

# AUTOEFICACIA EN EL DEPORTE EN FUNCIÓN DEL GÉNERO



**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN**

Departamento de Psicología Experimental Grado  
Ciencias de la Actividad Física y del Deporte

**TRABAJO FIN DE GRADO**

Autor: Diego Pérez Ruiz.

Director TFG: Dr. Eugenio Antonio Pérez Córdoba

2021-2022

## ÍNDICE

<b>RESUMEN.....</b>	<b>2</b>
<b>1.Introducción.....</b>	<b>3</b>
<b>2. Marco teórico.....</b>	<b>4</b>
<b>2.1. Teoría Cognitivo Social.....</b>	<b>4</b>
<b>2.2. Teoría motivacional de la Metas de Logro.....</b>	<b>6</b>
<b>3. Justificación.....</b>	<b>7</b>
<b>4. Objetivos e hipótesis.....</b>	<b>8</b>
<b>5. Metodología.....</b>	<b>8</b>
<b>5.1. Bases de datos.....</b>	<b>9</b>
<b>5.2. Descriptores y operador booleano.....</b>	<b>9</b>
<b>5.3. Criterios de inclusión.....</b>	<b>9</b>
<b>6. Resultados.....</b>	<b>10</b>
<b>7. Discusión.....</b>	<b>20</b>
<b>8. Conclusiones.....</b>	<b>23</b>
<b>9. Propuestas de mejora.....</b>	<b>24</b>
<b>BIBLIOGRAFÍA.....</b>	<b>25</b>

## RESUMEN

Nuestro estudio se va a centrar en una revisión bibliográfica de la autoeficacia en el deporte en función del género. Serán objeto de nuestra investigación los análisis realizados en la edad escolar y secundaria, principalmente. Examinaremos los estudios relacionados con nuestro tema, después de una exhaustiva selección para centrarnos, lo más posible, en el tema propuesto. El soporte teórico desde el que analizaremos estos proyectos será la Teoría Cognitivo Social y la Teoría motivacional de las Metas de logro, haciendo un análisis minucioso y una reinterpretación de los resultados desde ambas teorías. La finalidad de esta hermenéutica es proponer mejoras en las prácticas deportivas que pueden beneficiar tanto a chicas como a chicos. Los resultados de nuestro estudio ponen de manifiesto la relación entre autoeficacia baja y abandono de la actividad deportiva. También que el abandono de la práctica deportiva se da sobre todo en la adolescencia y afecta a las chicas más que a los chicos.

**Palabras claves:** autoeficacia, deporte, género, aprendizaje y niños/niñas.

## ABSTRACT

Our study will focus on a literature review of self-efficacy in sport according to gender. Our research will focus mainly on the analyses carried out at school and secondary school age. We will examine the studies related to our topic, after an exhaustive selection in order to focus, as much as possible, on the proposed topic. The theoretical support from which we will analyze these projects will be the Social Cognitive Theory and the Motivational Theory of Achievement Goals, making a thorough analysis and reinterpretation of the results from both theories. The purpose of this hermeneutic is to propose improvements in sports practices that can benefit both girls and boys. The results of our study show the relationship between low self-efficacy and the abandonment of sporting activity. It also shows that the abandonment of sporting activity occurs mainly in adolescence and affects girls more than boys.

**Key words:** self-efficacy, sport, gender, learning and children.

## 1.Introducción

La actividad física está relacionada con un descenso de la ansiedad y de la depresión (Dunn AL., 2001). La participación de los individuos en un deporte puede ayudar favorablemente al desarrollo y consolidación de su autoestima. Además, nos puede proteger del estrés, tanto a nivel laboral como académico. El deporte nos pone en contacto con otras personas, facilitando la socialización y la incorporación de los individuos a sus grupos de referencia, invirtiendo directamente en un mejor autoconcepto.

Según la OMS (2020) casi 5 millones de muertes al año se podrían evitar si la población, a nivel mundial, practicásemos algún deporte. La actividad física es buena tanto para nuestro cuerpo como para nuestra mente, como ya hemos visto arriba. Nos ayuda a prevenir la diabetes tipo 2, el cáncer y mejorar las cardiopatías; a nivel psicológico llega a reducir los perjuicios que ocasiona la ansiedad y la depresión; favorece, en suma, el bienestar general de los individuos que practican alguna actividad física.

La OMS recomienda de 150 a 300 minutos de actividad física aeróbica moderada a la semana para los adultos; para los niños y adolescentes, 60 minutos de actividad aeróbica moderada a vigorosa al día e incorporar 3 días de actividad vigorosa.

El sedentarismo incrementa el poder padecer cardiopatías, diabetes tipo 2 y cáncer. Pese a estos datos, casi un 27,5% de los adultos y el 81% de los adolescentes no cumplen los mínimos establecidos por la OMS sobre actividad física a nivel mundial.

En todos los países las niñas y mujeres son menos activas que los niños y hombres. Por ello, en nuestro TFG vamos a estudiar la autoeficacia o autoconfianza y como el poseer una autoeficacia deportiva alta o baja influye en practicar o no practicar un deporte. Nos centraremos en sus repercusiones a nivel de género. El tener confianza en nuestras capacidades físicas, autoeficacia, nos motiva para realizar actividades deportivas en el presente y en el futuro, como nos dice Bandura (1986). Nuestra creencia en la competencia que tengamos para realizar deporte influirá en nuestra conducta. Se evitarán situaciones en las que la autoeficacia sea baja o nula, dejando de practicar deporte por falta de motivación.

Según la OMS (2020) en los niños y adolescentes (de 15 a 17 años) la actividad física es beneficiosa porque mejora la forma física, la salud cardio-metabólica, la salud ósea, los resultados cognitivos y la salud mental. Recomienda la necesidad de ofrecer a los niños y jóvenes actividades con las que disfruten acorde a su edad. El sedentarismo se asocia a mayor

adiposidad, peor salud cardio-metabólica, forma física y comportamiento prosocial y menos duración del sueño.

Es sumamente importante seguir investigando para crear programas innovadores que eviten el abandono de la práctica deportiva, tan importante para la salud mundial. Es necesario promover la actividad física a través de campañas que repercutan en la concienciación de los beneficios de la actividad física y acentuar las consecuencias perjudiciales del sedentarismo. Sería muy recomendable incidir en los cambios de comportamiento (OMS, 2020).

Nosotros desde nuestro trabajo vamos a analizar la autoeficacia física y cómo esta va a repercutir en la práctica o no práctica deportiva.

## 2. Marco teórico

### 2.1. Teoría Cognitivo Social

El prestigioso psicólogo Albert Bandura (1925-2021) con su teoría Aprendizaje Social hace hincapié en que la mayor parte de las conductas humanas se aprenden por **observación e imitación** (experimento con el muñeco Bobo). Esta teoría subraya el entorno social como determinante de los aprendizajes humanos. Los modelos de comportamiento ejercen un papel relevante en nuestra forma de actuar. Por ello, en la práctica de cualquier deporte, tener ejemplos de conductas a seguir nos abre expectativas y perspectivas que nos pueden orientar por un camino u otro.

Las teorías conductistas del aprendizaje se centraron en los refuerzos o castigos a la hora de consolidar los comportamientos. A. Bandura (1977) añade **procesos cognitivos** como mediadores en el aprendizaje. Los factores mentales serán los que decidan, en último término, si se adquiere o no una nueva conducta. En definitiva, procesos mediadores (mentales) entre la observación de una conducta (estímulo) y la imitación (respuesta) o no de ella. Los procesos mediadores que cita Bandura son: atención, retención, reproducción y motivación.

Estrechamente relacionada con la motivación a la hora de realizar una acción, Bandura nos habla de la teoría de la **autoeficacia** (Bandura,A.,1977) al dar un papel determinante a los procesos de pensamiento del sujeto para decidir si un determinado comportamiento se imita o no. La autoeficacia se relaciona con:

- La consecución del éxito al realizar una tarea.
- La percepción que el sujeto tiene de sí mismo y su capacidad para realizar una determinada actividad.

- La posesión de recursos para hacer frente a una situación.

La autoeficacia es específica para una actividad e influye en el control del comportamiento, es decir, en la autorregulación de la conducta. Cada persona tiene una creencia de su autoeficacia y esta influye directamente en su conducta. Se evitarán las situaciones en las que la autoeficacia sea muy baja o casi nula, no invirtiendo ni esfuerzo ni tiempo. Los individuos con alta autoeficacia van a esforzarse más y van a ofrecerse voluntarios para realizar la actividad propuesta. Existe, por tanto, una interacción entre autoeficacia y motivación: los individuos con una alta eficacia estarán más dispuestos a participar, esforzarse y persistir en el desempeño de una tarea. La autoeficacia proviene de cuatro principios: las experiencias anteriores de éxito o fracaso, las experiencias vicarias, la persuasión verbal y el estado fisiológico que nos crea una situación.

El considerarse competente para realizar con logros positivos una determinada actividad física, está relacionada con la autoeficacia y con el género. Las diferencias de género influyen en creerse o no capaz en realizar determinadas tareas. Cathy Lirgg (1991) observó que las diferencias en autoconfianza entre niños y niñas aumentaban con la edad en el desarrollo de actividades consideradas masculinas. En primaria los resultados son muy parecidos, pero en secundaria la autoconfianza de los niños es mayor.

Al no superar una prueba, los sujetos que tienen una alta eficacia señalaban como causa directa la falta de esfuerzo. En cambio, los que tenían baja autoeficacia, la causa que ellos indicaban, era la escasa capacidad para realizar esa tarea.

Podemos definir la autoconfianza en la práctica deportiva como el nivel de seguridad que el individuo posee de realizar con éxito una tarea en Educación Física (EF) o algún deporte. Esta definición está intrínsecamente relacionada con la autoeficacia de A. Bandura (1986).

**La autoeficacia se relaciona con la intención motivacional** (elección, esfuerzo y la persistencia) y con la competencia que el individuo interioriza para realizar una tarea (atribuciones) (Bandura, A., 1986). Por ello, es tan importante fomentar una autoeficacia alta en EF porque está muy relacionada con los deseos de participar en las actividades propuestas, en el esfuerzo y en la perseverancia ante cualquier problema. Esta teoría se cumple en los niños y niñas y su relación con las actividades deportivas (Bandura, A., 1986). Será necesario fomentar la autoestima de estos niños para que su autoeficacia sea alta.

Si adjudicamos nuestro fracaso a nuestra capacidad para la realización de una actividad deportiva, no queremos volver a realizarla. Debemos encaminar nuestra tarea como a responsabilizar a la falta de esfuerzo el no haber completado con éxito una determinada actividad física o deportiva (Schunk, D. H., 1994) y la capacidad como algo que se puede ir adquiriendo.

## **2.2. Teoría motivacional de la Metas de Logro**

Ya hemos visto en la teoría del Aprendizaje Social como la motivación es de suma importancia para la ejecución o no de una tarea. Vamos a acercarnos ahora a la teoría motivacional de Metas de Logro que analizará cómo será el comportamiento de los individuos, dependiendo de las metas que se propongan conseguir. De gran relevancia han sido los estudios de J. G. Nicholls (1989) y J.L. Duda y J.G. Nicholls (1992) sobre esta teoría de la motivación. Nos dicen que las metas pueden ser de dos tipos:

- Meta dirigida a la tarea (meta de aprendizaje).
- Meta dirigida al ego (meta de rendimiento).

La teoría de la motivación de Metas de Logro es también muy importante en el ámbito deportivo, no únicamente en el académico (Duda, J.L., 1989)

Por tanto, en contextos de logros, como los académicos y los deportivos, el individuo puede orientarse:

- Hacia la tarea: la meta a conseguir es la mejora de la competencia personal y el éxito será el dominio de la tarea. Se adquiere la creencia que para obtener éxito hay que esforzarse, interesarse y colaborar con los demás compañeros (Duda, J.L. y Nicholls, J.A., 1992).
- Hacia el ego: se demuestra la competencia en comparación con los otros individuos. El éxito consistirá en ser más competente que los demás, establecer tu superioridad sobre el resto de sujetos. Se asocia con que el éxito requiere una gran capacidad.

Los diversos análisis de J.A. Nicholls (1989) llegan a la conclusión que los niños y adolescentes abandonan su inclinación por una actividad o juego, debido a que piensan que el éxito consiste en ser superior a los demás, resaltando la competencia interpersonal propia de nuestras sociedades.

Nuestro estudio se va a centrar en analizar la autoeficacia en el deporte en función del género y, secundariamente, cómo se relaciona, las posibles diferencias, con las orientaciones de meta

de logro y la satisfacción intrínseca con la actividad.

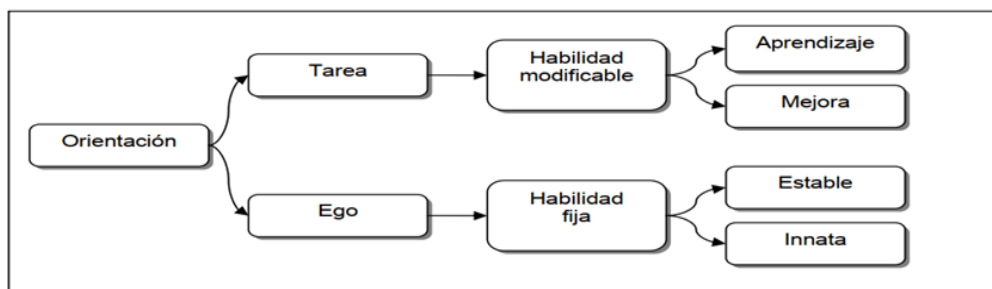
### 3. Justificación

Mi trabajo Fin de Grado (TFG) pretende realizar una revisión bibliográfica de los estudios que se han realizado acerca de las relaciones entre autoeficacia en el deporte y el género. Creemos que es de suma importancia localizar cualquier tipo de diferencia que se pueda dar entre chico-chica debido a la importancia que tiene la actividad física.

Pretendemos analizar los datos obtenidos a través de la revisión bibliográfica y aportar soluciones a posibles problemas mediante una concepción del deporte nueva que iguale en autoeficacia a chicos y chicas. Es cierto que en nuestro pensamiento subyace la forma de comprender el deporte en Noruega. Su filosofía deportiva es: la ruta hacia el éxito no está en competir, sino en disfrutar. Filosofía que avalaría que la práctica deportiva estaría centrada más en la tarea y no en el ego (Nicholls, 1989).

**Tabla 1**

*Orientaciones de metas Jiménez (2004).*



En este país, más del 90% de los niños y niñas crecen practicando algún deporte. Hace unos 30 años aprobaron un documento llamado “Los Derechos de la Infancia en el Deporte”, aprobado en 1987, actualizado en 2007 y revisado en 2019 (Norges Idrettsforbund, 2019). No hay campeonatos nacionales antes de los 13 años, ni regionales antes de los 11. Las ligas son a nivel local hasta la adolescencia. También se pide a las organizaciones y clubs que no difundan resultados ni marcadores. Estiman que los resultados cuando tienes ocho años no importan tanto, lo que importa es el desarrollo físico, psicológico y emocional. Pasados 13 años, el deporte ya se puede convertir en profesional. Los niños que se presentan como profesionales son reconocidos por las federaciones.

Para llevar a cabo cambios en la política deportiva es necesario saber cuáles son sus puntos débiles y qué cambios estructurales serían importantes. También tener modelos de otros países que estén funcionando e intentar aplicarlos y adoptarlos a nuestro país. Todos los estudios que



suponen una reflexión sobre los distintos aspectos de la actividad deportiva pretenden servir para mejorarla.

#### **4. Objetivos e hipótesis**

El objetivo principal del TFG es realizar una revisión bibliográfica de la relación entre autoeficacia deportiva y los distintos géneros. También, y una vez realizado el análisis de la bibliografía seleccionada, establecer las causas de las posibles diferencias que nos encontremos.

Objetivos:

- Dar a conocer las diferentes investigaciones llevadas a cabo sobre la relación de autoeficacia en el deporte y el género.
- Analizar los datos obtenidos.
- Observar la relación que se estable entre autoeficacia y motivación en la práctica deportiva.
- Hacer un análisis en virtud de los datos obtenidos de nuestra investigación de las prácticas deportivas en chicos y chicas, y sus diferencias.
- Ofrecer distintas propuestas de mejora para la actividad deportiva, una vez examinados los resultados de nuestra revisión bibliográfica.

Partimos de la **hipótesis** de la existencia de una alta autoeficacia deportiva en los chicos y baja en las chicas. Y cómo esta circunstancia supondrá un abandono de la práctica deportiva más considerable en las chicas que en los chicos. Relacionando autoeficacia alta con motivación hacia la práctica deportiva y no abandono; autoeficacia baja con falta de motivación y abandono de la práctica deportiva. Conclusión: serán los varones quienes practican más actividades físico-deportiva.

#### **5. Metodología**

Este estudio es una revisión bibliográfica y, por tanto, se ha seguido un método concreto en la selección de los artículos. Para ello, emplearemos distintas bases de datos, descriptores, operadores booleanos y distintos criterios de inclusión, con el objetivo de concretar lo máximo posible y abarcar todos los artículos que tengan en común la finalidad del presente estudio. A continuación, vendrá explicado y detallado los criterios de inclusión.

### 5.1. Bases de datos.

Para la selección de las bases de datos he escogido no sólo las más populares, sino las que más resultados me han arrojado cuando he introducido los operadores booleanos (estableciendo el límite en mínimo 4 resultados). Las bases de datos que he utilizado son **Dianlet, Pubmed, SPORTDiscus, Teacher Reference Center, ERIC.**

### 5.2. Descriptores y operador booleano.

Para la selección de los descriptores que estarán presentes en los motores de búsqueda de las bases de datos anteriormente nombradas, se han utilizado dos tesauros, el **DeCS** (descriptores en ciencias de la salud) y **UNESCO.**

**Tabla 2**

*Descriptores.*

DESCRPTORES	
<i>Español</i>	<i>Inglés</i>
Autoeficacia	Self-Eficaccy
Deporte	Sport
Género	Gender
Niños/Niñas	Children

El Operador Booleano que unirá los descriptores mencionados será el denominado **AND (Y)**, de esta forma la búsqueda será más eficaz.

### 5.3. Criterios de inclusión.

A la hora de la decisión de qué artículo es seleccionado y cual no, se ha seguido las siguientes normas:

- Estudios comprendidos entre 1995 y 2022, ambos incluidos.
- Textos completos. Libros, publicaciones académicas y artículos de revista.
- Idioma: español e inglés

## 6. Resultados.

La revisión empezó el día 14/03/2022 y finalizó el día 12/04/2022. Una vez aplicado todos los parámetros, obtuvimos los siguientes resultados:

**Tabla 3**

*Resultados.*

<b>RESULTADOS</b>		
<i>“Self Efficacy” AND “sport” AND “gender” AND “children”</i>	<b>DESCRIPTORES</b>	
<i>BASES DE DATOS</i>	<i>Total</i>	<i>Selección</i>
<b>Dialnet</b>	7	4
<b>SPORTDiscus</b>	28	3
<b>ERIC</b>	13	1
<b>Teacher Reference Center</b>	8	1
<b>Pubmed</b>	18	6
<b>TOTAL</b>	74	15

Tras finalizar la búsqueda obtuvimos 74 resultados totales, de esos 74, 32 trataban de una temática similar. Tras analizar concienzudamente la selección, 15 artículos fueron elegidos para esta revisión bibliográfica, pues se adaptan a la perfección con el objeto de estudio. Muchos de ellos fueron descartados por estar repetidos entre las bases de datos seleccionadas. A continuación, los estudios seleccionados:

**Tabla 4.** Artículos seleccionados y sus objetivos de estudio (ordenados por año).

TÍTULO Y AUTOR.	OBJETIVOS
<p><i>Autoeficacia en el deporte y en la actividad física: Estado actual de la investigación.</i> Balanguer, I.; Escartí, A. 1995</p>	<p>Revisión del estado actual de los estudios sobre autoeficacia en el área de la actividad física y el deporte. Estudio que incluye la teoría de la autoeficacia de Bandura (1977)</p>
<p><i>“Importancia de la práctica físico deportiva y del género en el autoconcepto físico de los 9 a los 23 años”.</i> Moreno, J. A., Cervelló, E. et al. 2007</p>	<p>Estudio descriptivo mediante encuesta para comprobar los efectos de la edad, el género y la práctica físico-deportiva en el autoconcepto físico</p>
<p><i>“Comprender la motivación de los estudiantes en el deporte y la educación física: desde las perspectivas del modelo de expectativa-valor y la teoría de la autoeficacia”</i> Zan Gao, Lee, A. M. et al. 2008</p>	<p>Examinar el papel de las creencias e incentivos de las expectativas de los individuos en el deporte desde las perspectivas del modelo de expectativa-valor y la teoría de la autoeficacia.</p>
<p><i>“Factores asociados con la competencia física autopercebida de los niños pequeños y la actividad física”</i> C.A. Sóllerhed C. A., Aritzsch, E., et al. 2008</p>	<p>Identificar los factores asociados con la actividad física (AF) autoinformada, la condición física autopercebida y la competencia en educación física (EF) entre los niños pequeños.</p>
<p><i>Motivación y autoeficacia hacia el deporte en niños del Programa educativo complementario para escuelas públicas.</i> Sánchez Salazar, A. 2008</p>	<p>Describir el estado de motivación interna, motivación de logro y la autoeficacia en actividades extraescolares.</p>
<p><i>Relación de disfrute en la actividad físico-deporte con la autoeficacia percibida al final de la infancia.</i> Chamero Muñoz, M.I y Fraile García, J. 2013</p>	<p>Explorar los niveles de disfrute con la actividad físico-deportiva y autoeficacia motriz percibida</p>
<p><i>Utilización de la teoría cognitiva para predecir la actividad física y el estado físico de los niños de la escuela intermedia que carece de servicios</i> Martín, J. J., MacCaughtry, N. et al. 2013</p>	<p>Aplicar la teoría cognitiva social y las percepciones del entorno para poder predecir la actividad física y la aptitud física en los niños de la escuela intermedia</p>
<p><i>“ Propuesta para un Programa de Educación Física Mejorada en la Escuela Primaria: Evaluación de la Viabilidad y Efectividad en la Mejora de las Habilidades Físicas y la Condición Física”</i></p>	<p>Examinar el efecto de la intervención en educación física sobre motricidad, condición</p>

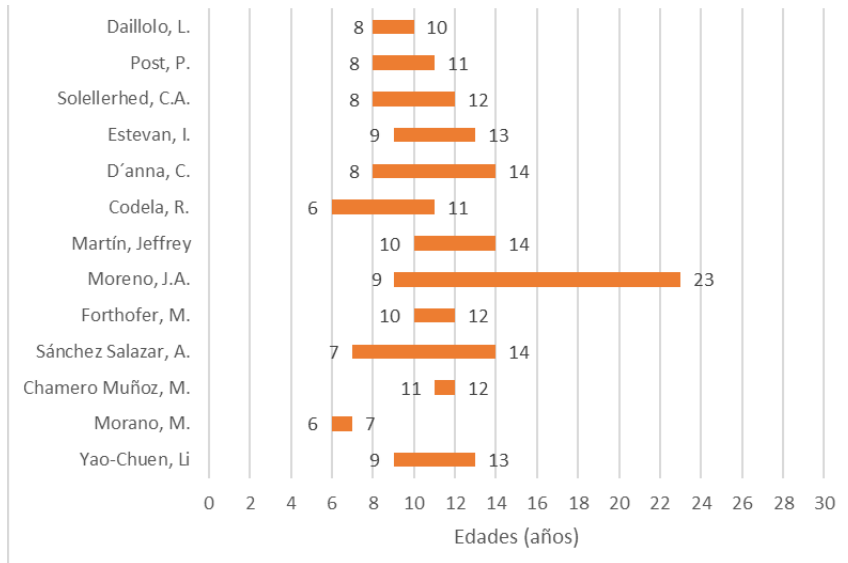
Dallolio, L., Ceciliani, A., et al. 2016	física y variables antropométricas durante las horas escolares
Efecto del género infantil y factores psicosociales sobre Actividad Física de Quinto a Sexto Grado. Forthofer, M., Marsha Dowda, M., et al. 2017	Cómo varía las trayectorias de la actividad física según el género de los niños.
La relación longitudinal entre la autoeficacia generalizada y la actividad física en niños en edad escolar Yao-Chuen, Li, Divya Joshi et al. 2018	Investigar el efecto de la autoeficacia generalizada hacia la actividad física sobre los comportamientos sedentarios y la actividad física en niños en edad escolar a lo largo del tiempo
<i>“Aggie Play: un programa de actividad física relevante para el género para niñas”</i> Post, P. y Palacio, R. 2019	Explorar cómo Aggie Play afectó la autoeficacia de las niñas, en relación con un grupo de control.
<i>Autoeficacia y disfrute de la actividad física en niños: validez factorial de dos escalas pictóricas.</i> Morano, M., Bortoli, L., et al. 2019	Examinar la estructura factorial de dos escalas pictóricas que miden los niveles de autoeficacia y disfrute.
<i>“Validez y confiabilidad de la escala pictográfica de autoconcepto físico en niños y niñas españoles”</i> Estevan, I., Utesch, Dreiskämpe, D. et al. 2019	Examinar la validez y fiabilidad de la versión española del P-PSC-C (La escala pictórica de Autoconcepto Físico en Niños) diseñado por Tietjens et al. (2018).
<i>“La autoeficacia escolar se ve afectada por el género y las habilidades motoras: hallazgos de un estudio italiano”</i> Codela, R., Mariangela Valentina Puci, M. V., et al. 2020	.Establecer la relación entre las habilidades motoras y las habilidades cognitivas
<i>“Competencia motora percibida y autoeficacia en niños: deporte de competición vs sedentarismo”</i> D’anna, C., Michele Mucci, M., et al. 2021	Investigar las competencias percibidas y la autoeficacia física jóvenes, sedentarios y atletas, a través de una encuesta de investigación

Los artículos seleccionados son de diferentes países, con lo que nuestras conclusiones tienen un alcance mucho más amplio. Concretamente: 4 estudios españoles, 3 italianos, 1 de Canadá, 1 de Colombia, 4 de EEUU, 1 de Suecia. Las fechas de las investigaciones realizadas van desde 1995 a 2021.

Todos los textos analizados están centrados en el análisis de la autoeficacia deportiva en sí misma o relacionándola con otras variables: disfrute de la actividad física deportiva, con las expectativas de los individuos, con las habilidades cognitivas, con la motivación de logro... También consideran un margen muy amplio de edad y participan en los estudios un gran número de chicos/as.

**Tabla 5**

*Intervalo de edades.*



Se ha realizado una minuciosa lectura y análisis exhaustivo de los 15 artículos seleccionados. A continuación, aparecen examinados y resaltando los datos pertinentes para nuestro estudio:

**Tabla 6**

*Análisis detallado de los estudios seleccionados (ordenados por año).*

TÍTULO Y AUTORES	Sujetos estudiados/ Edad	CHICAS	CHICOS	PROCEDIMIENTOS	RESULTADOS
<p>“Autoeficacia en el deporte y en la actividad física: Estado actual de la investigación” Balaguer, I. y Escartí A. 1995</p>	<p>Revisión Bibliográfica</p>				<p>En los estudios revisados por este trabajo los varones puntúan más alto que las mujeres en autoeficacia física. La autoeficacia física se encuentra positivamente relacionada con la motivación deportiva en la adolescencia.</p>
<p>“Importancia de la práctica físico deportiva y del género en el autoconcepto físico de los 9 a los 23 años” Moreno, J.A., Cervelló E., et al.2007</p>	<p>- 2332 - 9 a 23 años</p>	<p>1150</p>	<p>1152</p>	<p>Physical Self-concept Questionary (PSQ).</p>	<p>Son los varones los que presentan una mayor autoestima, imagen corporal, competencia y condición física. Son los varones los que practican más actividad físico-deportiva haciéndolo también en edades adolescentes, donde las chicas suelen bajar su participación.</p>
<p>“Comprender la motivación de los estudiantes en el deporte y la educación física: desde las perspectivas del modelo de</p>	<p>Revisión bibliográfica</p>				<p>Los niños son más propensos a tener creencias de mayor capacidad y expectativas de éxito que las niñas en la mayoría de las actividades deportivas Cuando un individuo participa</p>

<i>expectativa -valor y la teoría de la autoeficacia”</i> Zan Gao, Lee, A.M. et al.2008					en actividades consideradas apropiadas para su género, su autoeficacia aumenta
“Factores asociados con la competencia física autopercebida de los niños pequeños y la actividad física” Sóllerhed C.A., Apitzsch, E. et al. 2008	- 206 - 8 a 12 años	92	114	Cuestionario para recolectar información sobre las variables del estudio: sobre percepciones de competencia en EF, percepciones de competencia, aptitud física autopercebida, AF autoinformada...	Los niños participan en más AF que las niñas, especialmente en actividad más vigorosa. De los 11 a los 13 años, la actividad física disminuyó, y más niñas se volvieron inactivas. Los chicos tenían percepciones más altas de competencia deportiva, mientras que las chicas en lectura y música. Las autopercepciones de competencia disminuyeron a medida que los niños crecían.
“Motivación y autoeficacia hacia el deporte en niños del Programa educativo complementario para escuelas públicas” Sánchez Salazar, A. 2008	- 1735 - 7 a 14 años	792	973	Ficha técnica PAR ST creado por Sandra Yubelly García M.	Existe un mayor nivel de motivación interna excelente en niños que en niñas; la autoeficacia en niños es ligeramente superior que la de las niñas, pero no es significativa. La autoeficacia deficiente en niñas es del 30% y de los niños 17%, este dato sí es significativo. Deportes favoritos: niños, fútbol; niñas, natación.
“Relación de disfrute en la actividad físico-deporte con la autoeficacia percibida al final de la infancia”. Chamero Muñoz, M. y Fraile García, J. 2013	- 307 - 11 a 12 años	155	152	PACES y E-AEM; Physical Activity Children Enjoyment Scale (PACES) y Escala de Autoeficacia Motriz (E-AEM)	No existen diferencias en el nivel de disfrute con la actividad físico-deportiva y autoeficacia motriz percibida’ entre chicos y chicas al finalizar la infancia. Pero, sí a partir de los 12 años, sobre todo en chicas
“Utilización de la teoría cognitiva para predecir la actividad física y el estado físico de los niños de la escuela intermediaria que carece de servicios”	- 506 - 10 a 14 años	256	250	Eficacia de Representación para la Actividad Física (PEPA); Subescala de amigos de Ducan et al. (2005); Cuestionario de	Los chicos realizaron más ejercicio físico durante la prueba física PACER y declararon realizar más AF que las chicas. Existe una diferencia de género significativa. Los chicos también manifestaron una mayor autoeficacia física. Los



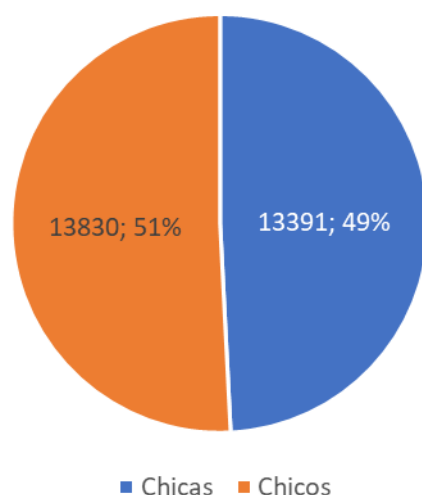
Martín, J., MacCaughtry, N., et al. 2013				Evaluación del Entorno de la Actividad Física (Q-Space)	resultados concluyen la existencia de desigualdades de género en la socialización de AF.
“ Propuesta para un Programa de Educación Física Mejorada en la Escuela Primaria: Evaluación de la Viabilidad y Efectividad en la Mejora de las Habilidades Físicas y la Condición Física” Dallolio, L., Ceciliani, A., et al. 2016	- 241 - 8 a 10 años	110	131	Para evaluar la percepción de autoeficacia de la evaluación física percibida, se utilizó la Escala de Habilidad para Niños (PPAS-C)	Aplicaron el programa MVPA a chicas y chicos. La intervención demostró ser más eficaz en los chicos. En la PPAS-C los varones obtuvieron puntajes más altos que las de las mujeres. Los resultados obtenidos por las chicas se pueden atribuir a su menor nivel de motivación para participar. en la medida de sus posibilidades en el programa MVPA que incluía AF vigorosas.
“Efecto del género infantil y factores psicosociales sobre Actividad Física de Quinto a Sexto Grado” Forthofer, M., Dowda, M., et al. 2017	- 1080 - 10 a 12 años	579	501	Escala de 5 ítems modificada de la versión de 9 ítems desarrollada para el Trial of Activity in Adolescent Girls	La autoeficacia en los niños no hubo diferencia en la actividad física (AF) total entre los que tenían una autoeficacia más alta y la más baja; sin embargo, entre las niñas, la AF total fue mayor entre aquellas con autoeficacia por encima de la mediana.
“La relación longitudinal entre la autoeficacia generalizada y la actividad física en niños en edad escolar” Yao-Chuen, Li, Divya Joshi, et al. 2018	- 2278 - Evolución desde los 9 años a los 13	1120	1158	Cuestionarios: Cuestionario de Participación (PQ); Cuestionario CSAPPA; BOTMP; Test de Bruininks-Oseretsky	El nivel de disfrute de la clase de EF disminuye con el tiempo solo en las niñas en edad escolar, relacionándose con una baja autoeficacia. El disfrute de los niños varía en función de su percepción de competencia física.
Aggie Play: un programa de actividad física relevante para el género para niñas” Post, P. y Rebecca Palacios, R. 2019	- 74 - 8 a 11 años	74	—	Escala de Autoeficacia en Actividad Física (PASES); Bartolomé, Loukus, Jowers y Allua, 2006 Escala corta de disfrute de la actividad física	Aggie Play, es un programa de actividad física después de la escuela. Deportistas femeninas dan clase a niñas durante dos horas a la semana, sirviéndoles de modelo. Las niñas que participaron en Aggie Play aumentaron las calificaciones de

				(PACES; Paxton et al., 2008); La aptitud física pruebas s de la evaluación Fitnessgram	autoeficacia y disfrute de la actividad física en comparación con las niñas del grupo de control.
<i>Autoeficacia y disfrute de la actividad física en niños: validez factorial de dos escalas pictórica</i> Morano, M., Bortoli, L. et al. 2019	- 14035 - 6 a 7 años	6960	7075	Escala de disfrute de la actividad física PACES, de Colella et al.(2008).	Diferencias en las puntuaciones de autoeficacia, con puntajes más altos para los niños que para las niñas. Diferencias insignificantes.
<i>Validez y confianza de la escala pictográfica de autoconcepto físico en niños y niñas españoles</i> Estevan I., Utesch, H., Dreiskämper, D. et al. 2019	- 365 - 9 a 11 años	162	203	Aplica la versión española del P-PSC-C (La escala pictórica de Autoconcepto Físico en Niños) diseñado por Tietjens et al. (2018)	Los niños se califican a sí mismos más alto que las niñas en casi todos los ítems de capacidad física excepto la flexibilidad (las niñas tenían nivel) confirmando las diferencias de género.
<i>” La autoeficacia escolar se ve afectada por el género y las habilidades motoras: hallazgos de un estudio italiano ”</i> Codela, R., Puci M.V., et al. 2020	- 3962 - 6 a 11 años.	1941	2021	12 ítems del cuestionario de Caprara, para la autoeficacia escolar.  Pruebas motoras.	Relación entre habilidades motoras y autoeficacia escolar (SE) en niños de 6 a 11 años. Las chicas mostraron un mayor sentido de SE percibido en las actividades escolares con respecto a los chicos a medida que aumentó el rendimiento motor.
<i>Competencia motora percibida y autoeficacia en niños: deporte de competición vs sedentarismo ”</i> D’anna, C., Mucci, M., et al. 2020	- 100 - 8 a 14 años	50	50	Cuestionario de Competencias Motoras Percibidas en la Infancia (PMC-C) (Dreiskaemper, 2018) y la Escala de Autoeficacia (Colella, 2008)	Divididos en dos grupos: grupo deportistas 50 (38 chicas y 38 chicos) y sedentarios, el grupo control, 50 (12 chicos y 12 chicas). La comparación de media entre sexos, respecto a la autoeficacia, valores significativamente menores en el sexo femenino, excepto en el grupo control que son prácticamente iguales.

Los instrumentos para analizar la autoeficacia han sido muy variados: cuestionarios, diferentes escalas con ítems distintos, pruebas físicas...únicamente coinciden tres estudios que han utilizado, entre otros, la escala PACES (Physical Activity Enjoyment Scale), concretamente los estudios de Morano, M., Bortolini L. et al., (2019); Post P. y Palacios R., (2019); Chamero Muñoz et al., (2013)

### **Tabla 7**

*Número de sujetos por sexos*



El resultado en nuestro estudio ha puesto de manifiesto la relación entre autoeficacia baja y abandono en la actividad deportiva. Según los artículos seleccionados, este abandono suele ocurrir en la adolescencia (12/13 años), siendo las chicas las que más abandonan el deporte.(Moreno et al., 2008).

El disfrute de las clases de EF va decayendo en las niñas en edad escolar porque su autoeficacia va bajando respecto a los niños. (Li et al., 2018).

Dos estudios encontraron puntuaciones más altas de autoeficacia para los chicos que para las chicas, pero no muy relevantes (Morano et al., 2019).

Incluso entre deportistas masculinos y femeninos son los varones los que puntúan más alto en autoeficacia, siendo los futbolistas los que obtuvieron el valor más alto en autoeficacia. (D'anna et al., 2021).

Los chicos se califican a sí mismos con más capacidad física que las niñas (Estevan et al., 2016; Dallolio et al., 2016).

El deporte favorito de los chicos es el fútbol y el de las chicas la natación. (Sánchez Salazar, 2008). Este hallazgo está en consonancia con otros estudios como el que ha realizado B. Gallego (2014). Las chicas prefieren deportes individuales sin contacto y los chicos optan, mayoritariamente, por deportes colectivos que requieren contacto (Hernández-Martín et al., 2020). Por eso en chicos el fútbol es uno de sus deportes favoritos; las chicas prefieren la natación, la gimnasia, la danza, aerobio (Alonso, F et al., 2014).

**Tabla 8**

*Diferencias de preferencias deportivas en chicas (Gallego, 2014).*

DEPORTES	SEXO		Valor de Probabilidad
	% Chica	% Chico	
Aeróbic	18,8	1,4	0,000
Atletismo	6,1	11	0,003
Baloncesto	17,4	37,9	0,000
Balonmano	3	9,6	0,000
Béisbol	2,7	7,6	0,000
Billar	8,8	19	0,000
Bolos	8,5	13,2	0,010
Boxeo	1,7	6,2	0,000
Caza/Pesca	3	15,2	0,000
Ciclismo	23,5	36,3	0,000
Danza	15,1	1	0,000
Frontón	1,3	4	0,003
Fútbol/ Fútbol sala	9,7	66,1	0,000
Gimnasia	19,3	13	0,004
Hípica	5,8	2,4	0,000
Judo/ Karate	1,6	5,6	0,000
Lucha	0,3	4,4	0,000
Motociclismo	1,4	7,4	0,000
Patinaje	11,3	7,8	0,047
Pentatlón	0,2	1,6	0,006
Remo	0,8	3	0,005
Rugby	0,6	5,4	0,000
Squash	0,3	1,8	0,000
Submarinismo	0,6	3,8	0,000
Tenis	16	27,3	0,000
Tenis de mesa	5,5	12,2	0,000
Tiro con arco	0,8	2,8	0,009
Tiro con pistola	0,6	5,2	0,000

Un estudio novedoso es el de R. Codela y Puci, M. V. (2020) con su interés en relacionar las habilidades cognitivas y las motoras. Reconocen que sus resultados todavía no son muy concluyentes, que es necesario investigar más. No obstante, nos dicen que las niñas

percibieron una mayor autoeficacia escolar cuando aumentó su rendimiento motor, más que los chicos.

El trabajo de P. Post y R. Palacios (2019) con su programa Aggie Play puede servir de inspiración para la mejora de la actividad física en las niñas. Atletas femeninas dando clase a las niñas, sirviendo como modelo a seguir. La teoría del aprendizaje por modelado de A. Bandura (1989) aplicada al deporte. Los resultados avalan este proyecto innovador: las calificaciones de autoeficacia aumentaron en las chicas que participaron en este programa. También nos proporciona un claro ejemplo de la teoría Motivacional de Metas de Logro (Nicholls, J., 1989), cuando la meta se dirige a la tarea, el éxito es mejorar la competencia personal en esa actividad y van a ser muy importantes el esfuerzo y la cooperación con los demás.

Las dos revisiones bibliográficas que hemos incluido en nuestra selección de artículos, llegan a la misma conclusión: los chicos obtienen niveles más altos que las chicas en autoeficacia deportiva. Por consiguiente, tienden a creer más en su capacidad y éxito que las chicas (Balaguer et al., 1995).

Queda clara la relación entre la autoeficacia y la motivación para la realización de actividad física (AF), y que son las chicas las que presentan una baja autoeficacia deportiva y, consiguientemente, falta de motivación hacia las tareas deportivas, como hemos visto más arriba.

## **7. Discusión**

Los resultados de nuestro estudio, arriba indicados, son muy contundentes: el abandono de la práctica deportiva se da sobre todo en la adolescencia y afecta a las chicas más que a los chicos.

Una variante que hemos visto como posible causa del abandono es cómo influye el disfrutar de la actividad deportiva para no abandonarla, sobre todo en chicas (Yo-Chuen Li et al., 2018). Una posible causa de este problema es cómo se prioriza las actividades deportivas competitivas, donde el éxito se mide en superar a los demás. Creemos que para que no ocurra esto, se deberían proponer participar en actividades no competitivas, elegir actividades no estereotipadas según el género y dar feedback positivos, sobre todo a las chicas. (Murillo B, et al., 2014).

Un resultado también muy llamativo es cómo entre deportistas masculinos y femeninos, son los varones los que puntúan más alto en autoeficacia, siendo los futbolistas los que obtuvieron el valor más alto en autoeficacia (D'anna, C, et al., 2021). Siguiendo las teorías de Bandura (1986) la mayor parte de las conductas humanas se aprenden por observación e imitación, por ello, los modelos de comportamiento son tan importantes también para la práctica deportiva. Al deporte masculino se le da más importancia socialmente y, sobre todo, al fútbol. Existen más modelos masculinos que femeninos en el deporte y esta diferencia se aprecia también a nivel de las preferencias y valoraciones en la autoeficacia (Gómez-Colell et al., 2015).

El programa Aggie Play (Post P, et al., 2019) corrobora lo que hemos visto anteriormente: el tener modelo de referencia mejora la autoeficacia y, por consiguiente, la motivación para la realización de actividades deportivas.

El que las diferencias en autoeficacia deportiva entre chicos y chicas sean poco relevantes (Morano, M, et al., 2019) entre los 6 y 7 años, creemos que se debe a que es una edad donde toda la AF está dirigida al aprendizaje con juegos orientados a la coordinación y al manejo de algún instrumento deportivo (balón, soga, bolos...), no hay competición, sino aprendizaje de una habilidad. La práctica deportiva se orienta a la actividad lúdica (Chacón Cuberos et al., 2016). Sería un claro ejemplo de actividades orientadas a la tarea, donde el éxito es conseguir dominar una actividad: saltar a la comba, chutar y parar el balón... (Duda, J.L. y Nicholls, J.A., 1992). Por tanto, las diferencias no son tan relevantes entre chicos y chicas porque la meta es aprender, no competir con los demás.

Los deportes colectivos van dirigidos a buscar ganar al otro equipo. Se tendrá éxito si conseguimos demostrar que somos superiores al equipo al que nos enfrentamos. En nuestro estudio vemos cómo los chicos prefieren los deportes colectivos, de competición (Sánchez Salazar, 2008). Las chicas prefieren los deportes individuales. Los chicos en las competiciones colectivas, consideran el éxito en ganar al adversario. Idea socialmente muy aceptada: éxito=ganar. Además, los modelos sociales a nivel deportivo son preferentemente masculinos y los deportes, de competición (Gómez-Colell, E. 2015). En la práctica deportiva se reproducen los estereotipos sociales. El que los varones valoren tanto la victoria es algo que se les transmite socialmente. El sujeto más competitivo, el ganador es el que va a tener una mejor posición social. Las chicas valoran más en su práctica deportiva la seguridad. (Pérez-López et al., 2005). En los varones, si no se gana, se acaba abandonando la práctica deportiva con las consecuencias tan negativas que tiene

para la salud física y mental. Si el perder tu equipo no se considerase un fracaso, sino pensar que se ha tratado de un partido más que nos va a hacer aprender sobre nuestros errores y aciertos, no se abandonaría la práctica deportiva. Valorar el esfuerzo hecho por el equipo y considerarlo lo más importante. Esta forma de pensar nos llevaría a sustituir la idea social de ganar = éxito y perder = fracaso.

Creemos que es necesario un cambio en las prácticas deportivas por qué si no es así el no ganar en una competición hará que tu autoeficacia baje y pienses que no tienes capacidad para ese deporte. Al adjudicar nuestro fracaso a nuestra capacidad para realizar una actividad deportiva, no queremos volver a realizarla. Si encaminamos nuestra tarea a responsabilizar a la falta de esfuerzo el no haberla superado, pensamos que la capacidad la podré ir adquiriendo (Nicholls, 2019).

La hipótesis inicial de la que partíamos se cumple: la interrelación entre autoeficacia y género. Los chicos presentan más alta autoeficacia deportiva que las chicas en todos los estudios analizados.

Los análisis realizados confirman la teoría del Cognitiva Social de A. Bandura (1977) de la que hablamos al principio del presente trabajo: la propia competencia en una tarea como elemento motivador, en suma, la autoeficacia. Si la tarea o conducta es superior a nuestras posibilidades, nos creará ansiedad y, por tanto, desaparecerá la motivación. La motivación intrínseca funciona mejor si existe un equilibrio entre la conducta o tarea y la competencia personal al efectuar aquella actividad, si no, la motivación desaparece.

El pensar que el éxito es superar a los demás, reflejo de lo que la sociedad nos enseña, que lo importante es competir y ganar, puede llevar a muchos chicos y chicas (sobre todo) a abandonar la AF. Creemos que, siguiendo la teoría Motivacional de Logros de J. Nicholls (1989), lo importante sería que nuestra meta en la AF fuese dirigida a la tarea, a mejorar nuestra competencia personal a dominar la actividad. Si la meta va dirigida al ego, nuestra competencia se demuestra superando a los demás. Dejemos esta última meta en deportistas profesionales.

Las limitaciones de este trabajo vienen dadas por el campo de investigación de este tema tan interesante. Los ámbitos en los que se puede investigar son inmensos. Nuestros resultados se han acercado a una realidad que tiene que ser cambiada y sería necesario averiguar por qué ocurre esta actitud de las chicas hacía la práctica deportiva que hace que la abandonen. También investigar las causas por las que es en la adolescencia donde

desciende la actividad deportiva en los chicos... En el futuro, sería necesario un macro estudio que integrara las principales causas por las que las chicas van abandonando la actividad física: los estereotipos sociales, la influencia de los medios de comunicación de masas, los programas de las instituciones deportivas, modelos sociales, las redes sociales... Habría que averiguar las principales causas y empezar a diseñar programas que minimicen las repercusiones sociales. En cuanto a los chicos, evitar que el leve abandono detectado en la adolescencia no se produzca. Aquí también habría que investigar las causas y seguir intentando paliar esta deficiencia en un tema tan importante como la actividad física y sus implicaciones con la salud corporal y mental.

## **8. Conclusiones**

Todos los estudios analizados nos muestran, sin lugar a dudas, una autoeficacia más alta en los chicos que en las chicas. Sí que es cierto que, en las primeras etapas, de 6 a 11 años, no hay diferencias significativas entre ambos géneros (Morano et al., 2019). Con la edad estas diferencias van aumentando y la autoeficacia de las chicas disminuye y, por tanto, su motivación hacia la AF desciende. También en la adolescencia los varones abandonan más la AF, pero en un nivel inferior a las chicas.

Una conclusión que parece irrefutable en vista de los análisis realizados es cómo la autoeficacia en el deporte este influenciada por los procesos de socialización. Si en las primeras etapas no se han detectado diferencias importantes, cuando avanza el proceso de socialización y se pasa de la socialización primaria a la secundaria, las diferencias se acentúan, siendo las chicas las que más abandonan las AF y se circunscriben en deportes estereotipados femeninos: aeróbic, danza, gimnasia y patinaje (Gallego Noche, B., 2014).

La sociedad ejerce un papel muy importante en cómo se tiene que realizar las AF y qué modelos son los más idóneos para servir de ideales a alcanzar. En nuestro marco teórico hemos hablado de la teoría Cognitivo Social de Bandura (1989) y la importancia que le da al aprendizaje por observación o imitación. Los individuos imitamos a las personas que hacen de modelo. Es cierto que es el sujeto quien decide qué conductas imitar (según la teoría del aprendizaje social), pero cuanto más significativo e importante sea el modelo, más posibilidades existen de que su conducta sea imitada. Los modelos pueden ser los padres, los amigos, los familiares, actores, deportistas... A nivel social, tenemos que decir que existen muchos más modelos deportistas masculinos que femeninos. También la difusión, a través de los medios de comunicación (TV, Internet, redes sociales) y la



valoración social es muy distinta para los deportistas masculinos que femeninos. Los deportistas masculinos están presentes en más deportes, tienen más prestigio social y más retribución económica por su actividad. Esto nos lleva a que los varones tienen más modelos de referencia y, por consiguiente, más posibilidades de aprendizaje por imitación (Gómez-Colell et al., 2015).

En la introducción hemos hablado de la importancia de la AF tanto a nivel corporal y mental. Es una necesidad prioritaria de las propuestas políticas nacionales y territoriales, poner todos los medios a su alcance para incentivar la AF. No basta con intentarlo, hay que conseguirlo. En los programas de salud de todos los partidos políticos debería ir incluido, como medicina preventiva, planificaciones de cómo van a fomentar la AF desde la infancia a la edad adulta. No es un lujo, sino una necesidad vital. Sí que es cierto, y ha quedado demostrado con nuestro estudio, que las chicas abandonan más AF que los chicos; pero también la AF disminuye en los varones a partir de la adolescencia. Esto se debe evitar con propuestas de mejoras factibles y viables para mejorar la salud física y psíquica de toda la población.

## **9. Propuestas de mejora**

Intentar tener niveles altos de autoeficacia deportiva será uno de los grandes retos de todas las sociedades. Como nos indica Moreno et al., 2008, las actividades deportivas mejoran la autoestima en todas las edades. Es necesario crear hábitos saludables deportivos que nos beneficiarán en los ámbitos físico y psicológicos.

Debemos impedir que los chicos y chicas abandonen el deporte. Una posible solución para las chicas sería dar más difusión al deporte femenino, ya que en España solo un 5% del tiempo deportivo se dedica a la información deportiva femenina (Piedra, J., 2018). Las chicas tendrían modelos que imitar a través de deportistas profesionales, les podrían seguir su trayectoria y asistir a sus partidos o exhibiciones deportivas. La idea que se transmite es que los medios de comunicación le dedican más tiempo al deporte masculinos porque ellos son más competentes en el deporte que las mujeres.

Una de las posibles causas que propone R. Teva Villén (2021) del abandono deportivo es cuando en la práctica deportiva nos orientamos hacia el ego y no a la tarea. El fracaso, en este caso, lo toman como falta de capacidad (tengo menos habilidad que los otros), lo que les lleva a sentir una autoeficacia baja y disminuir su motivación.

En nuestra práctica deportiva deberíamos orientarnos hacia la tarea a realizar, para esforzarnos en ser más competentes y, si fracasamos, atribuirlo a que tenemos que trabajar más, no por falta de capacidad. Proponernos metas a corto plazo para que nuestra motivación sea mayor, viendo los resultados que vamos obteniendo. Las metas tienen que ser alcanzables, valorando nuestro esfuerzo por conseguirlas, por mejorar. Si el deporte es colectivo, valorar el esfuerzo realizado por todos, no si hemos ganado o perdido contra el otro equipo.

Como nos cuenta Mayoral Alegre (2017) en su experiencia de prácticas de EF en Noruega, allí prima la idea de equipo sobre el individuo y no se busca, únicamente, ser mejor que el de al lado. En la infancia se prioriza la diversión antes que el placer de ganar. Fomentan una educación física basada en valores como la cooperación y el compañerismo.

Por supuesto, esto no es suficiente. Hay factores más profundos que sería necesario analizar.

## **BIBLIOGRAFÍA**

- ❖ Alonso, F., Carranza, M., Rueda, J., & Naranjo, J. (2014). Composición corporal en escolares de primaria y su relación con el hábito nutricional y la práctica reglada de actividad deportiva. *Revista Andaluza de Medicina del Deporte*, 7(4), 137–142. <https://doi.org/10.1016/j.ramd.2014.08.001>
- ❖ Balaguer, I., Escartí, A., & Villamarín, F. (1995). Autoeficacia en el deporte y en la actividad física: estado actual de la investigación. In *Revista de Psicología General y Aplicada* (Vol. 48, Issue 1, pp. 139–159).
- ❖ Bandura, A. (1977), Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, Vol. 84, 191-215.
- ❖ Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. Englewood Cliffs, New Jersey: Prentice-Hall.

- ❖ Bandura, A. (1989). Social cognitive theory. In R. Vasta (Ed.), *Annals of child development*. Vol. 6. Six theories of child development (pp. 1-60). Greenwich, CT:JAI Press.
  
- ❖ Chacón Cuberos, R., Arufe Giráldez, V., Cachón Zagalaz, J., Zagalaz Sánchez, M. L., & Castro García, D. (2016). Estudio relacional de la práctica deportiva en escolares según el género. *SPORT TK-Revista EuroAmericana de Ciencias del Deporte*, 5(1), 85–92. <https://doi.org/10.6018/249161>
  
- ❖ Chamero Muñoz, M., & Fraile García, J. (2013). Físico-Deportiva Con La Autoeficacia Motriz Percibida Al Final De La Infancia\*. *Revista Qurriculum*, 177–196.
  
- ❖ Codella, R., Puci, M. V., Vandoni, M., Correale, L., Galvani, C., Togni, F., Casolo, F., Passi, A., Orizio, C., Alberti, G., Esposito, F., Montomoli, C., & la Torre, A. (2020). School self-efficacy is affected by gender and motor skills: Findings from an Italian study. *PeerJ*, 2020(4), 1–12. <https://doi.org/10.7717/peerj.8949>
  
- ❖ D’anna, C., Mucci, M., & Vastola, R. (2021). Perceived motor competence and self-efficacy in children: Competitive sports vs sedentary lifestyle. *Journal of Human Sport and Exercise*, 16(4), 1–13. <https://doi.org/10.14198/jhse.2021.164.12>
  
- ❖ Duda, J. L., & Nicholls, J. G. (1992). Dimensions of achievement motivation in schoolwork and sport. *Journal of Educational Psychology*, 84(3), 290–299. <https://doi.org/10.1037/0022-0663.84.3.290>
  
- ❖ Duda, J. L., & Nicholls, J. G. (1992). Dimensions of achievement motivation in schoolwork and sport. *Journal of Educational Psychology*, 84(3), 290–299. <https://doi.org/10.1037/0022-0663.84.3.290>

- ❖ Dunn, A. L., Trivedi, M. H., & O'Neal, H. A. (2001). Physical activity dose-response effects on outcomes of depression and anxiety. *Medicine and science in sports and exercise*, 33(6 Suppl), S587–610. <https://doi.org/10.1097/00005768-200106001-00027>
  
- ❖ Estevan, I., Utesch, T., Dreiskämper, D., Tietjens, M., Barnett, L. M., & Castillo, I. (2019). Validity and reliability of a pictorial scale of physical self-concept in spanish children. [Validez y fiabilidad de la escala pictográfica de autoconcepto físico en niños y niñas españoles]. RICYDE. Revista internacional de ciencias del deporte, 15(55), 102–118. <https://doi.org/10.5232/ricyde2019.05507>
  
- ❖ Forthofer, M., Dowda, M., O'Neill, J. R., Addy, C. L., McDonald, S., Reid, L., & Pate, R. R. (2017). Effect of child gender and psychosocial factors on physical activity from fifth to sixth grade. *Journal of Physical Activity and Health*, 14(12), 953–958. <https://doi.org/10.1123/jpah.2016-0487>
  
- ❖ Gallego Noche, B. (2014). La igualdad de género en la práctica deportiva y su contribución a la educación para la ciudadanía y la democracia. *Journal for Educators, Teachers and Trainers*, Vol. 5(3), pp. 191 – 203.
  
- ❖ Gao, Z., Lee, A. M., & Harrison, L. (2008). Understanding Students' Motivation in Sport and Physical Education: From the Expectancy-Value Model and Self-Efficacy Theory Perspectives. *Quest*, 60(2), 236–254. <https://doi.org/10.1080/00336297.2008.10483579>
  
- ❖ Gómez-Colell, E. (2015). Adolescencia y deporte: ausencia de referentes femeninos en los medios para las adolescentes. *Apunts. Educacion Fisica y Deportes*, Universidad Pompidou Fabra 122, 81–87. [https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.\(2015/4\).122.09](https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.(2015/4).122.09)
  
- ❖ Hernández Martín, P., Guevara Ingelmo, R. M., Urchaga Litago, J. D., & Moral García, J. E. (2020). Autopercepción de la motivación en las clases de educación física según el sexo, la edad y el tipo de práctica físico-deportiva. *Papeles Salmantinos de Educación*, 24, 149–162. <https://doi.org/10.36576/summa.132087>

- ❖ Jiménez Castuera, R. (2004). Motivación, trato de igualdad, comportamientos de disciplina y estilos de vida saludables en estudiantes de educación Física en Secundaria. Tesis doctoral. Universidad de Extremadura.
  
- ❖ Li, Y. C., Joshi, D., King-Dowling, S., Hay, J., Faught, B. E., & Cairney, J. (2018). The longitudinal relationship between generalized self-efficacy and physical activity in school-aged children. *European Journal of Sport Science*, 18(4), 569–578. <https://doi.org/10.1080/17461391.2018.1430852>
  
- ❖ Martin, J. J., McCaughtry, N., Flory, S., Murphy, A., & Wisdom, K. (2011). Using social cognitive theory to predict physical activity and fitness in underserved middle school children. *Research quarterly for exercise and sport*, 82(2), 247–255. <https://doi.org/10.1080/02701367.2011.10599752>
  
- ❖ Mayoral Alegre, A. (2017). Educación Física en Noruega: desarrollo y análisis de un sistema educativo a partir de sus documentos oficiales.
  
- ❖ Morano, M., Bortoli, L., Ruiz, M. C., Vitali, F., & Robazza, C. (2019). Self-efficacy and enjoyment of physical activity in children: Factorial validity of two pictorial scales. *PeerJ*, 7, 1–12. <https://doi.org/10.7717/peerj.7402>
  
- ❖ Moreno, J. A., Cervelló, E., & Moreno, R. (2008). Importancia de la práctica físico-deportiva y del género en el autoconcepto físico de los 9 a los 23 años. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 8(1), 171–183.
  
- ❖ Murillo, B., Julián, J. A., García-González, L., Abarca-Sos, A., & Zaragoza, J. (2014). Influencia del género y de los contenidos sobre la actividad física y la percepción de competencia en Educación Física. [Effect of gender and contents on physical activity and perceived competence in Physical Education]. *RICYDE. Revista internacional de ciencias del deporte*, 10(36), 131–143. <https://doi.org/10.5232/ricyde2014.03604>
  
- ❖ Nicholls, J. (1989). *The competitive Ethos and Democratic Education*. Cambridge, MA: Harvard University Press.

- ❖ Norges Idrettsforbund. Children´s Rights in sports. The provisions on childrens´s sports. Adapted by the General Assambley of NIF in 2007. Revised by the General Assembly of NIF in 2019.  
[https://flippage.impleoweb.no/dokumentpartner/8a4ab125083149639ebc3b0c0c7cd0a5/82\\_19\\_Barneidrettsbestemmelsene\\_EN.pdf#page=4](https://flippage.impleoweb.no/dokumentpartner/8a4ab125083149639ebc3b0c0c7cd0a5/82_19_Barneidrettsbestemmelsene_EN.pdf#page=4)
  
- ❖ Sánchez Salazar, A., & Raigoso Castillo, L. K. (2008). Motivación y autoeficacia hacia el deporte en niños del programa educativo complementario para escuelas públicas de Comfamiliar Risaralda 2007.
  
- ❖ Organización Mundial de la Salud. Directrices de la OMS sobre actividad física y hábitos sedentarios: de un vistazo [WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour: at a glance]. Ginebra; <http://apps.who.int/iris>
  
- ❖ Piedra, J. (2019). La perspectiva de género en sociología del deporte en España: presente y futuro. Revista Española De Sociología, 28(3).  
<https://doi.org/10.22325/fes/res.2019.13>
  
- ❖ Pérez López, I. J., Delgado Fernández, M., chILLÓN GARZÓN, P. A. L. M. A., Martín Matillas, M., & Tercedor Sánchez, P. (2005). El género como factor de variabilidad en las actitudes hacia la práctica de actividad físico-deportiva. Apunts. Educació física i esports.
  
- ❖ Post, P., & Palacios, R. (2019). Aggie Play: A Gender-Relevant Physical Activity Program for Girls. Journal of Sport and Exercise Psychology, 41(4), 194–205.  
<https://doi.org/10.1123/jsep.2018-0299>
  
- ❖ Sala, G., Foley, J. P., & Gobet, F. (2017). The effects of chess instruction on pupils' cognitive and academic skills: State of the art and theoretical challenges. Frontiers in Psychology, 8(FEB), 1–4. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00238>

- ❖ Schunk, D. H., & Zimmerman, B. J. (1994). *Self-regulation of learning and performance: issues and educational applications*. Lawrence Erlbaum Associates, Inc.
  
- ❖ Sollerhed, A. C., Apitzsch, E., Råstam, L., & Ejlertsson, G. (2008). Factors associated with young children's self-perceived physical competence and self-reported physical activity. *Health Education Research*, 23(1), 125–136. <https://doi.org/10.1093/her/cym010>
  
- ❖ Teva Villén, R. (2021). *Motivos de abandono de clientes de una organización deportiva*. Tesis doctoral. Universidad Pablo de Olavide.