

Confianza y autoeficacia para iniciar y mantener actividad física

Creencias sobre la propia capacidad para organizar y ejecutar acciones específicas de actividad física, incluidas demandas de tarea y autorregulación, estudiadas en relación con participación y mantenimiento.

Autoría: EDUFISICA

Publicación: 2026-10-13

Versión del contenido: 2026-10-13

Módulo: Actividad física, ejercicio y adherencia

Nivel propuesto: Intermedio

Lectura estimada: 24 min · 5155 palabras de cuerpo

Resumen

La autoeficacia se refiere a lo que una persona cree que puede hacer en una actividad y unas condiciones concretas. Esta lectura distingue esa capacidad percibida de la intención de actuar y de los resultados esperados. Explica diferencias entre realizar una tarea y organizar la participación frente a obstáculos, así como las fuentes de información y las dimensiones utilizadas para estudiar esas creencias. Biddle, Mutrie y Gorely aportan revisiones de ejercicio, estudios clínicos y no clínicos, con resultados que no siempre coinciden entre autoeficacia y actividad. Feltz y Beauchamp permiten examinar medición, dirección de relaciones y trayectorias; Razon y Sachs sitúan preguntas sobre tecnología y adaptación. Los ejemplos hipotéticos orientan una evaluación situada, sin convertir confianza alta en beneficio garantizado o en una pauta universal.

Palabras clave: autoeficacia; actividad física; eficacia autorreguladora; creencias de capacidad; mantenimiento; medición; participación

<https://edufisica.com/enciclopedia/psicologia-deportiva/confianza-y-autoeficacia-para-iniciar-y-mantener-actividad-fisica.html>

Capacidad, intención y expectativa de resultado

Precisar el objeto de la respuesta



Juicios relacionados, con preguntas distintas

[Inferencia] Distinciones conceptuales para interpretar respuestas, derivadas del capítulo de Biddle, Mutrie y Gorely y la crítica de medición de Feltz y Beauchamp. Las formas no indican una jerarquía, secuencia o niveles medidos.

Esquema didáctico original de EDUFISICA. Bases conceptuales: Stuart J. H. Biddle, Nanette Mutrie y Trish Gorely (2015); Deborah L. Feltz y Mark R. Beauchamp (2021).

Confianza respecto de una actividad concreta

La confianza para la actividad física requiere precisar aquello que la persona cree que puede hacer. Biddle, Mutrie y Gorely presentan la autoeficacia como juicio sobre capacidades para organizar y ejecutar acciones. No equivale al conjunto de habilidades disponibles: se refiere a cómo se valoran las posibilidades de actuar con ellas. Una persona puede disponer de experiencia y dudar ante una demanda nueva; otra puede sentirse capaz de empezar sin conocer todavía cómo sostendrá la actividad en circunstancias diferentes.^{[1][2]}

El capítulo de 2015 trata confianza, competencia percibida y participación en actividad física, incluyendo ejercicio. Distingue aproximaciones y reconoce cuestiones pendientes sobre tipos de confianza, situaciones y grupos. La autoeficacia tiene un objeto más específico que decir «soy una persona segura». Feltz y Beauchamp explican que esas creencias se vinculan con desafíos, esfuerzo y perseverancia en la teoría, pero examinan también cómo se miden y qué relaciones necesitan mayor investigación.^{[1][2]}

Comenzar una actividad y mantenerla plantean demandas que pueden cambiar. El juicio puede referirse a realizar una tarea, organizar el tiempo, afrontar obstáculos o

continuar cuando la experiencia resulta exigente. Precisar esas demandas evita utilizar la confianza como explicación única de toda participación. En el enfoque sociocognitivo, la persona interactúa con conducta y entorno; las oportunidades y experiencias forman parte de aquello que se intenta comprender.^{[1][2]}

[Inferencia] Una participante hipotética cree que puede realizar los movimientos de una clase, pero duda de poder acudir con su horario actual. Otra confía en organizar la asistencia y teme no seguir la tarea. Ambas pueden contestar que tienen poca confianza; los objetos de sus dudas son diferentes. La pregunta útil debe describir la actividad y las condiciones, para conocer si el juicio se refiere a ejecución, organización o una combinación de demandas.^{[1][2]}

Poder hacerlo, querer hacerlo y esperar un resultado

Una expectativa de resultado expresa lo que se cree que una conducta producirá; la autoeficacia expresa lo que se cree que se puede hacer. Biddle, Mutrie y Gorely explican esa diferencia mediante participación en ejercicio y resultados deseados. Una persona puede creer que cierta actividad aportaría un beneficio y dudar de poder llevarla a cabo. También puede sentirse capaz de realizarla y no esperar el resultado que busca. Ambas expectativas pueden importar, pero corresponden a preguntas diferentes.^[1]

La intención añade otra distinción. Feltz y Beauchamp discuten investigación según la cual algunas respuestas a cuestionarios de autoeficacia pueden reflejar motivación o intención más que capacidad percibida. Si «puedo» se interpreta como «voy a hacerlo», la relación observada con la conducta puede describir un proceso distinto del que se quería medir. El problema no se resuelve cambiando únicamente una palabra: requiere conocer cómo las personas entienden la pregunta y qué consideran al responder.^[2]

El capítulo de 2021 propone viñetas breves para aclarar la diferencia antes de responder sobre capacidad. Es una propuesta de mejora de medición reseñada, no una autorización para tratar cualquier instrumento como válido después de añadir un ejemplo. Su propósito es que el juicio de capacidad no se confunda con lo deseado o previsto. La interpretación debe conservar tarea, condiciones y horizonte temporal, además de diferenciar expectativa de participación y expectativa de un beneficio.^{[2][1]}

[Inferencia] En un ejemplo hipotético, alguien responde: «Podría ir a la actividad, pero prefiero hacer otra cosa». Esa respuesta permite separar capacidad e intención. Otra persona afirma: «Quiero participar, aunque no sé si podré llegar después del trabajo». Aquí la intención favorable coexiste con incertidumbre sobre condiciones. Preguntar además qué resultado esperan ayuda a entender por qué una actividad puede

parecer viable, poco atractiva o difícil de organizar, sin reducir los tres juicios a una sola cifra de confianza.^{[1][2]}

Ejecutar la tarea y organizar la participación

Feltz y Beauchamp distinguen demandas de tarea y demandas autorreguladoras. La investigación deportiva temprana se centró en capacidades para realizar acciones motoras a un nivel de dificultad. En ejercicio se amplió el estudio hacia la capacidad percibida para organizar la participación y continuar frente a obstáculos. La eficacia autorreguladora tiene ese segundo objeto: afrontar demandas concurrentes y regular acciones necesarias para participar. Sentirse capaz de un movimiento no describe necesariamente estas posibilidades.^[2]

Esta distinción aclara el significado de barrera. Un obstáculo puede requerir planificación o ajustes de conducta; otro puede afectar la ejecución de la actividad. Biddle, Mutrie y Gorely señalan que la autoeficacia cobra interés cuando una conducta exige esfuerzo, autorregulación y afrontamiento de dificultades. Al mismo tiempo, advierten que las formas más habituales y menos exigentes de actividad pueden relacionarse de manera diferente con esas creencias. La categoría amplia «actividad física» contiene tareas y condiciones heterogéneas.^[1]

[Inferencia] Consideremos a una persona que conoce una ruta de paseo y se siente capaz de recorrerla. Al cambiar de horario, su duda se refiere a organizar la salida y resolver responsabilidades simultáneas. Una pregunta sobre caminar una distancia puede describir la tarea, mientras una pregunta sobre organizar la participación ante ese obstáculo puede describir autorregulación. Ambas pueden ser pertinentes si se sabe qué se intenta explicar. No es necesario interpretar la segunda dificultad como pérdida de capacidad para caminar.^{[1][2]}

La distinción tampoco convierte todos los obstáculos en asuntos que se resuelven aumentando confianza. En la agenda de 2021, Feltz y Beauchamp piden examinar factores socioestructurales y su relación con creencias de agencia. Razon y Sachs proponen considerar recursos, historia y circunstancias al formular recomendaciones. La eficacia percibida para gestionar una dificultad y las condiciones que hacen posible hacerlo deben describirse juntas, conservando qué corresponde al juicio de la persona y qué corresponde a su entorno.^{[2][3]}

Dos objetos de capacidad percibida

La tarea y la regulación de participación pueden plantear dudas distintas



Demanda de ejecución
en unas condiciones



Regulación frente a
obstáculos y demandas

[Inferencia] Comparación conceptual de eficacia de tarea y autorreguladora a partir de Feltz y Beauchamp. Los contornos no representan mecanismos, engranajes causales, importancia relativa o requisitos para todas las actividades.

Esquema didáctico original de EDUFISICA. Bases conceptuales: Stuart J. H. Biddle, Nanette Mutrie y Trish Gorely (2015); Deborah L. Feltz y Mark R. Beauchamp (2021).

Una relación entre creencias, conducta y entorno

La teoría sociocognitiva presentada por Biddle, Mutrie y Gorely propone interacción entre persona, conducta y ambiente. La autoeficacia forma parte de ese marco, junto con anticipación, reflexión y autorregulación. Las experiencias pueden proporcionar información sobre capacidad, y los juicios pueden relacionarse con las acciones que se emprenden. El modelo permite examinar relaciones recíprocas en vez de situar a la persona como receptora pasiva de un entorno o como resultado fijo de características psicológicas.^[1]

Feltz y Beauchamp revisan en 2021 el orden causal entre constructos. Explican que la formulación tradicional sitúa la autoeficacia como un elemento central del que derivan metas, resultados anticipados y respuestas a obstáculos. También reseñan evidencia de que manipular expectativas de resultado puede preceder a mejoras en autoeficacia, y de que las metas pueden influir en esas creencias. Presentan estas observaciones como motivos para contrastar y revisar relaciones teóricas con métodos experimentales robustos.^[2]

La cuestión tiene consecuencias para interpretar una intervención. Si cambian a la vez información, metas, oportunidades y confianza, observar una mejora no identifica

automáticamente qué proceso produjo la conducta. Un estudio puede examinar la autoeficacia como resultado de participar o como posible antecedente de participación. Distinguir su posición en la pregunta ayuda a interpretar medidas antes, durante y después de una experiencia. La dirección de la relación constituye un objeto de investigación, además de un asunto conceptual.^{[1][2]}

[Inferencia] Una persona hipotética participa por primera vez porque el lugar ofrece un horario compatible y una explicación clara. Después de la experiencia informa mayor confianza. En otra situación, un cambio en sus creencias puede preceder al intento. Registrar esas secuencias permite formular hipótesis diferentes. No sería preciso afirmar que toda asistencia fue causada por la confianza medida al final, ni que la oportunidad actuó de igual manera en todas las personas.^{[1][2]}

Experiencia propia e interpretación de lo ocurrido

Las fuentes presentan la experiencia de realización como una fuente importante de información de autoeficacia. Biddle, Mutrie y Gorely explican que los éxitos y fracasos se interpretan en relación con esfuerzo, estrategia y circunstancias, además de capacidad. Feltz y Beauchamp sitúan esas experiencias dentro de un proceso de elaboración cognitiva. La información no consiste solo en haber completado o no una tarea: incluye qué se considera que hizo posible el resultado y cómo se interpreta para otra ocasión.^{[1][2]}

El capítulo de 2015 describe posibles diferencias entre atribuir una dificultad a una falta estable de capacidad y relacionarla con factores que parecen modificables. Esa exposición aporta una cuestión de interpretación, sin exigir atribuir cada resultado al esfuerzo individual. Las circunstancias externas también aparecen en la discusión. Para una participación situada importa distinguir una dificultad de la tarea, una oportunidad insuficiente y una interpretación de la propia capacidad. Reunirlas bajo «fracaso» puede ocultar información sobre el siguiente intento.^[1]

[Inferencia] En un caso hipotético, una persona interrumpe una actividad porque el transporte de regreso deja de estar disponible. Concluir que es incapaz de mantenerla atribuiría a una capacidad personal lo que ese episodio no demuestra. Otra persona descubre que puede realizar una parte de la tarea con condiciones diferentes de las previstas. La experiencia proporciona información concreta para revisar su juicio y discutir opciones, sin exigir que un éxito aislado se extienda a todas las actividades.^{[1][2]}

La correspondencia entre experiencia y juicio también importa en el seguimiento. Biddle, Mutrie y Gorely reseñan estudios donde los efectos de experiencia en autoeficacia se generalizan más hacia actividades semejantes. Esa semejanza es una cuestión que debe examinarse y no presumirse. Poder realizar una actividad en un entorno conocido aporta información pertinente, pero el juicio sobre otra tarea puede

depender de recursos y demandas adicionales. El aprendizaje sobre capacidad mantiene un objeto específico.^[1]

Fuentes y elaboración del juicio de capacidad

La experiencia aporta información que se interpreta



[Inferencia] Organización conceptual de fuentes de información descritas por las exposiciones sociocognitivas del corpus. No implica que cada fuente aumente confianza, que contribuya por igual o que una técnica tenga eficacia aislada.

Esquema didáctico original de EDUFISICA. Bases conceptuales: Stuart J. H. Biddle, Nanette Mutrie y Trish Gorely (2015); Deborah L. Feltz y Mark R. Beauchamp (2021).

Observar a otras personas: qué información aporta un modelo

La experiencia vicaria consiste en obtener información observando a otras personas y comparando sus posibilidades con las propias. Las fuentes la presentan como una fuente de autoeficacia, especialmente relevante cuando hay poca experiencia personal. Observar que alguien realiza una actividad puede ofrecer un referente para interpretar la tarea. Su significado depende de qué semejanzas y diferencias se perciben entre la persona observada, la actividad y las condiciones disponibles.^{[1][2]}

Biddle, Mutrie y Gorely examinan el uso de modelos deportivos de élite o personas con elevada condición física en promoción de actividad. Contrastan el interés que pueden despertar con el argumento de que un modelo semejante puede aportar información más pertinente de capacidad. Reseñan su investigación con pacientes mayores derivados a un programa por médicos de familia: comunicaron más confianza con personas similares e incomodidad alrededor de participantes jóvenes y vigorosos. El contexto clínico y de grupo se conserva en esa reseña.^[1]

La comparación puede centrarse en ejecución, organización o relación con la actividad. Feltz y Beauchamp describen como vicaria la información obtenida al observar y comparar capacidades. El referente no tiene por qué responder a todas las preguntas de participación. Una demostración puede informar cómo se realiza una tarea, pero no necesariamente cómo se organiza una rutina con obligaciones diferentes. Identificar qué se observa ayuda a precisar qué creencia podría cambiar y qué información sigue faltando.^{[2][1]}

[Inferencia] Una participante hipotética ve a otra persona aprender un movimiento y reconocer dificultades iniciales. Puede encontrar un referente distinto del que ofrece una demostración experta sin explicación. Otra participante puede interesarse por cómo alguien organiza la asistencia con horarios variables. Estos modelos aportarían información sobre objetos diferentes. La selección y el uso de esa información pueden investigarse junto con cambios en creencias y participación, sin deducir un efecto duradero por la semejanza del modelo.^{[1][2]}

Ánimo, información y feedback realista

La persuasión verbal y social es otra fuente descrita en las exposiciones de autoeficacia. Biddle, Mutrie y Gorely señalan que su influencia depende de la fuente y del realismo de la información, y que en 2015 estaba menos estudiada sistemáticamente en actividad física. Una expresión favorable puede comunicar expectativas o apoyo; no equivale a una experiencia de ejecución. Su interpretación debe relacionarse con aquello que la persona hace y con la credibilidad de quien informa.^[1]

Feltz y Beauchamp incluyen feedback evaluativo y expectativas de otras personas entre formas de información persuasiva. Distinguen además creer en las capacidades de otra persona de creer que esa persona confía en uno mismo. Estas creencias relacionales se han investigado en deporte y actividad física, pero el capítulo reconoce limitaciones causales de los diseños. La distinción permite examinar quién sostiene un juicio y quién interpreta un mensaje, sin asumir que una misma frase produce idéntica experiencia en ambos.^[2]

[Inferencia] Un instructor hipotético dice: «Hoy realizaste esta parte con el ajuste que acordamos». El mensaje describe una acción y una condición observadas. «Puedes hacer cualquier cosa» expresa una afirmación mucho más amplia, que la experiencia no acredita. Un feedback situado podría ayudar a conversar sobre lo que cambió y las dudas que persisten. Si la persona interpreta el mensaje de otra manera, esa interpretación aporta información para aclarar el objeto de la confianza.^{[1][2]}

Las revisiones reseñadas en el libro de 2015 obligan a separar el argumento teórico de los resultados de intervenciones. Algunas comparaciones de estrategias incluidas o no incluidas dieron resultados contrarios a lo esperado para persuasión. Los autores

discuten fuente, estilo, combinaciones y elección de estrategias como asuntos por examinar. Por tanto, explicar una fuente de información no basta para seleccionar una técnica de efecto universal. El análisis debe conservar la intervención completa y aquello que se midió.^[1]

Sensaciones corporales y contexto de exposición

Los estados fisiológicos y afectivos pueden proporcionar información que se interpreta al juzgar capacidad. Feltz y Beauchamp describen activación, cansancio, dolor y estados afectivos en contextos específicos. Una señal corporal no contiene por sí misma un juicio de autoeficacia: su significado depende del proceso de percepción e interpretación. La misma exposición teórica examina sentirse preparado o experimentar dudas, sin presentar una lectura universal de sensaciones para toda actividad.^[2]

Biddle, Mutrie y Gorely recuerdan el origen clínico de parte de esta investigación y señalan límites de la evidencia en deporte y ejercicio al revisar la información fisiológica. Plantean estudiar relaciones entre autoeficacia, esfuerzo percibido y posibilidades de observar la propia exigencia. En personas preocupadas por el esfuerzo o en rehabilitación, estas cuestiones tienen un contexto específico. La discusión conceptual no sustituye valorar síntomas o decidir qué actividad es apropiada cuando se requiere competencia clínica.^[1]

La confianza también puede incluir preocupaciones por cómo se aparece ante otras personas. El capítulo describe procesos de autopresentación, percepción de competencia y contextos públicos de actividad. Esta aproximación aporta algo diferente de evaluar si se puede ejecutar una tarea. Una persona puede creer que domina un movimiento y preocuparse por la imagen que transmite al realizarlo. La reseña de Harter considera ámbitos de competencia que pueden diferenciarse con la edad, y relaciona sus percepciones con orientación motivacional y control. Este enfoque permite examinar qué se considera una actuación competente, junto con el objeto específico del juicio de autoeficacia. Los autores también presentan otras aproximaciones a competencia y éxito, mostrando que las percepciones relevantes no se reducen a un único constructo.^[1]

[Inferencia] En una situación hipotética, una participante dice que podría hacer la actividad en un lugar conocido, pero siente dudas en una clase observada por otras personas. La diferencia invita a precisar si cambia la demanda de tarea, la experiencia de exposición o la interpretación de sensaciones. Una conversación puede distinguir esos objetos y reconocer cuándo necesita información profesional adicional. No corresponde deducir incapacidad, un diagnóstico o ausencia de riesgo a partir de una puntuación de confianza.^{[1][2]}

Qué miden magnitud, fuerza y generalidad

Biddle, Mutrie y Gorely describen tres dimensiones de autoeficacia. La magnitud se refiere al nivel o dificultad de las tareas que la persona considera que puede realizar. La fuerza expresa cuán firme es el juicio de capacidad respecto de una tarea. La generalidad pregunta hasta qué punto las creencias de una situación se extienden a otras. Estas dimensiones distinguen dificultad, certeza y alcance del juicio; una respuesta amplia de confianza puede ocultar diferencias entre ellas.^[1]

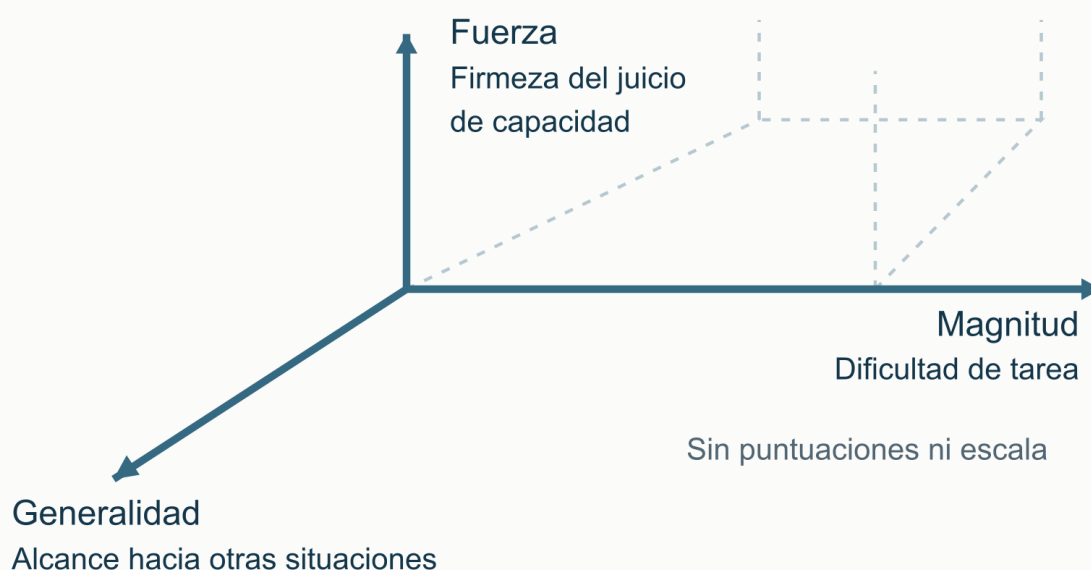
La especificidad de medición requiere correspondencia con la conducta de interés. En el capítulo de 2015, los autores contrastan referencias concretas de actividad con una mención general de «ejercicio». Feltz y Beauchamp añaden el problema de que las respuestas reflejen capacidad y no intención. Ambas cuestiones se complementan: una pregunta puede describir bien la conducta y aun ser entendida como una decisión de actuar; también puede preguntar por capacidad sin precisar suficientemente aquello que se evaluará.^{[1][2]}

[Inferencia] Una evaluación hipotética puede separar lo que alguien cree poder hacer en un contexto sencillo de lo que cree posible cuando aparecen demandas adicionales. Eso aporta información sobre magnitud y fuerza si se han definido tareas y condiciones. Después de una experiencia, preguntar por una actividad nueva examina generalidad; no demuestra transferencia antes de que esa actividad se realice. La comparación interesa por su correspondencia con decisiones de participación, no por clasificar a la persona como confiada o insegura en todos los ámbitos.^{[1][2]}

La medida también debe conservar su función en el estudio. Puede describir una creencia inicial, un cambio después de una experiencia o una posible relación con participación posterior. Las fuentes piden mayor precisión, medidas repetidas y diseños adecuados para examinar procesos dinámicos. Una escala y una medida de actividad contestan preguntas distintas; conocer cómo se respondió ayuda a interpretar su asociación. El instrumento se juzga por el objeto que evalúa y por la evidencia de su uso en esa población.^{[1][2]}

Tres dimensiones para precisar una creencia

Dificultad, firmeza y alcance del juicio



[Inferencia] Separación conceptual de dimensiones de autoeficacia descritas en el capítulo de 2015. La estructura no representa una escala validada, independencia estadística, puntuaciones o transferencia ya demostrada.

Esquema didáctico original de EDUFISICA. Bases conceptuales: Stuart J. H. Biddle, Nanette Mutrie y Trish Gorely (2015).

Estudios clínicos tempranos y especificidad de las creencias

El capítulo de 2015 reseña investigación temprana de Ewart y colaboradores en pacientes después de infarto de miocardio y en hombres con enfermedad coronaria. El estudio de 1983 examinó autoeficacia antes y después de ejercicio en cinta para distintas actividades. Los autores del libro señalan cambios positivos y una mayor variación para correr, interpretada como información sobre generalización más fuerte hacia modalidades semejantes. El ámbito es clínico; no se trata de una muestra general de personas que comienzan actividad recreativa.^[1]

En la reseña de 1986, los juicios previos a pruebas físicas se relacionaron más con resultados de actividades específicas del juicio. La valoración de capacidad para levantar se asoció con una prueba de fuerza del brazo y no con la prueba aeróbica en cinta; las valoraciones de trotar mostraron otro patrón. Este contraste enseña por qué precisar la actividad importa al interpretar autoeficacia. Una valoración referente a una tarea no constituye una medida general de toda capacidad física.^[1]

Biddle, Mutrie y Gorely advierten explícitamente sobre generalizar desde pacientes con síntomas conocidos a personas sin ese contexto. Las experiencias, preocupaciones y condiciones de participación pueden ser diferentes. La utilidad de

las reseñas aquí es conceptual y metodológica: permiten examinar correspondencia entre tarea, juicio y resultado, y la posibilidad de generalidad. No ofrecen una indicación de ejercicio para personas con enfermedad ni un criterio para interpretar seguridad clínica mediante confianza.^[1]

[Inferencia] Si una persona hipotética se siente más capaz después de completar una tarea, es pertinente preguntar a qué actividad se refiere el nuevo juicio y qué condiciones estaban presentes. Si la tarea siguiente tiene exigencias diferentes, requiere información adicional. Esa pregunta puede aplicarse al análisis de investigación sin trasladar un programa clínico a lectores. El resultado físico, la creencia de capacidad y las decisiones profesionales sobre participación mantienen funciones diferentes.^{[1][2]}

Participación en adultos sin el contexto clínico anterior

Biddle, Mutrie y Gorely presentan también investigación con grupos no clínicos, especialmente trabajos de McAuley y colaboradores. Algunas investigaciones se centraron en personas previamente inactivas de cuarenta y cinco a sesenta y cuatro años. El libro resume que la autoeficacia pudo aumentar con intervención, predecir participación particularmente al comienzo de programas y disminuir después de inactividad. Estos resultados se conservan como reseñas de poblaciones y periodos concretos; no describen una trayectoria necesaria de toda persona adulta.^[1]

El capítulo reconoce una relación documentada pero compleja. Plantea que las creencias pueden ser más influyentes ante condiciones exigentes que ante conductas habituales de menor esfuerzo. Esta diferencia ayuda a interpretar por qué dos actividades pueden relacionarse de manera distinta con autoeficacia. La confianza para organizar una nueva práctica no tiene necesariamente el mismo papel que en una acción cotidiana que ya se realiza en condiciones conocidas. El argumento no establece un umbral universal de esfuerzo a partir del cual cambia el efecto.^[1]

Para el mantenimiento, interesa examinar qué condiciones se vuelven conocidas y cuáles siguen demandando regulación. Feltz y Beauchamp sitúan las creencias autorreguladoras dentro de la investigación de ejercicio frente a obstáculos. El hecho de que una persona haya empezado no informa de todas las circunstancias que enfrentará después. Una valoración realizada durante un periodo estable puede necesitar una nueva referencia cuando cambian demandas, entorno o actividad. Esto conserva el objeto de la creencia sin introducir una clasificación de etapas.^{[2][1]}

[Inferencia] En un ejemplo hipotético, una persona organiza una salida semanal durante varios meses y luego cambia su jornada. Puede conservar confianza en la tarea y revisar lo que cree posible con el horario nuevo. Conocer esa diferencia permite interpretar la participación que sigue, en vez de atribuir cada variación a un

rasgo estable. La evaluación puede centrarse en las demandas que han cambiado y en cómo se relacionan con creencias y acciones concretas.^{[1][2]}

Cambiar autoeficacia: qué compararon las revisiones

El libro reseña el metaanálisis de Ashford y colaboradores de 2010 sobre veintisiete estudios de intervención en actividad física. Incluía diseños variados y contextos como trabajo, atención primaria y universidad. Su foco era actividad cotidiana y recreativa; excluía estudios deportivos o de laboratorio. La autoeficacia era una variable de resultado. La reseña informa un efecto pequeño pero significativo de las intervenciones sobre autoeficacia, con d de 0,16. Esa cifra no representa el aumento de actividad física ni un porcentaje de participantes beneficiados.^[1]

Las comparaciones de estrategias incluidas y no incluidas mostraron diferencias, algunas contrarias a lo previsto por la exposición teórica. Las experiencias vicarias y ciertos tipos de feedback se asociaron con más autoeficacia, mientras otras estrategias presentaron patrones menos esperados. Biddle, Mutrie y Gorely destacan resultados de práctica graduada, persuasión y resolución de problemas que cuestionan una lectura simple de las fuentes. La presencia de una técnica dentro de intervenciones diferentes no equivale a un experimento aislado de esa técnica.^[1]

Williams y French, en 2011, aportaron análisis adicionales para examinar también cambios en actividad física. La reseña identifica estrategias relacionadas con ese resultado, entre ellas información, planificación, refuerzo del esfuerzo o progreso, instrucción, comparación social y manejo del tiempo. El libro señala una asociación fuerte entre cambios en autoeficacia y actividad en esa revisión, pero advierte que no todas las estrategias cambiaban ambos objetos en la misma dirección. El resultado de confianza y el resultado de conducta necesitan una lectura diferenciada.^[1]

Los autores discuten el problema de tratar técnicas como si actuaran aisladamente y de desconocer qué estrategias eligen las personas. Proponen una oferta de opciones que permita considerar aceptabilidad y combinación. Esta propuesta preserva el carácter abierto del problema: conocer una fuente de autoeficacia ayuda a formular alternativas, mientras las revisiones delimitan lo que se ha observado. Los recuentos de técnicas en su tabla son frecuencias de grupos que las utilizaron, no una clasificación de eficacia por popularidad.^[1]

[Inferencia] Una iniciativa hipotética que combina explicación, planificación y feedback no puede atribuir todo cambio a una de esas partes solo porque está presente. Podría investigar qué se utilizó, cómo se experimentó y qué participación se observó, junto con comparaciones pertinentes. Si una persona descarta una opción y utiliza otra, esa decisión también interesa para comprender el proceso. La revisión del paquete completo evita transformar una lista de técnicas en una receta de efecto asegurado.^[1]

[Inferencia] Al comparar intervenciones con y sin una estrategia también interesa conocer las otras condiciones del conjunto. Una estrategia puede coincidir con más contacto profesional, una tarea diferente o recursos adicionales; describir su presencia no separa esos componentes. Asimismo, una técnica ofrecida puede no ser utilizada, y dos personas pueden darle significados diferentes. Un registro del proceso podría distinguir oferta, utilización e interpretación, junto con los resultados de creencias y actividad. Esto permite formular una explicación contrastable sobre cómo se combina la información de capacidad con la experiencia. Si la evaluación solo registra el nombre de la técnica y una medida final, quedarán preguntas abiertas sobre lo que ocurrió entre ambos momentos. La comparación de paquetes aporta evidencia pertinente, mientras una atribución a un componente concreto requiere un diseño que examine esa contribución.^[1]

Un resultado de actividad y un resultado de creencias pueden diferir

La revisión de Olander y colaboradores de 2013, reseñada en el libro, se centró en intervenciones de actividad física con adultos con obesidad. El capítulo informa un efecto moderado sobre actividad física, d de 0,50, y técnicas asociadas con mayores niveles de actividad cuando estaban presentes. A la vez, informa que la asociación entre cambio de autoeficacia y cambio de actividad fue pequeña y no significativa, ρ de $-0,18$. Se trata de resultados y población específicos, no de una refutación general de toda investigación sobre autoeficacia.^[1]

Este contraste es útil porque separa el efecto de intervención sobre conducta de la relación entre cambios de dos variables. Un resultado de actividad no demuestra que el mecanismo haya sido aumentar autoeficacia. Una asociación no significativa tampoco permite afirmar que ambos objetos sean independientes en cada participante o contexto. La reseña aporta una comparación frente a patrones de otras revisiones y muestra por qué población, medidas, diseño y combinación de estrategias forman parte de la interpretación.^[1]

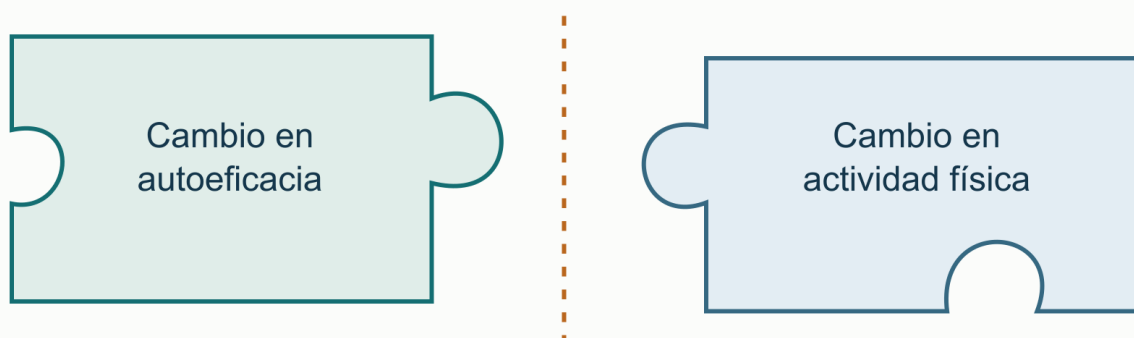
Feltz y Beauchamp también cuestionan asumir siempre una relación lineal entre creencias y resultado. Reseñan un estudio de una tarea individual de ejercicio de fuerza; la tabla describe bloques de plancha y relaciones diferentes entre ensayos. Esa observación se utiliza como motivo para estudiar procesos dinámicos y no lineales. No describe eficacia colectiva ni establece un nivel óptimo universal de confianza para iniciar o mantener actividad. El rendimiento de una tarea y la continuidad de participación siguen siendo objetos diferentes.^[2]

[Inferencia] Si una persona participa con mayor frecuencia pero mantiene dudas sobre ciertas condiciones, ambos datos pueden ser coherentes. Puede haber encontrado una oportunidad compatible o apoyo práctico sin resolver todos sus

juicios de capacidad. En otra persona, la confianza puede aumentar antes de que cambie la participación. Evaluar cada objeto permite reconocer esas posibilidades y formular hipótesis sobre el proceso, en vez de interpretar que una sola puntuación debe explicar todo resultado.^{[1][2]}

Dos resultados y una relación por examinar

Cambiar una creencia y participar más son objetos diferentes



La relación entre cambios
requiere su propia evidencia

[Inferencia] Distinción conceptual entre resultados y asociación de cambios, basada en las revisiones reseñadas por Biddle, Mutrie y Gorely. Los perfiles no indican independencia estadística, magnitudes comparables entre metaanálisis o datos de una persona; representan objetos diferentes sin imponer correspondencia.

Esquema didáctico original de EDUFISICA. Bases conceptuales: Stuart J. H. Biddle, Nanette Mutrie y Trish Gorely (2015).

Una reseña de intervención con seguimiento de seis meses

Biddle, Mutrie y Gorely presentan el estudio ilustrativo de Luszczynska y Tryburcy de 2008. Trescientos veinte adultos completaron cuestionarios iniciales; un mes después fueron asignados aleatoriamente a tratamiento de autoeficacia o control. Se recogieron datos por correo electrónico seis meses después de la intervención y la reseña informa una respuesta del cincuenta y ocho por ciento. El análisis consideraba el papel moderador de enfermedad cardiovascular o diabetes. Esta combinación de muestra, subgrupos y seguimiento debe conservarse al interpretar el ejemplo.^[1]

El tratamiento descrito reunía información sobre autoeficacia y metas de actividad, feedback sobre la autoeficacia de la persona y discusión de estrategias para aumentarla. El libro reseña mayores niveles posteriores de autoeficacia y actividad en el grupo experimental, mientras el control también aumentó autoeficacia y no actividad. Los autores interpretan cambios mayores con diagnóstico de enfermedad

cardiovascular o diabetes en relación con condiciones de desafío. La intervención era un conjunto de componentes; el relato no identifica el efecto aislado de cada uno.^[1]

La temporalidad necesita una lectura cuidadosa. El texto describe datos recogidos seis meses después de la intervención y comenta resultados a seis meses desde la referencia inicial; su figura etiqueta inicio y seis meses. Esta reseña no ofrece detalle suficiente para resolver esa diferencia de formulación desde el original, que no se ha consultado. Por ello interesa conservar el seguimiento descrito y su límite, junto con la respuesta parcial, sin reconstruir una cronología más exacta de lo disponible.^[1]

[Inferencia] Para estudiar una propuesta semejante sería relevante distinguir cambios en creencias y conducta, conocer quién respondió y conservar circunstancias de los subgrupos. Una representación del programa puede describir sus componentes sin simular datos de seguimiento ni atribuir causalidad a una frase de feedback. El ejemplo ayuda a examinar cómo se investigó una intervención y qué cuestiones mantiene abiertas. No funciona como una pauta de tratamiento para personas con diabetes o enfermedad cardiovascular.^[1]

Trayectorias, obstáculos y nuevas herramientas

Feltz y Beauchamp preguntan en 2021 por las trayectorias de autoeficacia a lo largo de la vida y dentro de transiciones. Reconocen falta de conocimiento sobre desarrollo y fluctuaciones de la misma persona. Esta perspectiva requiere algo distinto de comparar edades en un único momento. Interesa observar experiencias, creencias y participación en periodos definidos, así como la generalidad hacia actividades nuevas. La agenda propone seguimiento y no presenta una trayectoria única ya establecida.^[2]

El capítulo reseña el estudio prospectivo pasivo de Dishman y colaboradores de 2017 con adolescentes estadounidenses de quinto a séptimo grado. Las reducciones de actividad aparecieron atenuadas en cierta medida entre quienes tenían más confianza autorreguladora para superar barreras. El periodo fue de dos años, considerado corto respecto de una trayectoria vital. La reseña conserva la asociación prospectiva; no implica asignación experimental a niveles de confianza ni demostración de que una intervención particular mantenga actividad durante toda la vida.^[2]

Razon y Sachs añaden la pregunta por tecnologías de ejercicio y cambio duradero. Reseñan evidencia mixta y posibles experiencias de desmotivación o menor autoeficacia con un uso no informado. Su propuesta es investigar experiencias, motivación, confianza y conducta. En relación con autoeficacia, importa qué información presenta la herramienta y cómo se interpreta frente a una tarea o a la organización de participación. La disponibilidad de un registro no establece que mejoren creencias o continuidad.^[3]

[Inferencia] Un seguimiento hipotético puede preguntar si la confianza se refiere a las mismas demandas después de una transición. Un registro digital podría aportar información sobre actividad y dejar sin respuesta dudas de organización o capacidad. Examinar qué significado tiene esa información, qué cambió en el entorno y qué acciones se realizaron ayuda a interpretar una trayectoria. Estas preguntas permiten ajustar el objeto de estudio sin suponer que la edad, una transición o una tecnología producen el mismo efecto en todas las personas.^{[2][3]}

Un caso hipotético para formular y revisar preguntas

[Inferencia] Una persona quiere incorporarse a una actividad recreativa y expresa dos dudas: si podrá seguir la tarea y si podrá sostener la asistencia. El primer diálogo puede precisar movimientos y condiciones de ejecución; el segundo puede precisar horarios y obstáculos previstos. También interesa distinguir el deseo de participar del resultado que espera obtener. Son juicios relacionados, pero conocer uno no sustituye conocer los otros. La información permite formular un problema situado, sin asignar a la persona un nivel general de confianza.^{[1][2]}

[Inferencia] Tras una experiencia inicial, la persona explica que pudo realizar parte de la actividad y que una dificultad de transporte sigue pendiente. La experiencia de tarea aporta información sobre capacidad; la dificultad de transporte aporta información de contexto y organización. Una propuesta puede discutir alternativas compatibles y feedback sobre lo observado. Su evaluación puede registrar qué opciones se utilizan, qué creencias se revisan y qué participación se produce, conservando además preferencias y recursos que Razon y Sachs proponen considerar.^{[1][2][3]}

[Inferencia] Durante el seguimiento podría aumentar la confianza sobre la tarea y mantenerse una duda sobre continuidad. Otra experiencia podría cambiar el resultado esperado o el interés por la actividad. Recoger esos juicios y acciones en momentos definidos permite distinguir procesos, en vez de exigir que evolucionen en paralelo. Si se quiere atribuir una mejora a una intervención, se requieren comparación y medidas pertinentes; un relato de experiencia tiene otra función y puede ayudar a comprender condiciones del cambio.^{[1][2][3]}

Las preguntas abiertas de Feltz y Beauchamp sobre dirección causal, medición y trayectorias aportan un marco para examinar ese caso. Sus cuestiones de eficacia colectiva y relaciones requieren otros objetos y niveles de análisis; no se responden por estudiar asistencia individual. Razon y Sachs mantienen abiertas preguntas sobre tecnologías, estrategias, personalización, efectos y rigor aplicado. Esta lectura utiliza las pertinentes a creencias y participación, sin convertir la agenda en una secuencia de intervención o en respuestas completas.^{[2][3]}

Referencias bibliográficas

1. Biddle, S. J. H., Mutrie, N., & Gorely, T. (2015). Psychology of physical activity: Determinants, well-being and interventions (3rd ed.). Routledge.

10. Physical activity and confidence: I think I can, I think I can, I know I can...

2. Feltz, D. L., & Beauchamp, M. R. (2021). Advancing Research on Efficacy Beliefs. In E. Filho & I. Basevitch (Eds.), Sport, exercise and performance psychology: Research directions to advance the field. Oxford University Press.

1. Advancing Research on Efficacy Beliefs

3. Razon, S., & Sachs, M. (2021). Health Behavior and Exercise Adherence. In E. Filho & I. Basevitch (Eds.), Sport, exercise and performance psychology: Research directions to advance the field. Oxford University Press.

15. Health Behavior and Exercise Adherence

Fuentes y criterios editoriales: edufisica.com/enciclopedia/psicologia-deportiva/fuentes-y-metodo.html