 % dels casos, amb un valor de la prova òmnibus significatiu ($p < 0,001$) i de la prova d'Hosmer

i Lemeshow no significatiu ($p > 0,05$). Els valors més alts els obtenen la condició física ($\text{Exp}(B) = 1,89$) i l'autoeficàcia general ($\text{Exp}(B) = 1,76$).

Per a les noies, el model inclou habilitat física, condició física i força, explicant el 18 % de la variància (R^2 Nagelkerke = 0,20), classificant correctament el 68,27 % dels casos, amb un valor de la prova òmnibus significatiu ($p < 0,001$) i de la prova d'Hosmer i Lemeshow no significatiu ($p > 0,05$). Els valors més alts els obté la subescala condició física ($\text{Exp}(B) = 1,78$).

Discussió i conclusions

En revisar la bibliografia existent, vinculada amb el fenomen analitzat, es pot observar que els esforços fets pels investigadors per determinar la relació entre la pràctica d'activitat física i els constructes estudiats indiquen que aquesta es produeix de manera bidireccional. D'una banda, tenir percepcions positives de l'autoconcepte i l'eficàcia personal pot afavorir l'accés

Variable criteri	Variables predictores	B	E.T.	Wald	Sig.	Exp(B)
Pràctica física (Mostra total)	Habilitat física	0,354	0,10	14,66	0,000	1,43
	Condicció física	0,702	0,09	68,15	0,000	2,02
	Força	0,496	0,08	35,28	0,000	1,64
	Autoeficàcia general	0,284	0,13	4,57	0,033	1,33
Pràctica física (Nois)	Habilitat física	0,446	0,15	8,48	0,004	1,56
	Condicció física	0,637	0,14	21,87	0,000	1,89
	Força	0,445	0,14	9,68	0,002	1,56
	Autoeficàcia general	0,564	0,22	6,63	0,010	1,76
Pràctica física (Noies)	Habilitat física	0,362	0,12	8,82	0,003	1,44
	Condicció física	0,576	0,11	25,45	0,000	1,78
	Força	0,228	0,11	4,13	0,042	1,26


Taula 3

Anàlisi de regressió logística (endavant-condicional)

a aquest tipus de tasques. D'una altra, la pràctica regular d'activitat física provoca l'augment en la valoració d'aquestes autoavaluacions (Fox, 2000; Lindgren, Baigi, Apitzsch, & Bergh, 2011; Ortega, 2005). Els resultats obtinguts posen en relleu la relació existent entre les autopercepcions objecte d'estudi i la pràctica regular d'activitat física, la qual cosa es troba d'acord amb els resultats posats en relleu en la bibliografia.

A més a més, altres investigacions i teories han assenyalat que aquestes percepcions poden predir el compromís i, per tant, la continuïtat en moltes de les tasques desenvolupades per l'ésser humà. Per exemple, es considera que, mitjançant l'avaluació de l'autoeficàcia, és possible assenyalar l'esforç que una persona emprarà per dur a terme una acció, així com mantenir-la, encara que hi hagi circumstàncies adverses. Tot això, estant associat amb els patrons de pensament i les reaccions emocionals que s'experimenten (Bandura, 1982; Olaz, 2004). En aquesta línia, i concretant en l'autoconcepte, Moreno, Moreno i Cervelló (2007) han efectuat un estudi sobre una mostra d'adolescents espanyols i han obtingut que l'autoconcepte físic prediu la intenció de continuar sent físicament actiu, i la competència percebuda és el principal predictor.

No obstant això, en aquest treball no es pot vincular l'efecte d'una variable sobre una altra, atès el disseny transversal d'aquest, per la qual cosa cal ser cauts a l'hora de valorar els resultats. En tot cas, són diversos els estudis que han utilitzat aquest mateix disseny en poblacions d'edats similars, i han obtingut resultats semblants tant en el total de la mostra com per sexe. En alguns casos, fins i tot s'ha usat el mateix instrument per a les mesures específiques de l'autoconcepte físic i les més generals (Esnaola & Zulaica, 2009; Goñi, Ruiz de Azúa & Rodríguez, 2004; Infante & Goñi, 2009; Revuelta & Esnaola, 2011). Igualment, altres treballs han assenyalat la relació existent entre l'autoeficàcia, tan específica com general, i la pràctica d'activitat física en l'adolescència (Hernández-Álvarez, Velázquez-Buendía, Martínez-Gorroño, & Garoz-Puerta, 2009; Luszczynska, Gibbons, Piko, & Tekozel, 2004).

Les diverses fonts consultades han demostrat àmpliament que aquest tipus de variables tenen una alta implicació en el comportament dels nens i adolescents en aspectes relacionats amb la salut, i existeixen evidències que mostren la capacitat predictiva que tenen, com per exemple l'autoeficàcia (Klein-Hessling, Lohaus, & Ball, 2005). Es considera que les percepcions generals d'aquest constructe són vàlides per valorar aquestes situacions, i s'empren qüestionaris d'autoeficàcia general

en nombrosos estudis que aborden aquest fenomen (Cid, Orellana, & Barriga, 2010). D'altra banda, l'autoconcepte és un altre dels factors que s'han utilitzat per predir conductes de salut. Per exemple, Moreno, Moreno i Cervelló (2009) van investigar un grup d'adolescents i van observar que les conductes de beure, fumar i practicar activitat física tenien relació i podien ser predites mitjançant la valoració d'autoconcepte físic percebut.

En el present estudi, la condició física, habilitat física i força han estat dimensions de l'autoconcepte físic que han quedat incloses en el model de regressió. No obstant això, i en la línia del que s'ha plantejat en altres estudis, la condició física ha tingut valors lleugerament superiors, i això indica el seu alt valor predictiu (Fox & Corbin, 1989; Sonstroöm, Speliotis, & Java, 1992). L'atractiu físic ha quedat exclòs de les anàlisis, coincidint amb altres treballs que assenyalen la poca relació existent entre aquesta percepció i la pràctica d'activitat física (Esnaola, 2005a; Goñi et al., 2004). La percepció d'autoeficàcia general s'ha inclòs en totes les anàlisis, la qual cosa revela la importància d'aquesta percepció en la predicció de la conducta de pràctica física en la mostra d'aquesta investigació, tal com assenyalava el model cognitiu social de pràctica física indicat per Bandura (2004).

Els resultats del model de regressió logística indiquen que l'autoconcepte físic i la percepció d'eficàcia general són variables vàlides per predir la conducta de pràctica física. Com que no es tracta d'un estudi en què es puguin establir relacions causals, és difícil determinar el sentit de les relacions, encara que es posen de manifest les relacions existents entre aquests constructes i la pràctica regular d'activitat física. Això posa en relleu la consideració que cal tenir a aquestes variables quan es vol valorar l'impacte de l'activitat física sobre la salut i quan es projecten programes de promoció de l'activitat física, atesa la implicació d'aquests factors (Olivari & Urrea, 2007).

Referències

- 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). Autoconcepte físic i satisfacció corporal en dones adolescents, segons el tipus d'esport practicat. *Apunts. Educació Física i Esports* (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 fisicodeportiva 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* (pàg. 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:10.1174/021037007782334337
- Goñi, A., Ruiz de Azúa, S., & Rodríguez, A. (2004). Esport i autoconcepte físic en la preadolescència. *Apunts. Educació Física i Esports* (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., Apitzsch, 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* (pàg. 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