

RELACIÓN DE LA COMPETENCIA MOTRIZ PERCIBIDA CON LA PRÁCTICA FÍSICO-DEPORTIVA

Pedro Hellín Gómez*, Juan Antonio Moreno Murcia**
y Pedro Luis Rodríguez García**

THE RELATIONSHIP BETWEEN PERCEIVED MOTOR COMPETENCE AND PHYSICAL/SPORTING ACTIVITIES

KEY WORDS: Perceived competence, Physical activity, Sport, Attitudes.

ABSTRACT: The aim of this research study is to determine the relationship between an individual's perceived motor competence and their tendency to play sport or do physical activities. For the purpose of the study, one-to-one relationships were established between a perceived level of competence and sociodemographic variables (age, gender, a certain level of education), the amount of sport/physical activity a person did, the time devoted to the latter, whether the sport/activity was done as a team or individually, and whether the individuals did these activities under the organization of a federation or on their own. The sample group consisted of 1,111 individuals of ages ranging from 15 to 64. Data was compiled by means of a specially designed analytical questionnaire on sports and physical activities. After conducting several analyses to test the independence of the variables, using Pearson's χ^2 test complemented with residual analyses among others, the conclusions that were obtained suggest that young people and males have a higher perception of their motor competence and that this perception worsens progressively as people age. There is a direct link between how people perceive their motor competence and the amount of sport/physical activity they do. This is higher when the participants are the members of a federation and when people do team sports or group physical activities.

Correspondencia: Juan Antonio Moreno. Facultad de Ciències del Deporte. Parque Almansa. 30730 San Javier. Múrcia. E-mail: morenomu@um.es

* Unidad de Investigación en Educación Física y Deportes.

** Universidad de Murcia.

— Fecha de recepción: 13 de Febrero de 2004. Fecha de aceptación: 31 de Octubre de 2006.

Introducción

La noción de competencia motriz hace referencia a la capacidad de los sujetos para utilizar y adaptar sus recursos motrices de manera eficaz y eficiente en la consecución de objetivos en un entorno cambiante (Ruiz, 1995; White, 1959). Esta noción de competencia implica la puesta en escena, no sólo de conocimientos y procedimientos, sino también de actitudes y sentimientos que permiten una práctica autónoma (Delignières, 1993; Oleron, 1981; Ruiz, 1995). La dimensión motivacional y afectiva que conlleva el concepto de competencia hace que los sujetos decidan qué tareas realizar y el nivel de implicación en las mismas (Griffin y Keogh, 1982; Ruiz, 1994a y 1994b).

Cuando la práctica física resulta satisfactoria para el sujeto se produce en éste un juicio favorable sobre su propia habilidad y una actitud positiva hacia la misma. En cambio, la actitud hacia la práctica se torna desfavorable cuando las condiciones que conforman el entorno de la tarea superan las propias posibilidades de ejecución, produciéndose una falta de confianza en sí mismo (incompetencia aprendida). Las investigaciones, en este sentido, apuntan que una mejor percepción de la propia competencia motriz se traduce en mayores posibilidades de disfrutar con la actividad física y de mantener el interés por seguir practicando (Harter, 1978; Weiss y Ebbeck, 1996), lo que podría redundar en hábitos de práctica más duraderos.

Existe una tendencia autoconservadora que marca con claridad la actitud ante diversos hechos y la motivación hacia los mismos (de Catanzaro, 2001). Esta circunstancia nos lleva a considerar que es preciso plantear la actividad físico-deportiva de forma agradable e integradora al sujeto. Cuando la actividad

física sea un elemento de exclusión y no sirva para expresar la identidad del sujeto ante un determinado grupo, tenderá a rechazarse. Es preciso plantear las tareas de tal forma que permitan al sujeto enfrentarse al medio social con garantías de éxito, circunstancia que irá mejorando su percepción de competencia

Las investigaciones sobre la actividad física y las percepciones sobre uno mismo confirman que la participación en actividades físico-deportivas incrementa el sentimiento de competencia y mejora la autoestima, respecto a las actitudes más sedentarias (Balaguer, 1998; Burton y Martens, 1986; Carroll y Lumidis, 2001; Daley y Buchanan, 1999; Feltz y Petlichkoff, 1983; González y Ríos, 1999; Gutiérrez, Sicilia, y Moreno, 1999b; Hyams, Carruthers, Busser, y Tandy, 1995; Roberts, Kleiber, y Duda, 1981; Stonecipher, 1995).

Un aspecto determinante en la percepción de la propia competencia es el entorno de práctica. Ames (1992), destaca el papel preponderante del contexto social como facilitador de la percepción de competencia en la práctica. En la misma línea, autores como Alonso, Boixadós, y Cruz (1995) y Biddle (1999) han destacado que el entorno genera el clima motivacional en el que aumenta o disminuye el disfrute y las percepciones de competencia.

Así mismo, será preciso tener en cuenta que las motivaciones e intereses hacia la práctica evolucionan y son diferentes en función de la edad y el género (Horn y Harris, 1996). Las investigaciones centradas en la motivación hacia la práctica físico-deportiva en niños, jóvenes y adultos; así como en varones y mujeres revelan que mientras los niños y jóvenes buscan la diversión, el placer de jugar, el perfeccionamiento de sus aptitudes y la competición, los adultos son más proclives

a realizar ejercicio por razones de salud (Duda y Tappe, 1989; Gill, Gross, y Huddleston, 1983; Gould, Feltz, Weis, y Petlichkoff, 1982; Gould y Petlichkoff, 1988; Klint y Weiss, 1986; Pierce, 1984; Ryckman y Hamel, 1992; Wankel y Kreisel, 1985; Weiss y Petlichkoff, 1989).

Un adecuado clima motivacional hacia la práctica física irá generando una buena percepción de competencia del sujeto que tenderá a repetir la actividad. Por lo tanto, es más probable que una persona que se perciba competente consolide hábitos de práctica físico-deportiva. Por ello, los objetivos que perseguimos en esta investigación es comprobar la relación existente entre la percepción de competencia motriz con variables sociodemográficas (edad, género y nivel de estudios) y con los hábitos de práctica físico-deportiva.

Método

Participantes

Realizamos un diseño muestral aleatorio semiprobabilístico por cuotas de edad y género, determinando un margen de error de $\pm 3\%$ y un nivel de confianza del 95,5%. La muestra requerida para este tipo de diseño muestral y margen de error fue de 1111 sujetos (558 varones y 553 mujeres) con edades comprendidas entre 15 y 64 años, de la Región de Murcia.

Se constituyeron tres grupos de edad diferenciados. Un grupo entre 15 y 25 años, representado por 313 sujetos, supone el 28.2% del total de la muestra. Otro grupo de 26-40 años lo forman 390 sujetos, lo que supone el 35.1% de la muestra. Finalmente, el grupo de 41-60 años lo forman 408 sujetos, equivalente al 36.7% del total de la muestra.

Instrumento

La información ha sido recogida a partir del cuestionario Cuestionario para el Análisis de la Práctica de Actividades Físico-Deportivas (CAPAFD) elaborado específicamente para esta investigación (Véase Anexo 1).

El cuestionario consta de 26 ítems siendo la mayoría de carácter cerrado, aportando información sobre la relación que en el comportamiento físico-deportivo de la población tienen factores de diversa índole, como los sociodemográficos (edad, género, nivel de estudios, ocupación laboral y estado civil), el interés por el deporte, el concepto acerca de la práctica físico-deportiva y la orientación que la misma debe tener, la valoración de las clases de Educación Física recibidas, el entorno socio-afectivo en el que se practica y finalmente si la proximidad al domicilio de las instalaciones modifica sustancialmente los hábitos de práctica.

En este trabajo estudiamos la relación de la competencia motriz percibida con las variables sociodemográficas (edad, género y nivel de estudios), así como la relación con la práctica físico-deportiva.

Análisis de datos

Para la obtención de los resultados han sido realizados estadísticos descriptivos de todas las variables, así como análisis de independencia entre variables mediante la prueba de χ^2 cuadrado completada con análisis de residuos. Todos los análisis desarrollados se han realizado con el paquete estadístico SPSS para Windows versión 10.0.

Procedimiento

La administración del cuestionario se hizo mediante entrevista personal por 15 entrevistadores debidamente entrenados. La elección de los sujetos diana se realizó mediante rutas

aleatorias iniciadas desde el centro de la localidad elegida.

Resultados

Como podemos observar en la Tabla 1, el 36.4% y el 37.8% de los que se sienten competentes motrizmente son personas jóvenes de 15 a 25 años y de 26 a 40 años, respectivamente; en cambio, el 49.2% de los que se perciben menos competentes son personas de 41 a 64 años ($p < .001$).

Con diferencias significativas ($p < .001$), el 60.5% de los que se siente más competentes para la práctica físico-deportiva son varones frente al 60.2% de los menos competentes que son mujeres.

En cuanto al nivel de estudios, el 43.4% y el 30.1% de los que se sienten más competentes para la práctica físico-deportiva son estudiantes de Secundaria y universitarios; en cambio, el 17.9%, el 20.4% y el 10.1% de los menos competentes tienen estudios primarios, E.G.B. o no tienen estudios, respectivamente ($p < .001$).

	Me siento competente (%)	No me siento competente (%)	Total (%)	χ^2	p
Edad					
15-25 años	36.4	18.8	28.1	75.397	.001
26-40 años	37.8	32	35.1		
41-64 años	25.8	49.2	36.9		
Género					
Varón	60.5	39.8	50.7	47.933	.001
Mujer	39.5	60.2	49.3		
Nivel de estudios					
Estudios primarios	10.2	17.9	13.8	71.351	.001
E.G.B.	14.5	20.4	17.3		
Secundaria/BUP/FP	43.4	31.4	37.7		
Universitarios	30.1	20.2	25.4		
Sin estudios	1.9	10.1	5.8		

Tabla 1. Distribución porcentual de la percepción de competencia según variables sociodemográficas.

Según se refleja en la Tabla 2, el 70.3% y el 82.1% de los que se sienten competentes para la práctica físico-deportiva practican o han practicado. En cambio, el 77.7% y el 51.9% de los que afirman no sentirse competentes, no practican ni han practicado ($p < .001$).

En relación con el tiempo dedicado a la práctica físico-deportiva, el 33.9% de los que se sienten competentes practican más de 60 minutos diarios; en cambio, el 83% de los que se sienten menos competentes practican menos de 60 minutos diarios ($p < .01$).

Respecto al nivel de afiliación deportiva, el 20.5% de los que afirman sentirse competentes para la práctica físico-deportiva están federados; en cambio, los menos competentes (18.4%) no están federados ($p < .05$).

El 25.1% de los que se sienten competentes practican actividades físico-deportivas de carácter colectivo; en cambio, los que se sienten menos competentes (88.9%) realizan actividades físico-deportivas de carácter individual ($p < .01$).

	Me siento competente (%)	No me siento competente (%)	Total (%)	χ^2	p
Práctica deportiva					
Si practica	70.3	22.3	47.7	257.250	.001
No practica	29.7	77.7	52.3		
Práctica anterior					
Si practicaba	82.1	48.1	59.2	54.289	.001
No practicaba	17.9	51.9	40.8		
Tiempo de práctica					
Menos 60 m.	66.1	83	69.8	11.930	.01
Más 60 m.	33.9	17	30.2		
Federado					
Si federado	20.5	3.8	24.2	4.346	.037
No federado	57.4	18.4	75.8		
Carácter de la práctica					
Individual	74.9	88.9	78	10.365	.01
Colectivo	25.1	11.1	22		

Tabla 2. Distribución porcentual de la percepción de competencia según hábitos de práctica.

Discusión

El análisis de la percepción de competencia para la práctica físico-deportiva según la edad nos muestra que los jóvenes, frente a las personas de más edad, tienen una percepción más positiva de su propia competencia. Estos resultados dejan ver actitudes y formas de pensar diferentes frente a la práctica deportiva, asociando ésta a niveles de habilidad y destreza más propios de los jóvenes que de los mayores. En este sentido, coincidimos con las investigaciones de Brettschneider y Heim (1997), los cuales informan que la autoper-

cepción física es mayor entre los jóvenes que practican deportes de más alto nivel, frente a los que no practican.

Respecto al género, los varones se sienten más competentes para la práctica físico-deportiva que las mujeres. Nuestros resultados coinciden con las investigaciones sobre percepción de competencia motriz de Moreno y Cervelló (2005), Torre (1998) y Velázquez, García, Castejón, Hernández, López, y Maldonado (2001) con niños y adolescentes españoles. Así mismo, las investigaciones de Biddle y Armstrong, (1991), Castillo y Balaguer (2001), Croker, Eklund, y

Kowalski (2000), Daley (2002), Hagger, Ashford, y Stambulova (1998), Palou, Ponseti, Borrás, y Conti (2005) y Trew, Scully, Kremer, y Ogle (1999) confirman que los chicos, se consideran más capacitados para realizar actividades físicas que las chicas, dedicando más tiempo a la práctica físico-deportiva; consecuentemente muestran un perfil de autopercepción más positivo que las chicas. Otros autores encuentran resultados similares en adultos, mostrando en varones un mayor nivel de confianza y autoestima física que en las mujeres (Fox y Corbin, 1989; Lirgg y Feltz, 1989).

Estos resultados reflejan la tendencia que tienen los chicos y chicas a responder a los estereotipos sociales masculinos y femeninos en relación al ámbito físico-deportivo. Tradicionalmente se ha atribuido al varón tareas que demandan fuerza, potencia y competitividad; mientras que se han considerado femeninas las tareas que requieren flexibilidad y elegancia (Moreno, 2005). Según esto, los deportes colectivos como el fútbol, baloncesto, entre otros, son considerados masculinos, mientras que la gimnasia, el baile y la danza, son etiquetados como femeninos (Clifton y Gill, 1994; Lirgg, 1991; Sanguinetti, Lee, y Nelson, 1985). En virtud de ello, cuando se trata de actividades deportivas de equipo, los chicos valoran más positivamente su percepción de competencia que las chicas. Esto produce en la mujer una falta de confianza en su propia capacidad, lo que le lleva a evitar la participación en actividades físico-deportivas donde tengan que demostrar su competencia. Según Greendorfer (1983), estas expectativas van a limitar el número de experiencias deportivas y el interés hacia la actividad físico-deportiva en las chicas.

Atendiendo a otras variables como el nivel de estudios, encontramos en nuestra investigación que la competencia percibida es

mayor entre los estudiantes de Secundaria y universitarios, frente a los que poseen un bajo nivel de estudios. Como afirma Ruiz (1995), la competencia motriz mejora en la medida que se dispone de mayores oportunidades de práctica, tal como ocurre entre las personas que gozan de un status cultural medio-elevado cuyas posibilidades de acceso a los contextos deportivos (escuela, clubes, participación en deporte para todos, entre otros) son mayores.

Otros resultados informan que la percepción de competencia se asocia positivamente con los que practican, lo hacen de forma federada y además dedican más tiempo diario a practicar. Estos resultados coinciden con los obtenidos por Gutiérrez y cols. (1999b), en una investigación con estudiantes universitarios, señalando que los estudiantes que practican presentan mejor percepción de su propia competencia motriz que los que no se encuentran relacionados con la práctica de actividades físico-deportivas. En esta misma línea, Gutiérrez (2000) afirma que los alumnos que practican deporte federado presentan una mayor predisposición a continuar practicando actividades físicas y deportivas, que los adolescentes implicados en otros tipos de deporte. Las investigaciones de Telama (1998) y Van Wersch (1997) sugieren que el nivel de percepción de competencia física se incrementa cuando se practica con fines competitivos. De esta forma, cuanto más organizada e intensa es la actividad, mayor es la motivación intrínseca y la competencia percibida. No obstante, otros estudios demuestran que las actividades más cooperativas y menos competitivas son las que más incrementan la motivación intrínseca y la competencia percibida (Weiss y Ferrer-Caja, 2002).

A este respecto, Ames (1992), destaca el papel preponderante del contexto social en el que los sujetos viven, como facilitador de la percepción de competencia y afecto. Un

ambiente competitivo tiende a comparar socialmente sus niveles de habilidad, mientras que quienes disfrutan de un clima de aprendizaje no competitivo, más distendido, intentan resaltar sus propias capacidades con independencia de las que muestren los demás.

Por su parte, Balaguer (1998) comprueba cómo chicos y chicas que realizaban actividad físico-deportiva con una frecuencia igual o superior a dos veces por semana coinciden en mostrar mayores puntuaciones que los sedentarios en competencia deportiva. Ulrich (1987) confirma que los sujetos que participan en actividades físico-deportivas informan de un buen nivel de competencia motriz en ambos géneros y en todas las edades. Torre (1998) concluye que la prácti-

ca físico-deportiva es el predictor más claro en la autoestima física percibida por el alumno.

Los resultados de nuestra investigación apuntan que se sienten más competentes los que realizan actividades físico-deportivas de carácter colectivo, que aquellos que practican actividades de carácter individual. Pensamos que los contextos de práctica deportiva de carácter colectivo, frente a los de práctica individual son más propicios para la comparación de la propia habilidad con la de los demás, para recibir refuerzo y ser evaluados por entrenadores y profesores, aspectos que cuando resultan positivos incrementan la motivación y la percepción de la competencia (Weiss y Ferrer-Caja, 2002).

RELACIÓN DE LA COMPETENCIA MOTRIZ PERCIBIDA CON LA PRÁCTICA FÍSICO-DEPORTIVA

PALABRAS CLAVE: Competencia percibida, Actividad física, Deporte, Actitudes.

RESUMEN: En esta investigación queremos comprobar la relación existente entre la percepción de competencia motriz con los hábitos de práctica físico-deportiva de los sujetos. Para ello establecemos relaciones biunívocas entre la competencia percibida y variables sociodemográficas (edad, género y nivel de estudios), nivel de práctica, tiempo dedicado a la misma, carácter individual o colectivo de la práctica físico-deportiva y si los sujetos practican bajo un entorno federado o por su cuenta. La muestra está compuesta por 1111 sujetos de edades comprendidas entre 15 y 64 años. La información ha sido recogida a través del Cuestionario para el Análisis de la Práctica de Actividades Físico-Deportivas (C.A.P.A.F.D.) elaborado específicamente para esta investigación. Tras diversos análisis de independencia entre variables mediante la pruebas de χ^2 completada con análisis de residuos, entre otras, las conclusiones obtenidas apuntan que la percepción de competencia motriz es mayor en jóvenes y varones, disminuyendo progresivamente con la edad. Existe una relación directa entre la sensación de competencia motriz percibida y el nivel de práctica, siendo mayor en los practicantes federados y en los que realizan actividades físico-deportivas de carácter colectivo.

RELAÇÃO DA COMPETÊNCIA MOTRIZ PERCEBIDA COM A PRÁTICA FÍSICO-DESPORTIVA

PALAVRAS-CHAVE: Competência percebida, Atividade física, Desporto, Atitudes.

Nesta investigação queremos comprovar a relação entre a percepção de competência motriz com os hábitos de prática físico-desportiva dos sujeitos. Para tal, estabelecemos relações biunívocas entre a competência percebida e variáveis sócio-demográficas (idade, género e nível escolar), nível de prática, tempo dedicado à mesma, carácter individual ou colectivo da prática físico-desportiva e se os sujeitos praticam em contexto federado ou por sua conta. A amostra é constituída por 1111 sujeitos de idades compreendidas entre 15 e 64 anos. A informação foi recolhida através do Questionário para a Análise da Prática de Actividades Físico-desportivas (C.A.P.A.F.D.), elaborado especificamente para esta investigação. Através das diversas análises de independência entre variáveis, mediante as provas de χ^2 , completada com análises de resíduos, entre outras, as conclusões obtidas apontam para que a percepção de competência motriz é maior nos jovens e em homens, diminuindo progressivamente com a idade. Existe uma relação directa entre a sensação de competência motriz percebida e o nível de prática, sendo maior nos praticantes federados e nos que realizam actividades físico-desportivas de carácter colectivo.

Referencias

- Alonso, C., Boixadós, M., y Cruz, J. (1995). Asesoramiento a entrenadores de baloncesto: efectos en la motivación deportiva de los jugadores. *Revista de Psicología del Deporte*, 7-8, 135-146.
- Ames, C. (1992). Classroom: Goals, structures, and student motivation. *Journal of Educational Psychology*, 73, 441-418
- Balaguer, I. (1998). *Self-concept, physical activity and health among adolescents*. Ponencia en The 24th International Congress of Applied Psychology, San Francisco.
- Biddle, S. (1999). The Motivation of Pupils in PE. En C. A. Hardy y M. Mawer (Eds.), *Learning and Teaching in Physical Education* (pp. 105-125). London: Falmer Press.
- Biddle, S., y Armstrong, N. (1991). Children's physical activity: An exploratory study of psychological correlates. *Social Science and Medicine*, 34, 311-325
- Brettschneider, W. D. y Heim, R. (1997). Identity, Sport and Youth Development. En K. R. Fox (Ed.), *The Physical Self: From Motivation to Well-Being* (pp. 205-228). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Burton, D., y Martens, R. (1986). Pinned by their Goals: An Exploratory Investigation into Why Kids Drop Out of Wrestling. *Journal of Sport Psychology*, 8, 183-197.
- Carroll, B., y Loumidis, J. (2001). Children's perceived competence and enjoyment in physical education and physical activity outside school. *European Physical Education Review*, 7 (1), 24-43.
- Castillo, I., y Balaguer, I. (2001). Dimensiones de los motivos de práctica deportiva de los adolescentes valencianos escolarizados. *Apunts. Educación Física y Deportes*, 63, 22-29.
- Clifton, R. T., y Gill, D. L. (1994). Gender differences in self-confidence on a feminine-type task. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 16, 150-162.
- Crocker, P., Eklund, R., y Kowalski, K. (2000). Children's Physical Activity and Physical Self-Perceptions. *Journal of Sports Sciences*, 18, 383-394.
- Daley, A. J. (2002). Extra-curricular physical activities and physical self-perceptions in British 14-15-year-old male and female adolescents. *European Physical Education Review*, 8 (1), 37-13.
- Daley, A. J., y Buchanan, J. F. (1999). The Effects of Aerobics upon Physical Self-Perceptions in Female Adolescents: Some Implications for Physical Education. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 70, 196-200.
- DeCatanaro, D. A. (2001). *Motivación y emoción*. México: Pearson Educación.
- Delignières, D. (1993). Risque préférentiel, risque perçu et prise de risque. En J. P. Famose (Ed.), *Cognition et Performance* (pp. 79-102). Paris: Publications INSEP.
- Duda, J. L., y Tappe, M. K. (1989). The personal incentives for exercise questionnaire: preliminary development. *Perceptual and Motor Skills*, 66, 543-549.
- Feltz, D. L., y Petlichkoff, L. (1983). Perceived Competence among Inter-scholastic Sport Participants and Dropouts. *Canadian Journal of Applied Sport Sciences*, 8, 231-235.
- Fox, K. R., y Corbin, C. B. (1989). The Physical Self-Perception Profile: Development and Preliminary Validation. *Journal of Sport and Exercise Psychology*. 11, 408-430.
- Gill, D. L., Gross, J., y Huddleston, S. (1983). Participation motivation in youth sports. *International Journal of Sport Psychology*, 14, 1-14.

- González, A., y Ríos, M. (1999). Crecer con el deporte. En G. Nieto y E. J. Garcés de los Fayos (Eds.), *Psicología de la Actividad Física y el Deporte, Tomo II* (pp. 456-469). Murcia: Sociedad Murciana de Psicología de la Actividad Física y el Deporte.
- Gould, D., y Petlichkoff, L. M. (1988). Participation motivation and attrition in young athletes. En F. Smoll, R. A. Magill, y M. J. Ash (Eds.), *Children in sport* (3rd ed.) (pp. 161-178). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Gould, D., Feltz, D., Weis, M., y Petlichkoff, L. (1982). Participation motives in competitive youth swimmers. En T. Orlick, J. T. Partington, y J. H. Salmela (Eds.), *Mental training for coaches & Athletes* (pp. 57-59). Ottawa: The Coaching Association of Canada.
- Greendorfer, S. (1983). *The sporting woman*. Champaign. IL. Human Kinetics.
- Griffin, D., y Keogh, J. F. (1982). A model of movement confidence. En J. A. S. Kelso, y J. Clark (Eds.), *The development of movement control and coordination* (pp. 213-237). Norwich, John Wiley & Son, Ltd.
- Gutiérrez, M. (2000). *Aspectos del entorno escolar y familiar que se relaciona con la práctica deportiva en la adolescencia*. Primer Congreso Hispano-Portugués de Psicología (pp. 45-56). Santiago de Compostela.
- Gutiérrez, M., Sicilia, A., y Moreno, J. A. (1999b). Autoconcepto Físico y práctica deportiva de una muestra de estudiantes universitarios. En *Aplicacions i fonaments de les activitats físico-esportives* (pp. 199-214). Actes del IV Congrés de les Ciències de l'Esport, l'Educació Física i la Recreació. Lleida: INEFC.
- Hagger, M., Ashford, B., y Stambulova, N. (1998). Russian and British Children's Physical Self-Perceptions and Physical Activity Participation. *Pediatric Exercise Science*, 10, 137-152.
- Harter, S. (1978). Effectance Motivation Reconsiders: Towards a Development Model. *Human Development*, 1, 34-64.
- Horn, T. S., y Harris, A. (1996). Perceived competence in young athletes: Research findings and recommendations for coaches and parents. En F. L. Smoll, y R. E. Smith (Eds.), *Children and youth in sport: A biopsychosocial perspective* (pp. 309-329). Madison, WI: Brown y Benchmark.
- Hyams, A., Carruthers, C., Busser, J., y Tandy, R. (1995). The Influence of Perceived Competence, Activity Importance, and Barriers on Adolescent Leisure Participation. *AAHPERD National Convention*.
- Klint, K. A., y Weiss, M. R. (1986). Perceived Competence and Motives of Participation in Youth Sports: A Test of Harter's Competence Motivation Theory. *Journal of Sport Psychology*, 9, 55-65.
- Lirgg, C., y Feltz, D. L. (1989). Female Self-Confidence in Sport: Myths, Realities, and Enhancement Strategies. *Journal of Physical Education, Recreation and Dance*, 60, 49-54.
- Lirgg, C. D. (1991). Gender differences in self-confidence in physical activity: a meta-analysis of recent studies. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 13, 294-310.
- Moreno, J. A. (2005). Goal orientations, motivational climate, discipline and physical self-perception related to the teacher's gender, satisfaction and sport activity of a sample of spanish adolescent physical education students. *International Journal of Applied of Sports Science*, 17 (2), 57-68.
- Moreno, J. A., y Cervelló, E. (2005). Physical self-perception in spanish adolescents: effects of gender and involent in physical activity. *Journal of Human Movement Studies*, 48, 291-311.

- Nicholls, J. G. (1984). Achievement motivation: Conceptions of ability, subjective experience, task choice, and preference. *Journal of Sport Psychology*, 3, 206-216.
- Oleron, P. (1981). *El niño: Su saber y su saber-hacer*. Madrid: Morata
- Palou, P., Ponseti, F. X., Borrás, P. A., y Conti, J. (2005). Perfil de hábitos deportivos de los preadolescentes de la isla de Mallorca. *Revista de Psicología del Deporte*, 14, 225-236.
- Pierce, W. J. (1984). Socialisation rekrytering av svenka elitidrottare. *Svensk idrottsforskning*, 3, 5-12.
- Roberts, G. C., Kleiber, D. A., y Duda, J. L. (1981). An analysis of motivation in children's sport: The role of perceived competence in participation. *Journal of Sport Psychology*, 3, 206-216.
- Ruiz, L. M. (1995). *Competencia Motriz. Elementos para comprender el aprendizaje motor en Educación Física escolar*. Madrid: Gymnos.
- Ruiz, L. M. (1994a) Competencia motriz y aprendizaje deportivo: El caso de los niños que fracasan aprendiendo los deportes. *Congreso Nacional de Educación Física y Deporte*. Madrid: Consejo General de Colegios Oficiales de Licenciados en Educación Física.
- Ruiz, L. M. (1994b). Conocimiento afectivo y deseo de aprender. *Jornadas internacionales sobre actividades físicas para Minusválidos Físicos y Psíquicos*. Málaga: UNISPORT-Andalucía.
- Ryckman , R. M., y Hamel, J. (1992). Female adolescents's motives related to involvement in organised team sports. *International Journal of Sport Psychology*, 23, 147-160.
- Sanguinetti, C., Lee, A., y Nelson, J. (1985). Reliability estimates and age gender comparisons of expectations of success in sex-tipe activities. *Journal of Sport Psychology*, 7, 379-388.
- Stonecipher, L. J. (1995). Perceived barriers and physical activity: Differences in groups defined by gender and activity level. *AAHPERD National Convention*.
- Telama, R. (1998). Psychological background of a physically active lifestyle among european youth. En R. Naul, K. Hardman, M. Pieron, y B. Skirsted (Eds) *Physical Activity and Active Lifestyles of Children and Youth* (pp. 63-74). Schorndorf: Karl Hofmann.
- Torre, E. (1998). *La actividad físico-deportiva extraescolar y su interrelación con el área de Educación Física en el alumnado de enseñanzas medias*. Tesis doctoral. Granada: Universidad de Granada.
- Trew, K. J., Scully, D., Kremer, J. M. D., y Ogle, S. (1999). Sport, leisure and perceived self-competence among male and female adolescents. *European Physical Education Review*, 5 (1), 21-53.
- Ulrich, B. (1987). Perceptions of physical competence, motor competence, and participation in organized sport: Their interrelationships in young children. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 58 (1), 57-67.
- Van Wersch, A. (1997) Individual differences and intrinsic motivation for sport participation. En J. Kremer, K., Trew y S. Ogle. (Eds.), *People's Involvement in Sport* (pp. 55-77). London: Routledge.
- Velázquez, R., García, M., Castejón, F. C., Hernández, J. L., López, C., y Maldonado, A. (2001). *Relaciones que se dan entre la imagen del deporte que tienen los chicos y las chicas y sus hábitos de práctica deportiva durante el ocio*. Actas del XIX Congreso Nacional de Educación Física Facultades de Educación y Escuelas de Magisterio (pp. 579-589). Murcia: Universidad de Murcia.
- Wankel, L. M., y Kreisel, P. S. (1985). Factors underlying enjoyment in youth sports: sport and age group comparisons. *Journal of Sport Psychology*, 7, 51-64.

- Weinberg, R., y Gould, D. (1996). *Fundamentos de psicología del deporte y el ejercicio físico*. Barcelona: Ariel Psicología.
- Weiss, M. R., y Petlichkoff, L. M. (1989). Children's motivation for participation in and withdrawal from sport: Identifying the missing links. *Pediatric Exercise Science, 1*, 195-211.
- Weiss, M. R., y Ebbeck, V. (1996). Self-esteem and perceptions of competence in youth sport. Theory research, and enhancement strategies. En O. Bar-Or (Ed.), *The encyclopaedia of sport medicine. The child and adolescent athlete Vol (6)* (pp. 364-382). Oxford: Blackwell Science Ltd.
- Weiss, M. R., y Ferrer-Caja, E. (2002). Motivational orientations in sport. En T. S. Horn (Ed.), *Avances in sport psychology 2ª Ed.* (pp. 101-183). Champaign, IL: Human Kinetics.
- White, R. W. (1959). Motivation reconsidered: The concept of competence. *Psychological Review, 5 (66)*, 297-323.

Anexo 1. CAPAFD (Cuestionario para el análisis de la práctica de actividades físico-deportivas)

Edad.....años

2. Género:
 Masculino
 Femenino

3. Estado civil:
 Soltero/a
 Casado/a
 Viudo/a
 Divorciado/a
 Separado/a

4. Situación laboral:
 Ama de casa
 Estudiante
 En paro
 Jubilado/Pensionista
 En activo
 → ¿cuántos kms. aproximadamente se desplaza para ir a su trabajo?:.....

5. Nivel de estudios:
 Estudios primarios
 E.G.B.
 Secundaria/BUP/FP
 Universitarios
 Sin estudios

6. Practique o no ¿le interesa la actividad físico-deportiva?:
 Mucho
 Bastante
 Poco
 Nada
 NS/NC

7. ¿Hay alguna instalación deportiva cerca de su hogar:
 Pública
 Privada
 NS/NC

8. ¿Practica alguna actividad física o deporte/s?:
 Si , ¿cuál/es?:.....
 No , ¿ha practicado, aunque ahora no lo haga algún tipo de actividad físico-deportiva?
 Si
 No
 → si elige esta opción salta a la nº 17

9. ¿Cómo lo practica?:
 Por mi cuenta solo
 Con amigos
 Con compañeros de estudio o trabajo
 Con familiares
 Como actividad dirigida en un club federado
 Como actividad dirigida en un gimnasio

10. SOLO en el caso de que su práctica físico-deportiva sea dirigida, ¿qué titulación deportiva tiene la persona que se la dirige?
 Monitor deportivo
 Entrenador deportivo
 TAFAD (Animador deportivo)
 Maestro Especialista en E. F.
 Licenciado en E. F.
 Ninguna titulación
 NS/NC

11. ¿Qué día/s de la semana practica?:
 Lunes Viernes
 Martes Sábado
 Miércoles Domingo
 Jueves

12. ¿Cuánto tiempo suele dedicar diariamente a la práctica de actividades físico-deportivas?:

13. ¿Qué instalación/es utiliza?:
 Pública al aire libre
 Pública cubierta
 Privada al aire libre
 Privada cubierta
 En mi propia casa

14. Hora del día:.....

Anexo 1. CAPAFD (Cuestionario para el análisis de la práctica de actividades físico-deportivas)

<p>15. ¿En qué época del año hace más actividad físico-deportiva?: En verano <input type="checkbox"/> En invierno <input type="checkbox"/> En todas por igual <input type="checkbox"/> NS/NC <input type="checkbox"/></p> <p>16. ¿Está federado o asociado a través de alguna organización deportiva?: Si <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/></p> <p>17. Respecto a las clases de E.F. que recibe o recibió en su etapa escolar: Multirrespuesta Le resultaron fáciles <input type="checkbox"/> Eran motivantes <input type="checkbox"/> Las consideraba útiles <input type="checkbox"/> El profesor le animaba a practicar en horario extraescolar <input type="checkbox"/> La E.F. era más importante que el resto de asignaturas <input type="checkbox"/> Eran suficientes <input type="checkbox"/> NS/NC <input type="checkbox"/></p> <p>18. ¿Cuáles son las 3 actividades que más le gusta realizar cuando dispone de tiempo libre?: </p> <p>19. ¿Considera que las ofertas físico-deportivas de su Ayuntamiento satisfacen sus intereses de práctica?: Si <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> NS/NC <input type="checkbox"/></p> <p>20. ¿Qué tipo de actividad físico-deportiva piensa que debería promocionar más su Ayuntamiento?: Deporte de competición <input type="checkbox"/> Deporte para todos (deporte salud) <input type="checkbox"/> NS/NC <input type="checkbox"/></p> <p>21. ¿Ha estado federado alguna vez? Si <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/></p> <p>22. De las siguientes opiniones, ¿cuáles se acercan más a su propia idea de lo que es la actividad físico-deportiva?:</p>	<p>Multirrespuesta La AF-D es salud <input type="checkbox"/> La AF-D es una válvula de escape <input type="checkbox"/> La AF-D permite relacionarse con los demás <input type="checkbox"/> La AF-D permite mantenerse en forma <input type="checkbox"/> La AF-D es una parte importante de nuestra educación <input type="checkbox"/> La AF-D ayuda a romper la monotonía <input type="checkbox"/></p> <p>23. ¿Qué piensa sobre la práctica físico-deportiva?: Multirrespuesta La PF-D es sólo para gente bien preparada físicamente <input type="checkbox"/> La PF-D es una actividad pensada sobre todo para las personas que les gusta competir <input type="checkbox"/> La PF-D es idónea para todos con independencia de su nivel de habilidad <input type="checkbox"/> La PF-D es una actividad pensada sobre todo para la gente joven <input type="checkbox"/> NS/NC <input type="checkbox"/></p> <p>24. ¿Cuál es la opinión que tiene Ud. de sí mismo respecto a la práctica físico-deportiva?: Multirrespuesta Me siento competente para la práctica <input type="checkbox"/> de la actividad física y el deporte <input type="checkbox"/> Los demás piensan que soy coordinado cuando practico actividad física o deporte <input type="checkbox"/> NS/NC <input type="checkbox"/></p> <p>25. Hablamos ahora de la Salud y los elementos relacionados con ella (alimentación, actividad física, etc.). ¿Cuál es su opinión sobre este tema?: Multirrespuesta La actividad física ayuda a estar más sano <input type="checkbox"/> Me preocupo de mantener mi cuerpo en línea <input type="checkbox"/> Cuido mi alimentación para evitar problemas de salud <input type="checkbox"/> NS/NC <input type="checkbox"/></p> <p>26. En su entorno de amigos y familia ¿quién práctica actividad físico-deportiva?: Padre <input type="checkbox"/> Amigas <input type="checkbox"/> Madre <input type="checkbox"/> Novio <input type="checkbox"/> Hijos <input type="checkbox"/> Novia <input type="checkbox"/> Hijas <input type="checkbox"/> Hermano <input type="checkbox"/> Cónyuge <input type="checkbox"/> Hermana <input type="checkbox"/> Amigos <input type="checkbox"/> Ninguno <input type="checkbox"/></p>
--	---