



Cuestionario Medición Autoconcepto Físico

descarga gratuita

descarga gratuita

descarga gratuita

descarga gratuita

PSQ (PHYSICAL SELF-CONCEPT)

Primera Validación: Fox, K y Corbin, C. Journal of Sports and Exercise Psychology. 1989, 11, 408-430.

Validación al contexto español:

Moreno, J. A., Cervelló, E., Vera, J. A., y Ruiz, L. M. (2007). Physical self-concept of Spanish schoolchildren: Differences by gender, sport practice and levels of sport involvement. *Journal of Education and Human Development*, 1(2). <http://www.scientificjournals.org/journals2007/articles/1180.pdf>

EN RELACIÓN CON LA ACTIVIDAD FÍSICA:	VALORA DE 0 A 10 RODEANDO EL NÚMERO:
1. Soy muy bueno/a en casi todos los deportes.	0-1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
2. Siempre mantengo una excelente forma física.	0-1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
3. Comparado con la mayoría, mi cuerpo no es tan bonito.	0-1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
4. Comparado con la mayoría de la gente de mi mismo sexo, creo que me falta fuerza física.	0-1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
5. Me siento muy orgulloso/a de lo que soy y de lo que puedo hacer físicamente.	0-1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
6. Siempre me organizo para poder hacer ejercicio físico intenso de forma regular y continuada.	0-1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
7. Tengo dificultad para mantener un cuerpo bonito.	0-1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
8. Mis músculos son tan fuertes como los de la mayoría de las personas de mi mismo sexo.	0-1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
9. Siempre estoy satisfecho/a de cómo soy físicamente.	0-1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
10. No me siento seguro/a cuando se trata de participar en deportes.	0-1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
11. Siempre mantengo un alto nivel de resistencia y forma física.	0-1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
12. Me siento avergonzado/a de mi cuerpo cuando se trata de llevar poca ropa.	0-1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
13. Cuando se trata de situaciones que requieren fuerza, soy el primero/a en ofrecermelo.	0-1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
14. Cuando se trata del aspecto físico, no siento mucha confianza en mí mismo.	0-1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
15. Considero que siempre soy de los/as mejores cuando se trata de participar en actividades deportivas.	0-1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
16. Suelo encontrarme un poco incómodo/a en lugares donde se practica ejercicio físico y deporte.	0-1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
17. Pienso que a menudo se me admira porque mi físico o mi tipo de figura se considera bonita.	0-1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
18. Tengo poca confianza cuando se trata de mi fuerza física.	0-1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
19. Siempre tengo un sentimiento verdaderamente positivo de mi aspecto físico.	0-1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
20. Suelo estar entre los/as más rápidos/as cuando se trata de aprender nuevas habilidades deportivas.	0-1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
21. Me siento muy confiado/a para practicar de forma continuada y para mantener mi forma física.	0-1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
22. Creo que, comparado/a con la mayoría, mi cuerpo no parece estar en la mejor forma.	0-1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
23. Creo que comparado con la mayoría, soy muy fuerte y tengo músculos bien desarrollados.	0-1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
24. Desearía tener más respeto hacia mi propio físico.	0-1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
25. Cuando surge la oportunidad, siempre soy de los/as primeros/as para participar en deportes.	0-1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
26. No me siento seguro/a sobre el aspecto de mi cuerpo.	0-1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
27. Creo que no soy tan bueno/a como la mayoría cuando se trata de situaciones que requieren fuerza.	0-1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
28. Me siento muy satisfecho/a tal y como soy físicamente.	0-1-2-3-4-5-6-7-8-9-10

EQUIVALENCIAS:

Competencia Percibida	1,2, 10 ,11, 14 ,15, 16 ,20,21,25.
Atractivo Físico	7,12 ,17, 22,24,26
Fuerza	4 ,8,13, 18 ,23, 27 .
Autoconfianza	5,9,19,28.

Cuidado con cambiar el orden de las preguntas del cuestionario. Todo esto varía si se hace.
En ROJO relaciones inversas.