

Percepción de competencia en jóvenes

Autor: Lorente García, Alberto (Maestro. Especialidad en Educación Física, Maestro de Educación Física).

Público: Profesionales de la educación física y el deporte. **Materia:** Competencia motriz y actividad física. **Idioma:** Español.

Título: Percepción de competencia en jóvenes.

Resumen

El objetivo del presente artículo es demostrar cómo y en qué medida la percepción que tienen los jóvenes sobre su competencia motriz y la información que reciben del exterior van a tener una influencia directa en el proceso y el resultado de sus acciones a la hora de realizar actividad física en su vida diaria en su actual periodo de vida. Asimismo, la motivación y el ámbito afectivo-social de la personalidad también van a influir en la percepción de competencia.

Palabras clave: Competencia, actividad física, jóvenes.

Title: Perception of competence in youngsters.

Abstract

The aim of this article is to prove how the perception that youngsters have about motor competence and the information that they receive from the outside are going to have direct influence in the process and the result of their actions when they do physical activity in their daily life in their current stage of life. Additionally, motivation and the social level of their personality influence in the perception of competence.

Keywords: Competence, physical activity, youngsters.

Recibido 2018-12-16; Aceptado 2018-12-21; Publicado 2019-01-25; Código PD: 103062

INTRODUCCIÓN Y JUSTIFICACIÓN

El concepto de competencia motriz hace referencia a la capacidad de los sujetos para utilizar y adaptar sus recursos motrices de manera eficaz y eficiente en la consecución de objetivos en un entorno cambiante. Esta noción de competencia implica la puesta en escena, no sólo de conocimientos y procedimientos, sino también de actitudes y sentimientos que permiten una práctica autónoma (Sollerhed, A.-C., Apitzsch, E., Rastam, L., y Ejlertsson, G., 2008). La dimensión motivacional y afectiva que conlleva el concepto de competencia hace que los sujetos decidan qué tareas realizar y el nivel de implicación en las mismas.

La necesidad de percibir con eficacia las tareas realizadas generando sentimiento de competencia se entiende hoy día como el motivo que más influencia tiene en la vida del alumno. Las experiencias negativas en la práctica de actividad física hacen que las personas se consideren menos competentes. Hay alumnos que perciben que el éxito en la actividad se consigue mediante la superación de los demás y la demostración de mayor capacidad y rendimiento (*orientación hacia el ego*), existiendo una diferenciación entre la habilidad y la capacidad personal, otros perciben este éxito definido por el dominio de la tarea, el esfuerzo y el progreso personal (*orientación hacia la tarea*), considerando que no existen diferencias entre la habilidad y el esfuerzo, por lo que un gran esfuerzo supone una gran habilidad.

Cuando la práctica física resulta satisfactoria para el sujeto, se produce en éste un juicio favorable sobre su propia habilidad y una actitud positiva hacia la misma (Hellín, P., Moreno, J.A., y Rodríguez, P.L., 2006). En cambio, la actitud hacia la práctica se torna desfavorable cuando las condiciones que conforman el entorno de la tarea superan las propias posibilidades de ejecución, produciéndose una falta de confianza en sí mismo (incompetencia aprendida). Las investigaciones, en este sentido, apuntan que una mejor percepción de la propia competencia motriz se traduce en mayores posibilidades de disfrutar con la actividad física y de mantener el interés por seguir practicando (Piéron, M., y Ruiz Juan, F., 2005), lo que podría redundar en hábitos de práctica más duraderos.

Existe una tendencia autoconservadora que marca con claridad la actitud ante diversos hechos y la motivación hacia los mismos. Esta circunstancia nos lleva a considerar que es preciso plantear la actividad físico-deportiva de forma agradable e integradora al sujeto. Cuando la actividad física sea un elemento de exclusión y no sirva para expresar la identidad del sujeto ante un determinado grupo tenderá a rechazarse. Es preciso plantear las tareas de tal forma que permitan al sujeto enfrentarse al medio social con garantías de éxito, circunstancia que irá mejorando su percepción de competencia (Hellín,

P., Moreno, J.A., y Rodríguez, P.L., 2006). Las investigaciones sobre la actividad física y las percepciones sobre uno mismo confirman que la participación en actividades físico-deportivas incrementa el sentimiento de competencia y mejora la autoestima respecto a las actitudes más sedentarias (Balaguer, I., Castillo, I., y Duda, J., 2008).

Un aspecto determinante en la percepción de la propia competencia es el entorno de práctica. El contexto social tiene un papel preponderante como facilitador de la percepción de competencia en la práctica. Y es que el entorno genera el clima motivacional en el que aumenta o disminuye el disfrute y las percepciones de competencia.

Así mismo, será preciso tener en cuenta que las motivaciones e intereses hacia la práctica evolucionan y son diferentes en función de la edad y el género (Fonseca, A., M., y de Paula Brito, A., 2000). Las investigaciones centradas en la motivación hacia la práctica físico-deportiva en jóvenes; así como en varones y mujeres revelan que estos buscan sobre todo la diversión, el placer de jugar, el perfeccionamiento de sus aptitudes y la competición. (Piéron, M., y Ruiz Juan, F., 2005).

Un adecuado clima motivacional hacia la práctica física irá generando una buena percepción de competencia del sujeto que tenderá a repetir la actividad. Por lo tanto, es más probable que una persona que se perciba competente consolide hábitos de práctica físico-deportiva (Stein, C., Fisher, L., Berkey, C., y Colditz, G., 2007).

Entre las variables motivacionales que se han considerado como predictivas de la actividad física y deportiva, la percepción de competencia deportiva ha sido la más estudiada. Las investigaciones han mostrado que la percepción de una alta competencia se relaciona con una mayor participación en actividades físicas y deportivas (Castillo, I. Balaguer, I. Duda, J., y García-Mérita, M.L., 2004)

La percepción de competencia desempeña un papel principal en el compromiso que adquiere el joven con una práctica regular de las actividades físicas y deportivas y es que cuando un niño percibe que su habilidad es elevada, muestra una actitud más positiva hacia las mismas. La consecuencia directa de este hecho es un aumento de la participación voluntaria y un incremento de la probabilidad de participación en la edad adulta y, eventualmente, más tarde. Del mismo modo y al contrario, puede decirse que una escasa percepción de competencia conduce al abandono, una disminución de la participación y a una reducción de su aprecio. Otro aspecto muy importante para el joven, y especialmente para el adolescente, es que una escasa percepción de competencia en este ámbito puede influir sobre otros aspectos de la vida del individuo.

En definitiva, cualquier actividad del ser humano siempre está determinada por motivos conscientes e inconscientes que abarcan factores de diversa índole, como por ejemplo: factores referidos al control comportamental (dentro de estos factores se encuentra la percepción de competencia) factores disposicionales a nivel psicológico, factores relacionales, sociales, ambientales, culturales, etc. Todos estos factores hacen moverse al individuo hacia la relación, orientación, mantenimiento y/o abandono de cualquier tipo de actividad, incluida la físico-deportiva y favorecen el aprendizaje (Quevedo-Blasco, V., J., Quevedo-Blasco, R., Bermúdez, M., P., 2009) No se puede obviar que lo importante es fomentar el adecuado uso de la actividad físico-deportiva. Si la persona realiza actividad físico-deportiva motivada y acorde a sus intereses, se implicará en mayor medida en la realización correcta de la misma.

MARCO TEÓRICO

Diferencias por género en cuanto a la percepción de competencia en las clases de educación física

Uno de los aspectos más comentados acerca de la percepción de competencia, es la comparativa entre varones y mujeres. Para tratar de manera objetiva este punto se ha de recurrir a la literatura específica sobre el tema para obtener una información fiable al respecto. Moreno, J. A. y Vera, J. A., (2008) realizaron un estudio cuyo objetivo era identificar posibles relaciones entre la cesión de responsabilidad al alumnado en la evaluación y la competencia percibida por el género a partir de una metodología de aula caracterizada por la progresión desde la responsabilidad centrada en el educador a la autonomía del alumnado. Los resultados mostraron

la mayor valoración en la aceptación de responsabilidad de la evaluación que las chicas hacen de la cesión parece condicionar las percepciones del rol participativo y la propia competencia percibida, no encontrando las diferencias que otras investigaciones habían señalado acerca de la mayor percepción de competencia deportiva en chicos que en chicas (Hagger, M. Biddle, S. y Wang, C.K., 2005).

Cervelló, Jiménez, Del Villar, Ramos, y Santos-Rosa (2004) y Jiménez (2003) habían señalado la valoración positiva de las clases de educación física cuando el clima creado por el educador proporcionaba autonomía y responsabilidad. La motivación es un factor que nos ayuda a comprender las diferentes percepciones individuales que tienen lugar en el alumnado. De este modo, parece que la cesión de responsabilidad no desarrolla en los chicos el sentimiento de autoeficacia que parece generar en las chicas. En este sentido, cuando las chicas perciben la actividad más propia de hombres que de mujeres suelen mostrarse menos competentes y evitan el compromiso con la actividad.

Ruiz, L., M., Graupera, J. L., Gutiérrez, M., y Nishida, T. (2004) apuntaban al sentimiento de sentirse y saberse competente como responsable de la percepción de competencia, que en el caso de las chicas parece disminuir con la edad, lo que afecta a su propia competencia percibida. El mayor interés que el sexo femenino dirige hacia las actividades físicas donde las relaciones sociales constituyen un foco de participación fundamental, orientando la motivación de logro no a la comparación de la habilidad sino al trabajo cooperativo del grupo, donde las actuaciones individuales afectan a las relaciones grupales, puede condicionar las percepciones de competencia.

Sea pues una cuestión de tiempo, de práctica o de intereses de género, el establecimiento de un equilibrio entre la participación social del alumnado en el aula y la participación en las actividades motrices es un reto que el ofrecimiento de responsabilidad conlleva en la formación de la percepción de competencia deportiva tanto por chicos como por chicas y que debe cuidarse en la planificación de las programaciones de educación física para que la influencia de la responsabilidad se dirija hacia un plano motriz y social, Moreno, J. A. y Vera, J. A., (2008).

Percepción de competencia y motivación intrínseca.

El bienestar psicológico y los hábitos saludables, están íntimamente relacionados con la práctica del ejercicio físico (Jiménez, Martínez, Miró y Sánchez, 2008). En general y en concreto en los adolescentes, están demostradas las ventajas de practicar ejercicio deportivo, en comparación con aquellos que no lo practican (Annesi y otros, 2007).

La motivación intrínseca se ve afectada por las necesidades de competencia y autonomía de los individuos, que reforzaría su compromiso y su placer. Cuando se trata de motivación intrínseca, el objetivo es realizar un comportamiento y encontrar placer y satisfacción en ello.

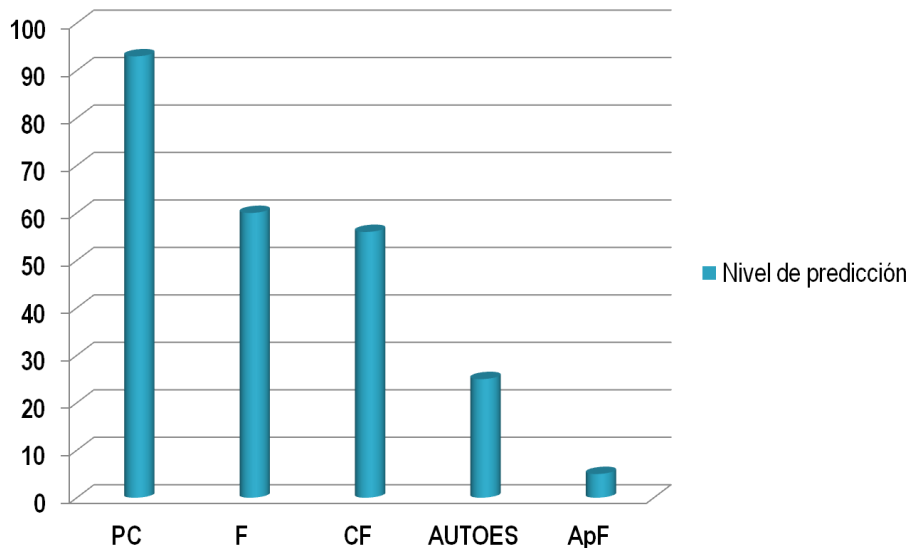
La percepción de competencia presenta una relación significativa con la motivación intrínseca en alumnos adolescentes (Hassandra, M., Goudas, M., y Chroni, S., 2002). Además, constituye un elemento intermedio en la relación entre el intercambio de información y la motivación intrínseca de los adolescentes que participan en actividades de desarrollo de la condición física.

Los efectos de la percepción de competencia sobre la motivación intrínseca son elevados en alumnos de ambos sexos (Weiss, M., 2000). Este autor obtuvo resultados que reforzaban el significado de la percepción de competencia como elemento de predicción de la motivación intrínseca y los comportamientos justificados, en el momento las condiciones sociales proporcionan al alumno las posibilidades de comprometerse en aquellas experiencias donde tienen la ocasión de manifestar su control. La cuestión para los profesores de Educación Física consiste en encontrar cómo reforzar la percepción de competencia en sus alumnos. En el mismo estudio, los resultados revelan que por una parte la percepción de competencia y la orientación hacia la tarea predicen directamente la motivación intrínseca, y por otra parte favorecen los efectos del clima motivacional y del estilo de enseñanza sobre esta motivación intrínseca, relacionándose esta directamente con el esfuerzo y la persistencia. De esta forma, la orientación hacia la tarea y la percepción de competencia constituyen los más fuertes mediadores de los efectos del clima de aprendizaje.

La Educación Física es un área curricular de fundamentada importancia, tanto a nivel físico, como psicológico. Por ello, el ámbito de los procesos psicológicos de la motivación y emoción en la actividad física y el deporte, sigue siendo en la actualidad uno de los campos de interés más relevante y con un mayor volumen de trabajos publicados, tanto de carácter científico, como aplicado (Cantón, 1990; Moreno y Hellín, 2002; Moreno y otros, 2009). Por ello, todas aquellas intervenciones dirigidas a fomentar el conocimiento sobre esta temática, ayudará a conocer cómo intervenir sobre los adolescentes de la forma más adecuada, con el objetivo de fomentar el desarrollo de una adecuada competencia percibida, lo que conllevará una mejor motivación hacia la práctica deportiva y como consecuencia una mejora de su calidad de vida.

Ser físicamente activo en base a la percepción de competencia. Autoconcepto físico

La competencia percibida, como se puede ver en la siguiente gráfica, es el principal predictor de la intencionalidad de ser físicamente activo, seguido de la percepción de fuerza, condición física, autoestima y apariencia física según Moreno, J., A., Moreno, R. y Cervelló, E., (2007).



La intención de que un sujeto se mantenga físicamente activo se ve influida por la percepción de competencia, ya que esta se modifica positivamente mediante la actividad física. La práctica físico-deportiva es importante en todas las edades puesto que anteriores trabajos han mostrado que el autoconcepto físico es el resultado de varias interacciones sociales y personales en el medio, por lo que su configuración está influida por los núcleos sociales propios del sujeto. Esta idea se ve reforzada por la evidencia de que aquellos individuos con intención de mantener una vida físicamente activa obtienen mejores resultados en sus niveles de salud física y psicológica que los sedentarios, incluso alumnos con deficiencias físicas y psíquicas. Lo que de nuevo nos lleva a entender la importancia de tener una elevada percepción de competencia.

Percepción de competencia en jóvenes deportistas

En el ámbito deportivo, una mayor percepción de competencia genera una mayor sensación de solidez, aleja las posibilidades de lesionarse y retrasa la fatiga, contribuyendo de esta manera a una inestimable función predictora del sobreentrenamiento y del riesgo de lesiones (Arruza, J., A., et al., 2011).

La competencia percibida genera un efecto transversal muy relevante, ya que en el caso de dimensiones positivas del estado de ánimo y de la tolerancia al estrés refuerzan su importancia, y contribuyen a optimizar el rendimiento deportivo. Si centramos la atención en las dimensiones anímicas negativas y generadoras de estrés, se podría explicar cómo la competencia percibida minimiza el efecto negativo cuando el deportista tiene que rendir al máximo.

Por todo ello, una competencia percibida elevada influirá positivamente de forma generalizada en la mejora de las capacidades psicológicas señaladas y contribuirá a desarrollar el potencial de los jóvenes deportistas en su camino hacia la excelencia deportiva. Por esto, en el ámbito deportivo es adecuado orientar la intervención de entrenadores y responsables técnicos, que trabajan con jóvenes deportistas en los procesos de tecnificación, a clarificar la importancia de la competencia percibida en todo el proceso formativo y la necesidad de trabajarla específicamente para conseguir un adecuado desarrollo emocional y una mejor salud psicológica.

Competencia percibida y objetivos de logro

En los últimos años, varios estudios (por ejemplo, Treasure, D., y Roberts, G., 1994) han demostrado repetidamente la existencia de relaciones pronunciadas y consistentes tanto entre la orientación para el ego y la creencia de que es fundamentalmente la habilidad de los sujetos la que se halla en el origen de sus éxitos, así como la relación entre la orientación hacia la tarea y la creencia de que el éxito es el resultado de los esfuerzos que los sujetos hacen en ese sentido.

La investigación de la relación entre las creencias sobre la naturaleza y los determinantes de la competencia deportiva y los objetivos del logro de los sujetos, nos permite obtener valiosa información para aumentar el conocimiento actualmente disponible sobre las determinantes motivacionales de las conductas de los sujetos en contextos de naturaleza deportiva. Esto es porque se concentra más intensa y profundamente en las percepciones y concepciones de los sujetos sobre un elemento causal normalmente considerado por ellos como uno de los factores principales (quizá el principal) de la ocurrencia de sus resultados. Es decir, la percepción de competencia.

La competencia no solamente debe ser entendida como “ser mejor que los otros” sino también con “ser uno mismo mejor que antes”.

CONCLUSIONES

Los jóvenes estructuran su comportamiento según la información que perciben procedente de su entorno social, e intentan adecuarse a ciertas normas, explícitas o implícitas, determinadas por el contexto en el que desarrollan sus conductas. Así es como realizan juicios de valor, y tomando como referente la información obtenida en base a su comportamiento se hacen una idea de su capacidad para abordar determinados dominios en diversos ámbitos. La percepción de competencia se refiere a las creencias individuales sobre la capacidad para encontrar éxito en ámbitos que son significativos para el sujeto.

En el ámbito deportivo, la percepción de competencia y la perspectiva de afrontar un desafío figuran entre las más importantes fuentes de placer. La percepción de competencia es inherente a la propia actividad deportiva, ya sea en el caso de prácticas competitivas en las que el objetivo es superar a un rival, el superar un obstáculo en los deportes de naturaleza o el alcanzar cierta mejora estética o de salud cuando se trata de actividades dirigidas a la mejora o mantenimiento de la condición física, y depende, en gran medida, del contexto social del sujeto, es decir, de las intervenciones y de la información que el sujeto percibe y que procede de personas significativas para él, tales como sus iguales, sus padres, el profesor o el entrenador, entre otros, ya que un objetivo principal de logro consistirá en demostrar su competencia y su habilidad a otros (Hagger, M., Biddle, S., y Wang, C. K. (2005).

La percepción de competencia se basa en las valoraciones que un sujeto efectúa sobre su capacidad en ámbitos específicos de su vida como la escuela, las relaciones con los iguales o la actividad física y deportiva. La adherencia a la práctica de actividad físico-deportiva parece estar mediada por la percepción de competencia, y es que las personas con una buena percepción de competencia en el contexto de la actividad física suelen ser las que muestran en mayor medida una participación regular en deporte (Piéron, M., y Ruiz Juan, F., 2005).

La percepción de competencia es considerada como un fundamento esencial de la motivación y es que entre las diferentes teorías explicativas de la motivación se recurre a menudo a un planteamiento social cognitivo para analizar y comprender las relaciones que existen entre la motivación y el comportamiento. En situaciones escolares y deportivas, un determinante esencial de la motivación depende de lo que una persona joven o adulta se proponga al mostrar su competencia. Además, sugieren que un determinante esencial de la motivación, en el contexto escolar y deportivo es la competencia percibida, por lo que es fácil pensar que la motivación y la percepción de competencia personal puedan desempeñar un papel fundamental en la implicación de los alumnos en las sesiones de Educación Física y en la práctica deportiva extraescolar. La percepción de competencia se relaciona frecuentemente con la participación interesada durante las clases de educación física, así como con una participación activa y conforme a las expectativas del profesor.

De manera más concreta, y en base al estudio de Piéron, M., y Ruiz Juan, F. (2005), a continuación se establecen diversas conclusiones en cuanto a jóvenes y percepción de competencia.

Un porcentaje bastante alto de varones, que declaran nunca haber participado en actividades físico-deportivas, manifiesta una percepción de competencia muy elevada. Sucede lo mismo para quienes poseen un nivel de actividad física que es insuficiente, tal y como lo muestra el índice finlandés de actividad física. Estos dos hallazgos ponen de relieve una limitación del poder de predicción de la percepción de competencia. Parece indispensable asociarla con otros componentes de la motivación para aumentar sus posibilidades de predecir una participación futura en actividades físicas, así como para favorecer la intervención pedagógica que favorezca la participación.

En función del sexo, ante un mismo nivel de actividad física los varones tienen mayor percepción de competencia que las mujeres clasificadas en su mismo grupo de edad. Estos resultados podrían ser reflejo de las diferencias encontradas entre la actitud y la motivación entre ambos sexos, y además estar relacionado con el hecho conocido de que las mujeres,

generalmente, son menos activas y participan en menor medida en deportes durante su tiempo libre que los varones. Existe en ocasiones cierta reticencia hacia la práctica de algunas modalidades de actividad física y deportivas por parte del colectivo femenino, ya que en nuestra sociedad hasta hace relativamente poco tiempo la predisposición a la práctica de ejercicio físico ha sido considerado un atributo predominantemente masculino.

La edad constituye un determinante de la percepción de competencia en el contexto de la actividad física. Durante la adolescencia y hasta los dieciséis años se observa una disminución gradual de la misma, llegando a la última etapa y el inicio de la edad adulta en la que los jóvenes de ambos sexos empiezan a mostrar cierta estabilidad en su percepción de competencia. Quizá las modificaciones que conlleva el desarrollo y las características propias de esta edad puedan explicar este fenómeno, y es que la adolescencia es una etapa en la que predominan los cambios rápidos a nivel físico y psicológico. Como describen muchos de los estudios longitudinales revisados en el presente texto, el período comprendido entre la infancia y los primeros años de la edad adulta es en el que se establecen los patrones de comportamiento relativos a la actividad físico-deportiva que van a prevalecer relativamente estables durante gran parte de la vida.

En conclusión, la percepción de competencia desempeña un papel principal en el compromiso que adquiere el joven con una práctica regular de las actividades físicas y deportivas y es que cuando un niño percibe que su habilidad es elevada, muestra una actitud más positiva hacia las mismas. La consecuencia directa de este hecho es un aumento de la participación voluntaria y un incremento de la probabilidad de participación en la edad adulta y, eventualmente, más tarde. Del mismo modo y al contrario, puede decirse que una escasa percepción de competencia conduce al abandono, una disminución de la participación y a una reducción de su aprecio. Otro aspecto muy importante para el joven, y especialmente para el adolescente, es que una escasa percepción de competencia en este ámbito puede influir sobre otros aspectos de la vida del individuo (Zahariadis, P., N., y Bidlle, S., 2000).

Bibliografía

- Balaguer, I., Castillo, I., y Duda, J. (2008). *Apoyo a la autonomía, satisfacción de las necesidades, motivación y bienestar en deportistas de competición: Un análisis de la Teoría de la Autodeterminación*. Revista de Psicología del Deporte. Vol.17, nº. 1, pp. 123-139.
- Arruza, J., A., Arribas, S., Otaegi, O., González, O., Irazusta, S., y Ruiz, L., M. (2011). *Percepción de competencia, estado de ánimo y tolerancia al estrés en jóvenes deportistas de alto rendimiento*. Anales de psicología. Vol. 27, nº. 2, pp. 536-543.
- Castillo, I. Balaguer, I. Duda, J., y García-Mérita, M.L. (2004). *Factores psicosociales asociados con la participación deportiva en la adolescencia*. Revista Latinoamericana de Psicología. Vol. 36, nº. 3, pp. 505-515.
- Cervelló, E., Jiménez, R., Del Villar, F., Ramos, L. A., y Santos-Rosa, F. J. (2004): *Goals Orientations, Motivational Climate, Equality, and Discipline in Spanish Physical Education Students*. Perceptual and Motor Skills. Vol. 99, pp. 271-283.
- Fonseca, A., M., y de Paula Brito, A. (2000). *Las concepciones sobre la competencia deportiva y los objetivos de logro*. Revista de Psicología del Deporte. Vol. 9, nº. 1-2, pp. 159-176.
- Hagger, M., Biddle, S., y Wang, C. K. (2005). *Physical Self-Concept in Adolescence: Generalizability of a Multidimensional, Hierarchical Model Across Gender and Grade*. Educational and Psychology Measurement. Vol.65 nº. 2, pp. 297-322.
- Hassandra, M., Goudas, M., y Chroni, S. (2002). *Examining factors associated with intrinsic motivation in physical education: a qualitative approach*. Psychology of Sport and Exercise. Vol. 4, pp 211–223.
- Hellín, P., Moreno, J.A., y Rodríguez, P.L. (2006). *Relación de la competencia motriz percibida con la práctica físico-deportiva*. Revista de Psicología del Deporte, Vol.15 nº. 2, pp. 219-231.
- Moreno, J., A., Moreno, R. y Cervelló, E., (2007). *El autoconcepto físico como predictor de ser físicamente activo*. Psicología y Salud, Vol. 17, nº. 2, pp. 261-267.
- Moreno, J. A. y Vera, J. A., (2008). *Un estudio experimental de las diferencias por género en la percepción de competencia a partir de la cesión de responsabilidad en las clases de educación física*. Revista Iberoamericana de Educación, nº. 46 pp. 8-15
- Piéron, M., y Ruiz Juan, F. (2005) *Actividad físico-deportiva y salud. Análisis de los determinantes de la práctica en alumnos de Enseñanza Secundaria*. Consejo Superior de Deportes Subdirección General de Promoción Deportiva. Ministerio de Educación y Ciencia.
- Quevedo-Blasco, V., J., Quevedo-Blasco, R., Bermúdez, M., P. (2009) *Análisis de la motivación en la práctica de actividad físico-deportiva en adolescentes*. Revista de Investigación en Educación. Nº. 6, pp. 33-42.
- Ruiz, L., M., Graupera, J. L., Gutiérrez, M., y Nishida, T., (2004). *El test Ampet de motivación de logro para el aprendizaje en educación física: desarrollo y análisis factorial de la versión española*. Revista de Educación, 355, pp. 195-211.
- Sollerhed, A.-C., Apitzsch, E., Rastam, L., y Ejlertsson, G. (2008). *Factors associated with young children's self-perceived physical competence and self-reported physical activity*. Health Education Research, Vol.23 nº.1, pp. 125–136.
- Stein, C., Fisher, L., Berkey, C., y Colditz, G. (2007). *Adolescent physical activity and perceived competence: does change in activity level impact self-perception?* Journal Adolescent Health. Vol. 40, nº. 5, pp 462.e1–462.e8.
- Treasure, D., y Roberts, G. (1994). *Cognitive and affective concomitants of task and ego goal orientations during the middle-school years*. Journal of Sport and Exercise Psychology. Vol. 16 nº 1, pp. 15-28.
- Weiss, M. (2000). *Motivating Kids in Physical Activity*. President's Council on Physical Fitness and Sports. Vol. 3, nº. 11.
- Zahariadis, P., N., y Bidlle, S. (2000). *Goal Orientations and Participation Motives in Physical Education and Sport: Their relationships in English schoolchildren*. The Online Journal of Sport Pchycology. Vol. 2, nº. 1.