

# AUTOEFICACIA EN EL DEPORTE Y EN LA ACTIVIDAD FISICA: ESTADO ACTUAL DE LA INVESTIGACION

**ISABEL BALAGUER; AMPARO ESCARTÍ**  
Universidad de Valencia

**FRANCISCO VILLAMARÍN**  
Universidad Autónoma de Barcelona

## Resumen

El objetivo del presente trabajo consiste en presentar una revisión del estado actual de los estudios sobre autoeficacia en el área de la actividad física y el deporte, realizados tanto en el ámbito anglosajón como en algunos grupos de investigación de nuestro país. La revisión incluye los principales aspectos de la teoría de la autoeficacia (Bandura, 1977), tales como las fuentes de información de la autoeficacia, las relaciones entre autoeficacia y ejecución y el estudio de las relaciones entre autoeficacia y motivación. Finalmente los autores presentan sus conclusiones y sugieren algunas posibles líneas de investigación que podrían ser útiles en el campo específico de la actividad física y el deporte.

**Palabras clave:** Autoeficacia, revisión, deporte, actividad física.

## Abstract

The aim of this work is to present a review of the current state of studies on Self-efficacy in the field of physical activity and sport. This review covers the literature published in the English language as well as current works produced by research groups in Spain. The review includes the principal aspects of Self-efficacy theory (Bandura, 1977), such as sources of self-efficacy information, the relationship between self-efficacy and performance, and the relationship between self-efficacy and motivation. The review states our conclusions and some suggestions regarding future lines of research are made which might be useful in the specific area of physical activity and sport.

**Key words:** Self-Efficacy, review, sport, physical activity.

## 1. Introducción

La teoría de la autoeficacia (Bandura, 1977), que constituye un submodelo dentro de la teoría cognitivo-social de Bandura (1986), ha estimulado desde su formulación una gran cantidad de estudios empíricos en ámbitos tan diversos de la Psicología como son las conductas relacionadas con la salud, la educación y la orientación vocacional, o el deporte y la actividad física.

En el área del deporte, una de las variables psicológicas más estudiadas en los últimos años es la confianza en las propias capacidades físicas. La posible influencia de la autoconfianza sobre el rendimiento deportivo se ha investigado en muchos casos desde la perspectiva conceptual y metodológica aportada por la teoría de la autoeficacia.

El presente artículo tiene como objetivo presentar una visión global de la investigación empírica sobre autoeficacia, y en deporte y actividad física destacando de forma especial los estudios realizados en nuestro país por diferentes grupos de trabajo. Teniendo en cuenta este objetivo, a continuación comentaremos brevemente los aspectos conceptuales generales más relevantes de la teoría de la autoeficacia, así como sus implicaciones en la investigación dentro de la psicología del deporte.

La teoría de la autoeficacia parte de la distinción conceptual (Bandura, 1977) entre expectativas de eficacia o autoeficacia -capacidad percibida para ejecutar con éxito un determinado comportamiento- y expectativas de resultados o acción-resultados -probabilidad percibida de que un comportamiento produzca determinadas consecuencias- y propone que ambos tipos de expectativas actúan, en gran medida, como determinantes de la elección de actividades, del esfuerzo y de la persistencia en las actividades elegidas, de los patrones de pensamiento y de las respuestas emocionales.

Las expectativas, tanto de eficacia como de resultados, se conciben no como variables globales y estables sino como cogniciones específicas y cambiantes, que se forman y reelaboran constantemente a partir del procesamiento y la integración de la información procedente de diferentes orígenes: los propios logros en el pasado, la observación del comportamiento de los demás, la persuasión verbal y la autopercepción del estado fisiológico del organismo. En este sentido las expectativas vendrían a ser creencias actuales, que reflejan la historia individual y que se proyectan hacia el futuro. Según la teoría, de las fuentes de información citadas, la más influyente es la procedente de la propia conducta en el pasado, y la menos la transmitida por los demás a través del lenguaje.

Ha de señalarse, por otra parte, que, si bien a nivel teórico se concede importancia a ambos tipos de expectativas, en la práctica la investigación se ha centrado preferentemente en el estudio de la influencia de las expectativas de eficacia, debido, probablemente, a que este constructo constituye la aportación más novedosa de la teoría de Bandura.

Cabe señalar, también, que en la teoría de la autoeficacia se reconoce de forma explícita que las expectativas no agotan los determinantes de la conducta: para que se produzca una buena actuación en un ámbito determinado, además de unas altas expectativas de eficacia y de resultados, se necesita poseer, como mínimo, las habilidades y los recursos materiales necesarios para dicha actuación.

La relación entre autoeficacia y ejecución en tareas deportivas y motoras ha sido estudiada desde comienzos de la década de los ochenta en deportes tan diferentes como la gimnasia, la natación, el tiro olímpico, el tenis, el hockey o las carreras de maratón (para revisiones del tema anteriores a la presente puede consultarse Jiménez, 1990 o Feltz, 1992).

Las investigaciones sobre autoeficacia, deporte y actividad física se pueden clasificar en dos grandes categorías, según se considere la autoeficacia: a) como variable dependiente sobre la que inciden diferentes fuentes de información indicativas de la capacidad para realizar una tarea; o b) como variable independiente que ejerce su influencia sobre la ejecución de diferentes deportes y tareas motoras.

Los estudios de la categoría a) suelen ser en su gran mayoría de carácter experimental, y en ellos se compara el impacto diferencial de distintas fuentes de información (ejecución real, modelado, feedback verbal, etc.) sobre la autoeficacia y la ejecución. En las investigaciones de la categoría b) se han utilizado tanto metodologías experimentales como observacionales. En el primer caso se suele manipular indirectamente la autoeficacia y se analiza la influencia de esta manipulación sobre la ejecución motora. En los estudios observacionales simplemente se evalúa la autoeficacia respecto de tareas deportivas y se examina su relación con la conducta. En ambos casos se parte de un supuesto teórico similar: si la autoeficacia regula el

esfuerzo y la persistencia, determinará, en parte, el rendimiento en la ejecución de tareas motoras y podrá utilizarse como un predictor del mismo.

El presente trabajo se estructura del modo siguiente: una revisión necesariamente muy esquemática de los estudios sobre autoeficacia y deporte realizados en el mundo anglosajón; una exposición algo más detallada de la investigación sobre esta temática realizada en nuestro país; y finalmente, un apartado en el que se formulan algunas conclusiones y se esbozan posibles líneas de investigación futuras sobre autoeficacia en el deporte y en la actividad física.

## **2. Investigación sobre autoeficacia realizada en el área del deporte y de la actividad física**

La mayor parte de los trabajos sobre autoeficacia en la Actividad Física y el deporte se han centrado en estudiar, o bien los efectos de varios tratamientos para mejorar la autoeficacia y la ejecución en el deporte, o bien la influencia de la autoeficacia sobre la ejecución. En el primer caso las investigaciones se han diseñado siguiendo fundamentalmente las cuatro fuentes de información de autoeficacia propuestas por Bandura (1977), mientras que en el segundo caso, la influencia de la autoeficacia sobre la ejecución, básicamente, se infiere de su capacidad para predecir el rendimiento en tareas deportivas y motoras.

### **2.1. Investigaciones basadas en las fuentes de información de la Autoeficacia**

Como ya señalamos en la introducción, las expectativas de autoeficacia se encuentran influidas principalmente por cuatro fuentes de información: los logros en la ejecución, la experiencia vicaria, la persuasión verbal y los estados fisiológicos. Gran parte de la investigación sobre la autoeficacia en el ámbito de la actividad física y el deporte se ha centrado en el estudio de una o más de estas fuentes de información.

a) *Los logros en la ejecución y la Autoeficacia.* Las propias ejecuciones constituyen la principal fuente de información de autoeficacia ya que son experiencias personales sobre la capacidad de un sujeto para realizar una tarea concreta. La investigación en deporte y actividad física ha demostrado que las técnicas basadas en la ejecución parecen ser efectivas para mejorar las creencias de autoeficacia y la ejecución (McAuley, 1985a; Weinberg, Sinardi, y Jackson, 1982). La mayoría de los trabajos han confirmado la superioridad de la ejecución sobre otras fuentes de juicio de autoeficacia (Feltz, Landers, y Raeder, 1979; McAuley, 1985; Weinberg et al 1982). Concretamente, Feltz y Riessinger (1990) hallaron que mientras que el feedback verbal por sí mismo no ejercía una influencia suficiente para aumentar o disminuir las expectativas de autoeficacia, la experiencia personal en la ejecución de la tarea resultó ser la información más influyente.

b) *Experiencia Vicaria y Autoeficacia.* Viendo o imaginando como otras personas realizan una tarea los sujetos obtienen información sobre la tarea y sobre su capacidad para realizarla. Algunos estudios han demostrado que el modelado facilita el rendimiento en distintas tareas motrices (Feltz, 1982; McCullagh, 1987) y que eleva las percepciones de autoeficacia respecto de dichas tareas (Feltz, et al. 1979; Gould, y Weiss, 1981; Lirgg, y Fletz, 1991; McAuley, 1985). En estos estudios se ha realizado tanto modelado en vivo como filmado y se ha comprobado que la efectividad del modelado sobre las percepciones de autoeficacia depende tanto de variables del observador como de las características del modelo. Dentro de las variables del observador, parece ser que la observación de otros individuos realizando una tarea es una

fueron una fuente importante de información cuando los observadores nunca han realizado la tarea o cuando han tenido poco contacto con ella (Feltz et al., 1979; Gould, y Weiss, 1981; McAuley, 1985). En cuanto a las características del modelo, la investigación ha demostrado que el estatus del modelo y su competencia mediatizan los efectos de la influencia del modelado. En este sentido, las investigaciones de Lirgg y Feltz (1991) demostraron que los sujetos que observaban tanto a un maestro con habilidad, como a un compañero con habilidad ejecutaban mejor y tuvieron expectativas de autoeficacia más altas que los sujetos que observaban a un maestro no habilidoso o a un compañero poco habilidoso. McCullagh (1987) demostró que los sujetos que observaron a un modelo con alto estatus rindieron por encima de los sujetos que observaron a un modelo con bajo estatus. Otras investigaciones han demostrado que la similitud del modelo con los observadores, en cuanto a nivel de ejecución o características personales, condiciona la efectividad del modelado (Brown, y Inouye, 1978; Gould, y Weiss, 1981; McCullagh, 1987). Concretamente, Brown e Inouye (1978) hallaron que los modelos similares fueron más efectivos a la hora de influir en los observadores que los modelos diferentes a los observadores. Gould y Weiss (1981) examinaron los efectos de la similitud del modelo en la resistencia muscular y en la autoeficacia. Los resultados revelaron que los sujetos que observaron un modelo similar realizaron un esfuerzo muscular durante un tiempo significativamente mayor que los que contemplaron un modelo distinto o no contemplaron ningún modelo. Además, los sujetos con modelo similar tuvieron creencias de autoeficacia más altas y más fuertes que los sujetos con modelos diferentes.

c) *Persuasión verbal y Autoeficacia.* La persuasión verbal se ha utilizado como una estrategia cognitiva para inducir en el sujeto la creencia de que posee la capacidad suficiente para conseguir aquello que desea. A nivel empírico son pocos los trabajos que han explorado la influencia de la persuasión verbal en los juicios de autoeficacia. Algunas investigaciones han utilizado como fuentes de información de autoeficacia técnicas persuasivas tales como hablar positivamente al sujeto sobre su rendimiento (Weinberg, 1985; Wilkes y Summers, 1984) o reinterpretar las emociones (Yan Land y Gill, 1984). Los resultados de estos trabajos son poco concluyentes. Weinberg (1985) no encontró relaciones entre el uso de estrategias verbales positivas y la resistencia en la ejecución. Yan Land y Gill (1984) encontraron que proporcionando a los sujetos falso feedback y sugestión mejoraba la ejecución pero no aumentaban las expectativas de autoeficacia. Por otra parte, Wilkers y Summers (1984) encontraron que las persuasiones que tratan de inducir confianza al sujeto influyen en la intensidad de la ejecución, pero no en la percepción de autoeficacia. Fitzsimmons, Landers, Thomas, y Van der Mars (en prensa), en un estudio con una muestra de sujetos participantes en halterofilia encontraron que el falso feedback positivo, aumentaba los juicios de autoeficacia y las futuras ejecuciones. Feltz y Riessinger (1990), además encontraron efectos significativos del entrenamiento en técnicas de imaginación para inducir maestría sobre la persistencia en la ejecución y la autoeficacia. Una posible explicación de estos resultados ambiguos podría radicar en las distintas metodologías empleadas en las técnicas de persuasión utilizadas y en las diferentes experiencias personales de los sujetos frente a la tarea. Así, en el estudio de Weinberg (1985), no se les dijo a los sujetos que la estrategia cognitiva que iban a emplear podría elevar su rendimiento, por lo que se podría considerar que en esta investigación no hubo intento de persuasión. Sin embargo, Wilkes y Summers (1984) persuadieron a los sujetos con el fin de incrementar su confianza.

El grado de influencia de la persuasión depende, en gran parte, de la credibilidad de la información persuasiva. Por ejemplo, Yan Lan y Gill (1984), indujeron a los sujetos a creer que podían tener el mismo patrón fisiológico que los buenos competidores, aunque en este estudio, no se comprobó si los sujetos habían creído esa información. Por otra parte, Fitzsimmons y otros (en prensa), realizaron un estudio piloto para estudiar si el feedback engañoso era creído y si éste influía sobre la autoeficacia. Todos estos estudios demuestran las relaciones entre

la persuasión verbal, la persistencia en la ejecución y la autoeficacia. Sin embargo, como demuestran Feltz y Riessinger (1990) estos efectos duran poco tiempo si el sujeto experimenta experiencias repetidas de fracaso. En suma, el grado de influencia de la persuasión verbal sobre la autoeficacia depende por un lado de la credibilidad y el prestigio del persuasor y por otro, de las experiencias que el sujeto tiene con la tarea (Bandura, 1977).

d) *Estados fisiológicos y Autoeficacia.* Al juzgar sus capacidades, el individuo se basa en parte en la información sobre su estado físico. Los indicadores fisiológicos de eficacia no se limitan a la activación autonómica. Las personas pueden utilizar también como indicativos de ineficacia física la fatiga, la forma física o el miedo al ejercicio (Feltz y Riessinger, 1990). En el campo de la actividad física y el deporte, han sido pocos los estudios que han investigado la influencia de los estados fisiológicos sobre la autoeficacia. Algunos trabajos han encontrado relaciones entre la expectativas de autoeficacia y los estados emocionales del sujeto (felicidad/tristeza), aunque esta variable no demostró ser muy predictiva de las expectativas de autoeficacia (Feltz, 1982, 1988; Feltz y Mugno, 1983; Kavanagh y Hausfeld 1986).

## 2. 2. Estudio de las relaciones entre la autoeficacia y la ejecución

Los estudios realizados para analizar las relaciones entre la autoeficacia y la ejecución, a través de actividades deportivas y actividades físicas, se han realizado tanto en situaciones de laboratorio como en situaciones de campo. La mayor parte de la investigación se ha desarrollado siguiendo el concepto de *eficacia individual* (Bandura, 1977), siendo muy poca la que se ha llevado a cabo a partir del concepto de *eficacia colectiva* (Bandura, 1986).

Desde hace ya prácticamente una década, las revisiones de los estudios empíricos sobre autoeficacia y ejecución informaban que la relación que se establecía entre ambas era positiva (Wurtele, 1986) y que se habían realizado pocos trabajos a nivel experimental que nos permitiesen establecer relaciones causales. Actualmente la situación es muy similar, puesto que aunque la cantidad de investigación sobre el tema ha aumentado, siguen predominando los trabajos correlacionales y se sigue informando de la relación positiva entre ambas variables (Feltz, 1992; McAuley, 1992).

En la Tabla 1 se presentan las investigaciones sobre autoeficacia y ejecución tanto de tareas en actividad física como en deporte. En estas investigaciones se han seguido mayoritariamente los criterios de Bandura para diseñar mediciones específicas de autoeficacia para la tarea o deporte que se vaya a estudiar. De las tres dimensiones de la autoeficacia propuestas por Bandura (nivel, fuerza y generalidad), la que predomina en estos estudios es la Fuerza de la eficacia.

Otro de los instrumentos que se ha utilizado en la investigación, aunque con menor frecuencia, es el cuestionario de Autoeficacia Física de Ryckman, Robbins, Thornton, y Cantrell (1982). Los estudios que han analizado la relación entre la autoeficacia física y la ejecución han informado que estas variables están relacionadas positivamente (Ryckman et al. 1982; Gayton, Matthews, y Burchstead, 1986; McAuley y Gill, 1983). Sin embargo, la autoeficacia física ha mostrado menor valor predictivo que los instrumentos diseñados específicamente para la tarea (McAuley y Gill, 1983). Estos resultados apoyan la aserción de Bandura (1986) relativa a que las medidas específicas de autoeficacia son mejores predictores de conducta y ofrecen mayor valor explicativo que las medidas generalizadas.

Por otra parte, mientras que las investigaciones correlacionales en el área de la actividad física y del deporte han apoyado las relaciones entre las cogniciones de eficacia y la ejecución, aunque sin esclarecer la dirección de la influencia, los estudios experimentales han intentado dilucidar las relaciones causales entre estas dos variables planteadas en la teoría de Bandura

(Feltz, 1982; Feltz y Mugno, 1983; Feltz, 1988; McAuley, 1985; Weinberg Gould, y Jackson, 1979; Weinberg, Yukelson, y Jackson 1980; Weinberg et al, 1982) (tabla 1).

Las investigaciones realizadas por Weinberg y colaboradores (Weinberg et al, 1979; Weinberg et al, 1980; Weinberg et al, 1982) han intentado demostrar la influencia causal de la autoeficacia sobre la ejecución motora a través de la manipulación experimental de la autoeficacia. Concretamente intentaban probar que las expectativas de eficacia determinarían el grado de esfuerzo y persistencia de los individuos en una tarea de resistencia. Para ello utilizaron un diseño experimental común que consistía en manipular el ambiente para crear altas o bajas expectativas de autoeficacia. En el primer trabajo que realizaron (Weinberg et al., 1979) la tarea consistió en levantar la pierna y mantenerla en esta posición el mayor tiempo posible hasta formar un ángulo con el suelo ligeramente superior a los 90°. La manipulación ambiental consistía en que un cómplice del experimentador era presentado a los sujetos experimentales de forma diferente (como un atleta universitario o como un deportista lesionado) y mostraba resultados diferentes (superiores o inferiores a los del sujeto experimental) en una prueba física trucada previa a la competición. Los estudios de Weinberg probaron que un aumento en el nivel de eficacia hace mejorar la ejecución y la persistencia. Estos trabajos de Weinberg y colaboradores han sido criticados por Biglan (1987). Este autor indica que cuando las variables ambientales son manipuladas para modificar la autoeficacia, las conductas de ejecución u otros factores también se ven afectados. Las manipulaciones ambientales pueden influir sobre otras variables (como por ejemplo la ansiedad) que a su vez influyen sobre la autoeficacia y la ejecución sin poder establecer que la autoeficacia juegue un papel causal. En estos casos es importante considerar si puede estar implicada una "tercera variable".

Feltz (1982, 1988), Feltz y Mugno (1983), y McAuley (1985) si que han considerado esta posibilidad en sus trabajos experimentales sobre la autoeficacia introduciendo la técnica del *path analysis* para determinar la fuerza de algunas relaciones causales sugeridas por Bandura (1977, 1986).

El diseño de las investigaciones experimentales realizadas por Deborah Feltz (Feltz, 1982; Feltz, 1988; Feltz y Mugno, 1983) sobre la autoeficacia y la ejecución queda reflejado en su estudio publicado en 1982 en el que comparó la capacidad explicativa del modelo de la autoeficacia con la de un modelo de ansiedad en conductas de aproximación-evitación (teoría bifactorial de Mowrer) en una tarea en la que los sujetos intentaban dar un salto hacia atrás a través de 4 ensayos consecutivos. El modelo de la autoeficacia predecía que la autoeficacia era el principal predictor de la ejecución y que existían relaciones recíprocas entre la autoeficacia y la ejecución del salto hacia atrás, de tal manera que la autoeficacia también resultaría afectada por la ejecución. Los resultados indicaron que la autoeficacia no actuó ni como un efecto ni como el único predictor de la ejecución sino como el principal predictor del primero de los 4 intentos de salto. Después del primer salto, la ejecución de cada uno de los tres saltos siguientes se vio influida por el resultado conseguido en el salto anterior, de forma que se observaron efectos indirectos de la ejecución pasada sobre la ejecución futura. En esta misma línea se mostraron los resultados de los otros trabajos de Feltz.

McAuley (1985) contrastó los modelos basados en la autoeficacia y en la ansiedad en un estudio con gimnastas y encontró resultados similares a los de Feltz (1982). El modelo de autoeficacia actuó como mejor predictor que el de ansiedad puesto que las cogniciones de eficacia se mostraron como predictores significativos de la ejecución. Sin embargo, dado que se observaron efectos directos del tratamiento sobre la realización de los ejercicios de gimnasia se sugirió que además de la autoeficacia estaban actuando otros mecanismos tal y como habían indicado previamente Bandura y Cervone (1983).

Los resultados obtenidos en estos estudios experimentales sugieren que podemos considerar a la autoeficacia como un mecanismo cognitivo necesario e importante para explicar la

ejecución motora, pero que esta variable por sí sola no puede dar cuenta de todos los cambios conductuales.

**TABLA 1: Estudios anglosajones en los que se relaciona la autoeficacia y la ejecución**

ESTUDIO	TIPO DE ACTIVIDAD	MEDIDA DE LA AUTOEFICACIA
Barling & Abel (1983)	Tenis	Fuerza
Deeter (1989)	Tarea resistencia	Fuerza
Feltz (1982)	Salto palanca	Fuerza
Feltz (1988b)	Salto palanca	Fuerza
Feltz & Mugno (1983)	Salto palanca	Fuerza
Feltz et al. (1979)	Salto palanca	Fuerza
Feltz et al. (1989)	Hockey	Fuerza
Gayton et al. (1986)	Carrera de maratón	PPA
Gould & Weiss (1981)	Tarea de resistencia	Nivel y Fuerza
Kavanagh & Hausfeld (1986)	Tarea de fuerza	Fuerza
Lee (1982)	Gimnasia	Ejecución estimada
Martin & Gill (1991)	Carrera de resistencia	Fuerza
McAuley (1985)	Tarea de gimnasia	Fuerza
McAuley & Gill (1983)	Ejercicios de gimnasia	PSE y Fuerza
Miller & McAuley (1987)	Baloncesto -tiro libre	Fuerza
Miller (1993)	Natación	Nivel y Fuerza
Ryckman et al. (1982)	Tarea -coordinación motora	PSE: PPA-PSPC
Thornton et al. (1987)	Tarea-fuerza y resistencia	PSE: PPA-PSPC
Weinberg et al. (1979)	Tarea- resistencia	Fuerza
Weinberg et al. (1980)	Gimnasia	Nivel
Weinberg et al. (1982)	Tarea-resistencia	Nivel
Weiss et al. (1989)	Gimnasia deportiva	Fuerza
Woolfolk et al. (1985)	Golf	Nivel

### 2.3. Autoeficacia colectiva

Este constructo constituye el correlato a nivel grupal de la autoeficacia individual y suele definirse como la percepción que tiene el grupo de su propia competencia. Aunque existe poca investigación sobre la autoeficacia colectiva en el ámbito del deporte, queremos indicar brevemente cuales son los resultados que hasta el momento se han obtenido en el mundo anglosajón.

Feltz, Bandura y Lirgg (1989) evaluaron en jugadores de hockey la autoeficacia individual, la autoeficacia del equipo (colectiva) y el ranking percibido del equipo a lo largo de los 32 partidos de la temporada, tomadas dentro de las 24 horas anteriores al partido. Compararon entonces la capacidad de estas tres variables para predecir la ejecución. Los resultados preliminares sugirieron que la eficacia de equipo, en hockey, estuvo sólo ligeramente mejor relacionada con la ejecución de equipo que la eficacia individual. Por otra parte, los resultados informaron que la percepción que tenían los jugadores sobre el *ranking* del equipo en la liga fue mejor predictor de la ejecución del equipo que la eficacia individual o de equipo.

Spink (en prensa) estudió la relación entre la autoeficacia colectiva y los resultados obtenidos por los jugadores de equipos de élite de balonvolea. Encontró que aquellos equipos que tenían alta percepción de eficacia colectiva antes de empezar el torneo terminaron en un puesto mejor (diferencias estadísticamente significativas) que los equipos que tenían baja eficacia colectiva (Spink, 1990).

#### **2.4. Estudio de las relaciones entre autoeficacia y motivación**

Las relaciones entre percepción de autoeficacia y motivación han sido ampliamente estudiadas en diferentes áreas (Bandura, 1977, 1986). En el campo específico del deporte, y más concretamente en la iniciación deportiva, Roberts, Kliber, y Duda (1981) observó que los sujetos participantes en programas juveniles deportivos, frente a los no participantes, destacaban en una serie de características relacionadas con el logro. Concretamente, los participantes puntuaban más alto en autoeficacia física, tenían más expectativas de éxito y atribuían sus logros a la habilidad más que a la suerte. El autor concluye que sus resultados apoyan la noción de que la autoeficacia física no sólo parece influir en los comportamientos relacionados con el logro, sino que puede ser un factor decisivo en la participación de los niños en el deporte. En esta misma línea, la investigación de Feltz y Petlichkoff (1983), con una muestra de niños deportistas activos y exdeportistas, informó que los deportistas activos presentaban mayor percepción de autoeficacia física que los deportistas retirados. Los autores concluyeron en su trabajo que cuando los sujetos dejaban de percibirse competentes en su deporte lo abandonaban.

En cuanto a la población adulta varios trabajos de investigación han relacionado la percepción de autoeficacia física con la motivación para participar en programas de actividad física o ejercicio (McAuley, 1992). En un estudio de carácter epidemiológico sobre actividad física, Sallis, Haskell, Fortmann, Vranizan, Taylor, y Solomon (1986) examinaron las variables que podían predecir la conducta de ejercicio físico en una amplia muestra de adultos sedentarios. La autoeficacia física se mostró como una variable que predecía la adopción y mantenimiento de la conducta de ejercicio físico. En otros dos estudios McAuley (1990) y McAuley y Jacobson (1991) emplearon un modelo de autoeficacia para examinar el papel de las expectativas de autoeficacia en el mantenimiento y adherencia a un programa de ejercicio físico en una población de mujeres sedentarias adultas. Los autores identificaron la autoeficacia física como una variable importante que predecía la adherencia al programa de ejercicio. En general, los estudios que han examinado la adherencia a los programas de actividad física desde la teoría de la autoeficacia (Dzwałowski, Noble, y Shaw, 1990; Godin y Shepard, 1985) han encontrado relaciones entre la percepción de eficacia personal y la adherencia y motivación a estos programas. A pesar de la diversidad de muestras estudiadas, la insuficiencia en la operacionalización y la medida de la conducta de ejercicio o actividad física, y la variedad de métodos para medir las expectativas de autoeficacia, las relaciones entre las convicciones personales de capacidad y la motivación por la actividad física y el ejercicio es consistente en todos los trabajos.

### **3. Investigación realizada en España sobre autoeficacia en el área del deporte y de la actividad física**

En este apartado describiremos con detalle los principales estudios sobre autoeficacia en deporte y tareas motoras realizados en nuestro país. Hemos agrupado estos estudios en las

tres categorías siguientes: a) influencia de los diferentes tipos de información sobre la autoeficacia; b) autoeficacia como predictora del rendimiento; c) autoeficacia y motivación.

### 3.1. Fuentes de información de la Autoeficacia

En nuestro país Escartí, Guzmán, Cervelló y Campos (1994) diseñaron un paradigma experimental con el propósito de analizar la influencia del rendimiento propio, de la persuasión verbal y del modelado en la formación de expectativas de autoeficacia respecto a una tarea motora. La primera fase de esta investigación (el estudio uno) comenzó con un trabajo piloto que analizó la influencia de la experiencia vicaria en las expectativas de autoeficacia teniendo en cuenta dos variables del modelado: 1) la similitud o diferencia del modelo con el observador; 2) los resultados que el modelo obtiene cuando realiza la tarea. Para llevar a cabo la investigación se escogió una muestra de 16 estudiantes de Educación Física (I.V.E.F), de edades comprendidas entre 18 y 26 años y de los cuales 10 eran varones y 6 mujeres. Para medir la autoeficacia se utilizó una escala de 0 a 100 en donde los sujetos deberían marcar las expectativas que tenían de realizar la tarea propuesta. La tarea consistía en una carrera de 70m vallas con distancias y alturas adaptadas para hombres y mujeres, que era perfectamente realizable por los sujetos de la muestra.

Las principales hipótesis del trabajo fueron las siguientes: 1) la conducta modelada con resultados positivos claros transmite más información para elaborar juicios de eficacia personal que si los resultados de las acciones modeladas son ambiguos; 2) los modelos semejantes al sujeto en edad, nivel de estudios y nivel de práctica deportiva, transmiten más información para elaborar juicios de autoeficacia que si los modelos son sujetos con características personales y deportivas superiores o diferentes al sujeto.

El procedimiento de la investigación fue el que exponemos a continuación. Se dividió aleatoriamente a la muestra en dos grupos: grupo 1 y grupo 2. El primer grupo (grupo 1) estaba formado por 11 sujetos. Se les presentó la tarea que debían realizar informándoles de que previamente verían como la ejecutaban dos modelos expertos (atletas especialistas en vallas y dos compañeros del IVEF). Este grupo (grupo 1) fue sometido a dos sesiones de modelado: 1) tarea modelada por "expertos" donde 1 modelo obtuvo resultados ambiguos y 3 modelos obtuvieron resultados claramente positivos; 2) tarea modelada por "iguales" donde 2 modelos obtuvieron resultados ambiguos y 2 modelos resultados claramente positivos).

El grupo 2 estaba compuesto de cinco sujetos y fue citado en otra sesión. Se les sometió a dos sesiones de modelado: 1) tarea modelada por "expertos" con resultados claramente positivos; 2) tarea modelada por "iguales" con resultados claramente positivos.

Después de cada sesión de modelado se les pedía a los sujetos, tanto a los del grupo 1 como a los del grupo 2, que evaluaran sus expectativas de autoeficacia respecto a la tarea que acababan de ver ejecutar. Seguidamente todos los sujetos realizaron la tarea y se les indicó que se les informaría de sus resultados en otra sesión.

Con este procedimiento se obtuvieron 2 medidas de autoeficacia por cada grupo. En el grupo 1 se obtuvo: una medida de autoeficacia después de observar a modelos expertos realizar la tarea con resultados positivos y ambiguos y una medida de autoeficacia después de observar a modelos "iguales" al sujeto con resultados ambiguos y positivos. En el grupo 2 se obtuvo: una medida de autoeficacia después de observar a modelos expertos realizar la tarea con resultados claramente positivos; una medida de autoeficacia después de observar a modelos "iguales" al sujeto con resultados claramente positivos. Tanto el grupo 1 como el grupo 2 vieron realizar la tarea a modelos expertos y semejantes. La variable que cambió en las distintas sesiones de modelado eran los resultados que obtuvieron los modelos al realizar la prueba.

Los resultados del trabajo confirmaron la segunda hipótesis de la investigación pero no la primera. Aunque el grupo 2 (modelado con resultados claramente positivos) tendió a mostrar niveles de expectativas de eficacia más altas que el grupo 1 (modelado con resultados positivos y ambiguos) las diferencias registradas no fueron lo suficientemente grandes como para alcanzar significación estadística. Sin embargo, las características del modelo (experto o semejante) sí que se encontraron relacionadas con las expectativas de autoeficacia. Los datos confirmaron que el nivel de expectativas de autoeficacia de los sujetos, en ambos grupos, grupo 1 y 2, fue más alto después de observar a modelos semejantes, que cuando observaron modelos expertos. Es decir, tanto en la situación de modelado con ambigüedad (grupo 1), como cuando el modelo obtuvo resultados positivos claros (grupo 2).

Como se ha indicado anteriormente, otras fuentes de información que influyen en los procesos autoevaluativos para el establecimiento de expectativas de autoeficacia, son la persuasión verbal sobre el rendimiento en la tarea y los logros en la ejecución. La segunda fase de la investigación de Escartí, Guzmán y Cervelló (1993) (el estudio 2) tuvo como objetivos fundamentales: 1) analizar la influencia del feedback de rendimiento comunicado verbalmente a los sujetos (persuasión verbal) sobre las expectativas de autoeficacia; 2) investigar cuál de estas dos fuentes de información utiliza principalmente el sujeto para formar sus juicios de autoeficacia: el feedback interno que extrae el sujeto de su propia ejecución a partir de su experiencia personal; o el feedback externo que se le ofrece mediante persuasión verbal. Las hipótesis del estudio eran las siguientes: 1) los logros obtenidos en la ejecución de una determinada tarea modificarán las expectativas de autoeficacia para esta tarea; 2) el feedback que el sujeto obtenga de su rendimiento en la tarea será una fuente mayor de autoevaluación para formar juicios de autoeficacia que la persuasión verbal. La muestra, la tarea y las medidas de autoeficacia fueron las mismas que las ya descritas en el estudio uno.

El procedimiento del trabajo fue el que a continuación detallamos. Se dividió a los 16 sujetos de la muestra aleatoriamente en dos grupos. El primer grupo (grupo 1) estaba compuesto por 6 sujetos y se les convocó a una sesión para informarles de los resultados obtenidos al realizar la prueba de salto de vallas en el estudio uno. A este grupo se les informó con exactitud de los tiempos que habían obtenido cuando realizaron la prueba. Seguidamente, se les indicó que volverían a realizar la misma prueba que en el estudio uno, pero que antes evaluaran sus expectativas de eficacia para dicha tarea.

El grupo 2 estaba compuesto por 10 sujetos. Con las medidas de las expectativas de autoeficacia de estos sujetos en el estudio uno y los resultados en tiempo que obtuvieron al realizar la prueba (pase de vallas), los autores del trabajo clasificaron a estos 10 sujetos del grupo 2 en estas categorías: 1) *positivos reales* (altas expectativas de autoeficacia y resultados de acuerdo con éstas); 2) *falsos positivos* (altas expectativas de autoeficacia y resultados por debajo de estas expectativas); 3) *negativos reales* (bajas expectativas de autoeficacia y resultados de acuerdo con éstas); 4) *falsos negativos* (bajas expectativas de autoeficacia y resultados por encima de éstas). Esta clasificación se utilizó como criterio para informar a los sujetos de forma falseada de los resultados que habían obtenido al realizar la tarea en el estudio uno. A un grupo de cinco sujetos se les informó de tiempos mejores de los que habían obtenido en la ejecución de la prueba, y al resto de tiempos peores. El grupo informado de tiempos mejores estuvo compuesto por 5 *falsos positivos*. El grupo informado de tiempos peores estuvo formado por 1 *falso negativo*, 1 *sujeto positivo real* y 3 *negativos reales*. Una vez los sujetos obtuvieron esta información, se les indicó que iban a realizar la misma prueba que en el estudio uno, pero que antes de realizarla deberían valorar las expectativas de eficacia que tenían respecto a la tarea. Seguidamente todos los sujetos realizaron otra vez la prueba de vallas.

Los resultados del trabajo indicaron que sólo el grupo de sujetos que fueron informados de sus tiempos reales (grupo 1) modificaron sus expectativas de autoeficacia en el segundo

estudio. De este grupo, los sujetos que obtuvieron tiempos buenos cuando realizaron por primera vez la tarea mejoraron sus expectativas de autoeficacia en la segunda sesión experimental. Y los que obtuvieron rendimientos bajos sus expectativas de autoeficacia quedaron como estaban o bajaron en el segundo estudio.

En cuanto a la segunda hipótesis del trabajo, los resultados obtenidos en el grupo 2 parecen confirmar, que los sujetos para elaborar sus expectativas de autoeficacia utilizaron fundamentalmente la información que ellos habían obtenido al realizar la prueba, más que el feedback verbal que se le dio al sujeto de su rendimiento. A los sujetos que se les informó de resultados mejores de los que en realidad habían obtenido (*falsos positivos*—altas expectativas de autoeficacia y resultados bajos) mostraron una tendencia a disminuir sus expectativas de autoeficacia, aunque las diferencias no fueron significativas estadísticamente. Tampoco los sujetos que se les informó de resultados peores de los que habían obtenido (*falsos negativos*—bajas expectativas de autoeficacia y resultados buenos) y los *positivos reales* (altas expectativas de autoeficacia y resultados buenos) obtuvieron diferencias significativas entre las expectativas de eficacia antes y después de ser informados de sus resultados.

### 3.2. Autoeficacia y Rendimiento

#### A. Deporte

En 1990 Balaguer, Colilla, Gimeno y Soler (1990a) y Balaguer, Gimeno, Colilla y Soler (1990b), realizaron una investigación cuyo principal objetivo fue estudiar la influencia de la autoeficacia física, la autoconfianza en el deporte, y la ansiedad sobre la ejecución en jugadores de baloncesto. La muestra estuvo compuesta por 40 jugadores (18 varones con una media de edad de 26.31 años, y 22 mujeres con una media de 20.66 años) pertenecientes a cuatro equipos de baloncesto de la Comunidad Valenciana: dos masculinos (uno de División de Honor serie A2 y otro de 1ª B) y dos femeninos (uno de División de Honor y otro de 1ª División).

La autoeficacia física se midió utilizando el cuestionario de Ryckman et al. (1982), la confianza rasgo en el deporte con el cuestionario TSCI de Vealey (1986), la ansiedad rasgo con el STAI de Spielberger, Gorsuch, y Lushene (1982) y la ansiedad competitiva con el SCAT de Martens (1977). Los cuestionarios se rellenaron durante la primera fase de la liga de la ACB en la temporada 89/90. La ejecución se analizó a partir de las planillas de los resultados de tres partidos jugados en casa durante la misma fase de la liga en los cuatro equipos. Como variables criterio de ejecución se ampliaron las utilizadas por Cruz et al. (1987) en un trabajo de baloncesto y quedaron agrupadas del siguiente modo: *aciertos* (rebotes totales, rebotes ofensivos, rebotes defensivos, encestes totales, convertidos de 1, convertidos de 2, convertidos de 3, tapones, balones robados), *errores* (perdida de pelota, fallos totales, fallos de 1, fallos de 2, fallos de 3) y *criterios adicionales* (falta personal, asistencias, minutos jugados, puntuación total, intentos de 1, intentos de 2, e intentos de 3).

Los resultados indicaron que existía una relación significativa entre la percepción que los sujetos tenían de sí mismos (autoeficacia física y autoconfianza en el deporte) y algunas de las variables criterio relativas a los resultados obtenidos en los partidos. Se encontraron correlaciones significativas entre: la confianza en el deporte (TSCI) y aciertos de ejecución (encestes totales y encestes de 2), intentos de 2, minutos jugados y total puntos; la autoeficacia física (PSE) y encestes totales, convertir de 3, convertir de 1 y puntuación total; y entre la habilidad física percibida (PPA) y los encestes totales, convertir de 3 y minutos jugados.

El análisis de regresión múltiple *stepwise* realizado, tomando como variables independientes la confianza en el deporte (TSCI), la autoeficacia física (PSE, PPA, PSPC) y la ansiedad (SCAT,

STAI) informó que la confianza en el deporte (TSCI) actuó como predictor positivo del número de encestes totales, de las asistencias y de los errores totales. Respecto a la influencia de la Autoeficacia Física sobre la ejecución se encontró que la Habilidad Física Percibida (PPA) actuó como predictor positivo de los minutos jugados y de los intentos de 1, y como predictor negativo de los rebotes totales. Por otra parte la puntuación total de la escala de autoeficacia física (PSE) actuó como predictor positivo de convertir de 1, de intentos de 3 y de errores de 3.

Puesto que había trabajos anteriores que informaban que las mujeres obtenían puntuaciones mayores que los hombres en ansiedad (Witting y Duncan, 1987) y menores que éstos en autoconfianza en el deporte (Balaguer, Soler, Escartí, y Jimenez, 1990), y autoeficacia física (Godin y Shephard, 1985; Thornton et al., 1987), y que además, estas variables psicológicas influían en la ejecución, de forma que los hombres, al verse favorecidos por mejores puntuaciones en autoconfianza, autoeficacia física y ansiedad, mostraban una mejor ejecución que las mujeres, los autores se plantearon un segundo objetivo. Este consistió en analizar los valores diferenciales en función del sexo de las variables psicológicas estudiadas: confianza en el deporte (TSCI), autoeficacia física (PSE, PPA, PSPC) y ansiedad (SCAT, STAI) (Balaguer, et al. 1990b).

En lo que hace referencia a la influencia de la variable sexo en la percepción diferencial que presentaron los jugadores de baloncesto, se observó que los jugadores de los equipos masculinos estaban más seguros de sí mismos - tanto a nivel de autoeficacia física como de confianza - que los de los equipos femeninos, mientras que los equipos femeninos puntuaban más alto en ansiedad, tanto rasgo como competitiva. El análisis diferencial de los valores de ejecución por sexo, indicó que los equipos masculinos obtuvieron resultados más positivos que los femeninos. Ello se traduce en mayor número de encestes, mayor número de puntos conseguidos, mayor número de asistencias y mayor número de encestes de 3 por parte de los equipos masculinos y en mayor número de intentos de 1 punto, de convertir de 1 y en mayor número de balones robados en los equipos femeninos.

Respecto a la ansiedad se encontró que por una parte se establecían relaciones negativas entre esta variable y la autoeficacia física y la autoconfianza en el deporte y que por otra parte ésta no se mostró como predictora del rendimiento deportivo en ninguna de las variables criterio analizadas.

Lázaro y Villamarín (1993) realizaron un estudio, que puede considerarse en buena medida una continuación del de Balaguer et al. (1990a), y que se basa en el planteamiento siguiente: algunas investigaciones en psicología del deporte como la realizada por McAuley y Gill (1983) con gimnastas femeninas, y otras muchas en el ámbito de la psicología de la salud (ver para una revisión Villamarín 1990), parecen indicar que las medidas específicas de la autoeficacia predicen mejor la conducta que las medidas globales. Teniendo en cuenta estos resultados Lázaro y Villamarín (1993) decidieron comparar la capacidad predictiva de las medidas globales y específicas de la autoeficacia física sobre el rendimiento en un deporte colectivo. Al igual que en el estudio de Balaguer et al. (1990a) se utilizó como deporte el baloncesto y se evaluó la autoeficacia global mediante la escala de Ryckman et al. (1982).

En los deportes de equipo como el baloncesto es posible evaluar, además de la autoeficacia individual, la autoeficacia colectiva: la percepción que tiene el grupo de su propia competencia (Spink, 1990). A nivel teórico se supone que la autoeficacia colectiva es algo diferente a la suma de las autoeficacias individuales, y que determina en parte los esfuerzos del grupo para alcanzar sus objetivos, y por lo tanto el rendimiento.

Teniendo en cuenta todas estas consideraciones, en el trabajo de Lázaro y Villamarín (1993) se plantearon los tres objetivos siguientes: 1) comparar la capacidad predictiva de la autoeficacia global y la autoeficacia específica sobre el rendimiento individual; 2) estudiar la relación entre

autoeficacia individual y autoeficacia colectiva; 3) examinar la relación entre autoeficacia colectiva y rendimiento grupal.

En esta investigación participaron de forma voluntaria, un total de 34 jugadoras de baloncesto, con una media de 17 años de edad. Pertenecían a cuatro equipos de categoría juvenil de la Federación Catalana de Baloncesto, que participaban en el Campeonato Territorial Juvenil Femenino.

Se evaluaron como variables independientes la autoeficacia física global, mediante la escala de Ryckman et al. (1982); la autoeficacia física específica, mediante un cuestionario elaborado por los autores en el que se preguntaba por la capacidad percibida de las jugadoras para las diferentes tareas del baloncesto; y la autoeficacia colectiva. Para evaluar esta última variable se pidió a las jugadoras que valoraran la capacidad del equipo para realizar las diferentes tareas del baloncesto (las mismas que en el caso de la autoeficacia específica); la autoeficacia colectiva de cada equipo se obtuvo promediando las percepciones de competencia grupal de todos y cada uno de sus miembros. Como medidas de la variable dependiente se utilizaron las puntuaciones en las diferentes tareas del baloncesto, obtenidas a partir de los registros realizados por las entrenadoras durante los partidos. La evaluación de los diferentes tipos de autoeficacia se realizó durante una sesión de entrenamiento y el rendimiento se registró durante los tres partidos siguientes jugados en casa.

Los resultados obtenidos pueden resumirse del modo siguiente: 1) la autoeficacia específica de la tarea se mostró mejor predictor del rendimiento individual que la autoeficacia general de este modo se confirma en un deporte colectivo lo que McAuley y Gill (1983) habían encontrado en un deporte individual); 2) la autoeficacia colectiva se mostró empíricamente como un constructo diferente de la suma de las autoeficacias individuales; y 3) no se encontró relación entre la autoeficacia colectiva y los indicadores de rendimiento de los equipos (de hecho, el equipo mejor clasificado mostró una autoeficacia colectiva más baja que el peor clasificado).

## **B. Tareas Motoras**

Palomares, Balaguer y García (1993a) realizaron un trabajo cuyo principal objetivo consistía en analizar la influencia de la autoeficacia, la autoconfianza y la ansiedad sobre la ejecución de una tarea motora. Se hipotetizó que las dos primeras ejercerían una influencia positiva, mientras que la última lo haría en sentido negativo. La muestra estaba compuesta por 88 estudiantes (41 chicos y 47 chicas) de Enseñanza Secundaria con edades comprendidas entre los 14 y los 16 años. La tarea de velocidad-agilidad que realizaron los sujetos consistió en recorrer 4 veces un circuito de 9 metros (Figura 1). El circuito estaba delimitado por 2 cuadros de 50 cm de lado, en uno de los cuales se situaron dos tacos de madera de 5 cm de lado. Para iniciar la prueba el alumno se situaba en el cuadrado opuesto a los tacos. Cuando el profesor daba la señal de partida el alumno se desplazaba a la mayor velocidad posible al cuadrado opuesto, tomando y trasladando los tacos, al cuadrado de salida, primero uno y luego el otro. Al dar la salida el profesor ponía el cronometro en marcha y lo paraba en el instante en que el alumno depositaba el segundo taco de madera en el interior del cuadrado de salida. Para que la prueba fuese válida los alumnos debían dejar los tacos dentro del cuadrado de partida (éstos no se podían lanzar).

La evaluación de la autoeficacia específica se realizó a través de un cuestionario creado por los autores para medir las expectativas de eficacia ante la tarea. Constaba de 13 ítems con una escala de medida de 100 puntos en cuyos extremos figuraban: la ausencia de autoeficacia y la máxima percepción de eficacia en obtener los resultados deseados. Cada ítem

medía la capacidad percibida por cada sujeto para realizar las distintas sub-habilidades componentes de la tarea. Los valores que se tomaron de este cuestionario fueron por una parte la puntuación total y por otra dos ítems referidos, uno, al tiempo en realizar el recorrido: "las expectativas de eficacia en igualar la marca" (CEEE1) y, otro, a "las expectativas de eficacia en mejorar su mejor tiempo" (CEEE2). Se valoró el nivel y la fuerza de la autoeficacia. La evaluación de la confianza en la tarea se realizó a través de una modificación del cuestionario de Confianza en el deporte de Vealey (1986). La ansiedad se evaluó a través del STAI. La evaluación de la ejecución se realizó fundamentalmente midiendo el tiempo que tardaba cada sujeto en realizar la tarea.

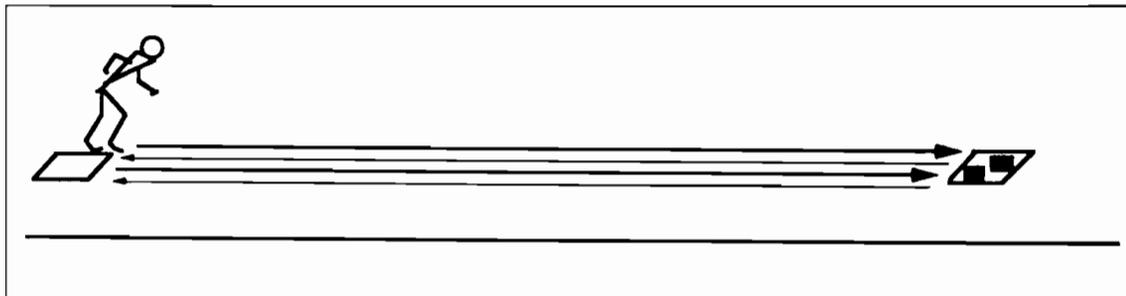


FIGURA 1: Prueba de velocidad-agilidad

Los análisis de varianza realizados para estudiar la influencia diferencial de la autoeficacia específica, la confianza en la tarea y la ansiedad sobre la ejecución mostraron que tanto la autoeficacia específica (CEEET, CEEE1 y CEEE2) como la autoconfianza en la tarea (TSC1) ejercieron efectos significativos sobre la ejecución, mientras que la ansiedad no.

Al igual que sucedía en el trabajo anteriormente comentado de Balaguer et al (1990b) en baloncesto, las chicas presentaban una percepción de eficacia y una confianza en la tarea más negativa que los chicos; sin embargo no se presentaron diferencias significativas en la ansiedad entre sexos en los estudiantes de secundaria.

Otra de las cuestiones estudiadas en esta misma línea de investigación ha consistido en analizar la influencia diferencial de la autoeficacia específica y la autoeficacia física (PSE) sobre los resultados de la tarea (Palomares, Balaguer, y García, 1993b).

Respecto a los resultados encontrados con el cuestionario de Autoeficacia Física de Ryckman et al. (1982) cabe señalar que el único factor que se comporta como buen predictor de la ejecución es el de Habilidad Física Percibida (PPA), mientras que el de Confianza en la Auto-presentación Física (PSPC) no actúa como tal. Estos resultados van en la misma línea que los obtenidos por Thornton et al. (1987).

Respecto a cuál de las dos medidas de autoeficacia, específica o general, funciona como mejor predictor de la ejecución, los autores encuentran que la Autoeficacia Específica (CEEE) resulta mejor predictor de la ejecución que la Autoeficacia Física (PSE), cuando se considera la escala de Ryckman et al. (1982) en su conjunto. Sin embargo, si se compara la influencia del factor de Habilidad Física Percibida (PPA) con la influencia de la puntuación total de autoeficacia específica (CEEE) sobre los resultados en la tarea, las diferencias halladas (entre la influencia de las dos medidas de autoeficacia) son mínimas. Más concretamente, el mejor predictor del resultado en la tarea resultó ser la confianza que los sujetos tenían en igualar la marca (CEEE1), seguido de la Habilidad Física Percibida (PPA), de la confianza en mejorar la marca (CEEE2), de la puntuación total en el cuestionario de autoeficacia específica (CEEET),

y de la puntuación total en el cuestionario de autoeficacia física (PSE). Aunque estos resultados confirman que la medición específica de la autoeficacia funciona como mejor predictor del rendimiento individual que la autoeficacia física, que la mide de forma global, (Bandura, 1986; Lázaro y Villamarín, 1993; McAuley y Gill, 1983) cabe señalar que el factor de Habilidad Física Percibida (PPA) presenta un valor predictivo similar al de la autoeficacia específica, lo que nos indica que sería conveniente realizar estudios posteriores que permitiesen ahondar en estos resultados.

### 3.3. Autoeficacia y Motivación

Uno de los temas más estudiados durante la etapa de iniciación deportiva son los motivos de participación infantil. Sin embargo, como han señalado Klint y Weiss (1987) la mayoría de estos estudios son de carácter puramente descriptivo. En este sentido, algunas investigaciones revisadas por Ryan, Vallerand y Deci (1984) y por Wankel y Kreisel (1985) parecen sugerir que un marco teórico adecuado para estudiar la participación en el deporte durante la etapa de iniciación deportiva podría ser el de la motivación intrínseca, ya que, aunque pueden haber motivos extrínsecos poderosos, sobre todo en el deporte profesional, en la etapa de iniciación deportiva parecen pesar especialmente los motivos de carácter intrínseco.

Por otra parte, desde la teoría cognitivo-social (Bandura, 1986) la motivación intrínseca se considera dependiente de la competencia percibida. Desde esta óptica McAuley, Wraith, y Duncan (1991) estudiaron la relación entre la autoeficacia, motivación intrínseca y participación continuada en programas de ejercicio físico, observando que los individuos más competentes son los que muestran más motivación intrínseca y, a la vez, los que más persisten.

Teniendo en cuenta todo lo anterior, Lázaro, Villamarín y Limonero (1993) plantearon una investigación con los siguientes objetivos: 1) estudiar de forma descriptiva los motivos para participar en el deporte durante la etapa de iniciación; 2) comparar la importancia concedida a los motivos de participación intrínsecos en relación a los extrínsecos; y 3) examinar la relación entre autoeficacia (competencia percibida) y motivación intrínseca.

En este estudio participaron un total de 62 niños con una media de 13 años de edad, pertenecientes a cinco equipos diferentes de categoría infantil, que disputaban una liga organizada por la Federación Catalana de Baloncesto en Barcelona. Se evaluó la autoeficacia física global, mediante la subescala de Habilidad Física Percibida (PPA) perteneciente a la Escala de Autoeficacia Física de Ryckman et al. (1982); la autoeficacia física específica, a través de un instrumento creado por los autores en el cual se preguntaba por la capacidad percibida para realizar las diferentes tareas componentes del baloncesto; y los motivos para participar mediante una adaptación del cuestionario de Gill, Gross y Huddleston (1983), conocido como "*Participation Motivation Questionnaire*". Estos tres instrumentos de evaluación se aplicaron durante los entrenamientos en dos días diferentes de una misma semana.

Los resultados obtenidos pueden resumirse del modo siguiente. En relación con el primer objetivo, los siete motivos señalados como más importantes fueron: 1º "estar en forma", 2º "divertirse", 3º "jugar en niveles superiores", 4º "hacer ejercicio", 5º "pertenecer a un equipo", 6º "competir" y 7º "mejorar las habilidades deportivas". Y los siete menos importantes: 23º "ganar medallas y trofeos", 24º "sentirse importante", 25º "estar ocupado", 26º "viajar", 27º "mis padres quieren que juegue", 28º "mis amigos quieren que juegue" y 29º "me gusta que me presten atención". Por otra parte, y en relación con el segundo objetivo, se observó que los niños concedieron más importancia a los motivos de carácter intrínseco que a los extrínsecos. Para examinar la relación entre autoeficacia y motivación intrínseca - tercer objetivo, se compararon las medidas de autoeficacia (general y específica) de los sujetos

con alta y baja motivación intrínseca. Aunque en ninguna de estas comparaciones se obtuvieron diferencias estadísticamente significativas, éstas fueron mayores en el caso de la autoeficacia específica, y van en el sentido de que a mayor autoeficacia, mayor motivación intrínseca es muy probable que si se dispusiese de una muestra mayor de sujetos se hubieran obtenido diferencias estadísticamente significativas al comparar las medias de autoeficacia específica de los sujetos con alta y baja motivación intrínseca).

Siguiendo la fundamentación teórica de Bandura (1977) y los trabajos sobre percepción de aptitud de Susan Harter (1978, 1981), Escartí y García Ferriol (1993) realizaron una investigación en el ámbito deportivo con los siguientes objetivos: 1) analizar la relación entre la motivación deportiva, el autoconcepto, el estilo atribucional y la autoeficacia física; 2) analizar qué variables de las estudiadas (autoeficacia física, autoconcepto y estilo atribucional) predicen la motivación deportiva. La muestra de la investigación estaba formada por 351 adolescentes deportistas de ambos sexos de una media de edad de 14 años, 242 de ellos practicantes de artes marciales y 109 nadadores. Todos estos sujetos estaban practicando y compitiendo en deporte en el momento de la recogida de los datos.

La Motivación deportiva se evaluó mediante dos instrumentos. El primero fue la escala de autopercepción de Miller (1990) adaptada por los investigadores (Escartí y García Ferriol, 1993). En esta escala los sujetos deben contestar cual es su nivel de motivación entre un rango de 0 a 100. La otra medida del nivel de motivación de los sujetos se obtuvo a través de "*La evaluación de la Motivación por parte del entrenador*". Esta escala consta de cuatro preguntas formuladas al entrenador sobre sus deportistas: 1) puntualidad en los entrenamientos; 2) regularidad en la asistencia a los entrenamientos; 3) regularidad en la asistencia a las competiciones; 4) grado de motivación general que manifiesta el deportista. Para medir la autoeficacia global se utilizó la Escala de Autoeficacia Física de Rychman et al. (1982). El Autoconcepto se cuantificó con la escala de Musitu, García y Gutierrez (1991). Esta escala mide el autoconcepto del sujeto en cuatro dimensiones independientes entre sí: la familia, la escuela, las relaciones sociales y el ajuste emocional. El estilo atribucional se evaluó mediante el cuestionario básico de Weiner (1972) que mide cuatro factores: la suerte, la dificultad de la tarea, el esfuerzo y la habilidad.

En relación con el primer objetivo del trabajo, los resultados de la investigación mostraron relaciones altamente significativas entre las dos medidas de la autoeficacia física (habilidad y confianza) y el nivel de motivación deportiva de los sujetos. Los adolescentes que manifestaron, tanto ellos mismos como sus entrenadores, mayor nivel de motivación deportiva, presentaban puntuaciones significativamente más altas en las dos medidas de autoeficacia física. No se obtuvieron relaciones significativas entre el nivel de motivación deportiva y los factores del autoconcepto. En cuanto al estilo atribucional se halló que los deportistas que presentaban menor motivación deportiva atribuían sus resultados de éxito en mayor medida a la suerte en comparación con los que presentaban mayores niveles de motivación. Para cumplimentar el segundo objetivo de la investigación, se realizó un análisis discriminante con todas las variables estudiadas que mostraron relaciones significativas con la motivación deportiva. Los resultados de este análisis indicaron que, de las variables estudiadas, las que mejor predicen la motivación deportiva, por orden de importancia, son: la percepción de habilidad física (PPA), un estilo atribucional estable e interno y la confianza en la autopresentación física (PSPC).

#### **4. Conclusiones y prospectiva**

A partir de los estudios revisados en los apartados anteriores nos atrevemos a formular las siguientes conclusiones:

a) Las principales investigaciones anglosajonas sobre las fuentes de información de autoeficacia en el ámbito de la actividad física y el deporte, han mostrado, tal y como propone la teoría de Bandura (1977), que el tipo de información que más influye en la autoeficacia es la procedente de la propia actuación en el pasado, seguida de la información vicaria y de la persuasión verbal. De estas investigaciones se desprende, asimismo, que la influencia de la información vicaria está mediada por variables como las características del modelo y los resultados que éste obtiene, y que el efecto de la persuasión verbal sobre la autoeficacia depende de la credibilidad y prestigio del persuasor y de la experiencia previa del sujeto con la tarea en cuestión. En consonancia con estos hallazgos, los resultados del trabajo realizado en nuestro país por Escartí y Guzman (1993) indican que la información procedente de la propia actuación influye más en la autoeficacia que la persuasión verbal, y que la similitud del modelo con el observador es una variable moduladora crítica cuando se examina la influencia de la información vicaria sobre la autoeficacia.

b) La mayoría de las investigaciones que han analizado la relación entre autoeficacia y ejecución en actividad física o en deportes han utilizado una metodología correlacional. En parte de estos trabajos, siguiendo el procedimiento microanalítico propuesto por Bandura, se han creado cuestionarios de autoeficacia específicos para el deporte en cuestión, con los cuales se ha evaluado, preferentemente, la dimensión fuerza de la autoeficacia. En otros estudios se ha evaluado la autoeficacia de forma global a través del cuestionario de Autoeficacia Física de Ryckman et al, (1982), en la mayoría de los casos utilizando el factor de Habilidad Física Percibida (PPA), ya que se ha mostrado como mejor predictor. Aunque tanto la autoeficacia específica como la autoeficacia física han actuado como buenos predictores de la ejecución, en los estudios en que se han comparado ambas medidas la primera ha ofrecido mayor valor explicativo que la segunda (McAuley y Gill, 1983). Las investigaciones de tipo correlacional realizadas en nuestro país ofrecen resultados similares: tanto la autoeficacia específica como el factor de Habilidad Física Percibida se han mostrado buenos predictores de la ejecución; al comparar ambas medidas la autoeficacia específica se muestra mejor predictor que la PPA cuando se analiza la relación entre autoeficacia y ejecución para cada tarea, pero no cuando se considera la escala de autoeficacia específica en su conjunto (Palomares et al, 1993b; Lazaro & Villamarín, 1993) Otras conclusiones interesantes de algunos de estos estudios son; los varones puntúan más alto que las mujeres en autoeficacia física y autoeficacia específica; la autoeficacia se relaciona de forma negativa con la ansiedad; la ansiedad no predice la ejecución. Los estudios experimentales realizados en el mundo anglosajón, a parte de ser escasos, no han confirmado de una forma clara la influencia casual de la autoeficacia sobre la ejecución y la ansiedad.

c) Las investigaciones sobre autoeficacia y motivación se pueden clasificar, en nuestra opinión, en dos grandes categorías estudios con niños y adolescentes en el ámbito de la iniciación deportiva, y estudios sobre actividad física y ejercicio realizados con personas adultas. Ambos tipos de estudios se basan en un planteamiento común, que la teoría de Bandura (1977) comparte con otras teorías de la competencia (White, 1959; Harter, 1981): la capacidad percibida para realizar una tarea- autoeficacia- determina en parte el inicio, el esfuerzo y la persistencia que se pone en la misma- motivación-. Los resultados de estos estudios parecen indicar que las personas que se perciben más competentes se sienten más motivados para iniciarse en la práctica deportiva, y que las que persisten en la práctica de un deporte o en un programa de ejercicio se autoperciben más competentes que las que abandonan. Por lo que respecta a los estudios realizados en nuestro país, en el trabajo de Lázaro, Villamarín y Limonero (1993) se intentó, entre otros objetivos, estudiar la relación entre autoeficacia y motivación intrínseca para participar en deporte; la falta de resultados claros podría explicarse en parte por el escaso tamaño de la muestra utilizada. Los resultados del trabajo de Escartí y García Ferriol (1993)

indican que la autoeficacia física se encuentra positivamente relacionada con la motivación deportiva en la adolescencia.

Partiendo de la revisión realizada en las páginas precedentes, consideramos que los estudios futuros sobre autoeficacia, deporte y actividad física, podrían plantearse en torno a los temas siguientes, relativamente descuidados por la investigación hasta el presente: autoeficacia colectiva, autoeficacia y motivación, relación entre autoeficacia y otras variables cognitivas, y generalización de la autoeficacia.

- a) *Autoeficacia colectiva*. Su influencia sobre la ejecución ha sido muy poco estudiada, en comparación con la autoeficacia individual. Los esfuerzos de cara al futuro deberían centrarse, en nuestra opinión, en desarrollar instrumentos de evaluación y procedimientos de medida, lo más microanalíticos posible, para analizar su relación con la ejecución. Sería también interesante estudiar su relación con posibles variables antecedentes como la cohesión del equipo, el liderazgo o los estilos de toma de decisión.
- b) *Autoeficacia y motivación*. La autoeficacia, en la medida en que actúa regulando el esfuerzo y la persistencia, puede considerarse una variable motivacional de carácter cognitivo. Sin embargo, los estudios sobre autoeficacia y motivación en deporte y actividad física son todavía escasos (en la mayoría de los estudios se busca predecir el rendimiento sin analizar los mecanismos motivacionales que contribuyen al mismo). Convendría pues potenciar esta línea de investigación, y para ello podría ser interesante relacionar la teoría de Bandura con otras teorías de la competencia y con el marco conceptual de la motivación intrínseca/extrínseca.
- c) *Autoeficacia y otras variables cognitivas*. A nivel teórico se plantean interesantes relaciones bidireccionales entre la autoeficacia, las atribuciones causales y las intenciones de meta (objetivos, nivel de aspiraciones). Todas estas relaciones apenas se han estudiado empíricamente en el ámbito de la actividad física y del deporte.
- d) *Generalización de la autoeficacia*. Los cambios en la autoeficacia respecto de un deporte o una tarea motora concretos probablemente se generalicen a otros deportes y tareas, tanto motoras como no motoras. Sería relativamente sencillo, en investigaciones futuras, estudiar este aspecto mediante cuestionarios de autoinforme. En el ámbito que nos ocupa esta dimensión de la autoeficacia no se ha estudiado apenas.

## Referencias

- Balaguer, I., Colilla, A., Gimeno, C., & Soler, M<sup>a</sup> J. (1990a). Influencia de la Auto-eficacia Física, la Ansiedad y la Auto-confianza sobre la ejecución de los jugadores de baloncesto. *III Congreso Nacional de Psicología Social. Libro de Comunicaciones*. Volumen II. 473-483.
- Balaguer, I., Gimeno, C., Colilla, A., & Soler, M<sup>a</sup> J. (1990b). Diferencias sexuales en Auto-eficacia Física, Auto-confianza y Ansiedad en jugadores de baloncesto. *II Congreso Nacional de Psicología Social*. Volúmen II. 484-489.
- Balaguer, I., Soler, M.J., Escartí, A., & Jimenez, C., (1990c). Influencia de la auto-confianza en el deporte y de la orientación competitiva sobre la ejecución en un grupo de nadadores orientados a la competición. *II Congreso del Colegio Oficial de Psicólogos, Comunicaciones. Área 10: Psicología de la Actividad Física y el Deporte*. 90-95.
- Bandura, A. (1977). 'Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change.' *Psychological Review*, 84 (2), 191-215
- Bandura, A. (1986). *Social Foundation of Thought and Action: A Social Cognitive Theory*, Englewood Cliffs, N.J. Prentice Hall.
- Bandura, A., & Cervone, D. (1983). Self-evaluative and self-efficacy mechanisms governing the motivational effects of goal systems. *Journal of Personality and Social Psychology*, 45 (5) 1017-1028.
- Barling, J. & Abel, M. (1983). Self-efficacy beliefs and tennis performance. *Cognitive Therapy and Research*, 7, 265-272.
- Biglan, A. (1987). A behavioral-analytic critique of Bandura's self-efficacy theory. *Behavior Analyst*. 10. 1-15.
- Brown, I. & Inouye, D.K. (1978). Learned helplessness through modeling: The role of perceived similarity in

- competence. *Journal of Personality and Social Psychology*, 36, 900-908.
- Cruz, J., Bou, A., Ferrandez, J.M., Martín, M., Monrás, J., Monfort, N., & Ruiz, A. (1987). Avaluació conductual de les interaccions entre entrenadors i jugadors de basquet escolar. *Apunts*, 24, 89-98.
- Deeter, Th. E. (1990). Re-Modeling Expectancy and value in Physical Activity. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 12, 86-91.
- Dzwałowski, D.A., Noble, J.M., & Shaw, J.M. (1990). Physical activity participation: Social cognitive versus the theories of reasoned action and planned behavior. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 12, 388-405.
- Escartí, A., & García-Ferriol, A. (1993). Percepción de competencia y motivación deportiva. En S. Barriga y J.L. Rubio (Eds.). *Aspectos psicosociales del ambiente y la conducta deportiva y el fenómeno turfístico*. Sevilla, Eudema.
- Escartí, E., Guzmán, J.F., & Cervelló, E. (en prensa). *Estudio de la influencia de los logros en la ejecución en la percepción de autoeficacia*. Actas del IV Congreso Nacional y IV Congreso andaluz de psicología de la actividad física y el deporte. Sevilla.
- Escartí, E.; Guzmán, J.F., Cervelló, E., & Campos, J. (en prensa). *Un estudio piloto de la influencia de la experiencia vicaria en las expectativas de autoeficacia*. Actas de la International Conference of psychological intervention and human development: Educational and Community Intervention, Valencia.
- Feltz, D.L. (1982). Path analysis of the causal elements in Bandura's theory of self-efficacy and an anxiety-based model of avoidance behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*. Vol. 42(4) 764-781.
- Feltz, D.L. (1988). Gender differences in the causal elements of self-efficacy on a high avoidance motor task. *Journal of Sport and Exercise Psychology*. Vol 10(2) 151-166.
- Feltz, D.L. (1992). Understanding Motivation in Sport: A Self-Efficacy Perspective. En G. C. Roberts. (Ed). *Motivation in Sport and Exercise*. Champaign, Illinois: Human Kinetics. 93- 105.
- Feltz, D.L. & Mugno, D.A. (1983). A replication of the path analysis of the causal elements in Bandura's theory of self-efficacy and the influence of autonomic perception. *Journal of Sport Psychology*, 5, 263-277.
- Feltz, D.L., & Petlichkoff, L. (1983). Perceived competence among interscholastic sport participants and dropouts. *Canadian Journal of Applied Sport Sciences*, 8, 231-235.
- Feltz, D.L., & Riessinger, C.A. (1990). Effects of in vivo emotive imagery and performance feedback on self-efficacy and muscular endurance. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 12(2) 132-143.
- Feltz, D.L., Bandura, A., & Lirgg, C.D. (1989, Agosto). Perceived collective efficacy in hockey. En Kendzierski (Dir), Self-perceptions in sport and physical activity: Self-efficacy and self-image. Symposium conducted at the meeting of the American Psychological Association, New Orleans.
- Feltz, D.L., Landers, D.M., & Raeder, V. (1979). Enhancing self-efficacy in high-avoidance motor tasks: a comparison of modeling techniques. *Journal of Sport Psychology*, 1, 112-122.
- Feltz, D.L., Bandura, A., & Lirgg, C.D. (1989, Agosto). Perceived collective efficacy in hockey. En D. Kendzierski (Presidente), Self-perceptions in sport and physical activity: Self-efficacy and self-image. *Symposium conducted at the meeting of the American Psychological Association*, New Orleans.
- Fitzsimmons, P.A., Landers, D.M., Thomas, J.R., & van der Mars, H. (en prensa). ¿Does self-efficacy predict performance in experienced weightlifters?. *Research Quarterly for Exercise and Sport*.
- Gayton, W.F., Matthews, G.R., & Burchstead, G.N. (1986). An investigation of the validity of the physical self-efficacy scale in predicting marathon performance. *Perceptual and Motor Skills*, 63, 752-754.
- Gill, D., Gross, J.B., & Huddleston, S. (1983). Participation motivation in youth sports. *International Journal of Sport Psychology*, 14, 1-14.
- Godin, G., & Shephard, R.J. (1985). Gender differences in perceived physical self-efficacy among older individuals. *Perceptual and Motor Skills*, 60, 599-602.
- Gould, D., & Weiss, M. (1981). The effects of model similarity and model talk on self-efficacy and muscular endurance. *Journal of Sport Psychology*. Vol 3(1) 17-29.
- Harter, S. (1978). Effectance motivation reconsidered: Toward a developmental model. *Human Development*, 1978, 21 : 34-64
- Harter, S. (1981). A new self-report scale of intrinsic versus extrinsic orientation in the classroom: Motivational and informational components. *Development Psychology*, 17 : 300-312.
- Jimenez, C. (1990). *La autoeficacia percibida en la actividad física y el deporte*. Tesis de Licenciatura no publicada. Facultad de Psicología. Universitat de València. Valencia.
- Kavanagh, D., & Hausfeld, S. (1986). Physical performance and self-efficacy under happy and sad moods. *Journal of Sport Psychology*, 8, 112-123.
- Klint, K., & Weiss, R. (1987). Perceived competence and motives for participating in youth sports: A test of Harter's Competence Motivation Theory. *Journal of Sport Psychology*, 9, 55-65.
- Lazaro, I., & Villamarín, F. (1993). Capacidad predictiva de la autoeficacia individual y colectiva sobre el rendimiento en jugadores de baloncesto. *Revista de Psicología del Deporte*, 4, 27-38.
- Lazaro, I., Villamarín, F., & Limonero, J. (1993). Motivación para participar y autoeficacia en jóvenes jugadores de baloncesto. Comunicación presentada al IV Congreso nacional de Psicología de la Actividad Física y del Deporte. Sevilla. Marzo.
- Lee, C. (1982). Self-efficacy as a predictor of performance in competitive gymnastics. *Journal of Sport Psychology*, 4, 405-409.
- Lirgg, C. D., & Feltz, D.L. (1991). Teacher versus peer models revisited: Effects on motor performance. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 62, 217-224.
- Martens, R. (1977). *Sport Competition Anxiety Test*. Champaign, IL: Human Kinetics.

- Martin, J.J., & Gill, D.C. (1991). The relationship among competitive orientation, sport-confidence, self-efficacy, anxiety and performance. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 13, 149-159.
- McAuley, E. (1985). Modeling and self-efficacy: A test of Bandura's model. *Journal of Sport Psychology*, 7, 283-295.
- McAuley, E. (1990). *Efficacy perceptions and continued participation in exercise behavior*. Manuscrito no publicado. Universidad de Illinois. Urbana.
- McAuley, E. (1992). Self-Referent Thought in Sport and Physical Activity. En Th. S. Horn. (Ed.). *Advances in Sport Psychology*. Champaign, Illinois: Human Kinetics, 101- 118.
- McAuley, E., & Gill, D. (1983). Reliability and validity of the physical self-efficacy scale in a competitive sport setting. *Journal of Sport Psychology*, 5, 410-418.
- McAuley, E., & Jacobson, L. (1991). Self-efficacy and exercise participation in sedentary adult females. *American Journal of Health Promotion*. 5 (3) 185-191, 207
- McAuley, E., Wraith, S., & Duncan, T.E. (1991). Self-efficacy, perceptions of success, and intrinsic motivation for exercise. *Journal of Applied Social Psychology*. 21 (2) 139-155.
- McCullagh, P. (1987). Model similarity effects on motor performance. *Journal of sport Psychology*, 9, 249-269.
- Miller, J.T., & McAuley, E. (1987). Effects of a goal-setting training program on basketball free-throw self-efficacy and performance. *Sport Psychologist*. 1(2) 103-113.
- Miller, M. (1990). *The relationship between efficacy strength and performance in competitive swimmers of different skill levels*. Michigan. U.M.I. Dissertation Information Service.
- Miller, M. (1993). Efficacy Strength and Performance in Competitive Swimmers of Different Skill Levels. *International Journal of Sport Psychology*. 24, 3, 284-296.
- Musitu, G., García, F., & Gutierrez, M. (1991). *Escala de Autoconcepto*. Madrid. Ediciones Tea.
- Palomares, A., Balaguer, I., & García, F. (1993a). Diferencias sexuales en Auto-eficacia, Ansiedad, Autoconfianza y Ejecución en estudiantes de secundaria. Comunicación presentada al IV Congreso Nacional y IV Congreso Andaluz de Psicología de la Actividad Física y el Deporte. Sevilla, Marzo.
- Palomares, A., Balaguer, I., & García, F. (1993b). La relación entre la percepción de eficacia y la ejecución de una tarea motriz en estudiantes de enseñanza secundaria. *2nd International Conference of Psychological Intervention and Human Development Educational and Community Intervention*. Valencia, Julio.
- Roberts, G. C., Kliber, D.A., & Duda, J.L. (1981). An analysis of motivation in children's sport: The role of perceived competence in participation. *Journal of Sport Psychology*, 1981, 3 : 206-216
- Ryan, E.D., Vallerand, R., & Deci, E. (1984). Intrinsic motivation in sport: A cognitive evaluation theory interpretation. En W.F. Straub y J.M. William (Eds.), *Cognitions in motivation*. New York: Lansing.
- Ryckman, R.M., Robbins, M.A., Thornton, B., & Cantrell, P. (1982). Development and validation of a physical self-efficacy scale. *Journal of Personality and Social Psychology*, 42, 891-900.
- Sallis, J.F., Haskell, W.L., Fortmann, S.P., Vranizan, M.S., Taylor, C.B., & Solomon, D.S. (1986). Predictors of adoption and maintenance of physical activity in a community sample. *Preventive Medicine*, 15, 331-341.
- Spielberger, C.D., Gorsuch, R.L., & Lushene, R.E. (1982). STAI. Cuestionario de Ansiedad Estado-Rasgo. Adaptación española: Sección de estudios de tests. Madrid. TEA.
- Spink, K.S. (1990). Collective Efficacy in the Sport Setting. *International Journal of Sport Psychology*. 21, 4, 380-395.
- Thornton, B., Ryckman, R.M., Robbins, M.A., Donolli, J., & Biser, G. (1987). Relationship between perceived physical ability and indices of actual physical fitness. *Journal of Sport Psychology*, 9, 295-300.
- Vealey, R.S. (1986). Conceptualization of Sport Confidence and Competitive Orientation. Preliminary investigation and instrument development. *Journal of Sport Psychology*. 8, 221-246.
- Villamarín, F. (1990). Autoeficacia y conductas relacionadas con la salud. *Revista de Psicología de la Salud*. 2, 45-64.
- Wankel, L.M., & Kreisel, P.S. (1985). Factors underlying enjoyment of youth sports: Sports and age group comparisons. *Journal of Sport Psychology*, 7, 51-64.
- Weinberg, R. (1985). Relationship between self-efficacy and cognitive strategies in enhancing endurance performance. *International Journal of Sport Psychology*, 17, 280-292.
- Weinberg, R.S., Gould, D., & Jackson, A. (1979). Expectations and performance: An empirical test of Bandura's self-efficacy theory. *Journal of Sports Psychology*, 1, 320-331.
- Weinberg, R.S., Sinardi, M., & Jackson, A. (1982). Effect of bar height and modeling on anxiety, self-confidence and gymnastic performance. *International Gymnast*, 2, 11-13.
- Weinberg, R.S., Yukelson, D. & Jackson, A. (1980). Effect of public and private efficacy expectations on competition performance. *Journal of Sport Psychology*, 2, 340-349.
- Weiner, B. (1972). *Theories of motivation. From mechanism to cognition*. Chicago: Markham.
- Weiss, M.R., Wiese, D.M., & Klint, K.A. (1989). Head over heels with success: The relationship between self-efficacy and performance in competitive youth gymnastics. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 11, 444-451.
- White, R. : Motivation reconsidered: The concept of competence. *Rev. Psychology*, 1959, 66: 297-333
- Wilkes, R.L., & Summers, J. J. (1984). Cognitions, mediating variables, and strength performance. *Journal of Sport Psychology*, 6, 351-359.
- Witting, A.F., Duncan, S.L., & Schurr, K.T. (1987). The relationship of gender, gender role, endorsement and perceived physical self-efficacy to sport competition anxiety. *Journal of Sport Behavior*. 12, 192-199.

- Woolfolk, R.L., Murphy, S.M., Gottesfeld, D., & Aitken, D. (1985). Effects of mental rehearsal of task motor activity and mental depiction of task outcome on motor skill performance. *Journal of Sport Psychology*. 7, 2, 191-197.
- Wurtele, S.K. (1986). Self-efficacy and athletic performance: A review. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 4, Nº. 3, 290-301.
- Yan Lan, L., & Gill, D.L. (1984). The relationships among self-efficacy, stress responses, and a cognitive feedback manipulation. *Journal of Sport Psychology*. 61. 227-238.