



# Cuestionarios sobre autoeficacia para el ejercicio físico en mujeres deportistas: una revisión sistemática

*Questionnaires on self-efficacy for physical exercise in female athletes: a systematic review*

## Autores

Perla-Zukey Hernández-Gutiérrez<sup>1</sup>  
Felipe Valenzuela Jurado<sup>2</sup>  
Osiris Quiñones Domínguez<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Universidad Autónoma de Chihuahua (México)

<sup>2</sup>Universidad Autónoma de Chihuahua (México)

<sup>3</sup>Universidad Autónoma de Chihuahua (México)

Autor de correspondencia:  
Felipe Valenzuela Jurado  
fvalenzuela@uach.mx

## Cómo citar en APA

Hernández-Gutierrez, P.-Z., Valenzuela Jurado, F., & Quiñones Domínguez, O. (2025). Cuestionarios sobre autoeficacia para el ejercicio físico en mujeres deportistas: una revisión sistemática. *Retos*, 65, 210-218. <https://doi.org/10.47197/retos.v65.109210>

## Resumen

**Introducción:** Los beneficios del ejercicio físico son alcanzables siempre y cuando tengan una autoeficacia al ejercicio físico aceptable. Es por tal motivo que los cuestionarios para medir la autoeficacia hacia el ejercicio físico se vuelven imprescindibles, ya que miden la creencia de capacidad que la persona tiene para realizar ejercicio físico.

**Objetivo:** Determinar mediante una revisión sistemática cuáles son los cuestionarios más utilizados para medir la autoeficacia al ejercicio físico en mujeres deportistas. **Método:** La búsqueda se realizó en los buscadores académicos Scielo, Dialnet, Google Académico y Redalyc, así como en las bases de datos EBSCO y Scopus.

**Resultados:** Inicialmente se identificaron 2686 artículos científicos, de los cuales 4 cumplieron con los criterios de inclusión.

**Conclusión:** Se determinó que los instrumentos más utilizados fueron la Escala de Autoeficacia General (EAG), que fue empleada por Boix et al. (2017) y por Ortiz et al. (2022), así como el cuestionario adaptado al campo específico, como es el Cuestionario de Autoeficacia Percibida en Acciones de Taekwondo (CAPAT), desarrollado por Estevan et al. (2016), y por último la escala creada para evaluar la autoeficacia en parapente diseñada por García y Zubiaur (2019).

## Palabras clave

Autoeficacia; deportistas; ejercicio físico; mujeres; revisión sistemática.

## Abstract

**Introduction:** The benefits of physical exercise are achievable as long as they have acceptable physical exercise self-efficacy. It is for this reason that questionnaires to measure self-efficacy towards physical exercise become essential, since they measure the belief in the person's ability to perform physical exercise.

**Objective:** To determine through a systematic review which are the most used questionnaires to measure self-efficacy for physical exercise in female athletes.

**Method:** The search was carried out in the academic search engines Scielo, Dialnet, Google Academic and Redalyc and in the EBSCO and Scopus databases. **Results:** Initially, 2686 scientific articles were identified, of which four met the inclusion criteria.

**Conclusion:** It was determined that the most used instruments were the General Self-Efficacy Scale (GAS), which was used by Boix et al. (2017) and by Ortiz et al. (2022), as well as the questionnaires adapted to the specific field, such as the Perceived Self-Efficacy in Taekwondo Actions Questionnaire (CAPAT), developed by Estevan et al. (2016), and finally the scale created to evaluate paragliding self-efficacy designed by García and Zubiaur (2019).

## Keywords

Athletes; physical exercise; self-efficacy; systematic review; women.



## Introducción

El término de autoeficacia definido por Bandura (1986), es la creencia propia que tiene un individuo de realizar acciones planeadas, no importando las circunstancias, término que se encuentra vigente, utilizado por diversos autores (Medrano-Ureña et al., 2020; De la Cruz et al., 2021; Blom et al., 2021; Enríquez-Reyna et al., 2020; Ramírez et al., 2024). Este mismo autor (Bandura, 1987) sostiene que la percepción de la eficacia personal juega un papel crucial en la influencia de las acciones, y es un factor determinante que interactúa entre el entorno y el comportamiento futuro. Los pensamientos y emociones desempeñan un papel fundamental al momento de tomar una decisión (Silanes, 2022). Tiempo atrás solo se ponía atención en los aspectos externos, no importando las motivaciones, emociones o pensamientos de los individuos (González y Parra-Bolaños, 2024; García, 2019). Actualmente se tienen bases científicas para afirmar que las emociones son esenciales para el bienestar y el éxito personal, quien regula sus emociones y comprende la de los demás tienden a obtener mejores resultados en las actividades que realizan (Bertrand, 2015; Sanmartín y Tapia, 2023). Por lo tanto, una persona que domina sus emociones repercute en su autoeficacia, ya que no se trata de habilidades concretas que tenga, sino de los juicios que pueda hacer sobre sus propias capacidades, la autoeficacia desempeña un papel fundamental en la comprensión de cómo se desarrolla la conducta humana (Calicchio, 2023; Méndez et al., 2022).

De manera similar la percepción de habilidad física, no se está necesariamente vinculada a la habilidad real que posee una persona, sino a la convicción individual que esa persona tiene acerca de su habilidad, y estas dos pueden estar más o menos alineadas, por ejemplo si se experimenta una mayor sensación de eficacia se tiende a invertir más esfuerzo y a perseverar durante períodos más largos en comparación que cuando se siente incertidumbre acerca de las capacidades especialmente ante desafíos (Mella-Norambuena et al., 2021). A partir de diferentes fuentes como es el propio desempeño, la observación de modelos, influencias sociales persuasivas e incluso señales fisiológicas como el ritmo cardíaco y la sudoración, se adquiere información de la autoeficacia, no obstante, el acto de llevar a cabo una tarea proporciona información más fiable para la evaluación, ya que, en general, los logros aumentan la sensación de eficacia, mientras que los fracasos la disminuyen (Ocaña, 2021; Lochbaum et al., 2023).

En el mundo del deporte, el anhelo de mejorar la eficiencia se convierte en ideas tangibles y presentes a medida que el deportista fortalece su confianza en sí mismo, este proceso se refleja más adelante en acciones organizadas y bien estructuradas, la confianza en uno mismo es un factor crucial en el área deportiva ya que está directamente relacionada a la fe en las propias capacidades físicas, un alto nivel de confianza suele traducirse en un mejor rendimiento, además la confianza en uno mismo en el ámbito deportivo se refiere a la firme convicción de que se poseen las habilidades necesarias para llevar a cabo de manera acertada las acciones requeridas para lograr el éxito (Fominykh y Kornienko, 2020). La confianza en uno mismo se refiere a la convicción sólida de que el deportista posee las habilidades necesarias para afrontar y vencer los desafíos propios de la competencia, cada atleta forma una percepción única de sus capacidades, y aquellos que mantienen una visión optimista sobre sus aptitudes tienden a experimentar menos nerviosismo durante las competencias, esto resultará en última instancia en un mayor nivel de efectividad y éxito en sus logros (Cañizarez et al., 2022).

Hablando específicamente de las mujeres deportistas se observa que estas tienden a cumplir menos sus objetivos en relación a ejercicio físico y deporte que los hombres (Streetman et al., 2023; Ortiz et al., 2022; Palacios y Ruiz, 2021), por lo cual se destaca la importancia de la autoeficacia en mujeres como un factor clave para promover la adhesión física, ya que ellas pueden involucrarse en actividades físicas y superar barreras de tiempo, motivación, miedo entre otras, esta percepción de autoeficacia no solo mejora el rendimiento físico de la mujer, sino que también tiene efectos positivos en la salud mental, aumentando la motivación intrínseca para continuar con el ejercicio físico a largo plazo (Medrano et al., 2023). Las mujeres deportistas son un grupo de población que se interesa en su desempeño, lo que llega a afectar su persistencia si tiene un nivel de autoeficacia reducida por eso es importante medirla por medio de cuestionarios adecuados (López y Reyes, 2018).

Por lo anteriormente mencionado, el objetivo de este estudio fue determinar mediante una revisión sistemática cuáles son los cuestionarios utilizados para medir la autoeficacia al ejercicio físico en mujeres deportistas.



## Método

El presente estudio se fundamenta a partir de una revisión sistemática de literatura. Para su elaboración, se han seguido los pasos propuestos por la declaración PRISMA (Pagea et al., 2021). Se clasifica como una revisión de alcance de tipo exploratorio, ya que se realiza un mapeo sobre la literatura existente sobre la autoeficacia hacia el ejercicio físico en mujeres deportistas.

### **Criterio de Elegibilidad**

Como criterios de inclusión se consideraron los artículos originales y de investigaciones indexadas en idioma español en mujeres deportistas mayores de 18 años que hayan utilizado cuestionarios para medir la autoeficacia hacia el ejercicio físico. Se excluyeron todos aquellos artículos que no tuvieran relación con las palabras clave, y además los relacionados con adolescentes, con hombres y en población no deportista, que el contenido no reflejara relación con el objetivo presente del estudio, así como artículos que no tenían el texto completo disponible y aquellos que no correspondían a publicaciones originales de investigación, como cartas al editor, notas, artículos científicos de revisión, como metaanálisis y revisiones de la literatura.

### **Estrategia de búsqueda**

La búsqueda se realizó de forma completa, detallada y organizada en relación con la recopilación de la autoeficacia hacia el ejercicio físico en mujeres deportistas, en los buscadores académicos Scielo, Dialnet, Google Académico y Redalyc y en las bases de datos EBSCO y Scopus, como estrategia para recopilar diversas investigaciones realizadas en el periodo de enero 2015 a septiembre del 2023, escogiendo este periodo por considerarse actualizada la información con artículos recientes que garanticen que la información revisada refleje los avances más relevantes en este campo de estudio. Todos los artículos fueron descargados y se realizó una referencia cruzada manual para identificar los duplicados, se seleccionaron los títulos y resúmenes para proceder con una revisión completa de los artículos. Se utilizaron para ello las siguientes palabras clave en español, ya que se pretende que esta revisión sistemática sea dirigida a población hispanohablante: <<autoeficacia>>, <<mujeres>>, <<atletas>>, <<deportistas>>, <<cuestionarios>>, <<ejercicio físico>>. Se conjugaron de diversas formas con los descriptores booleanos <<OR>> y <<AND>>.

### **Procedimiento**

Para seleccionar los artículos, se leyó el título, el resumen y el contenido del artículo. Se consideraron características como: población (edad, género, y deporte). La información obtenida de la exploración de los artículos se dividió en tres tópicos: Datos generales del artículo: Base de datos en la que se encontraba título, autor(es), nombre de la revista, año de publicación, país y palabras clave. Variables utilizadas: “autoeficacia al ejercicio físico”, “deportistas”, “atletas” y “mujeres”.

Después de terminada la búsqueda, se seleccionaron 4 artículos que cumplían con los criterios de inclusión, además de interés para el tema abordado.

### **Evaluación de la calidad de los artículos**

El instrumento utilizado para evaluar la calidad de los artículos incluidos es la escala de JBI Critical Appraisal Checklist for Analytical Cross-Sectional Studies la cual mide la calidad metodológica de los estudios de corte transversal para proporcionar una guía sistemática para evaluar el rigor y la confiabilidad (Instituto Joanna Briggs, 2017) (tabla 1). Los 4 artículos incluidos (Boix et al., 2017; Ortiz et al., 2022; Estevan et al., 2016; García y Zubiaur, 2017) se consideraron de calidad alta ya que todos tuvieron un score de 8, esto considerado como el máximo, según esta escala.



Tabla 1. Análisis de calidad de los estudios transversales. Escala "JBI Critical Appraisal Checklist for Analytical Cross-Sectional Studies"

Referencia	(Estevan et al., 2016)		(Boix et al., 2017)		(García y Zubiaur, 2019)		(Ortiz et al., 2022)	
	Si	No	Si	No	Si	No	Si	No
¿Se definieron claramente los criterios de inclusión en la muestra?	X		X		X		X	
¿Se describieron en detalle los sujetos del estudio y el entorno?	X		X		X		X	
¿Se midió la exposición de forma válida y fiable?	X		X		X		X	
¿Se utilizaron criterios estándares y objetivos para medir la afección?	X		X		X		X	
¿Se identificaron factores de confusión?	X		X		X		X	
¿Se establecieron estrategias para tratar los factores de confusión?	X		X		X		X	
¿Se midieron los resultados de forma válida y fiable?	X		X		X		X	
¿Se utilizó un análisis estadístico adecuado?	X		X		X		X	
Total	8		8		8		8	

## Resultados

Los 4 estudios incluidos en esta revisión sistemática pertenecen a estudios originales; de estos se extrajo la información principal: autor, año de publicación, muestra, cuestionario utilizado y principales hallazgos (tabla 2).

Tabla 2. Principales resultados

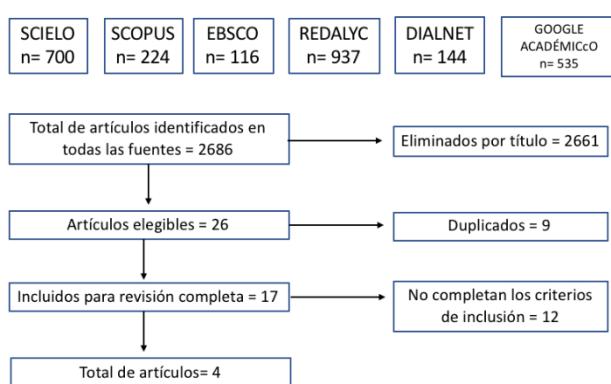
Autor(es)	País	Muestra	Edad	Instrumento	Principales hallazgos
Boix et al., 2017	España	n = 73 mujeres	18 - 75 años	Autoeficacia General (AEG), se utilizó la escala adaptada para población española desarrollada por Baessler y Schwarzer (1996). Esta prueba está formada por 10 ítems.	Instrumento válido donde se encontró que las practicantes de actividad físico-deportiva presentan mayores niveles de autoeficacia que las personas sedentarias.
Ortiz et al., 2022	España	n= 86 mujeres	18 - 69 años	Escala de Autoeficacia General de Baessler y Schowarzer 1996.	Instrumento válido que demostró que el deporte promueve la percepción positiva de autoeficacia.
Estevan et al., 2016	España	n = 38 mujeres	18 - 33 años	Cuestionario de Autoeficacia Percibida en Acciones de Taekwondo (CAPAT)	La escala CAPAT demostró ajustes satisfactorios del modelo propuesto acorde a la teoría y el modelo factorial, siendo una escala válida para taekwondistas.
García y Zubiaur, 2019	Méjico	n= 707 mujeres	18 - 26 años		Instrumento válido para medir la percepción de autoeficacia en



Percepción de la Autoeficacia en parapente. relación con sus capacidades de toma de decisión.

En un primer momento de la búsqueda se identificó un total de 2686 artículos, de los cuales se eliminaron 9 por estar duplicados, quedando como artículos elegibles 48; se descartaron 22 por título y resumen, se incluyeron para la revisión completa del texto 26, de los que se excluyeron 22 por no cumplir con los criterios. Finalmente, posterior a la lectura completa de los artículos y su análisis, 4 artículos fueron incluidos en la revisión (Boix, et al., 2017; Ortiz et al., 2022; Estevan et al., 2016; García y Zubiaur, 2017) (figura 1).

Figura 1. Diagrama de flujo para la selección de los artículos.



Fuente: elaboración propia.

## **Características de los estudios**

### *Cuestionarios utilizados para medir la autoeficacia en mujeres deportistas*

Las características de los estudios se encuentran en la tabla 1. Los cuestionarios aplicados fueron en mujeres deportistas mayores de 18 años (Boix et al., 2017; Ortiz et al., 2022; Estevan et al., 2016; García y Zubiaur, 2017). Los estudios de Boix y colaboradores en el 2017, Ortiz et al. (2022), utilizan la escala de Autoeficacia General (AEG) y los dos restantes estudios utilizan escalas adaptadas y específicas para cada deporte, el de Estevan y colaboradores en el 2016 utilizaron el cuestionario de Autoeficacia Percibida en Acciones de Taekwondo (CAPAT) y García y Zubiaur (2019) utilizaron un cuestionario para medir la percepción de la Autoeficacia en parapente (Tabla 2).

Con relación a la autoeficacia el estudio de Boix et al. (2017) evidenció que las mujeres que practican deporte poseen mayor nivel de autoeficacia que las personas sedentarias, el estudio de Ortiz et al. (2022) demostró por medio de la Escala de Autoeficacia General que el deporte promueve la percepción positiva de autoeficacia, el estudio de Estevan et al. (2016), demostró ajustes satisfactorios del modelo propuesto acorde a la teoría y el modelo factorial y concluyó que la escala CAPAT es válida para medir la autoeficacia en taekwondistas, y finalmente el estudio de García y Zubiaur (2019) concluyó que el cuestionario utilizado para la percepción de autoeficacia en parapente es válido para medir la percepción de autoeficacia en relación con sus capacidades de toma de decisión (Tabla 1).

### *Principales hallazgos de los instrumentos que miden la autoeficacia*

La información de la tabla 2 muestra datos de 4 estudios sobre la autoeficacia en mujeres atletas que han sido evaluadas usando distintos métodos de medición y en diferentes entornos deportivos, los estudios de Boix y colaboradores en el 2017, Ortiz y colaboradores en el 2022, utilizan la escala de Autoeficacia General (AEG) y los dos restantes estudios utilizan escalas adaptadas y específicas para cada deporte. La tabla 2 también muestra cómo la confianza en uno mismo puede variar dependiendo del deporte prácticamente y del entorno en que se desarrolle la actividad física o deportiva. En todos los casos



se evidencia que la práctica de un deporte tiene un impacto positivo en la autoeficacia al ejercicio físico, cual a su vez contribuye a mejorar el desempeño y la capacidad para enfrentarse a los retos específicos en cada disciplina. Las mujeres atletas exhiben una mayor autoeficacia en sus habilidades tanto físicas como mentales cuando participan en actividades deportivas, lo cual está directamente relacionado al aumento de su rendimiento y bienestar general.

Entre los diferentes instrumentos utilizados se pueden mencionar la Escala de Autoeficacia General (EAG), que fue empleada por Boix et al. (2017) y por Ortiz et al. (2022) y también los distintos cuestionarios adaptados a campos específicos, como el Cuestionario de Autoeficacia Percibida en Acciones de Taekwondo (CAPAT), desarrollado por Estevan et al. (2016), así como la escala creada para evaluar la autoeficacia en parapente diseñada por García y Zubiaur (2019). Esta combinación metodológica destaca la flexibilidad existente para abordar tanto aspectos generales como contextuales de la autoeficacia.

El estudio realizado por Boix et al. (2017) muestra que las mujeres que participan en actividades físicas y deportivas tienen una mayor autoconfianza en comparación con aquellas que no lo hacen, este descubrimiento respalda la idea de que la autoconfianza se fortalece mediante la experiencia directamente vivida, uno de los principales pilares de la autoeficacia según Bandura (1997), además de mejorar las habilidades físicas, la actividad física también aumenta la confianza en las capacidades personales para enfrentarse a desafíos posteriores.

De manera análoga en cuanto a la investigación de Ortiz et al. (2022), se llegó a la conclusión de que la participación en actividades deportivas fomenta una percepción positiva de autoeficacia entre las mujeres, esto implica que los deportes ofrecen a las mujeres la oportunidad de experimentar éxitos y fracasos de manera controlada sin importar la intensidad o tipo de actividad física realizada, fortaleciendo así su confianza en su capacidad personal para lograr metas y objetivos definidos, estos hallazgos concuerdan con investigaciones previas que han relacionado la autoeficacia con una mayor persistencia y mejores resultados en el contexto deportivo (Meza-Fernández et al., 2019).

El análisis realizado por Estevan et al. (2016), enfocado en practicantes de taekwondo, reveló que la autoconfianza en este ámbito se evalúa de manera efectiva a través de la escala CAPAT, lo que subraya la importancia de contar con sistemas específicos para medir la autoconfianza en entornos particulares, en disciplinas de combate como el taekwondo, donde el rendimiento está determinado tanto por las habilidades físicas como por el estado mental, la autoconfianza desempeña un papel fundamental en la capacidad de los atletas para afrontar contratiempos y mantener su motivación durante los entrenamientos y competiciones.

Por otra parte, en el estudio realizado por García y Zubiaur (2019) se analizó la autoeficacia de mujeres que practican parapente y se resalta la correlación entre la autoeficacia y la habilidad para tomar decisiones en situaciones de alta peligrosidad, este descubrimiento amplía el concepto situacional de autoeficacia más allá del desempeño físico y lo relacionado a la toma de decisiones dentro del ámbito de los deportes extremos, la capacidad para mantenerse sereno y tomar decisiones acertadas bajo presión es esencial en actividades riesgo como el parapente, donde los errores pueden tener consecuencias graves.

Los resultados encontrados en los estudios revisados resaltan la importancia de la confianza en uno mismo como un aspecto fundamental en el desempeño deportivo de las mujeres y en su habilidad para enfrentarse a los retos físicos y mentales que surgen en distintas disciplinas deportivas, en líneas generales se puede notar una tendencia evidente en aquellas mujeres que participan de forma regular en actividades deportivas muestran niveles superiores de confianza en sí mismas comparadas a las sedentarias, estos hallazgos concuerdan con estudios anteriores que indican que la práctica de deportes no solo incrementa la aptitud física sino también la percepción de las habilidades personales y la autoconfianza (Bandura, 1997; De León, 2024).

## Discusión

En esta revisión, fueron encontrados cuestionarios que miden la autoeficacia en mujeres deportistas y estos corroboran que la autoeficacia influye positivamente en el rendimiento físico y mental, promoviendo la participación en deportes y fortaleciendo la confianza en uno mismo.



La autoeficacia, entendida como la creencia en la propia capacidad para ejecutar acciones específicas, ha sido ampliamente documentada como un factor clave en el desempeño deportivo y en la adherencia a programas de actividad física, especialmente en mujeres deportistas (Boix et al., 2017; Ortiz et al., 2022; Estevan et al., 2016; García y Zubiaur, 2016).

El 100% de los estudios incluidos en esta revisión evidenciaron que los cuestionarios utilizados para evaluar la autoeficacia en mujeres deportistas son herramientas útiles para comprender y mejorar el rendimiento deportivo femenino de manera efectiva, y su adecuada implementación facilita la identificación de áreas de mejora y el fortalecimiento de la confianza en habilidades específicas, lo cual puede conducir a un rendimiento óptimo en diversas disciplinas deportivas. Investigaciones futuras podrían centrarse en desarrollar y validar métodos para otros deportes o entornos particulares, ampliando así el alcance de este importante concepto dentro del área deportiva.

Considerando los instrumentos de medición utilizados en los estudios para evaluar la autoeficacia en mujeres deportistas, se evidencia que todos los estudios incluidos en esta revisión consideraron como base la teoría de Bandura (1997).

### **Limitaciones y líneas futuras**

Este estudio no está exento de limitaciones. Esta revisión incluyó estudios solo en idioma español, por lo cual no se incluyeron estudios en inglés u otro idioma. Así también se incluyeron estudios los cuales consideraron a mujeres mayores de 18 años. En esta revisión, no se incluyeron deportistas varones. Por otro lado, no se encontraron estudios que hicieran un seguimiento posterior a cómo iba mejorando la autoeficacia al ejercicio físico. Las investigaciones futuras deberían centrarse en estudios a largo plazo que posibiliten analizar la evolución de la autoeficacia en mujeres a lo largo del tiempo y cómo las vivencias en el ámbito deportivo inciden en este proceso, así mismo, sería beneficioso ampliar las investigaciones a diversas disciplinas deportivas y entornos culturales para obtener una comprensión más profunda de la relación entre el deporte y la autoeficacia en mujeres.

## **Conclusiones**

En conclusión, se determinó que los instrumentos más utilizados fueron la Escala de Autoeficacia General (EAG), que fue empleada por Boix et al. (2017) y por Ortiz et al. (2022), así como el cuestionario adaptado al campo específico, como es el Cuestionario de Autoeficacia Percibida en Acciones de Taekwondo (CAPAT), desarrollado por Estevan et al. (2016), y por último la escala creada para evaluar la autoeficacia en parapente diseñada por García y Zubiaur (2019). Estos cuestionarios respaldan sólidamente que la autoeficacia al ejercicio físico incentiva a la participación en actividades deportivas aumentando significativamente la confianza en sí mismas de las mujeres deportistas, este incremento en la autoeficacia no solo mejora su desempeño en el deporte, sino que también tiene repercusiones más amplias para su autoestima y capacidad para tomar decisiones en momentos precisos. Como ya se evidenció, existe poca producción científica en este campo en idioma español, por lo que es posible que haya una variedad de concepciones en cuanto a la terminología utilizada para analizar el fenómeno de la autoeficacia hacia el ejercicio físico en mujeres deportistas.

## **Referencias**

- Bandura, A. (1986). *Social Foundations of Thought and Action. A social cognitive theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
- Bandura, A. (1987). *Pensamiento y acción*. Barcelona. Martínez Roca.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of Control*. New York. Freeman.
- Bertrand, R. (29 de mayo 2015). *¿Qué es la inteligencia emocional? Descubriendo la importancia de las emociones*. Psicología y mente. [https://psicologiyamente.com/inteligencia/inteligencia-emocional#](https://psicologiyamente.com/inteligencia/inteligencia-emocional/#)
- Blom, V., Drake, E., Kallings, L., Ekblom, M., & Nooijen, C. (2021). The effects on self-efficacy, motivation and perceived barriers of an intervention targeting physical activity and sedentary behaviours in office workers: A cluster randomized control trial. *BMC Public Health*, 21(1), 1048. <https://doi.org/10.1186/s12889-021-11083-2>



- Boix, S., Leon-Zarceño, E., y Serrano-Rosa, M. (2017). Identificación con el ejercicio físico y autoeficacia: Diferencias entre practicantes de pilates vs no practicantes. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 12(1), 99-106. <https://www.redalyc.org/pdf/3111/311148817010.pdf>
- Calicchio, S. (2023). *Albert Bandura y el factor de autoeficacia: Un viaje a la psicología del potencial humano a través de la comprensión y el desarrollo de la autoeficacia y la autoestima*. Kindle.
- Cañizares, M., Orta, L., y Suárez, S. (2022). La autoeficacia y desempeño competitivo en atleta de alto rendimiento. Caso Lus Alberto Orta Sánchez (Original). *Olimpia*, 19(2). <http://portal.america.org/ameli/journal/429/4292987037/4292987037.pdf>
- De La Cruz, M., Zarate, A., Zamarripa, J., Castillo, I., Borbon, A., Duarte, H., & Valenzuela, K. (2021). Grit, self-efficacy, motivation, and the readiness to change index toward exercise in the adult population. *Frontiers in Psychology*, 12, 732325. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.732325>
- De León, L. (2024). Funcionalidad de la Educación Física en el desarrollo integral de los estudiantes de secundaria. *Revista Científica, INICC-PERÚ*, 7(1), 1-11. <https://doi.org/10.36996/delectus.v7i1.234>
- Enríquez-Reyna, M., Hernández-Cortés, P., Leiva-Caro, J., Peche-Alejandro, P., Molina-Sánchez, J., y Moreno-Pérez, N. (2020). Dimensiones de autoeficacia para el ejercicio por tipo de actividad en adultas mayores independientes. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 20(2), 276-285. <https://doi.org/10.6018/cpd.355811>
- Estevan, I., Álvares, O., y Castillo, I. (2016). Autoeficacia percibida y rendimiento técnico-tácticos de taekwondistas universitarios. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 16(2), 51-64. [https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1578-84232016000200007](https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1578-84232016000200007)
- Fominykh, A., & Kornienko, D. (2020). Association between athletes self-efficacy, emotional regulation and sports achievements. *The European Proceeding of Social and Behavioural Sciences*, 94, 252-259. <https://www.europeanproceedings.com/article/10.15405/epsbs.2020.11.02.31>
- García A. (2019). Neurociencia de las emociones: la sociedad vista desde el individuo. Una aproximación a la vinculación sociología-neurociencia. *Sociológica (Méjico)*, 34(96), 39-71. Recuperado de [https://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S0187-01732019000100039&script=sci\\_arttext](https://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S0187-01732019000100039&script=sci_arttext)
- García, M., y Zubiaur, M. (2019). Análisis de la percepción de autoeficacia en pilotos de parapente. *Revista de Psicología del Deporte/Journal of Sport Psychology* 28(2), 48-48. [https://www.researchgate.net/publication/345949307\\_Analisis\\_de\\_la\\_percepcion\\_de\\_autoeficacia\\_en\\_pilotos\\_de\\_parapente](https://www.researchgate.net/publication/345949307_Analisis_de_la_percepcion_de_autoeficacia_en_pilotos_de_parapente)
- González, R., y Parra-Bolaños, N. (2024). Neurociencia de las emociones: revisión actualizada. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 8(2), 4527-4557. [https://doi.org/10.37811/cl\\_rcm.v8i2.10875](https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v8i2.10875)
- Instituto Joana Briggs. (2017). Lista de verificación de evaluación crítica del JBI para estudios transversales analíticos. *Diakses Pada*, 22. [https://jbi.global/sites/default/files/2019-05/JBI\\_Critical\\_Appraisal-Checklist\\_for\\_Analytical\\_Cross\\_Sectional\\_Studies2017\\_0.pdf](https://jbi.global/sites/default/files/2019-05/JBI_Critical_Appraisal-Checklist_for_Analytical_Cross_Sectional_Studies2017_0.pdf)
- Lochbaum, M., Sisneros, C., Cooper, S., & Terry P. (2023). Pre-event self-efficacy and sports performance: A systematic review with meta-analysis. *Sports*, 11(11), 222. <https://doi.org/10.3390/sports11110222>
- López, M. (04 de abril de 2022). *Las emociones, factor clave en la toma de decisiones*. Educaweb. <https://www.educaweb.com/noticia/2022/03/30/emociones-factor-clave-toma-decisiones-20873/3>
- López, P., y Reyes, M. (2018). Autoeficacia y fortaleza mental en deportistas federados de disciplinas individuales de lima metropolitana. *Actividad Física y Deporte: Ciencia y Profesión*, 28, 75-87. <https://colefcfecv.com/wp-content/uploads/Art5n-28.pdf>
- Medrano, R., Ortega, R., y Benites, J. (2023). El papel de la autoeficacia y la condición física en la sostenibilidad de la actividad física en mujeres adultas de mediana edad. *Retos: Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 49, 701-712. <https://doi.org/10.47197/retos.v49.98105>
- Medrano-Ureña, M. del R., Ortega-Ruiz, R., & Benítez-Sillero, J. de D. (2020). Physical fitness, exercise self-efficacy, and quality of life in adulthood: A systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(17), 6343. <https://doi.org/10.3390/ijerph17176343>
- Mella-Norambuena, J., Nzaz, G., Sáez-Delgado, F., Bustos, C., López-Angulo, Y., y Cobo, R. (2021). Variables sociocognitivas y su relación con la actividad física en estudiantes universitarios chilenos. *Retos: Nuevas Perspectivas de Educación Física y recreación*, 40, 76-85. <https://doi.org/10.36996/retos.v40.10001>



- Méndez, A., Yncera, N., y Cabrera, I. (2022). Premisas y reflexiones teóricas para fundamentar un programa de entrenamiento en habilidades sociales en adolescentes. *Revista Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores*, 3, 1-41. <https://doi.org/10.46377/dilemas.v9i3.3208>
- Meza-Fernandez, M., Pérez-Padilla, J., Nunes, C., y Menéndez, S. (2019). Bienestar psicológico en las personas mayores no dependientes y su relación con la autoestima y la autoeficacia. *Ciencia & Salud Colectiva*, 24, 115-124. <https://doi.org/10.1590/1413-81232018241.35302016>
- Ocaña, J. (2021). *Regulación emocional, autoeficacia y su relación en el estrés de los estudiantes universitarios de Tungurahua*. [Tesis de licenciatura no publicada]. Pontifical Catholic University of Ecuador.
- Ortiz, M., Garrido, M., y Castañeda, C. (2022). Autoeficacia y resiliencia entre deportistas practicantes de fitness/culturismo y no deportistas. *Retos*, 44, 232-241. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8127984>
- Pagea, M., McKenziea, J., Bossuytb, P., Boutronc, I., Hoffmannd, T., Mulrow, D., Shamseer, L., Tetzlaff, J., Brennan, A... Fernandez, S. (2021). Declaración PRISMA 2020: una guía actualizada para la publicación de revisiones sistemáticas. *Rev Esp Cardiol*, 74(9), 790-799. <https://doi.org/10.1016/j.recesp.2021.06.016>
- Palacios, R., y Ruiz, A. (2021). *Autoeficacia profesional: diferencias según el tipo de actividad física en un grupo de trabajadores de una empresa privada* [Tesis de licenciatura no publicada]. Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas, Perú.
- Ramírez, S., Peinado, J., Blanco, H., y Barceló, R. (2024). Escala de Autoeficacia en el Cuidado de la Alimentación y Salud Física (ACASF): Propiedades psicométricas en jóvenes mexicanos de 15 a 24 años. *Retos*, 53, 406-417. <https://doi.org/10.47197/retos.v53.99728>
- Sanmartín, R., y Tapia, S. (2023). La importancia de la educación emocional en la formación integral de los estudiantes. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 7(3), 1398-1413. [https://doi.org/10.37811/cl\\_rcm.v7i3.6285](https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v7i3.6285)
- Streetman, A., Lister, M., Brown, A., Brin, H., & Heinrich, K. (2023). A mixed-methods study of women's empowerment through physical activities: relationships with self-efficacy and physical activity levels. *Journal of Functional Morphology and Kinesiology*, 8(3), 118. <https://doi.org/10.3390/jfmk8030118>

## Datos de los/as autores/as y traductor/a:

Perla-Zukey Hernández-Gutiérrez Felipe Valenzuela Jurado Osiris Quiñones Domínguez Joyzukey Armendáriz Hernández	pfernandez@uach.mx fvalenzuela@ uach.mx oquinones@uach.mx @ uach.mx jarmendarizh@ uach.mx	Autor/a Autor/a Autor/a Traductor/a
---	--	--

