

AUTOEFICACIA ACADÉMICA EN EL ÁMBITO DE COMPETENCIAS ESPECÍFICAS Y PRÁCTICA DEPORTIVA: UNIVERSITARIOS DE EDUCACIÓN FÍSICA

ACADEMIC SELF-EFFICACY IN THE FIELD OF SPECIFIC COMPETENCIES
AND SPORTS PRACTICE IN PHYSICAL EDUCATION: UNIVERSITY STUDENTS

María del Carmen Zueck Enríquez*, Ana Citlalli Díaz- Leal,**

Edgar Borunda- Zueck*, Perla Jannet Jurado-García*

Universidad Autónoma de Chihuahua*, Hospital Regional Dr. Valentín Gómez Farias de Zapopan, Jalisco. México**

Correspondencia: pjurado@uach.mx

Resumen

El objetivo de esta investigación fue comparar los perfiles de autoeficacia académica en el ámbito de competencias específicas entre deportistas y no deportistas universitarios de educación física en México. La muestra total estuvo compuesta por 77 universitarios 34 deportistas. El enfoque adoptado en la investigación fue cuantitativo, utilizando un diseño descriptivo tipo encuesta.

Los resultados del análisis multivariante de la varianza (MANOVA), seguido por análisis de varianza univariados (ANOVA), revelaron que los deportistas presentaron mayores niveles de autoeficacia percibida, deseada y alcanzable en las competencias específicas de Docencia en educación física, deporte y recreación; Fundamentos biológicos de la educación física, la actividad física, el deporte y la recreación; y Actividad física y deporte escolar. Los hallazgos sugieren que la práctica deportiva regular puede estar asociada con una mayor percepción de autoeficacia

académica en educación física, deporte y recreación, lo que podría tener implicaciones importantes para el desarrollo profesional de los estudiantes de licenciatura en educación física, ya que una mayor autoeficacia puede influir positivamente en su desempeño y confianza en el ámbito educativo y deportivo.

Palabras clave: autoeficacia, educación superior, práctica deportiva, deportistas, educación física

Abstract

The objective of this research was to compare the profiles of academic self-efficacy in the field of specific competencies between university physical education athletes and non-athletes in Mexico. The total sample was made up of 77 university students, of which 34 were athletes and 43 were non-athletes.

The approach adopted in the research was quantitative, using a descriptive survey-type design. The results of the multivariate analysis of variance (MANOVA), followed by analysis of variance (ANOVA), revealed that the athletes presented higher levels of perceived, desired and achievable self-efficacy in the specific competencies of Teaching in physical education, sports and recreation; Biological foundations of physical education, physical activity, sports and recreation; and Physical activity and school sports. The findings suggest that regular sports practice may be associated with a greater perception of academic self-efficacy in physical education, sport and recreation, which could have important implications for the professional development of undergraduate students in physical education, since greater self-efficacy can positively influence your performance and confidence in the educational and sports field.

Keywords: self-efficacy, higher education, sports practice, athletes, physical education

Introducción

La organización Mundial de la salud (2024) manifiesta que la práctica de la actividad física es un factor determinante en la salud física, mental y emocional, favoreciendo así mismo, el desarrollo cognitivo, además tienen un impacto positivo en la autoeficacia (AE) de los individuos, considerada también como una variable predictora del rendimiento académico (Chanana, 2018; Herrera et al., 2013; Honicke et al., 2023; Ornelas et al., 2012). Bandura (1997) define la AE, como la capacidad percibida de hacer frente a situaciones específicas, es la creencia de capacidades para organizar y ejecutar acciones para el logro de determinados resultados, generando en los individuos altos niveles de motivación para enfrentar situaciones, invirtiendo un gran esfuerzo y persistencia en acciones que demandan un alto grado de complejidad, fomentando modelos de pensamiento y conductas emocionales asertivas (Reigal-Garrido et al., 2014). Además, en el tema del desarrollo de creencias de AE es importante el contexto familiar y escolar, donde tanto docentes, como padres de familia participan como actores principales (Díaz et al., 2023).

Por su parte, la AE es un predictor significativo de la actividad física, con una gran influencia en esta conducta (Liu et al., 2024; Serra, 2013), en una investigación con estudiantes Cengiz y Tilmac (2018) encontraron que aquellos que presentaron mayores niveles de AE para enfrentar obstáculos en la práctica de ejercicio físico, tienen más probabilidades de mantener estilos de vida saludable desde la perspectiva de estar activos físicamente. Asimismo, la práctica de ejercicio físico tiene repercusiones positivas en la AE, en el sentido de que, con esta práctica se desarrollan competencias y habilidades que pueden repercutir en una mayor confianza y eficacia percibida en el individuo (Hirsch y Blomquist, 2020).

La AE desde la perspectiva de su correlación con el desempeño académico, diferentes estudios como el de Ornelas et al. (2012), al caracterizar 2089 universitarios de la licenciatura en educación física mediante una comparación con otras carreras, encontraron la AE académica percibida sin diferencias significativas. Mientras que, Cladellas et al. (2015) por su parte, estudiaron la relación entre rendimiento académico y prácticas extraescolares en universitarios, afirman que las actividades de carácter físico o deportivo moderado incrementan el bienestar general y su rendimiento académico. Reigal-Garrido et al. (2014), examinaron la relación entre práctica física, AE general y satisfacción con la vida en adolescentes, encontrando mayores niveles de AE general y satisfacción con la vida, y diferencias significativas en función de la frecuencia de la práctica de actividad física, pues los adolescentes que pertenecían a un equipo deportivo presentaron un grado de AE mayor.

Por otro lado, Deng et al. (2023) afirman que las universidades desempeñan un papel crucial en el fomento de hábitos saludables, y la actividad física ha surgido como una herramienta valiosa para mejorar la satisfacción vital, la autoeficacia y la resiliencia de los estudiantes universitarios. La percepción de la AE para la actividad física es determinante en la motivación para involucrarse en tareas en las que el individuo se siente competente.

Sin embargo, los estudiantes deportistas enfrentan dificultades para combinar sus actividades académicas con los planes que sus entrenamientos demandan; la capacidad de afrontar los desafíos y retos en el contexto deportivo tiene su impacto en diversas situaciones de la vida de un deportista (Şirin et al., 2022); las experiencias de los deportistas, implican esfuerzo en un proceso de constante transformación, que no está exento de complejidades, de aquí que, las instituciones deben incluir

en sus acciones de apoyo, estrategias orientadas al bienestar general de los deportistas, para su rendimiento académico-deportivo óptimo, en el ánimo de reconocer la importancia de la práctica de la actividad física en la salud (física, mental y emocional) y como ya se ha citado en el rendimiento académico de los estudiantes.

Varios estudios han encontrado que los estudiantes que participan en actividades extracurriculares físico-deportivas alcanzan calificaciones significativamente más altas en autoeficacia académica general (Attarwala, 2015; Capdevila et al., 2014; López-Bonilla et al., 2015; Wu y Dapat, 2023). La práctica de actividad física optimiza los resultados académicos matemáticos en los estudiantes; esto es posible debido a las funciones ejecutivas cerebrales, fundamentales en el proceso de aprendizaje y ejecución motriz y también implicados en la solución de problemas matemáticos abstractos (Fisher y Africa, 2023), Cladellas et al. (2015) refieren que las actividades físico-deportivas practicadas en horario extracurricular y los patrones de descanso adecuados influyen significativamente en el rendimiento académico.

Estrategias, como la gestión del tiempo mediante modelos como el ABC-Eisenhower, influyeron en el desempeño académico de estudiantes deportistas, lo que sugiere que aplicar estrategias de gestión del tiempo pueden ofrecer mejores resultados en sus evidencias de aprendizaje, la participación en actividades deportivas mejora las calificaciones, desarrolla habilidades de vida, como la gestión del tiempo y el trabajo en equipo, factores clave que beneficia tanto a deportistas como a no deportistas en su rendimiento académico y social. En consecuencia, la práctica deportiva se ha visto relacionada con niveles altos de inteligencia emocional y de rendimiento académico en estudiantes (Páez y Castaño, 2015; Villalba

et al., 2020). Otros estudios señalan que la práctica deportiva repercute negativamente en el rendimiento académico de los estudiantes (Ruiz-Ariza et al., 2016; Sánchez Alcaraz y Andreo, 2015).

La autoeficacia en el contexto de competencias, en el campo de la educación física, se desarrollan desde un proceso pedagógico que promueve aprendizajes orientados a la adquisición de capacidades, habilidades, conocimientos científicos, técnicos en el marco de la experticia del docente. Las competencias profesionales de la educación física tienen su desarrollo en todo lo que concierne a las capacidades y habilidades en su proceso pedagógico y en las estrategias de enseñanza aprendizaje adquiridas en las capacidades, habilidades, conocimientos científicos, técnicos, pedagógicos y estrategias de enseñanza aprendizaje, que se vincula a la experticia que tiene el docente (Aveiga et al., 2018; Baena Extremera y Granero Gallegos, 2012).

Las universidades tienen el compromiso ineludible de formar profesionales altamente capacitados para la solución de problemas mediante la movilización de saberes, con un análisis crítico, investigativo y resolutivo (Ugarte y Naval, 2010). En el rubro de desarrollo de competencias, la integración de docencia-servicio, es decir el enfoque explicativo de la teoría con la práctica, brindará una enseñanza de calidad; en el tema que nos ocupa, la autoeficacia con enfoque a la salud de los universitarios en educación física con aprendizajes significativos de calidad, se formarán con la motivación, el compromiso, adaptación hacia las nuevas necesidades sociales y el interés hacia una vida sana y activa para sí mismos y para cuidar de la calidad de vida de los demás (Pueyo et al., 2021).

A nivel mundial se han generado estrategias para promocionar la actividad física incluyente en las diferentes etapas de vida de las personas, con

el objetivo de que participen en actividades deportivas, recreativas, en el marco de estilos de vida saludables, dando respuesta a la promoción de la salud, y prevención de enfermedades, acciones que se tornan tan obvias pero que a veces son tan difíciles de implementar, dando como consecuencia un gran daño a la salud de los pueblos. En este sentido, el profesional de la cultura física adquiere a gran responsabilidad que debe ser concientizada desde su formación en las diferentes carreras de este campo profesional

Así pues, la presente investigación, responde al hecho de que la autoeficacia académica y su relación con el desarrollo de competencias guardan una estrecha relación, se propone estudiar cual es la percepción de los estudiantes respecto a las competencias específicas que se desarrollan en los primeros semestres de su carrera, en el ánimo de aportar información con resultados que propicien intervenciones educativas orientadas a la calidad en su formación universitaria.

Este trabajo es fundamentalmente un estudio de tipo descriptivo que tiene como objetivo comparar los perfiles de autoeficacia académica percibida, deseada y alcanzable, así como de la posibilidad de mejoría en la autoeficacia percibida de deportistas y no deportistas universitarios de educación física mexicanos intentando con ello aportar evidencias y datos que propicien la intervención educativa dentro de una perspectiva de atención a la diversidad y de desarrollo humano integral.

Método

Participantes

Participaron en el estudio 77 universitarios, 43 no deportistas y 34 deportistas todos alumnos de la licenciatura en educación física que se ofrece en

la Facultad de Ciencias de la Cultura Física (FCCF) de la Universidad Autónoma de Chihuahua (UACH). La edad de los no deportistas fluctuó entre los 18 y 23 años, con una media de 19.33 y una desviación estándar de 1.32 años y la edad de los deportistas entre los 18 y 23 años, con una media de 19.41 y una desviación estándar de 1.63 años.

La muestra se obtuvo mediante un muestreo por conveniencia, tratando de abarcar la representatividad de los tres primeros semestres de la Licenciatura en Educación Física (LEF). Se cumplieron con las normativas éticas establecidas en la Ley General de Salud Mexicana sobre Investigación para la Salud (<https://salud.gob.mx/unidades/cdi/nom/compi/rlgsmis.html>) en Materia de Investigación para la Salud de México, en los artículos 13, 17, 20 y 21; y se respetaron los principios de consentimiento libre e informado, y conforme a las directrices establecidas en la Declaración de Helsinki.

Instrumento

Escala Autoeficacia Académica en el Ámbito de Competencias Específicas LEF es un cuestionario tipo Likert asistido por computadora de 33 ítems que se agrupan en tres competencias (factores de la escala): (1) Docencia en educación física, deporte y recreación, compuesta por 15 ítems (2) Fundamentos biológicos de la educación física, la actividad física, el deporte y la recreación, compuesta por 12 ítems y (3) actividad física y deporte escolar de cinco ítems; donde el encuestado responde, en una escala de 0 a 10, que tan capaz se siente, que tanto interés tiene y si se esfuerza en cambiar que tan capaz sería en cada uno de los dominios (ítems) de las tres competencias referidas (Figura 1).

Figura 1. Ejemplo de respuesta para cada ítem del cuestionario.

Haga clic justo encima de la opción que corresponda a su respuesta

Que tan capaz me siento para: Identificar y actuar dentro del marco teórico y epistemológico de la educación física, sus tendencias actuales y enfoques didácticos para la enseñanza y el aprendizaje

nada 0 casi nada 1 2 3 mas o menos 4 5 6 bastante 7 8 9 absolutamente 10

Que tanto interés tengo en ser capaz de: Identificar y actuar dentro del marco teórico y epistemológico de la educación física, sus tendencias actuales y enfoques didácticos para la enseñanza y el aprendizaje

nada 0 casi nada 1 2 3 mas o menos 4 5 6 bastante 7 8 9 absolutamente 10

Si me esfuerzo en cambiar que tan capaz sería para: Identificar y actuar dentro del marco teórico y epistemológico de la educación física, sus tendencias actuales y enfoques didácticos para la enseñanza y el aprendizaje

nada 0 casi nada 1 2 3 mas o menos 4 5 6 bastante 7 8 9 absolutamente 10

ACEPTAR

1/33

Para luego a partir de sus respuestas obtener cuatro índices:

1. Autoeficacia percibida. - obtenida a partir de las respuestas al escenario de capacidad percibida.
2. Autoeficacia deseada. - obtenida a partir de las respuestas al escenario interés en ser capaz.
3. Autoeficacia alcanzable. - obtenida a partir de las respuestas al escenario de cambio en ser capaz de.
4. Posibilidad de mejoría en la autoeficacia percibida. - obtenida a través de la diferencia entre el índice 3 y 1 (Autoeficacia alcanzable menos Autoeficacia percibida).

Se eligió este tipo de encuesta por ser fácil de aplicar; además, de proporcionar una buena base para una ordenación de los individuos en la característica que se mide; en nuestro caso autoeficacia (Bandura, 2006; Nunnally y Bernstein, 1995; Raviolo et al., 2010). Por otro lado, los participantes están acostumbrados a la escala de 0 a 10, ya que así han sido evaluados por el sistema educativo de nuestro país (México); Viciania et al. (2007) reportan este tipo de escala con población española y Blanco et al. (2011) con universitarios mexicanos.

Diseño

En cuanto al diseño de estudio se utilizó un enfoque cuantitativo con un diseño de encuesta descriptivo y transversal (Hernández-Sampieri et al., 2014).

Variable Explicativa:

Práctica deportiva: Se divide en dos categorías, deportista (aquellos que practican un deporte de forma constante a manera de entrenamiento y con fines competitivos) y no deportista.

Variables de Respuesta:

Puntuaciones medias en los cuatro índices de Autoeficacia de las competencias específicas Docencia en educación física, deporte y recreación, Fundamentos biológicos de la educación física, la actividad física, el deporte y la recreación, y Actividad física y deporte escolar.

Procedimiento

Se invitó a participar en el estudio a alumnos y alumnas de los primeros tres semestres de la licenciatura en educación física de la FCCF de la UACH. Los que aceptaron participar firmaron la carta de aceptación

correspondiente. Luego se aplicó el instrumento, antes descrito, por medio de una computadora personal (módulo administrador del instrumento del editor de escalas de ejecución típica), en una sesión de aproximadamente 40 minutos; en los laboratorios o centros de cómputo de la FCCF.

Al inicio de cada sesión se hizo una pequeña introducción sobre la importancia de la investigación y de cómo acceder al instrumento. Se les solicitó la máxima sinceridad y se les garantizó la confidencialidad de los datos que se obtuvieran. Las instrucciones de cómo responder se encontraban en las primeras pantallas; antes del primer reactivo del instrumento. Al término de la sesión se les agradeció su participación. Una vez aplicado el instrumento se procedió a recopilar los resultados por medio del módulo generador de resultados del editor de escalas versión 2.0 (Blanco et al., 2013).

Análisis Estadístico

Se llevaron a cabo análisis estadísticos descriptivos (medias y desviaciones estándar) para las variables de respuesta. Tras verificar que los datos cumplieran con los supuestos de los análisis estadísticos paramétricos, se realizó un análisis multivariante de varianza (MANOVA), seguido de análisis de varianza univariados (ANOVAs). Estos análisis se utilizaron para examinar las diferencias entre deportistas y no deportistas en la autoeficacia reportada en cada una de las tres competencias específicas estudiadas.

El tamaño de los efectos se estimó mediante la eta cuadrado (η^2). Todos los análisis estadísticos se realizaron con el programa SPSS versión 21.0 para Windows. Se estableció un nivel de significación estadística en $p=.05$.

Resultados

Docencia en educación física, deporte y recreación

La Tabla 1 presenta los valores promedio y las desviaciones estándar de la autoeficacia en la competencia docencia en educación física, deporte y recreación. Además, se incluyen los resultados del análisis MANOVA y los subsecuentes ANOVAs. El análisis MANOVA reveló diferencias significativas globales en las puntuaciones de autoeficacia en la competencia docencia en educación física, deporte y recreación, según la variable de práctica deportiva (Wilks' λ = .846; p < .01; η^2 = .154). Posteriormente, los resultados de los ANOVAs indicaron que los estudiantes que practican deporte de manera regular reportaron niveles más altos de autoeficacia percibida (F = 12.043, p < .01), autoeficacia deseada (F = 4.443, p < .05) y autoeficacia alcanzable (F = 7.240, p < .01) en comparación con aquellos que no practican deporte. No se encontraron diferencias significativas (p > .05) en la posibilidad de mejoría en la autoeficacia percibida entre ambos grupos.

Tabla 1. Resultados del MANOVA para las diferencias de acuerdo con la variable práctica deportiva en los cuatro índices de autoeficacia para la competencia docencia en educación física, deporte y recreación.

	No Deportista (n = 43=)	Deportista (n = 34)	F	η^2
			4.433**	.154
Autoeficacia percibida	6.56 (1.67)	7.78 (1.34)	12.043**	.138
Autoeficacia deseada	7.52 (1.44)	8.17 (1.19)	4.443*	.056
Autoeficacia alcanzable	8.00 (1.37)	8.74 (0.93)	7.240**	.088
Posibilidad de mejoría en la autoeficacia percibida	1.44 (1.43)	0.96 (1.26)	2.378	.031

Nota: * = p < .05; ** = p < .01 y *** = p < .001. La desviación estándar aparece entre paréntesis debajo de cada media

Fundamentos biológicos de la educación física, la actividad física, el deporte y la recreación

La Tabla 2 presenta los valores promedio y las desviaciones estándar de la autoeficacia en la competencia fundamentos biológicos de la educación física, la actividad física, el deporte y la recreación. Además, se incluyen los resultados del análisis MANOVA y los subsecuentes ANOVAs. El análisis MANOVA reveló diferencias significativas globales en las puntuaciones de autoeficacia en la competencia fundamentos biológicos de la educación física, la actividad física, el deporte y la recreación, según la variable de práctica deportiva (Wilks' $\lambda = .897$; $p < .05$; $\eta^2 = .103$). Posteriormente, los resultados de los ANOVAs indicaron que los estudiantes que practican deporte de manera regular reportaron niveles más altos de autoeficacia percibida ($F = 4.238$, $p < .05$), autoeficacia deseada ($F = 6.690$, $p < .05$) y autoeficacia alcanzable ($F = 6.987$, $p < .05$) en comparación con aquellos que no practican deporte. No se encontraron diferencias significativas ($p > .05$) en la posibilidad de mejoría en la autoeficacia percibida entre ambos grupos.

Tabla 2. Resultados del MANOVA para las diferencias de acuerdo con la variable práctica deportiva en los cuatro índices de autoeficacia para la competencia fundamentos biológicos de la educación física, la actividad física, el deporte y la recreación.

	No Deportista (n = 43=)	Deportista (n = 34)	F	η^2
			2.790*	.103
Autoeficacia percibida	6.45 (2.03)	7.32 (1.58)	4.238*	.053
Autoeficacia deseada	7.38 (1.68)	8.29 (1.32)	6.690*	.082
Autoeficacia alcanzable	7.95 (1.68)	8.80 (0.95)	6.987*	.085
Posibilidad de mejoría en la autoeficacia percibida	1.50 (1.96)	1.48 (1.75)	0.003	.001

Nota: * = $p < .05$; ** = $p < .01$ y *** = $p < .001$. La desviación estándar aparece entre paréntesis debajo de cada media

Actividad física y deporte escolar

La Tabla 3 presenta los valores promedio y las desviaciones estándar de la autoeficacia en la competencia actividad física y deporte escolar. Además, se incluyen los resultados del análisis MANOVA y los subsecuentes ANOVAs. El análisis MANOVA reveló diferencias significativas globales en las puntuaciones de autoeficacia en la competencia actividad física y deporte escolar, según la variable de práctica deportiva (Wilks' $\lambda = .800$; $p < .01$; $\eta^2 = .200$).

Posteriormente, los resultados de los ANOVAs indicaron que los estudiantes que practican deporte de manera regular reportaron niveles más altos de autoeficacia percibida ($F = 8.209$, $p < .01$), autoeficacia deseada ($F = 17.581$, $p < .001$) y autoeficacia alcanzable ($F = 12.529$, $p < .01$) en comparación con aquellos que no practican deporte. No se encontraron diferencias significativas ($p > .05$) en la posibilidad de mejoría en la autoeficacia percibida entre ambos grupos.

Tabla 3. Resultados del MANOVA para las diferencias de acuerdo con la variable práctica deportiva en los cuatro índices de autoeficacia para la competencia actividad física y deporte escolar.

	No Deportista (n = 43=)	Deportista (n = 34)	F	η^2
			6.101**	.200
Autoeficacia percibida	6.66 (2.01)	7.82 (1.43)	8.209**	.099
Autoeficacia deseada	7.58 (1.62)	8.86 (0.85)	17.581***	.190
Autoeficacia alcanzable	7.95 (1.64)	9.06 (0.88)	12.529**	.144
Posibilidad de mejoría en la autoeficacia percibida	1.30 (1.91)	1.23 (1.73)	0.026	.001

Nota: * = $p < .05$; ** = $p < .01$ y *** = $p < .001$. La desviación estándar aparece entre paréntesis debajo de cada media

Discusión y Conclusiones

En cuanto a la autoeficacia percibida, deseada y alcanzable, así como la posibilidad de mejora en la autoeficacia percibida, se observa un patrón consistente en las tres competencias específicas estudiadas: Docencia en educación física, deporte y recreación; Fundamentos biológicos de la educación física, la actividad física, el deporte y la recreación; y Actividad física y deporte escolar.

Los deportistas reportaron una mayor autoeficacia percibida en el presente, lo que sugiere que se sienten más seguros y competentes en sus habilidades actuales; así como una mayor autoeficacia deseada y posibilidad de mejora en su autoeficacia percibida, lo que podría reflejar una mayor disposición y apertura al aprendizaje y desarrollo continuo en estas áreas, resultados que coinciden con los encontrados por diversos autores (Attarwala, 2015; Bunford y Milošević, 2023; Capdevila et al., 2014; López-Bonilla et al., 2015; Wu y Dapat, 2023).

Los resultados obtenidos en este estudio concuerdan en general con los obtenidos por Peinado et al. (2017), quienes también investigaron las diferencias en la percepción de autoeficacia académica en función de la variable práctica deportiva.

Por tanto, los hallazgos en la presente investigación sugieren que la práctica deportiva regular puede estar asociada con una mayor percepción de autoeficacia académica en educación física, deporte y recreación. Esto podría tener implicaciones importantes para el desarrollo profesional de los estudiantes de licenciatura en educación física, ya que una mayor autoeficacia puede influir positivamente en su desempeño y confianza en el ámbito educativo y deportivo. Además, estos resultados resaltan

la importancia de fomentar la práctica deportiva entre los estudiantes para potenciar su autoeficacia y, por ende, su efectividad como futuros profesionales en el campo de la educación física, el deporte y la recreación. Además, se subraya la importancia de realizar un mayor número de investigaciones sobre este tema en nuestro país, ya que la mayoría de los estudios existentes han sido llevados a cabo en otros contextos. Incrementar la investigación local permitirá desarrollar intervenciones más contextualizadas y efectivas.

Referencias

- Attarwala, P. (2015). The effects of extracurricular activities on student's academic selfefficacy. *International Journal for Research in Education*, 4(7), 24-25. https://www.raijmr.com/ijre/wp-content/uploads/2017/11/IJRE_2015_vol04_issue_07_07.pdf
- Aveiga, V. I., Rodríguez, L. A., & Segovia, R. (2018). Superación profesional y formación académica: ¿conceptos iguales o diferentes? *Didasc@lia: didáctica y educación*, 9(3), 205-216. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6715783>
- Baena Extremera, A., & Granero Gallegos, A. (2012). Competencias profesionales en Educación Física y necesidades educativas. *Espiral. Cuadernos del Profesorado*. <https://redined.educacion.gob.es/xmlui/bitstream/handle/11162/140503/134-536-1-PB.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control* (Vol. 604). Freeman.
- Bandura, A. (2006). Guide for constructing self-efficacy scales. En F. Pajares & T. C. Urdan (Eds.), *Self-efficacy beliefs of adolescents* (pp. 307-337). Age Publishing, Inc. https://books.google.com.mx/books?hl=es&lr=&id=P_onDwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA307&dq=Guide+for+constructing+self-efficacy+scales&ots=rkLFv7JivO&sig=vxjZR36pgo8dLGU61enGxX2qNSU&redir_esc=y#v=onepage&q=Guide%20for%20constructing%20self-efficacy%20scales&f=false
- Blanco, H., Martínez, M., Zueck, M. d. C., & Gastélum, G. (2011). Análisis psicométrico de la escala autoeficacia en conductas académicas en universitarios de primer ingreso. *Actualidades Investigativas en Educación*, 11(3), 1-27. <https://www.redalyc.org/pdf/447/44722178003.pdf>
- Blanco, H., Ornelas, M., Tristán, J. L., Cocca, A., Mayorga-Vega, D., López-Walle, J., & Viciania, J. (2013). Editor for creating and applying computerise surveys. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 106, 935-940. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2013.12.105>

- Bunford, S., & Milošević, I. (2023). The predictive relationship between coping mechanisms and self-efficacy in adolescent athletes. *TEME*, 623-634. <https://www.cceol.com/search/article-detail?id=1217069>
- Capdevila, A., Bellmunt, H., & Hernando, C. (2014). Estudio del rendimiento académico en atletas adolescentes del Club de Atletismo Playas de Castellón. *E-balonmano. com: Revista de Ciencias del Deporte*, 10(1), 53-66. <https://www.redalyc.org/pdf/865/86530448005.pdf>
- Cengiz, C., & Tilmac, K. (2018). High school students' exercise-related stages of change and physical activity self-efficacy. *Eurasian Journal of Educational Research*, 18(73), 59-76. <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/624917>
- Chanana, M. (2018). Empirical study: relationship between self efficacy and academic performance. *International Journal of Health and Medical Sciences*, 1(1), 28-34. <https://doi.org/10.31295/ijhms.v1n1.36>
- Cladellas, R., Clariana, M., Gotzens Busquets, C., Badia Martín, M., & Dezcallar Sáez, T. (2015). Patrones de descanso, actividades físico-deportivas extraescolares y rendimiento académico en niños y niñas de primaria. *Revista de Psicología del Deporte*, 24(1), 0053-0059. https://ddd.uab.cat/pub/revpsidep/revpsidep_a2015v24n1/revpsidep_a2015v24n1p53.pdf
- Deng, J., Liu, Y., Chen, R., & Wang, Y. (2023). The relationship between physical activity and life satisfaction among university students in China: the mediating role of self-efficacy and resilience. *Behavioral Sciences*, 13(11), 889. <https://doi.org/10.3390/bs13110889>
- Díaz, G. R., Mirón, C. A., Ochoa, E., & Fernández, M. T. (2023). Apoyo parental y docente como predictores de la autoeficacia en la toma de decisión de carrera en estudiantes de nivel media superior. *Revista de Psicología de la Universidad Autónoma del Estado de México*, 12(31), 62-79. <https://doi.org/10.36677/rpsicologia.v12i31.21444>
- Fisher, C. A., & Africa, E. (2023). The Effect of a Physically Active Academic Intervention on the Physical Fitness and Mathematical Performance of Grade 1 Learners in Cape Town, South Africa. *Early Childhood Education Journal*, 1-9. <https://doi.org/10.1007/s10643-023-01610-8>

- Hernández-Sampieri, R., Fernández, C., & Baptista, P. (2014). Metodología de la investigación (Vol. 6). McGraw-HILL/ Interamericana Editores, S.A. de C.V. https://apiperiodico.jalisco.gob.mx/api/sites/periodicooficial.jalisco.gob.mx/files/metodologia_de_la_investigacion_-_roberto_hernandez_sampieri.pdf
- Herrera, I. M., Medina, S., Fernández, T., Rueda, S., & Cantero, Francisco J. (2013). Bases para el desarrollo de la autoeficacia en programas para la promoción de la actividad física. *Apuntes de psicología*, 31(1), 109-116. <https://doi.org/10.55414/aexpq065>
- Hirsch, K. E., & Blomquist, K. K. (2020). Community-based prevention programs for disordered eating and obesity: Updates and current limitations. *Current Obesity Reports*, 9, 81-97. <https://doi.org/10.1007/s13679-020-00373-2>
- Honicke, T., Broadbent, J., & Fuller-Tyszkiewicz, M. (2023). The self-efficacy and academic performance reciprocal relationship: the influence of task difficulty and baseline achievement on learner trajectory. *Higher Education Research & Development*, 42(8), 1936-1953. <https://doi.org/10.1080/07294360.2023.2197194>
- Liu, C., Ding, Z., Sun, Z., Chen, H., Lu, T., & Yan, J. (2024). The relationship between physical activity and general self-efficacy: a three-way interaction model. *Research Square* (preprints). <https://doi.org/10.21203/rs.3.rs-4422173/v1>
- López-Bonilla, J. M., López-Bonilla, L. M., Serra, F., & Ribeiro, C. (2015). Relación entre actitudes hacia la actividad física y el deporte y rendimiento académico de los estudiantes universitarios españoles y portugueses. *Revista iberoamericana de psicología del ejercicio y el deporte*, 10(2), 275-284. <https://www.redalyc.org/pdf/3111/311137747013.pdf>
- Nunnally, J. C., & Bernstein, I. H. (1995). *Teoría Psicométrica*. McGraw-Hill.
- Organización Mundial de la Salud. (2024). Actividad física. Organización Mundial de la Salud. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

- Ornelas, M., Blanco, H., Peinado, J. E., & Blanco, J. R. (2012). Autoeficacia percibida en conductas académicas en universitarios: un estudio respecto de alumnos de educación física. *Revista mexicana de investigación educativa*, 17(54), 779-791. <https://www.scielo.org.mx/pdf/rmie/v17n54/v17n54a5.pdf>
- Páez, M. L., & Castaño, J. J. (2015). Inteligencia emocional y rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Psicología desde el Caribe*, 32(2), 268-285. <http://www.scielo.org.co/pdf/psdc/v32n2/v32n2a06.pdf>
- Peinado, J. E., Cocca, A., Solano-Pinto, N., & Blanco, H. (2017). Invarianza factorial de una escala de autoeficacia en deportistas y no deportistas [Indexado]. *Revista de Psicología del Deporte*, 26(2), 189-187. https://ddd.uab.cat/pub/revpsidep/revpsidep_a2017v26sup2/revpsidep_a2017v26sup2p189.pdf
- Pueyo, Á. P., Alcalá, D. H., Fernández, J. F., García, C. G., & Rodríguez, L. S. (2021). Más horas sí, pero ¿cómo implantarlas sin perder el enfoque pedagógico de la Educación Física? Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación(39), 345-353. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i39.80283>
- Raviolo, A., Ramirez, P., López, E. A., & Aguilar, A. (2010). Concepciones sobre el conocimiento y los modelos científicos: un estudio preliminar. *Formación Universitaria*, 3(5), 29-36. <https://doi.org/10.4067/S0718-50062010000500005>
- Reigal-Garrido, R. E., Videra-García, A., & Gil, J. (2014). Práctica física, autoeficacia general y satisfacción vital en la adolescencia. <https://www.redalyc.org/pdf/542/54231902011.pdf>
- Ruiz-Ariza, A., Ruiz, J. R., de la Torre-Cruz, M., Latorre-Román, P., & Martínez-López, E. J. (2016). Influencia del nivel de atracción hacia la actividad física en el rendimiento académico de los adolescentes. *Revista latinoamericana de psicología*, 48(1), 42-50. <https://doi.org/10.1016/j.rlp.2015.09.005>

- Sánchez Alcaraz, B. J., & Andreo, M. d. M. (2015). Influencia de la práctica de actividad física extraescolar en el rendimiento académico de jóvenes escolares. *EmásF: revista digital de educación física*(35), 28-35. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5391125>
- Serra, J. (2013). Influencia de la percepción de autoeficacia sobre los niveles habituales de realización de actividad física en adolescentes. *Lecturas: educación física y deportes*, 17(177), 1-12. <https://www.efdeportes.com/efd177/percepcion-de-autoeficacia-de-actividad-fisica.htm#:~:text=La%20percepci%C3%B3n%20de%20auto%20Deficacia%20se%20ha%20revelado%20como%20un,derivado%20especialmente%20de%20las%20actividades>
- Şirin, T., Şirin, Y. E., & Aydın, Ö. (2022). Investigation effects of self-efficacy levels of athletes students on academic achievement by logistic regression. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 6(1), 64-77. <https://doi.org/10.38021/asbid.1182968>
- Ugarte, C., & Naval, C. (2010). Desarrollo de competencias profesionales en la educación superior: Un caso docente concreto. *Revista electrónica de investigación educativa*, 12(SPE), 1-14. <https://www.redalyc.org/pdf/155/15518482003.pdf>
- Viciano, J., Cervelló, E. M., & Ramírez, J. (2007). Effects of manipulating positive and negative feedback on goal orientation, perceived motivational climate, satisfaction, task choice, perception of ability, and attitude to physical education lessons. *Perceptual and motor skills*, 105(1), 67-82. <https://doi.org/10.2466/pms.105.1.67-82>
- Villalba, S., Villena, M., & Castro, R. (2020). Influencia de la actividad física y práctica deportiva en el rendimiento académico del alumnado de educación secundaria. *SPORTTK-Revista EuroAmericana de Ciencias del Deporte*, 9(2), 95-100. <https://doi.org/10.6018/sportk.454231>
- Wu, C., & Dapat, R. (2023). Self-efficacy Skills of Student-athletes Toward Developing Pedagogical Methodologies in Physical Education. *The Educational Review, USA*, 7(7), 994-999. <https://doi.org/10.26855/er.2023.07.027>

Envío a dictamen: 12 marzo 2025

Aprobado: 30 abril 2025

María del Carmen Zueck Enríquez. Doctora Adscrita a la Universidad Autónoma de Chihuahua. Pertenece al Cuerpo Académico consolidado UACH-CA-10: Innovación Educativa, Línea de Generación y Aplicación del Conocimiento (LGAC): Tecnología educativa e investigación en la docencia. Pertenece al Sistema Nacional de Investigadores Nivel 2 ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-7061-330X> <https://scholar.google.es/citations?user=7BmZtgYAAAAJ&hl=es&oi=ao> Correo electrónico: mzueck@uach.mx

Ana Citlalli Díaz-Leal. Doctora adscrita al Hospital Regional Dr. Valentín Gómez Farias de Zapopan, Jalisco. LGAC: Factores psicológicos, actividad física y bienestar personal Pertenece al Sistema Nacional de Investigadores Candidata. ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-9442-073X> https://scholar.google.es/scholar?hl=es&as_sdt=0%2C5&q=Ana+Citlalli+D%3%ADaz-Leal&btnG= Correo electrónico: citlallidiazmd@gmail.com

Edgar Borunda-Zueck. Maestro en Mercadotecnia por la Universidad Autónoma de Chihuahua. LGAC: Tecnología educativa e investigación en la docencia. Correo electrónico: ezueck@uach.mx. ORCID <https://orcid.org/0009-0001-2465-0521> Becario CONAHCYT CVU 956957

Perla Jannet Jurado-García. Doctora por la Universidad Autónoma de Chihuahua Pertenece al Cuerpo Académico consolidado UACH-CA-135: Factores personales y calidad de vida, LGAC: Personalidad, actividad física y calidad de vida. Parte del Sistema Nacional de Investigadores Nivel 1 ORCID: <http://orcid.org/0000-0002-0917-0028> <https://scholar.google.es/citations?hl=es&user=ZruQD94AAAAJ> Correo electrónico: pjurado@uach.mx