



**UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO**

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD  
ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA**

**Adaptación de la Escala de Autoeficacia para la Actividad Física  
(EAF) en adultos de Lima**

**TESIS PARA OBTENER EL TÍTULO PROFESIONAL DE:  
Licenciada en Psicología**

**AUTORAS:**

Gonzales Chumpitaz, Paola Alexandra (ORCID: 0000-0002-1752-9512)

Huamán Martínez, Patricia Fabiola (ORCID: 0000-0002-4153-8857)

**ASESOR:**

Mg. Rodas Vera, Nikolai Martín (ORCID: 0000-0001-6740-3099)

**LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:**

Psicométrica

**LIMA - PERÚ**

**2020**

### **Dedicatoria**

Este fragmento de nuestra vida está dedicado a nuestros padres y hermanas por el apoyo incondicional durante nuestro proceso de formación profesional.

### **Agradecimiento**

A Fernández Thais, por brindarnos la autorización para adaptar el instrumento y proporcionarnos información.

A nuestros familiares y amistades que nos ayudaron a socializar el instrumento. Así como, aquellas personas que aceptaron participar de la investigación.

Al Mg. Rodas Vera y a los jueces expertos que con su amplia experiencia nos brindaron apoyo y asesoría en el desarrollo de la tesis.

## ÍNDICE DE CONTENIDOS

Carátula.....	i
Dedicatoria.....	ii
Agradecimiento.....	iii
Índice de contenidos.....	iv
Índice de tablas.....	v
Resumen.....	vi
Abstract.....	vii
I. INTRODUCCIÓN.....	1
II. MARCO TEÓRICO.....	4
III. METODOLOGÍA.....	7
3.1. Tipo y diseño de investigación.....	7
3.2. Variables y operacionalización.....	7
3.3. Población, muestra y muestreo.....	8
3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos.....	9
3.5. Procedimientos.....	10
3.6. Método de análisis de datos.....	11
3.7. Aspectos éticos.....	12
IV. RESULTADOS.....	14
V. DISCUSIÓN.....	24
VI. CONCLUSIONES.....	27
VII. RECOMENDACIONES.....	28
REFERENCIAS.....	29
ANEXOS.....	35

## ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1 <i>Características sociodemográficas de la muestra</i> .....	8
Tabla 2 <i>Análisis del grupo focal</i> .....	15
Tabla 3 <i>Adecuación lingüística-cultural de la Escala de autoeficacia para la actividad física (EAF)</i> .....	15
Tabla 4 <i>Evidencia de validez de contenido por medio del criterio de relevancia, pertenencia y claridad de a Escala de autoeficacia para la actividad física (EAF)</i> .....	16
Tabla 5 <i>Análisis preliminar de los ítems de la EAF</i> .....	18
Tabla 6 <i>Índices de bondad de ajuste de dos modelos de la EAF</i> .....	19
Tabla 7 <i>Cargas factoriales, consistencia interna y correlación entre factores de la EAF (modelo re-especificado EAF-25)</i> .....	20
Tabla 8 <i>Índices de confiabilidad por consistencia interna de la escala EAF</i> .....	21
Tabla 9 <i>Prueba de normalidad de Kolmogorov-Smirnov</i> .....	21
Tabla 10 <i>Correlación de la EAF con las dimensiones de las variables de Actividad física deportiva y Autoconcepto físico</i> .....	23
Tabla 11 <i>Relación de jueces expertos</i> .....	48
Tabla 12 <i>Confiabilidad de las dimensiones del Cuestionario Actividad física deportiva (AFD)</i> .....	49
Tabla 13 <i>Confiabilidad de las dimensiones del Cuestionario Autoconcepto físico-Abreviado (CAF-A)</i> .....	50
Tabla 14 <i>Matriz de Operacionalización de la variable de Autoeficacia para la actividad física</i> .....	51
Tabla 15 <i>Matriz de Operacionalización de la variable de Autoconcepto físico</i> ..	51
Tabla 16 <i>Matriz de Operacionalización de la variable de Actividad física deportiva</i> .....	52

## RESUMEN

El presente trabajo de investigación se realizó con el objetivo de adaptar la Escala de autoeficacia para la actividad física (EAF) en adultos de Lima. El enfoque de esta investigación fue de tipo aplicada y de diseño instrumental, con una muestra conformada por 296 adultos, cuyas edades estimaron entre 18 y 64 años ( $M=29.26$ ). Se analizó la equivalencia lingüística-cultural mediante el focus group, realizándose la modificación de 4 ítems y la presentación del formato del test para una mayor comprensión. Por otro lado, se encontró una adecuada validez de contenido mediante el criterio de jueces expertos ( $V>.70$ ). Además, se estableció la validez por estructura interna, escogiendo el modelo re especificado compuesto por 25 ítems ya que, presenta mejores valores de ajuste ( $X^2/df=1.55$ ,  $CFI=.96$ ,  $TLI=.95$ ,  $SRMR=.05$ ,  $RMSEA=.04$ ). Asimismo, se halló la confiabilidad por consistencia interna obteniendo puntuaciones mayores a .70 en cada uno de sus factores y finalmente se examinó la evidencia de validez en relación con otras variables (actividad física deportiva y autoconcepto físico). Se concluyó que, el instrumento re especificado de 25 ítems y 3 factores, donde se eliminó 2 ítems, cuenta con adecuadas evidencias empíricas de validez y confiabilidad en una muestra limeña.

**Palabras clave:** autoeficacia para la actividad física, análisis factorial confirmatorio, adaptación, Lima.

## ABSTRACT

The present study aimed to adapt Self-efficacy scale for physical activity (EAF) in adults from Lima. The type of research was applied and instrumental design, with a sample of 296 adults, ranging in age from 18 to 64 years ( $M = 29.26$ ). It was analyzed cultural linguistic equivalence through the focus group, modifying 4 items and the presentation of test format for greater understanding. On the other hand, it was found an adequate content validity through the criterion of expert judges ( $V > .70$ ). In addition, It was established the validity evidence based on the internal structure, choosing the re-specified model made up of 25 items, since It presented values with a better fit of the model ( $\chi^2 / gl = 1.55$ ,  $CFI = .96$ ,  $TLI = .95$ ,  $SRMR = .05$ ,  $RMSEA = .04$ ). Also, it was found internal consistency reliability, showing values greater than .70 in each of its factors and finally it was examined the validity evidence in relation to other variables (sports physical activity and physical self-concept). It was concluded that the re-specified model of the scale (EAF), made up 25 items and 3 factors present adequate values of validity and reliability in a sample from Lima.

**Keywords:** self-efficacy for physical activity, confirmatory factor analysis, adaptation, Lima.

## I. INTRODUCCIÓN

La autoeficacia es el conjunto de creencias que tiene el individuo sobre su capacidad para ejecutar determinadas conductas que se propone (Guevara, 2002). De acuerdo con Forsyth y Carey (1998), la autoeficacia tiene una influencia en las conductas relacionadas a la salud, por lo cual ha sido aplicado en sus diferentes dominios como: El uso de drogas, sobrellevar los efectos de las enfermedades crónicas, bajar de peso, habilidad para manejar problemas de salud y actividad física (como se citó en Ornelas, Blanco, Aguirre & Guedea, 2012).

Por otro lado, Baessler y Schwarzer (1996) consideran a la autoeficacia como un factor que influye en los pensamientos, sentimientos y acciones al momento de afrontar una determinada tarea, de modo que, el nivel de eficacia personal determinará la manera de afrontar los desafíos que se presenten, así como buscar soluciones frente a diversas situaciones, pues un nivel alto de autoeficacia ofrecerá un mayor esfuerzo y persistencia (como se citó en Guevara, 2002). Por tanto, si se modifica la creencia de eficacia personal sobre la realización de una conducta, como la actividad física, se logrará que la persona se crea capaz de iniciar y mantener la conducta a través del tiempo (Fernández et al., 2012).

A nivel mundial, se estima que el 60% de la población evita realizar actividad física regular debido a un aumento de conductas sedentarias en las actividades de ocio y en las actividades laborales o domésticas (Organización Mundial de la Salud [OMS], 2018). Por ello, la Asamblea Mundial de la Salud, pretende en su plan de acción 2013-2020, disminuir el 10% de la inactividad física para evitar enfermedades y optimizar beneficios para la salud (OMS, 2018).

La inactividad física es uno de los principales factores de riesgo para contraer enfermedades no transmisibles como el cáncer de mama, diabetes y cardiopatía isquémica (OMS, 2018). Asimismo, González, Núñez y Salvador (1997) en un programa de ejercicio físico para reducir los niveles de ansiedad, encontraron que tres de cuatro personas mejoraron su condición de salud (como se citó en Olmedilla, Ortega & Candel, 2010). Pese a esto, estudios realizados en Perú mostraron que las personas realizan poca práctica de actividad física conllevando a que aumenten las conductas sedentarias conforme a la edad, (Ministerio de Salud [MINSAL], 2015).



El estudio de la autoeficacia para la actividad física resulta relevante porque si las personas se consideran capaces de realizar este tipo de actividad tienden a realizar con éxito la práctica de la misma (Fernández T., Medina, Herrera, Rueda & Fernández, A., 2011). Así, aquellas personas que se perciben con mayor capacidad para realizar actividad física presentan menor nivel de depresión (Fernández et al., 2011).

Como se aprecia, el estudio de la autoeficacia para la actividad física se vuelve importante para la salud física y mental.

Por este motivo, se ha escogido la escala de autoeficacia para la actividad física (EAF) (Fernández et al., 2012). Este instrumento consta de 27 ítems y está constituida por 3 factores, con una escala de puntuación de 0 a 10. Además, presenta una buena confiabilidad, mayor a .9 en sus tres dimensiones; con un ajuste adecuado al modelo (SRMR=.509, RMSEA=.058, GFI=.876, AGFI=.852).

Por lo cual, se parte a indagar ¿Cuáles son las propiedades psicométricas de la escala de autoeficacia para la actividad física (EAF) en adultos de Lima?

Este estudio presenta una relevancia metodológica ya que, por medio del análisis psicométrico, se obtendrá niveles de validez y confiabilidad del instrumento. De este modo, se realizará la adaptación de la escala acorde a la población de estudio, teniendo como finalidad proveer un instrumento que facilite medir la variable, además contribuirá como modelo para futuras investigaciones.

A la vez, también tiene una relevancia social ya que contar con un instrumento validado, permitirá detectar el nivel de eficacia personal para la actividad física en adultos, con lo cual se podría implementar medidas preventivas y promocionales que optimicen esta variable, que se relaciona al bienestar y la salud.

Asimismo, esta investigación es teóricamente importante, porque de contar con hallazgos significativos se apoyará la teoría social cognitiva de Bandura y específicamente el modelo tridimensional del instrumento.

A nivel práctico, el instrumento adaptado podrá ser utilizado para fines profesionales, en el área de evaluación, consultoría e intervención.

Por lo tanto, el objetivo general es adaptar la escala de autoeficacia para la actividad física (EAF) en adultos de Lima. Cuyos objetivos específicos son: analizar la equivalencia lingüística-cultural, analizar la validez de contenido, establecer la validez por estructura interna, hallar la confiabilidad por consistencia interna de las puntuaciones de la escala de autoeficacia para la actividad física (EAF) en adultos de Lima, y examinar evidencias de validez basada en la relación con otras variables (Actividad física deportiva y Autoconcepto físico).

## II. MARCO TEÓRICO

Es importante conocer las previas investigaciones realizadas de esta variable. De modo que, Fernández et al. (2011) construyeron la Escala de autoeficacia para la actividad física (EAF), basándose en la teoría social cognitivo de Bandura con la finalidad de conocer las creencias que tienen los usuarios acerca de su capacidad para practicar actividad física de forma regular. Este instrumento consta de 39 ítems y tiene 3 sub escalas: autoeficacia para el ejercicio físico programado, autoeficacia para realizar actividad física en la vida diaria y autoeficacia para caminar. Cuya población dirigida es para sujetos de 18 a 65 años de edad. Asimismo, se hallaron las características de confiabilidad, validez concurrente y validez discriminante.

Posteriormente, Fernández et al. (2012) realizaron la Guía de uso de la EAF, depurando ítems que carecían de suficiente dificultad, reduciéndose a 27 ítems con una escala de puntuación de 0 a 10. Se brinda la ficha técnica, instrucciones, recomendaciones para un adecuado uso del instrumento, así como casos prácticos para promocionar la actividad física. Asimismo, señala la baremación de acuerdo a la edad.

Barberán y Roa (2016) construyeron un cuestionario de actividad física en universitarios en base al análisis y adaptación de diversos cuestionarios; entre ellos: el cuestionario internacional sobre actividad física (IPAQ), la escala de autoeficacia para la actividad física (EAF) y el cuestionario Survey. Ante lo cual, la adaptación de la EAF consistió en la modificación de lenguaje y situaciones de acuerdo al contexto cultural; así como, se incorporó ítems en relación a la autoeficacia para la actividad física moderada, vigorosa y caminata. Instrumento que fue validado por jueces expertos y aplicación de prueba piloto a 10 estudiantes, sin embargo, no cuenta con evidencias de confiabilidad y validez.

Por otro lado, Cubas (2017) llevó a cabo una investigación de diseño correlacional aplicando los instrumentos IPAQ y EAF, es por ello que, para conocer el grado de comprensión de los reactivos se realizó la aplicación de la prueba piloto no encontrándose ninguna observación, por lo cual se aplicó los instrumentos sin adaptaciones.

Asimismo, para entender mejor a la variable y al instrumento, es necesario conocer su base teórica. Bandura (1997), considera autoeficacia, a las creencias que tiene el individuo para determinar ciertas acciones que demandan desde sus propias capacidades para llegar a obtener resultados esperados. Los sujetos que presentan alta eficacia personal tienden a tener mayor grado de confianza sobre sus capacidades, toma de decisiones y se proponen metas personales (Fernández et al., 2012).

De acuerdo a la teoría sociocognitiva, las creencias de eficacia personal se establecen a través de cuatro fundamentos, las cuales se encargan de suministrar información para construir aquellas creencias (Bandura, 1997).

En primer lugar, se encuentra las experiencias directas, para Bandura (1997), esta fuente se genera a partir del resultado de éxito o fracaso frente a la realización de una determinada actividad; de modo que, esta fuente es esencial para la formación de la eficacia personal. Es por ello que, el resultado obtenido fortalecerá o debilitará las creencias, así como el mantenimiento de la conducta esperada en el sujeto (Fernández et al., 2012).

En segundo lugar, la experiencia vicaria, consiste en el aprendizaje que se realiza mediante la observación. El individuo toma la iniciativa de ejecutar la situación, a partir de los resultados logrados por los demás (Bandura, 1997). Por lo tanto, si el sujeto observa que los demás pueden realizar cierta tarea, también tenderá a pensar que tiene las mismas capacidades y condiciones para ejecutar dicha actividad (Fernández et al., 2012).

En tercer lugar, la persuasión verbal, se establece directamente desde los juicios o apreciaciones de otros (Bandura, 1997). Asimismo, estas consideraciones inducen a que el individuo logre realizar sus expectativas, fortaleciendo el sentido de autoeficacia (Chacón, 2006). Es por ello que, mediante la comunicación persuasiva el sujeto logra reafirmar las creencias sobre sus capacidades para alcanzar las metas planteadas (Fernández et al., 2012).

En cuarto lugar, la activación fisiológica, es la influencia de los estados emocionales frente a la realización de tareas (Chacón, 2006). Por lo tanto, niveles

altos de estados emocionales negativos tenderá a afectar la eficacia personal del sujeto y por lo tanto no logrará el resultado esperado (Fernández et al., 2012).

Por lo tanto, la autoeficacia para la actividad física se define como la creencia o juicio que tiene el sujeto sobre su propia aptitud para la ejecución de la actividad física (Fernández et al., 2012). Está compuesta por tres dimensiones, lo cual permite conocer el tipo de actividad física que el sujeto destaca o cree tener mayor posibilidad para realizar, así como, las barreras que limitan al sujeto realizar dichas tareas:

Autoeficacia para el ejercicio físico programado; comprende la actividad física de manera planeada, repetitiva, cuyo fin es potencializar y mantener la práctica de la actividad física (Fernández et al., 2011). Puesto que, toda actividad física realizada de manera planeada y realizado al menos 20 minutos a más, se comprende como ejercicio físico (OMS, 2018).

Además, se encuentra la autoeficacia para la actividad física en la vida diaria, entendido como la capacidad y voluntad para realizar actividad física en el día a día mediante diversas situaciones, el cual implica niveles de desgaste de energía (Fernández et al., 2012).

Finalmente, se encuentra la autoeficacia para caminar diariamente, considerada como la capacidad para realizar dicha actividad ya que, es recomendable para mejorar la salud (Cintra & Balboa, 2011). De modo que, se tiene en cuenta el grado de dificultad acorde al tiempo que los sujetos creen que pueden dedicar a este tipo de actividad diaria (Fernández et al., 2011).

### III. METODOLOGÍA

#### 3.1. Tipo y diseño de investigación

La investigación es de tipo aplicado, ya que se centró en la adaptación de la EAF en la realidad limeña como una solución a la falta de instrumentos que midan esta variable en específico (Consejo Nacional de Ciencia, Tecnología e Innovación Tecnológica [CONCYTEC], 2018) de diseño no experimental, ya que no se manipuló el proceso de estudio (Hernández, Fernández & Baptista, 2014). De corte transversal, debido a que la recolección de datos fue en un determinado momento (Vallejo, 2002). Asimismo, este estudio es de diseño instrumental ya que, se adaptó una prueba mediante el análisis psicométrico (Ato, López & Benavente, 2013).

#### 3.2. Variables y operacionalización

Las variables utilizadas en el presente estudio fueron las siguientes:

- **Variable:** Autoeficacia para la actividad física.

**Definición conceptual:** Se define como la creencia o juicio que tiene el sujeto sobre su propia aptitud para la ejecución de la actividad física (Fernández et al., 2012).

**Definición operacional:** Esta variable será medida a través de la escala de autoeficacia para la actividad física (EAF) (Fernández et al., 2012).

**Indicadores:** No presenta indicadores.

**Escala de medición:** Ordinal, de tipo Likert con una puntuación de 0 a 10.

- **Variable:** Actividad física deportiva.

**Definición conceptual:** Se define como aquella actividad de los músculos esqueléticos y la capacidad psico-corporal lo cual conlleva a un gasto energético (Organización mundial de la Salud [OMS], 2010)

**Definición operacional:** Los puntajes utilizados para medir esta variable se obtuvieron por medio del Cuestionario de actividad física deportiva (López, 2018), consta de 20 ítems y de tres dimensiones: actividad física moderada, actividad física intensa y actividad sedentaria.

**Indicadores:** Caminar, pasear, subir y bajar, levantar objetos, tareas de limpieza, reuniones familiares, trabajar, objetos, manejar, trotar, rutina, rutina de baile, práctica de deporte, práctica de deporte colectivo, actividades físicas, estudiar, movilizarse, uso de la computadora, tiempo libre, comprar.

**Escala de medición:** Ordinal, de tipo Likert con una puntuación de 1 a 5.

- **Variable:** Autoconcepto físico

**Definición conceptual:** Se define como un conjunto de autopercepciones físicas (Rodríguez-Fernández, Axpe & Goñi, 2015).

**Definición operacional:** Esta variable será medida mediante el Cuestionario de Autoconcepto. Físico Abreviado (CAF- A), consta de 8 ítems y 4 dimensiones: habilidad física, condición física, atractivo físico y fuerza.

**Indicadores:** No presenta indicadores.

**Escala de medición:** Ordinal, de tipo Likert con una puntuación de 1 a 5.

### 3.3. Población, muestra y muestreo

En la presente investigación, la población estuvo conformada por adultos que comparten características comunes como el de residir en Lima (Arias, 2012). Por ello, la muestra es una parte de la población que permite recabar datos relevantes y necesarios según el estudio (Hernández et al. 2014). De modo que, la muestra final fue de 296 participantes, cuyas edades comprendían entre los 18 y 64 años (M= 29.26). Se optó por esta elección de tamaño de la muestra ya que para obtener un adecuado análisis descriptivo y psicométrico del instrumento debe ser de 200 a más participantes (Lloret-Segura, Ferreres-Traver, Hernández-Baeza & Tomás-Marco, 2014). Por otro lado, se empleó el muestreo no probabilístico intencional, ya que permitió realizar una serie de características para la selección de los sujetos (Otzen & Manterola, 2017). Para ello, se empleó los siguientes criterios de inclusión: sujetos cuya edad sea comprendida entre 18 y 65 años, sujetos residentes en Lima, sujetos que accedan participar de manera voluntaria a la investigación, y la aceptación del consentimiento informado brindado manera virtual. Además, con los siguientes criterios de exclusión: sujetos que no completen el cuestionario y sujetos que presenten discapacidad física, el cual se evaluó y descartó mediante preguntas relacionadas al estado de salud de los participantes.

Tabla 1  
*Características sociodemográficas de la muestra (n = 296)*

	<i>f</i>	<i>%</i>
<i>Sexo</i>		
Hombres	94	31.8
Mujeres	202	68.2
<i>Lugar de residencia</i>		

Lima norte	53	17.9
Lima sur	41	13.9
Lima este	127	42.9
Lima centro	75	25.3

Nota:  $f$  = frecuencia, % = porcentaje

### **3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos, validez y confiabilidad**

En la presente investigación se empleó la técnica de la encuesta para recoger la información requerida mediante una serie de preguntas escritas en relación a la variable (Hernández, Fernández & Baptista, 2014). Asimismo, el instrumento empleado fue la escala de autoeficacia para la actividad física (EAF), ya que ello permitió establecer una cuantificación de las manifestaciones del constructo (Herrera, 1998).

La escala de autoeficacia para la actividad física (EAF) (Fernández et al., 2012) en su versión original contiene 27 ítems que se agrupan en 3 dimensiones: autoeficacia para la realización de ejercicio programado que contiene 15 ítems ( $\alpha=.95$ ), autoeficacia para realizar actividad física en la vida diaria que contiene 9 ítems ( $\alpha=.90$ ) y autoeficacia para caminar diariamente que contiene 3 ítems ( $\alpha=.91$ ). Cuyas propiedades psicométricas presentan adecuados índices de bondad de ajuste al modelo (SRMR=.509, RMSEA=.058, GFI=.876, AGFI=.852). Tiene como objetivo evaluar las creencias de eficacia personal percibida para la realización de actividad física. Está dirigido a personas cuyas edades sean comprendidas entre 18 y 65 años de edad. Es de escala Likert con una puntuación de 0 a 10, 0 significa nada capaz y 10 significa muy capaz. Esta escala en la versión adaptada a la realidad limeña presenta adecuados índices de bondad de ajuste ( $X^2/gf=1.55$ , CFI=.96, TLI=.95, SRMR=.05, RMSEA=.04) para lo cual se tuvo que eliminar 2 ítems de la dimensión de autoeficacia para la realización de ejercicio físico programado (ítem 1 y 2). Asimismo, cada dimensión presentaba adecuados índices de confiabilidad: Autoeficacia para la realización de ejercicio físico programado ( $\omega=.95$ ) que consta de 13 ítems, autoeficacia para realizar actividad física en la vida diaria ( $\omega=.94$ ) que consta de 9 ítems, autoeficacia para caminar diariamente ( $\omega=.93$ ) que consta de 3 ítems.



Asimismo, los instrumentos empleados para la correlación convergente fueron, el cuestionario para la actividad física deportiva (López, 2018). Este instrumento consta de 20 ítems y tres dimensiones: actividad física moderada, actividad física intensa-ejercicio y actividad sedentaria. En la versión original los resultados indicaron una buena confiabilidad de alfa con un valor de .91, no se detalla los valores de confiabilidad por dimensión. Es de escala tipo Likert con las opciones de respuesta: nunca, casi nunca, a veces, casi siempre y siempre. Por otro lado, en la presente investigación, los resultados de confiabilidad fueron los siguientes, actividad física moderada ( $\omega=.65$ ), se tuvo que eliminar el ítem 4 ya que obtuvo una puntuación baja en la correlación ítem-test corregida (.087), por lo que quedó con 6 ítems; actividad física intensa-ejercicio ( $\omega=.78$ ) y actividad sedentaria ( $\omega=.54$ ), por lo que las correlaciones que se realicen con esta dimensión deben interpretarse con cautela, ya que acorde a las recomendaciones por Katz indica que los valores de confiabilidad deben ser mayor a .65 para considerarse aceptables (2006).

Por otro lado, el otro instrumento utilizado fue el cuestionario de autoconcepto físico en versión abreviado (CAF-A) (Rodríguez-Fernández, Axpe & Goñi, 2015). La versión original de este instrumento abreviado consta de 8 ítems y cuatro dimensiones: habilidad física ( $\alpha=.624$ ), condición física ( $\alpha=.825$ ), atractivo físico ( $\alpha=.807$ ) y fuerza ( $\alpha=.751$ ). Escala tipo Likert, con las opciones de respuesta: falso, casi siempre falso, a veces verdadero/falso, casi siempre verdadero y verdadero. Por otro lado, en la presente investigación se halló los siguientes resultados de confiabilidad: Habilidad física ( $\omega=.71$ ), condición física ( $\omega=.71$ ), atractivo físico ( $\omega=.84$ ) y fuerza ( $\omega=.52$ ), por lo que es recomendable tener cautela en las correlaciones que se realicen con esta última dimensión, puesto que acorde a Katz, un valor aceptable de confiabilidad debe ser mayor a .65 (2006).

### **3.5. Procedimiento**

Para el desarrollo de la investigación; en primer lugar, se solicitó la autorización a los autores de la EAF (Anexo 1), para realizar la adaptación de la misma en población adulta de Lima-Perú. La autorización de este permiso permite garantizar la autenticidad del estudio final. Luego, se procedió a aplicar el instrumento a un grupo focal de 10 participantes, para conocer errores semánticos o gramaticales, así como el grado de comprensibilidad de los ítems u otros

problemas en el instrumento (Muñiz & Fonseca-Pedrero, 2019). Posterior a ello, se analizó la validez de contenido de la EAF mediante la V de Aiken, por lo que se toma en cuenta a los jueces expertos para corroborar la pertinencia, claridad y relevancia de los ítems en función al constructo (Galicia, Balderrama & Edel, 2017). En segundo lugar, se aplicó la EAF, AFD y CAF-A en formato virtual (formulario de google drive) dentro del contexto de la cuarentena ocasionada por la pandemia Covid-19. Esto permitió recabar los datos y analizar las propiedades psicométricas de la EAF para establecer la validez por estructura interna mediante el análisis factorial confirmatorio (AFC) y hallar la confiabilidad por consistencia interna, así como hallar la validez convergente (AFD y CAF-A), para ello se utilizó los programas SPSS versión 25, Microsoft Excel 2016, Rstudio versión 1.2.1335.

### **3.6. Método de análisis de datos**

Inicialmente, se realizó el análisis de los datos recabados del grupo focal mediante la tabulación con la finalidad de identificar términos poco comunes en el contexto y así realizar los cambios pertinentes, para una mejor comprensión y familiaridad de contenido del instrumento en la población estudiada (Elosua, Mujika, Almeida & Hermosilla, 2014). Luego, se analizó la validez de contenido de los ítems por medio del coeficiente de V de Aiken, donde puntajes por encima de .70 indican un mayor acuerdo entre los jueces expertos y una mejor relación ítem-constructo (Charter, 2003); asimismo, la labor y participación de estos jueces expertos es fundamental para eliminar ítems irrelevantes y/o modificar aquellos ítems que lo requieran (Robles & Rojas, 2015).

Después, se examinó la base de datos recolectados utilizando el programa SPSS versión 25, permitiendo la depuración de casos atípicos univariados y multivariados, ya que la presencia estos interfiere en la relación entre variables y en el AFC (González, Abad & Lévy, 2006). No se encontraron casos atípicos univariados ya que los puntajes estandarizados Z estuvieron dentro del rango de -3/+3 (Tabachnick & Fidell, 2013). Sin embargo, se eliminaron 6 casos atípicos multivariados que se encontraron por debajo del límite de significancia  $p < .001$  (Uriel & Aldas, 2005).

Luego de eliminar los casos atípicos multivariados, se procedió a realizar el análisis preliminar de los ítems de la EAF (media, desviación estándar, asimetría, curtosis y ritc). Para comprobar estos supuestos, la asimetría y curtosis de los

valores de la base de datos estuvieron entre -1.5 y +1.5 (George & Mallery 2019). Asimismo, para las correlaciones ítem-test corregida se apreciaron valores superiores a .20 (Kline, 1986).

Para establecer la validez por estructura interna, se utilizó el programa RStudio versión 1.2.1335 (2019), para el análisis factorial confirmatorio (AFC), la cual ofrece el método de estimación de mínimos cuadrados ponderados con media y varianza ajustada (WLSMV en inglés), este es un estimador robusto adecuado para datos ordinales y categóricos (Brown, 2006). De tal manera que, para evaluar la calidad del modelo se utilizó los siguientes índices de ajuste de bondad: la razón Chi cuadrado/grados de libertad debe ser menor a 3 (Schermelel-Engel, Moosbrugger & Müller, 2003), para el índice de ajuste comparativo (CFI) y Tucker-Lewis debe ser igual o superior a .95 (Ruíz, Pardo & San Martín, 2010). Para el error cuadrático medio de aproximación (RMSEA) y raíz residual estandarizada cuadrática media (SRMR), se considera un mejor ajuste si el valor es menor o igual a .05 (Browne y Cudeck, 1993) o también se considera un ajuste razonable si es inferior a .08 (Hu & Bentler, 1999).

Por otro lado, se halló la confiabilidad de la consistencia interna de la EAF, por lo que se empleó el coeficiente de Omega ( $\omega$ ) cuyos valores debe estar por encima del .65 para considerarse aceptables (Katz, 2006).

Asimismo, se analizó la validez convergente (AFD y CAF-A) mediante el coeficiente de correlación de Spearman ( $r_s$ ) ya que los datos no presentaban una distribución normal ( $p < .05$ ) (Restrepo & González, 2007). Por lo que se procedió a analizar el tamaño del efecto de estas correlaciones mediante el coeficiente de determinación, cuya clasificación es pequeño ( $r^2 = .01$ ), mediano ( $r^2 = .09$ ) y grande ( $r^2 = .25$ ) (Cohen, 1988).

### **3.7. Aspectos éticos**

El presente estudio consideró los principios del Código de Ética del Colegio de Psicólogos del Peruano y de la Asociación Americana de Psicología (APA). En primera instancia, en el artículo 24° del código de ética del Psicólogo Peruano indica que, todo psicólogo debe contar con el consentimiento informado o en caso de personas incapaces debe realizarse el asentimiento. Además, en el artículo 26° hace mención que, todo estudio psicológico no debe incurrir a la falsificación de información (2017).

Los principios éticos y legales de una investigación deben lograr tres propósitos diseñados por la APA. Respecto al primer propósito indica que, no se deben de falsear los datos obtenidos en el proceso de investigación, ni manipular la información. El segundo propósito, concierne en no revelar la información personal de aquellos sujetos que participan en la investigación. El tercer propósito, respecto a la propiedad intelectual, refiere a la honestidad y compromiso del investigador (2010).

## **IV. RESULTADOS**

### **4.1. Analizar la equivalencia lingüística-cultural de la EAF**

En la tabla 2, se observa las respuestas de los 10 participantes del grupo focal. Con respecto a la pregunta 1, el 100% de los participantes consideran que las preguntas son comprensibles. En relación a la pregunta 2, el 100% de los participantes consideran que las preguntas no son repetitivas. De acuerdo a la pregunta 3, el 90% de los participantes consideran que el cuestionario es comprensible en su totalidad y el 10% considera que no es comprensible en su totalidad. Con respecto a la pregunta 4, el 70% de los participantes consideran que las palabras del cuestionario se comprenden correctamente, sin embargo, el 30% considera que no se entendió correctamente algunas palabras o términos (apetezca, mal tiempo). Con respecto a la pregunta 5, el 100% de los participantes consideran que los ítems resultan interesantes de responder y de acuerdo a la pregunta 6, el 50% de los participantes consideran que las opciones de respuesta se entendieron en su totalidad; sin embargo, el otro 50% de los participantes consideran que las opciones de respuesta no se entendieron en su totalidad (demasiada cantidad de opciones de respuesta). Por lo que se decidió realizar cambios en la presentación del formato del test, sin embargo, no se pudo realizar la aplicación de este nuevo formato de carácter presencial debido al contexto de la cuarentena, ocasionada por el Covid-19.

Tabla 2  
Análisis del grupo focal

Participante	Pregunta 1 ¿Consideras que hay una o más preguntas que no son comprensibles?		Pregunta 2 ¿Consideras que una o más preguntas resultan repetitivas?		Pregunta 3 ¿Crees que el cuestionario es comprensible en su totalidad?		Pregunta 4 ¿Hay algún término o palabra que no hayas comprendido o bien?		Pregunta 5 ¿Los ítems del cuestionario te resultan interesantes de responder?		Pregunta 6 ¿Se entendieron las opciones de respuestas?	
	Sí	No	Sí	No	Sí	No	Sí	No	Sí	No	Sí	No
Participante 1		X		X	X			X	X		X	
Participante 2		X		X	X			X	X		X	
Participante 3		X		X	X			X	X		X	
Participante 4		X		X	X		X		X			X
Participante 5		X		X	X		X		X			X
Participante 6		X		X	X		X		X			X
Participante 7		X		X	X			X	X			X
Participante 8		X		X	X			X	X		X	
Participante 9		X		X		X		X	X			X
Participante 10		X		X	X			X	X		X	
<b>TOTAL</b>	<b>0%</b>	<b>100%</b>	<b>0%</b>	<b>100%</b>	<b>90%</b>	<b>10%</b>	<b>30%</b>	<b>70%</b>	<b>100%</b>	<b>0%</b>	<b>50%</b>	<b>50%</b>

En la tabla 3, se observan los ítems de la EAF en su versión original (Fernández et al., 2012) y los de la versión adaptada en el presente estudio, en base a las sugerencias de los jueces expertos y del grupo focal. Por lo que se modificó 4 ítems de los 27 de la escala original, manteniendo a los demás reactivos en su versión original debido a que no tuvieron observaciones.

Tabla 3  
Adecuación lingüística y cultural de la Escala de autoeficacia para la actividad física (EAF)

Ítem	Versión original	Versión adaptada
Ítem 11 y 18	Haga mal tiempo	Haya un clima desfavorable
Ítem 13	Me apetezca hacer otras cosas	Desee hacer otras cosas
Ítem 24	Disponga de coche u otro medio de transporte con motor	Disponga de auto u otro medio de transporte con motor

## 4.2. Analizar la validez de contenido de la EAF

En la tabla 4, se observa que todos los reactivos se adecuaron a los criterios de relevancia, pertinencia y claridad ya que sus puntajes estuvieron por encima del valor mínimo de .70 (Charter, 2003) (Anexo 2)

Tabla 4  
Evidencia de validez de contenido por medio del criterio de relevancia, pertinencia y claridad de la Escala de autoeficacia para la actividad física (EAF)

	Jueces	J1	J2	J3	J4	J5	J6	Media	DE	V de Aiken	Interpretación V
ÍTEM1	Relevancia	3	4	4	3	4	3	3.50	0.55	0.83	VÁLIDO
	Pertinencia	3	4	4	3	4	3	3.50	0.55	0.83	VÁLIDO
	Claridad	3	4	4	3	4	3	3.50	0.55	0.83	VÁLIDO
ÍTEM2	Relevancia	3	4	4	3	4	3	3.50	0.55	0.83	VÁLIDO
	Pertinencia	3	4	4	3	4	3	3.50	0.55	0.83	VÁLIDO
	Claridad	3	4	4	3	4	3	3.50	0.55	0.83	VÁLIDO
ÍTEM3	Relevancia	3	4	4	3	4	3	3.50	0.55	0.83	VÁLIDO
	Pertinencia	3	4	4	3	4	3	3.50	0.55	0.83	VÁLIDO
	Claridad	3	4	4	3	4	3	3.50	0.55	0.83	VÁLIDO
ÍTEM4	Relevancia	3	4	4	3	4	3	3.50	0.55	0.83	VÁLIDO
	Pertinencia	3	4	4	3	4	3	3.50	0.55	0.83	VÁLIDO
	Claridad	3	4	4	3	4	3	3.50	0.55	0.83	VÁLIDO
ÍTEM5	Relevancia	3	4	4	3	4	3	3.50	0.55	0.83	VÁLIDO
	Pertinencia	3	4	4	3	4	3	3.50	0.55	0.83	VÁLIDO
	Claridad	3	4	4	3	4	3	3.50	0.55	0.83	VÁLIDO
ÍTEM6	Relevancia	3	4	4	3	4	3	3.50	0.55	0.83	VÁLIDO
	Pertinencia	3	4	4	3	4	3	3.50	0.55	0.83	VÁLIDO
	Claridad	3	4	4	3	4	3	3.50	0.55	0.83	VÁLIDO
ÍTEM7	Relevancia	3	4	4	3	4	3	3.50	0.55	0.83	VÁLIDO
	Pertinencia	3	4	4	3	4	3	3.50	0.55	0.83	VÁLIDO
	Claridad	3	4	4	3	4	3	3.50	0.55	0.83	VÁLIDO
ÍTEM8	Relevancia	3	4	4	3	4	3	3.50	0.55	0.83	VÁLIDO
	Pertinencia	3	4	4	3	4	3	3.50	0.55	0.83	VÁLIDO
	Claridad	3	4	4	3	4	3	3.50	0.55	0.83	VÁLIDO
ÍTEM9	Relevancia	3	4	4	3	4	3	3.50	0.55	0.83	VÁLIDO
	Pertinencia	3	4	4	3	4	3	3.50	0.55	0.83	VÁLIDO
	Claridad	3	4	4	3	4	3	3.50	0.55	0.83	VÁLIDO
ÍTEM10	Relevancia	3	4	4	3	4	3	3.50	0.55	0.83	VÁLIDO
	Pertinencia	3	4	4	3	4	3	3.50	0.55	0.83	VÁLIDO
	Claridad	3	4	4	3	4	3	3.50	0.55	0.83	VÁLIDO
ÍTEM11	Relevancia	3	4	4	3	4	3	3.50	0.55	0.83	VÁLIDO
	Pertinencia	3	4	4	3	4	3	3.50	0.55	0.83	VÁLIDO
	Claridad	3	4	2	3	4	3	3.17	0.75	0.72	VÁLIDO
ÍTEM12	Relevancia	3	4	4	3	4	3	3.50	0.55	0.83	VÁLIDO
	Pertinencia	3	4	4	3	4	3	3.50	0.55	0.83	VÁLIDO
	Claridad	3	4	4	3	4	3	3.50	0.55	0.83	VÁLIDO
ÍTEM13	Relevancia	3	4	4	3	4	3	3.50	0.55	0.83	VÁLIDO
	Pertinencia	3	4	4	3	4	3	3.50	0.55	0.83	VÁLIDO

	Claridad	3	2	4	3	4	3	3.17	0.75	0.72	VÁLIDO
	Relevancia	3	4	4	3	4	3	3.50	0.55	0.83	VÁLIDO
ÍTEM14	Pertinencia	3	4	4	3	4	3	3.50	0.55	0.83	VÁLIDO
	Claridad	3	4	4	3	4	3	3.50	0.55	0.83	VÁLIDO
	Relevancia	3	4	4	3	4	3	3.50	0.55	0.83	VÁLIDO
ÍTEM15	Pertinencia	3	4	4	3	4	3	3.50	0.55	0.83	VÁLIDO
	Claridad	3	4	4	3	4	3	3.50	0.55	0.83	VÁLIDO
	Relevancia	3	4	4	4	4	3	3.67	0.52	0.89	VÁLIDO
ÍTEM16	Pertinencia	3	4	4	4	4	3	3.67	0.52	0.89	VÁLIDO
	Claridad	3	4	4	3	4	3	3.50	0.55	0.83	VÁLIDO
	Relevancia	3	4	4	4	4	3	3.67	0.52	0.89	VÁLIDO
ÍTEM17	Pertinencia	3	4	4	4	4	3	3.67	0.52	0.89	VÁLIDO
	Claridad	3	4	4	3	4	3	3.50	0.55	0.83	VÁLIDO
	Relevancia	3	4	4	4	4	3	3.67	0.52	0.89	VÁLIDO
ÍTEM18	Pertinencia	3	4	4	4	4	3	3.67	0.52	0.89	VÁLIDO
	Claridad	3	4	4	3	4	3	3.50	0.55	0.83	VÁLIDO
	Relevancia	3	4	4	4	4	3	3.67	0.52	0.89	VÁLIDO
ÍTEM19	Pertinencia	3	4	4	4	4	3	3.67	0.52	0.89	VÁLIDO
	Claridad	3	4	4	3	4	3	3.50	0.55	0.83	VÁLIDO
	Relevancia	3	4	4	4	4	3	3.67	0.52	0.89	VÁLIDO
ÍTEM20	Pertinencia	3	4	4	4	4	3	3.67	0.52	0.89	VÁLIDO
	Claridad	3	4	4	3	4	3	3.50	0.55	0.83	VÁLIDO
	Relevancia	3	4	4	4	4	3	3.67	0.52	0.89	VÁLIDO
ÍTEM21	Pertinencia	3	4	4	4	4	3	3.67	0.52	0.89	VÁLIDO
	Claridad	3	4	4	3	4	3	3.50	0.55	0.83	VÁLIDO
	Relevancia	3	4	4	4	4	3	3.67	0.52	0.89	VÁLIDO
ÍTEM22	Pertinencia	3	4	4	4	4	3	3.67	0.52	0.89	VÁLIDO
	Claridad	3	4	4	3	4	3	3.50	0.55	0.83	VÁLIDO
	Relevancia	3	4	4	4	4	3	3.67	0.52	0.89	VÁLIDO
ÍTEM23	Pertinencia	3	4	4	4	4	3	3.67	0.52	0.89	VÁLIDO
	Claridad	3	4	4	3	4	3	3.50	0.55	0.83	VÁLIDO
	Relevancia	3	4	4	4	4	3	3.67	0.52	0.89	VÁLIDO
ÍTEM24	Pertinencia	3	4	4	4	4	3	3.67	0.52	0.89	VÁLIDO
	Claridad	3	4	4	3	4	3	3.50	0.55	0.83	VÁLIDO
	Relevancia	3	2	4	3	4	3	3.17	0.75	0.72	VÁLIDO
ÍTEM25	Pertinencia	3	2	4	3	4	3	3.17	0.75	0.72	VÁLIDO
	Claridad	3	2	4	3	4	3	3.17	0.75	0.72	VÁLIDO
	Relevancia	3	2	4	3	4	3	3.17	0.75	0.72	VÁLIDO
ÍTEM26	Pertinencia	3	2	4	3	4	3	3.17	0.75	0.72	VÁLIDO
	Claridad	3	2	4	3	4	3	3.17	0.75	0.72	VÁLIDO
	Relevancia	3	2	4	3	4	3	3.17	0.75	0.72	VÁLIDO
ÍTEM27	Pertinencia	3	2	4	3	4	3	3.17	0.75	0.72	VÁLIDO
	Claridad	3	2	4	3	4	3	3.17	0.75	0.72	VÁLIDO



### 4.3. Análisis preliminar de los ítems de la EAF

En la tabla 5, se realizó un análisis preliminar de los ítems de la EAF, donde se evidencia que los reactivos se distribuyen con normalidad univariada, los cuales superan el rango de -1.5 y +1.5 respecto a la asimetría y curtosis (George & Mallery, 2019). Asimismo, se analizó la homogeneidad de los ítems a través de las correlaciones ítem-test corregida (ritc), donde se aprecia valores superiores a .20 recomendado por Kline (1986).

Tabla 5  
Análisis preliminar de los ítems de la EAF

Ítems	Min	Max	M	DE	g1	g2	RITC
1. Tenga mucho trabajo	0	10	5.79	2.54	0.08	-0.90	0.665
2. Tenga que desplazarme	1	10	5.94	2.47	0.07	-1.06	0.705
3. Tenga que hacerlo solo/a	0	10	6.19	2.70	-0.10	-1.14	0.691
4. Esto implique un cambio en mi forma de vivir	0	10	6.20	2.48	-0.01	-1.02	0.756
5. Tenga problemas económicos	0	10	5.36	2.62	0.04	-0.85	0.695
6. No pierda peso	0	10	5.45	2.60	0.03	-0.72	0.771
7. Esté deprimido/a	0	10	4.48	2.79	0.38	-0.82	0.744
8. No disponga de medio de transporte	0	10	5.32	2.70	0.01	-0.82	0.744
9. No me guste	0	10	4.61	2.80	0.36	-0.80	0.769
10. Me sienta estresado/a	0	10	5.28	2.86	0.08	-1.07	0.752
11. Haya un clima desfavorable	0	10	5.10	2.54	-0.05	-0.69	0.825
12. Tenga problemas en el trabajo	0	10	4.61	2.65	0.23	-0.59	0.738
13. Deseo hacer otras cosas	0	10	5.23	2.58	0.14	-0.81	0.778
14. Tenga problemas de salud	0	10	4.18	2.67	0.43	-0.68	0.707
15. Tenga un mal día	0	10	4.88	2.63	0.26	-0.71	0.799
16. Me suponga perder más tiempo	0	10	5.29	2.47	0.24	-0.63	0.771
17. Tenga ascensor	0	10	4.85	2.75	0.11	-0.76	0.685
18. Haya un clima desfavorable	0	10	5.02	2.55	0.07	-0.66	0.771
19. No tenga tiempo	0	10	4.75	2.56	0.19	-0.70	0.763
20. Los demás no me ayuden	0	10	5.49	2.60	0.08	-0.85	0.785
21. Padezca alguna molestia física	0	10	4.36	2.62	0.34	-0.69	0.733
22. Esté de vacaciones	0	10	5.44	2.83	-0.04	-0.90	0.725
23. Llegue sudado/a a trabajar	0	10	4.27	2.74	0.36	-0.71	0.716
24. Disponga de auto u otro medio de transporte con motor	0	10	4.48	2.60	0.24	-0.55	0.688
25. 60 minutos	0	10	6.30	2.32	-0.01	-0.57	0.63
26. 90 minutos	0	10	5.31	2.73	0.21	-0.80	0.645
27. 120 minutos	0	10	4.42	2.94	0.50	-0.83	0.698

Nota: Min: Mínimo; Max: Máximo; M: Media; DE: Desviación Estándar; g1: Asimetría; g2: Curtosis; Ritc = Correlación ítem – test corregida

#### 4.4. Evidencias de validez por estructura interna de las puntuaciones de la EAF

En la tabla 6, se detalla los índices de ajuste de dos modelos. El primer modelo (EAF-27), consta de los 27 ítems y un adecuado ajuste respecto al CFI (.91) y TLI (.90) a excepción del SRMR (.06) y RMSEA (.06) ya que está por encima del 0.05. Por otro lado, el segundo modelo (EAF-25), presentó índices de ajuste óptimos ( $X^2/gl = 1.55$ ; CFI=.96 y TLI=.95; SRMR=.05; RMSEA=.04), para ello se eliminó 2 ítems (1 y 2) debido a que sus errores de medida se relacionaban con los errores de otros reactivos de la escala (1 y 2; 1 y 3; 1 y 4; 2 y 3; 2 y 4; 2 y 17) quedando 25 ítems, por lo que se optó por elegir el modelo re-especificado EAF-25 como mejor modelo ya que tiene mejores índices de bondad de ajuste.

Tabla 6  
*Índice de bondad de ajuste de dos modelos de la EAF*

Modelos	$X^2/gl$	CFI	TLI	SRMR	RMSEA	RMSEA 90% IC	
						Inferior	Superior
Modelo especificado EAF-27	1.95	.91	.90	.06	.06	.050	.063
Modelo Re-especificado EAF-25	1.55	.96	.95	.05	.04	.035	.051

Nota: gl: Grados de libertad; TLI: índice de ajuste no normado Tucker – Lewis; CFI: índice de ajuste comparativo; RMSEA: Raíz cuadrada media del error de aproximación; SRMR: Residuo estandarizado cuadrático medio

En la tabla 7, se encontró que las cargas factoriales de todos los reactivos fueron óptimos, ya que fueron superiores a 0.04 (Lloret-Segura et al, 2014). Con respecto, al grado de correlación entre factores se halló una adecuada relación entre los mismos. El factor 1 (autoeficacia para la realización de ejercicio físico programado) obtuvo una correlación de .90 con el factor 2 (autoeficacia para realizar actividad física en la vida diaria) y de .69 con el factor 3 (autoeficacia para caminar diariamente). Por otro lado, el factor 2 (autoeficacia para realizar actividad física en la vida diaria) obtuvo una correlación de .66 con el factor 3 (autoeficacia para caminar diariamente).

Tabla 7

*Cargas factoriales, consistencia interna y correlación entre factores de la EAF (modelo re-especificado EAF-25)*

Ítem	F1	F2	F3
3. Tenga que hacerlo solo/a	.69		
4. Esto implique un cambio en mi forma de vivir	.75		
5. Tenga problemas económicos	.72		
6. No pierda peso	.78		
7. Esté deprimido/a	.78		
8. No disponga de medio de transporte	.77		
9. No me guste	.80		
10. Me sienta estresado/a	.79		
11. Haya un clima desfavorable	.86		
12. Tenga problemas en el trabajo	.77		
13. Desee hacer otras cosas	.80		
14. Tenga problemas de salud	.75		
15. Tenga un mal día	.84		
16. Me suponga perder más tiempo		.82	
17. Tenga ascensor		.75	
18. Haya un clima desfavorable		.83	
19. No tenga tiempo		.82	
20. Los demás no me ayuden		.84	
21. Padezca alguna molestia física		.79	
22. Esté de vacaciones		.78	
23. Llegue sudado/a a trabajar		.76	
24. Disponga de auto u otro medio de transporte con motor		.73	
25. 60 minutos			.85
26. 90 minutos			.88
27. 120 minutos			.95
<i>Promedio de cargas factoriales</i>	.78	.79	.89
<i>Consistencia interna (<math>\omega</math>)</i>	.95	.94	.93
<i>Correlación entre factores</i>			
	(F1)	-	.90
	(F2)	-	.66

Nota:  $\omega$  = Omega compuesto, F1 = Autoeficacia para la realización de ejercicio físico programado, F2 = Autoeficacia para realizar actividad física en la vida diaria, F3 = Autoeficacia para caminar diariamente

#### 4.5. Evidencias de confiabilidad por consistencia interna de las puntuaciones de la EAF

En la tabla 8, se detalló los índices de confiabilidad por consistencia interna de la escala EAF-25 ítems, brindando adecuadas puntuaciones en todas sus dimensiones ya que, fueron mayor a .65 (Katz, 2006).

Tabla 8

##### *Índices de confiabilidad por consistencia interna de la escala EAF*

Dimensiones del modelo re-especificado EAF-25	$\omega$
Autoeficacia para la realización de ejercicio físico programado	.95
Autoeficacia para realizar actividad física en la vida diaria	.94
Autoeficacia para caminar diariamente	.93

Nota:  $\omega$ : Coeficiente de omega

#### 4.6. Evidencia de validez basada en la relación con otras variables (AFD y CAF-A)

En la tabla 9, se observa los resultados de la prueba de normalidad de Kolmogorov-Smirnov, la cual arrojó un  $p$  valor inferior a .05, indicando que, no hay una distribución normal (Romero, 2016), con excepción de la dimensión de *autoeficacia para la realización de ejercicio físico programado* que, presentó una distribución normal. De modo que, se optó por utilizar una estadística no paramétrica para fines del análisis correlacional.

Tabla 9

##### *Prueba de normalidad de Kolmogorov-Smirnov*

	estadístico	$p$
<i>Variable autoeficacia para la actividad física</i>		
Autoeficacia para la realización de ejercicio físico programado	.043	.200
Autoeficacia para realizar actividad física en la vida diaria	.06	.013
Autoeficacia para caminar diariamente	.096	.000
<i>Variable Actividad física deportiva</i>		
Actividad física moderada	.085	.000
Actividad física intensa	.119	.000
Actividad física sedentaria	.084	.000
<i>Variable Autoconcepto físico</i>		
Condición física	.144	.000
Fuerza	.162	.000
Atractivo físico	.164	.000
Habilidad físico	.111	.000

En la tabla 10, se detalla los valores de correlación de la EAF-25 con las dimensiones de las variables de actividad física deportiva y autoconcepto físico. Respecto a la correlación entre la autoeficacia para la actividad física y las dimensiones de Actividad física deportiva, se observa la presencia de un tamaño del efecto pequeño entre la dimensión *actividad física moderada* con las dimensiones *autoeficacia para la realización de ejercicio físico programado* ( $r^2=.05$ ), *autoeficacia para realizar actividad física en la vida diaria* ( $r^2=.04$ ) y *autoeficacia para caminar diariamente* ( $r^2=.06$ ). Del mismo modo, se observa un tamaño del efecto mediano entre la dimensión *actividad física intensa* con las dimensiones *autoeficacia para la realización de ejercicio físico programado* ( $r^2=.19$ ), *autoeficacia para realizar actividad física en la vida diaria* ( $r^2=.17$ ) y *autoeficacia para caminar diariamente* ( $r^2=.16$ ). Por el contrario, se observa un efecto nulo en la relación inversa entre la dimensión *actividad sedentaria* con las dimensiones *autoeficacia para la realización de ejercicio físico programado* ( $r^2=.004$ ), *autoeficacia para realizar actividad física en la vida diaria* ( $r^2=.008$ ) a excepción con la dimensión *autoeficacia para camina diariamente* ( $r^2=.04$ ) ya que obtuvo un tamaño del efecto pequeño.

Con respecto a la correlación entre autoeficacia para la actividad física y autoconcepto físico, se observa un efecto mediano entre la dimensión *condición física* con las dimensiones *autoeficacia para la realización de ejercicio físico programado* ( $r^2=.19$ ), *autoeficacia para realizar actividad física en la vida diaria* ( $r^2=.15$ ) y *autoeficacia para caminar diariamente* (.21). Asimismo, se observa un efecto mediano entre la dimensión *fuerza* con las dimensiones *autoeficacia para la realización de ejercicio físico programado* ( $r^2=.17$ ), *autoeficacia para realizar actividad física en la vida diaria* ( $r^2=.12$ ) y *autoeficacia para caminar diariamente* (.13). Por otro lado, se observa un efecto pequeño entre la dimensión *habilidad física* con las dimensiones *autoeficacia para la realización de ejercicio físico programado* ( $r^2=.02$ ) y *autoeficacia para caminar diariamente* ( $r^2=.02$ ) a excepción de *autoeficacia para realizar actividad física en la vida diaria* ( $r^2=.008$ ) ya que, obtuvo un efecto nulo. Del mismo modo, se encontró un efecto nulo entre la dimensión *atractivo físico* con las dimensiones *autoeficacia para la realización de ejercicio físico programado* ( $r^2=.002$ ), *autoeficacia para realizar actividad física en*

la vida diaria ( $r^2=.001$ ) a excepción de *autoeficacia para caminar diariamente* ( $r^2=.02$ ) ya que, obtuvo un tamaño de efecto pequeño.

Tabla 10

*Correlación de EAF con las dimensiones de las variables de Actividad física deportiva y Autoconcepto físico*

		Actividad física deportiva			Autoconcepto físico			
		Actividad física moderada	Actividad física intensa	Actividad sedentaria	Condición física	Fuerza	Atractivo físico	Habilidad física
Autoeficacia para la realización de ejercicio físico programado	$r_s$	.226**	.440**	-.064	.438**	.411**	.045	.135*
	$r^2$	.05	.19	<b>.004</b>	.19	.17	<b>.002</b>	.02
Autoeficacia para realizar actividad física en la vida diaria	$r_s$	.207**	.407**	-.087	.393**	.347**	-.018	.089
	$r^2$	.04	.17	<b>.008</b>	.15	.12	<b>.001</b>	<b>.008</b>
Autoeficacia para caminar diariamente	$r_s$	.242**	.400**	-.205**	.455**	.360**	.129*	.150**
	$r^2$	.06	.16	.04	.21	.13	.02	.02

Nota:  $r_s$  = Test de Rango de Correlación de Orden de Spearman,  $r^2$ = Coeficiente de determinación, en negrita=Ausencia de tamaño del efecto, \*= La correlación es significativa en el nivel .05 (2 colas), \*\*= La correlación es significativa en el nivel .01 (2 colas)

## V. DISCUSIÓN

La inactividad física conlleva a la actividad sedentaria y perjudica la salud general del individuo ya que, es uno de los principales factores de riesgo para contraer diversas enfermedades como diabetes, obesidad hipertensión, enfermedades cardiovasculares y cáncer de acuerdo a lo indicado por Leiva et al. (2017). Es por ello que, resulta relevante potencializar la eficacia personal para la actividad física ya que, si los sujetos se consideran capaces para realizar esta actividad tienden a ejecutar y mantener con éxito la práctica de la misma (Fernández et al., 2012), garantizando una condición más saludable en su persona.

En tal sentido, resulta importante adaptar un instrumento con aceptables características psicométricas que mida la autoeficacia para la actividad física (EAF) en sus diversos dominios conductuales para la práctica de la misma. (Fernández et al., 2012) dentro del contexto limeño. De modo que, el presente estudio de carácter psicométrico, tuvo como objetivo analizar la equivalencia lingüística-cultural, analizar la validez de contenido, establecer la validez por estructura interna, hallar la confiabilidad por consistencia interna de la EAF y examinar evidencias de validez basada en la relación con otras variables (AFD y CAF-A) en una muestra de adultos de Lima.

Respecto, al análisis de la equivalencia lingüística-cultural, se realizó mediante la aplicación del instrumento a un grupo focal (Muñiz & Fonseca-Pedrero, 2019) que cumpla con los criterios de inclusión; de modo que, se determinó que el 30% de los participantes del grupo focal indicó que algunos términos no eran comprensibles (apetezca y haga mal tiempo) y el 50% de ellos indicaron que las opciones de respuesta no se comprendían en su totalidad. Por lo que, se decidió realizar modificaciones en la presentación del formato del test, sin alterar la intención de lo que pretende medir el instrumento (Elosua, Mujika, Almeida & Hermosilla, 2014), sin embargo, no se pudo realizar la aplicación de este nuevo formato de carácter presencial ya que el Estado peruano estuvo en cuarentena, ocasionada por la pandemia Covid-19, en el lapso de la aplicación del instrumento. Asimismo, se adecuó 4 ítems (11, 13, 18 y 24) acorde al contexto lingüístico-cultural de la población objetivo, en base a las sugerencias por el grupo focal y jueces expertos que participaron en la validación de contenido (Elosua, Mujika, Almeida & Hermosilla, 2014; Robles & Rojas, 20015).

Del mismo modo, se analizó la validez de contenido, para ello se empleó el coeficiente de la V de Aiken, donde participaron 6 jueces expertos, quienes, mediante sus puntajes en los criterios de relevancia, pertinencia y claridad, indicaron que los ítems de la escala concuerdan con el dominio de contenido del constructo. Aunque, a la vez sugirieron realizar cambios semánticos (Robles & Rojas, 2015) en algunos reactivos (11,13 y 24) que tuvieron una puntuación cerca al límite de .7 en el criterio de claridad, para lograr una mejor comprensión lingüística y cultural por parte del contexto dirigido.

Asimismo, se estableció la validez por estructura interna mediante el AFC de las puntuaciones de la EAF en adultos de Lima. En este análisis practicado, se evaluaron dos modelos, optando por el segundo, el re-especificado (Escobedo, Hernández, Estebané & Martínez, 2016), el cual indica que los valores se ajustan de manera más satisfactoria al constructo de tres factores ( $X^2/gl=1.55$ , CFI=.96, TLI=.95, SRMR=.05, RMSEA=.04); para ello fueron extraídos dos ítems (1 y 2) ya que, los errores de medidas de éstos correlacionaban con los errores de los demás reactivos de la escala.

Respecto a la consistencia interna de los factores del modelo escogido (EAF-25), se estimó mediante el omega ( $\omega$ ) ya que, al trabajar con las cargas factoriales brinda cálculos más estables (Ventura-León & Caycho-Rodríguez, 2017), obteniendo un valor de .95 en el factor *autoeficacia para la realización de ejercicio físico programado*, .94 en el factor *autoeficacia para realizar actividad física en la vida diaria* y .93 en el factor *autoeficacia para caminar diariamente*, índices por encima de .65 de acuerdo a lo recomendado por Katz (2006).

Estos resultados coinciden con los presentados en la investigación de Fernández et al. (2012), quienes también obtuvieron un ajuste apropiado (GFI=.876, AGFI=.852, RMSEA=.058) a excepción del SRMR (.509) ya que obtuvo un valor superior a .05. A pesar de este resultado, obtuvo adecuados índices de confiabilidad, cabe indicar que, en su estudio se realizó mediante el coeficiente alfa (Cronbach, 1946) obteniendo valores entre .90 y .95 en sus tres factores.

Por otro lado, también se examinó las evidencias de validez en relación con otras variables. De manera que, en la presente investigación se encontró una correlación significativa y directa entre la autoeficacia para la actividad física y la práctica de la misma (moderada e intensa) a excepción de la dimensión *actividad*



*sedentaria* ya que, ésta se relaciona de manera inversa pero no significativa. Estos datos coinciden con los hallazgos de estudios similares donde la autoeficacia general y la práctica de la actividad física se correlacionan significativamente (Fernández et al., 2011; Videra & Reigal, 2011; Reigal, Videra & Gil, 2014; Hao & Xia, 2017). Dichos resultados apoyan a la teoría de Bandura (1997) ya que, la autoeficacia es determinante en la apreciación de las capacidades personales del individuo para llevar a cabo una determinada tarea.

Por otro lado, se encontró una correlación significativa y directa entre las dimensiones de autoeficacia para la actividad física con algunas dimensiones de autoconcepto físico (condición física, fuerza y habilidad física) a excepción de atractivo físico. Ello puede deberse ya que la dimensión *atractivo físico* se sintetiza como la percepción del aspecto físico propio, siendo un factor más estético que saludable (Rodríguez, Goñi & Ruiz de Azúa, 2006), además otros estudios señalan la poca relación existente entre atractivo físico y la práctica de actividades físicas (Esnaola, 2005; Reigal, Videra, Martín, & Juárez, 2013) descartando su presencia en las correlaciones. No obstante, las dimensiones *condición física* y *fuerza* tuvieron un mayor tamaño del efecto en la correlación con la variable autoeficacia para la actividad física a comparación de la dimensión *habilidad física*, lo cual indicarían un mayor nivel predictivo para la conducta de la práctica de actividad física (Reuelta, Esnaola & Goñi, 2016) ya que, sus indicadores están relacionadas a competencias físicas propias (Tengo mucha resistencia física, tengo más fuerza que otros, puedo hacer ejercicio por mucho tiempo, soy fuerte). Resultados que siguen la línea de otras investigaciones, donde la autoeficacia general y el autoconcepto físico forman parte de un modelo que explica la práctica de la actividad física (Leiva & Videra, 2010; Reigal, Videra, Martín, & Juárez, 2013; Kyle, Hernández, Reigal & Morales, 2016).

Si bien el presente estudio cuenta con adecuados valores psicométricos y hallazgos relevantes, existieron algunas limitaciones ya que, no se pudo aplicar el instrumento de manera presencial por motivos de la cuarentena ocasionada por la pandemia Covid-19, asimismo, la existencia de pocos estudios referente a la variable y la utilización de muestreo intencional, situación que impidió generalizar los resultados del estudio.

## VI. CONCLUSIONES

- Se logró adaptar la escala de autoeficacia para la actividad física (EAF) en adultos de Lima.
- Se analizó la equivalencia lingüística-cultural mediante el grupo focal empleado a una muestra de 10 participantes, donde se modificaron 4 ítems (11, 13, 18 y 24) para una mejor comprensión del instrumento, basado en las sugerencias del grupo focal y jueces expertos.
- Se analizó la validez de contenido de la Escala de autoeficacia para la actividad física (EAF), mediante V de Aiken, ante lo cual presentó valores superiores a .70.
- Se estableció la validez por estructura interna de la Escala de Autoeficacia para la actividad física (EAF) obteniendo adecuadas evidencias empíricas, con un modelo re-especificado de 25 ítems y 3 factores relacionados ( $\chi^2/gl = 1.55$ ; CFI=.96; TLI=.95; SRMR=.05; RMSEA=.04), donde 2 ítems del modelo original fueron eliminados.
- Las puntuaciones de la escala de autoeficacia para la actividad física (EAF) presentaron adecuados niveles de confiabilidad por consistencia interna, mediante omega compuesto. En autoeficacia para la realización de ejercicio físico programado  $\omega=.95$ , en autoeficacia para realizar actividad física en la vida diaria  $\omega=.94$  y en autoeficacia para caminar diariamente  $\omega=.93$ .
- Se hallaron evidencias de validez basada en la relación con otras variables (Actividad física deportiva y Autoconcepto físico) donde las correlaciones siguieron la tendencia de la literatura científica acerca de la autoeficacia general.

## VII. RECOMENDACIONES

De acuerdo a los resultados de la investigación se recomienda lo siguiente:

- Utilizar la Escala de autoeficacia para la actividad física (EAF) para fines de investigaciones científicas y profesionales.
- Ampliar el tamaño de la muestra para lograr una mayor representatividad de la población peruana.
- Continuar el análisis psicométrico del instrumento en nuevas muestras, tanto a nivel nacional como internacional, ya que ello permitirá comprobar el modelo teórico propuesto.
- Elaborar baremos para detectar el nivel de autoeficacia para la actividad física en el contexto peruano.
- Utilizar otras variables para estimar la validez divergente y convergente.
- Emplear el instrumento en el área de la salud para realizar programas preventivos y promocionales que optimicen esta variable.
- Emplear el instrumento en diferentes grupos (adolescentes, niños, personas con enfermedades crónicas) para aportar evidencias adicionales.

## REFERENCIAS

- American Psychological Association (2010). *Manual de publicaciones de la American Psychological Association*. (3° ed.). México: El Manual Moderno.
- Arias, F. (2012). *El proyecto de investigación: introducción a la metodología científica* (6° ed.) Caracas: Episteme.
- Ato, M., López, J. & Benavente, A. (2013). Un sistema de clasificación de los diseños de investigación en psicología. *Anales de Psicología*, 29 (3), 1038-1059.
- Baessler, J. & Schwarzer, R. (1996). Evaluación de la autoeficacia: Adaptación española de la escala de Autoeficacia General. *Ansiedad y Estrés*, 2 (1), 1-8.
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84 (2), 191-215.
- Barberán, J. & Roa, J. (2016). *Actividad física en universitarios y su relación con autoeficacia y percepción de riesgo*. (Tesis para título). Pontificia Universidad Javeriana, Cali.
- Brown, T. A. (2006). *Confirmatory factor analysis for applied research*. New York: The Guilford Press.
- Browne, M.W. & Cudeck, R. (1993). *Alternative ways of assessing model fit*. En Bollen, K.A. & Long, J.S. [Eds.] *Testing structural equation models*. Newbury Park, CA: Sage, 136–162.
- Chacón, C. (enero, 2006). Las creencias de autoeficacia: un aporte para la formación del docente de inglés. *Acción Pedagógica*, (15), 44-54.
- Charter, R. (2003). A breakdown of reliability coefficients by test type and reliability method, and the clinical implications of low reliability. *Journal of General Psychology*, 130 (3), 290-304.
- Cintra, O. & Balboa, Y. (2011). La actividad física: un aporte para la salud. *Lecturas: Educación Física y Deportes, Revista Digital*, 16 (159), 1-11.
- Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences* (2nd. ed.). Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.

- Colegio de Psicólogos del Perú (2017). *Código de ética y de deontología*. Recuperado de [http://api.cpsp.io/public/documents/codigo\\_de\\_etica\\_y\\_deontologia.pdf](http://api.cpsp.io/public/documents/codigo_de_etica_y_deontologia.pdf)
- CONCYTEC. (2018). *Resolución de Presidencia N° 215-2018-CONCYTEC-P "Formalizan la aprobación del "Reglamento de Calificación, Clasificación y Registro de los Investigadores del Sistema Nacional de Ciencia, Tecnología e Innovación Tecnológica - SINACYT"*. Publicado el 25 de noviembre de 2018. Recuperado de <https://busquedas.elperuano.pe/download/url/formalizan-la-aprobacion-del-reglamento-de-calificacion-cl-resolucion-n-215-2018-concytec-p-1716352-1>
- Cronbach, L. J. (1946). Response sets and test validity. *Educational and Psychological Measurement*, 6, 475-494.
- Cubas, W. (2017). *Relación entre actividad física y su autoeficacia en estudiantes de nutrición de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos, 2015*. (Tesis de título). Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Lima.
- Elosua, P., Mujika, J., Almeida, L. & Hermosilla, D. (2014). Procedimientos analítico-racionales en la adaptación de tests. Adaptación al español de la batería de pruebas de razonamiento. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 46 (2), 117-126.
- Escobedo, M. T., Hernández, J. A., Estebané, V. E. y Martínez, G. (2016). Modelo de ecuaciones estructurales: Características, fases, construcción, aplicación y resultados. *Revista Ciencia y Trabajo*, 18 (55), 16-22. Recuperado de <http://dx.doi.org/10.4067/S0718-24492016000100004>
- Esnaola, I. (2005). Autoconcepto físico y satisfacción corporal en mujeres adolescentes según el tipo de deporte practicado. *Apunts. Educación física y Deportes*, 80, 5-12.
- Fernández, T. et al. (2012). *Guía de uso de la escala de autoeficacia para la actividad física*. Sevilla: Junta de Andalucía.
- Fernández, T., Medina, S., Herrera, I. M., Rueda, S. & Fernández, A. (2011). Construcción y validación de una escala de autoeficacia para la actividad física. *Revista Española de Salud Pública*, 85 (4), 405-417.

- Forsyth, A. & Carey, M. (1998). Measuring self-efficacy in the Context of HIV risk reduction: Research challenges and recommendations. *Health Psychology*, 17 (6), 559-568.
- Galicia, L., Balderrama, J. & Edel, R. (2017). Validez de contenido por juicio de expertos: propuesta de una herramienta virtual. *Apertura*, 9 (2), 42-53. <http://dx.doi.org/10.32870/Ap.v9n2.993>
- González, N., Abad, J. & Lévy, J.P. (2006) “Normalidad y otros supuestos en análisis de covarianzas”. En Lévy, J. (Ed.): “Modelización con estructuras de covarianzas” Netbiblo. La Coruña (31-57).
- González, E., Núñez, J. & Salvador, A. (1997). Efectos de un programa de entrenamiento sobre el estado de ánimo y la ansiedad en mujeres sedentarias. *Psicothema*, 9 (3), 487-497.
- George, D. & Mallery, P. (2019). *IBM SPSS Statistics 25 Step by Step: A Simple Guide and Reference*. (15th ed.). New York: Routledge.
- Guevara, G. (2002). Relación de los niveles de autoeficacia y la codependencia en un grupo de familiares de pacientes drogadependientes. *Revista de Investigación en Psicología*, 5 (2), 7-26.
- Hao, L. & Xia, D. (2017). Correlation between physical activity and self-efficacy in Chinese university students. *Revista de Psicología del Deporte*, 26 (4), 110-114.
- Herrera, A. (1998). *Notas sobre psicometría*. Bogotá: Universidad Nacional de Colombia.
- Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, M. (2014). *Metodología de la investigación (6° ed.)*. México: McGraw-Hill /Interamericana editores, S.A.
- Hu, L. T., & Bentler, P. M. (1999). Cutoff criteria for fit indexes in covariance structure analysis: Conventional criteria versus new alternatives. *Structural Equation Modeling: A Multidisciplinary Journal*, 6 (1), 1-55.  
doi:10.1080/10705519909540118
- Katz, M. (2006). *Multivariable analysis*. (2° ed.). Cambridge: Cambridge University Press.

- Kyle, T. L., Hernández, A., Reigal, R. E. & Morales, V. (2016). Efectos de la actividad física en el autoconcepto y la autoeficacia en preadolescentes. *RETOS. Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, (29), 61-65. Recuperado de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=345743464013>
- Kline, P. (1986). *A handbook of test construction: Introduction to psychometric design*. London: Methuen.
- Leiva, A. M. et al. (2017). El sedentarismo se asocia a un incremento de factores de riesgo cardiovascular y metabólicos independiente de los niveles de actividad física. *Revista Médica Chilena*, (145), 458-467.
- Leiva, J. & Videra, A. (2010). Estudio del autoconcepto físico, la autoeficacia general y satisfacción por la vida, tras el incremento de la actividad física. *Lecturas: Educación física y Deportes*. Recuperado de <https://www.efdeportes.com/efd140/estudio-del-autoconcepto-fisico.htm>
- Lloret-Segura, S., Ferreres-Traver, A., Hernández-Baeza, A., & Tomás-Marco, I. (2014). El análisis factorial exploratorio de los ítems: una guía práctica, revisada y actualizada. *Anales de Psicología*, 30 (3), 1151-1169. <https://doi.org/10.6018/analesps.30.3.199361>
- López, C. (2018). *Actividad física deportiva y bienestar psicológico en estudiantes del instituto de Educación Superior Tecnológico Manuel Seoane Corrales, San Juan de Lurigancho-2018*. (Tesis de maestría). Universidad César Vallejo, Lima.
- Ministerio de Salud (2015). *Gestión para la promoción de la actividad física para la salud*. Perú.
- Muñiz, J. & Fonseca-Pedrero, E. (2019). Diez pasos para la construcción de un test. *Psicothema*, 31 (1), 7-16. doi: 10.7334/psicothema2018.291
- Olmedilla, A., Ortega, E. & Candel, N. (2010). Ansiedad, depresión y práctica de ejercicio físico en estudiantes universitarias. *Apunts Medicine del E'sport* 45 (167), 175-180.
- Organización Mundial de la Salud (2010). *Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud*. Ginebra: Organización mundial de la salud.
- Organización Mundial de la Salud (2018). Actividad física. Recuperado de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>.

- Ornelas, M., Blanco, H., Aguirre, J. & Guedea, J. (2012). Autoeficacia percibida en conductas de cuidado de la salud en universitarios de primer ingreso. Un estudio con alumnos de educación física. *Perfiles Educativos*, 34 (138), 62-74.
- Otzen, T. & Manterola, C. (2017). Técnicas de Muestreo sobre una Población a Estudio. *Int. J. Morphol*, 35 (1), 227-232.
- Reigal, R. E., Videra, A., Martín, I. y Juárez, R. (2013). Importancia del autoconcepto físico y la autoeficacia general en la predicción de la conducta de práctica física. *Apunts Educación Física y Deportes*, 112 (2), 46-51. Recuperado de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=551656909004>
- Reigal, R., Videra, A. & Gil, J. (2014). Práctica física, autoeficacia general y satisfacción vital en la adolescencia. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 14 (55), 561-576.
- Restrepo, L. F. y González, J. (2007). De Pearson a Spearman. *Revista Colombiana de Ciencias Pecuarias*, 20 (2), 183-192. Recuperado de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=295023034010>
- Revuelta, L., Esnaola, I. & Goñi, A. (2016). Relaciones entre el autoconcepto físico y la actividad física-deportiva adolescente. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 16 (63), 561-581.
- Robles, P. & Rojas, M. D. C. (2015). La validación por juicio de expertos: dos investigaciones cualitativas en lingüística aplicada. *Revista Nebrija de Lingüística Aplicada*, núm. 18.
- Rodríguez, A., Goñi, A. & Ruiz de Azúa, S. (2006). Autoconcepto físico y estilos de vida en la adolescencia. *Psychosocial Intervention*, 15 (1), 81-94. Recuperado de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=179814011006>
- Rodríguez-Fernández, A., Axpe, I. & Goñi, A. (2015). Propiedades psicométricas de una versión abreviada del cuestionario de autoconcepto físico (CAF). *Actas españolas de psiquiatría*, 43 (4) 125-132.
- Romero, M. (2016). Pruebas de bondad de ajuste a una distribución normal. *Revista de Enfermería del Trabajo*, 6 (3), 105-114.



- Ruiz, M. A., Pardo, A. & San Martín, R. (2010). *Modelos de ecuaciones estructurales. Papeles del Psicólogo*, 31(1), 34-35. Recuperado de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=77812441004>
- Schermelleh-Engel, K., Moosbrugger, H. & Müller, H. (2013). Evaluating the Fit of Structural Equation Models: Tests of Significance and Descriptive Goodness-of-Fit Measures. *Methods of Psychological Research Online*, 8 (2), 23-74.
- Silva, J. (2010). Consistencia interna y validez factorial de la versión en español de la escala revisada de restricción alimentaria. *Revista Chilena de Nutrición*, 37 (1), 41-49.
- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2013). *Using Multivariate Statistics* (6th ed.). USA: Pearson.
- Uriel, E. & Aldas J. (2005) *Análisis multivariante aplicado: Aplicaciones al marketing, investigación de mercados, economía, dirección de empresas y turismo* (1a ed.). Madrid: Thomson Paraninfo.
- Vallejo, M. (2002). El diseño de investigación: una breve revisión metodológica. *Archivos de Cardiología de México*, 72 (1), 8-12.
- Ventura-León, J. & Caycho-Rodríguez, T. (2017). El coeficiente Omega: un método alternativo para la estimación de la confiabilidad. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*, 15 (1), 625-627.
- Videra, A. & Reigal, R. (noviembre, 2011). *La práctica de actividad física y su relación con la autoeficacia y la salud percibida*. Trabajo presentado en el XIII Congreso Andaluz de Psicología de la actividad física y el deporte, Sevilla, España. Resumen recuperado de <http://altorendimiento.com/la-practica-de-actividad-fisica-y-su-relacion-con-la-autoeficacia-y-la-salud-percibida/>

# ANEXOS

## Anexo 1: Autorización de los autores

### Solicitud de Autorización Recibidos x



**Paola Gonzales** <paoladayana17@gmail.com>

vie., 20 sept. 1:04

para srueda ▾

Buenas noches, estimada Dr. Samuel Rueda Méndez. Le saluda Gonzales Chumpitaz, Paola, cursando X ciclo de la carrera de Psicología en la Universidad Cesar Vallejo-Lima Este, Perú. El motivo por el cual me contacto es para solicitar su permiso y autorización para poder realizar una adaptación de la Escala de Autoeficacia para la actividad física (EAF) en Perú. Espero contar con su apoyo para la continuidad de la investigación, en conjunto con mi compañera Huamán Martínez Patricia. Espero su pronta respuesta. Gracias.



**SAMUEL RUEDA MENDEZ**

lun., 23 sept. 9:15

Muy buenas Paola, Tras consultar con el resto de autoras de la Escala, le informo que tiene nuestro permiso para poder realizar la adaptación de la EAF. Si .

### Solicitud de Autorización Recibidos x



**Paola Gonzales** <paoladayana17@gmail.com>

vie., 20 sept. 0:41

para silvia ▾

Buenas noches, estimada Dra. Silvia Medina Anzano . Le saluda Gonzales Chumpitaz, Paola, cursando X ciclo de la carrera de Psicología en la Universidad Cesar Vallejo-Lima Este, Perú. El motivo por el cual me contacto es para solicitar su permiso y autorización para poder realizar una adaptación de la Escala de Autoeficacia para la actividad física (EAF) en Perú. Espero contar con su apoyo para la continuidad de la investigación, en conjunto con mi compañera Huamán Martínez Patricia. Espero su pronta respuesta. Gracias.



**Silvia Medina Anzano**

dom., 22 sept. 2:26

Tienes nuestra autorización para realizar la adaptación. A vuestra disposición para lo que podais necesitar. Un saludo.

## Anexo 2: Certificados de validez de contenido a través de juicio de expertos

### Certificado de validez de contenido de la escala de autoeficacia para la actividad física (EAF)

MD: Muy en desacuerdo, D: Desacuerdo, A: Acuerdo, MA: Muy de acuerdo

	DIMENSIONES / ítems	Pertinencia <sup>1</sup>				Relevancia <sup>2</sup>				Claridad <sup>3</sup>				Sugerencias
		MD	D	A	MA	MD	D	A	MA	MD	D	A	MA	
	<b>DIMENSION 1: Autoeficacia para la realización del ejercicio físico programado (EFP)</b>													
Nº	Me siento capaz de practicar ejercicio físico programado (ir al gimnasio, deportes de equipo, correr, montar bicicleta), tres o más veces por semana durante al menos 20 minutos, aunque...													
1	Tenga mucho trabajo				X				X				X	
2	Tenga que desplazarme				X				X				X	
3	Tenga que hacerlo solo/a				X				X				X	
4	Esto implique un cambio en mi forma de vivir				X				X				X	
5	Tenga problemas económicos				X				X				X	
6	No pierda peso				X				X				X	
7	Esté deprimido/a				X				X				X	
8	No disponga de medio de transporte				X				X				X	
9	No me guste				X				X				X	
10	Me sienta estresado/a				X				X				X	
11	Haga mal tiempo				X				X				X	
12	Tenga problemas en el trabajo				X				X				X	
13	Me apetezca hacer otras cosas				X				X				X	
14	Tenga problemas de salud				X				X				X	
15	Tenga un mal día				X				X				X	
	<b>DIMENSIONES / ítems</b>													<b>Sugerencias</b>
	<b>DIMENSION 2: Autoeficacia para realizar actividad física en la vida diaria</b>													
Nº	Me siento capaz de realizar actividad física en mi vida diaria (ir al trabajo caminando o en bicicleta, subir las escaleras), aunque...													
16	Me suponga perder más tiempo				X				X				X	
17	Tenga ascensor				X				X				X	
18	Haga mal tiempo				X				X				X	
19	No tenga tiempo				X				X				X	
20	Los demás no me ayuden				X				X				X	
21	Padezca alguna molestia física				X				X				X	
22	Esté de vacaciones				X				X				X	
23	Llegue sudado/a a trabajar				X				X				X	
24	Disponga de coche u otro medio de transporte con motor				X				X				X	
	<b>DIMENSIONES / ítems</b>													<b>Sugerencias</b>
	<b>DIMENSION 3: Autoeficacia para caminar diariamente</b>													
Nº	Me siento capaz de caminar todos los días.....													
25	60 minutos				X				X				X	
26	90 minutos				X				X				X	
27	120 minutos				X				X				X	

Observaciones: \_\_\_\_\_

Opinión de aplicabilidad:    **Aplicable [ x ]**      **Aplicable después de corregir [ ]**      **No aplicable [ ]**

Apellidos y nombres del juez validador Dr. / Mg: **BETTY PEÑA TOMAS**      DNI: **42214998**

Especialidad del validador: **PSICÓLOGO CLÍNICO**

30 de abril del 2020

<sup>1</sup>Pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado.  
<sup>2</sup>Relevancia: El ítem es esencial o importante, es decir debe ser incluido para representar la dimensión del constructo.  
<sup>3</sup>Claridad: El ítem se comprende fácilmente.

Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión  
 ¿Los ítems son suficientes para medir el constructo?

-----  
**Firma del Experto Informante.**  
**Especialidad**

DIMENSION 1: Si o No. Si marco no, ¿Qué ítem agregaría? \_\_\_\_\_  
 DIMENSION 2: Si o No. Si marco no, ¿Qué ítem agregaría? \_\_\_\_\_  
 DIMENSION 3: Si o No. Si marco no, ¿Qué ítem agregaría? \_\_\_\_\_



**Certificado de validez de contenido del instrumento que mide la actividad física  
Escala de Autoeficacia para la Actividad Física (EAF)**

*MD: Muy en desacuerdo, D: Desacuerdo, A: Acuerdo, MA: Muy de acuerdo*

	DIMENSIONES / ítems	Pertinencia <sup>1</sup>				Relevancia <sup>2</sup>				Claridad <sup>3</sup>				Sugerencias
		MD	D	A	MA	MD	D	A	MA	MD	D	A	MA	
	<b>DIMENSION 1: Autoeficacia para la realización del ejercicio físico programado</b>													
Nº	<i>Me siento capaz de practicar ejercicio físico programado (ir al gimnasio, deportes de equipo, correr, montar bicicleta), tres o más veces por semana durante al menos 20 minutos, aunque...</i>													
1	Tenga mucho trabajo				X				X					X
2	Tenga que desplazarme				X				X					X
3	Tenga que hacerlo solo/a				X				X					X
4	Esto implique un cambio en mi forma de vivir				X				X					X
5	Tenga problemas económicos				X				X					X
6	No pierda peso				X				X					X
7	Esté deprimido/a				X				X					X
8	No disponga de medio de transporte				X				X					X
9	No me guste				X				X					X
10	Me sienta estresado/a				X				X					X
11	Haga mal tiempo				X				X					X
12	Tenga problemas en el trabajo				X				X					X
13	Me <b>apetezca hacer</b> otras cosas				X				X			X		
14	Tenga problemas de salud				X				X					X
15	Tenga un mal día				X				X					X
	<b>DIMENSIONES / ítems</b>													<b>Sugerencias</b>
	<b>DIMENSION 2: Autoeficacia para realizar actividad física en la vida diaria</b>													
Nº	<i>Me siento capaz de realizar actividad física en mi vida diaria (ir al trabajo caminando o en bicicleta, subir las escaleras), aunque...</i>													
16	Me suponga perder más tiempo				X				X					X
17	Tenga ascensor				X				X					X
18	Haga mal tiempo				X				X					X
	<b>DIMENSIONES / ítems</b>													<b>Sugerencias</b>
	<b>DIMENSION 3: Autoeficacia para caminar diariamente</b>													
Nº	<i>Me siento capaz de caminar todos los días...</i>													
25	60 minutos		X					X					X	
26	90 minutos		X					X					X	
27	120 minutos		X					X					X	
	<b>DIMENSIONES / ítems</b>													<b>Sugerencias</b>
19	No tenga tiempo				X				X					X
20	Los demás no me ayuden				X				X					X
21	Padezca alguna molestia física				X				X					X
22	Esté de vacaciones				X				X					X
23	Llegue sudado/a a trabajar				X				X					X
24	Disponga de <b>coche</b> u otro medio de transporte con motor				X				X					X
	<b>DIMENSIONES / ítems</b>													<b>Sugerencias</b>

Observaciones: \_\_\_\_\_

Opinión de aplicabilidad:    **Aplicable** [  ]    **Aplicable después de corregir** [  ]    **No aplicable** [  ]

Apellidos y nombres del juez validador Dr. / Mg: **Mg. Caudia Karina Guevara Cordero**    **DNI: 43617299**

Especialidad del validador: **Psicología Clínica**

**Lima 04 de Mayo del 2020**

<sup>1</sup>Pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

<sup>2</sup>Relevancia: El ítem es esencial o importante, es decir debe ser incluido para representar la dimensión del constructo.

<sup>3</sup>Claridad: El ítem se comprende fácilmente.

Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión  
¿Los ítems son suficientes para medir el constructo?

DIMENSION 1: Si o No. Si marco no, ¿Qué ítem agregaría? \_\_\_\_\_  
DIMENSION 2: Si o No. Si marco no, ¿Qué ítem agregaría? \_\_\_\_\_  
DIMENSION 3: Si o No. Si marco no, ¿Qué ítem agregaría? \_\_\_\_\_

-----  
**Firma del Experto Informante.**  
**Especialidad**

**Certificado de validez de contenido del instrumento que mide la actividad física**  
**Escala de Autoeficacia para la Actividad Física (EAF)**

*MD: Muy en desacuerdo, D: Desacuerdo, A: Acuerdo, MA: Muy de acuerdo*

	DIMENSIONES / ítems	Pertinencia <sup>1</sup>				Relevancia <sup>2</sup>				Claridad <sup>3</sup>				Sugerencias
		MU	U	A	MA	MU	U	A	MA	MU	U	A	MA	
	<b>DIMENSION 1: Autoeficacia para la realización del ejercicio físico programado (EFP)</b>													
Nº	<i>Me siento capaz de practicar ejercicio físico programado (ir al gimnasio, deportes de equipo, correr, montar bicicleta), tres o más veces por semana durante al menos 20 minutos, aunque...</i>													
1	Tenga mucho trabajo				X				X				X	
2	Tenga que desplazarme <b>Adónde?</b>				X				X				X	
3	Tenga que hacerlo solo/a				X				X				X	
4	Esto implique un cambio en mi forma de vivir				X				X				X	
5	Tenga problemas económicos				X				X				X	
6	No pierda peso				X				X				X	
7	Esté deprimido/a				X				X				X	
8	No disponga de medio de transporte				X				X				X	
9	No me guste				X				X				X	
10	Me sienta estresado/a				X				X				X	
11	<b>Haga mal tiempo</b> / mejorar la redacción del ítem				X				X		X			
12	Tenga problemas en el trabajo				X				X				X	
13	Me apetezca hacer otras cosas				X				X				X	
14	Tenga problemas de salud				X				X				X	
15	Tenga un mal día				X				X				X	
	<b>DIMENSIONES / ítems</b>													<b>Sugerencias</b>
	<b>DIMENSION 2: Autoeficacia para realizar actividad física en la vida diaria</b>													
Nº	<i>Me siento capaz de realizar actividad física en mi vida diaria (ir al trabajo caminando o en bicicleta, subir las escaleras), aunque...</i>													
16	Me suponga perder más tiempo				X				X				X	
17	Tenga ascensor				X				X				X	
18	<b>Haga mal tiempo</b>				X				X				X	
19	No tenga tiempo				X				X				X	
20	Los demás no me ayuden				X				X				X	
21	Padezca alguna molestia física				X				X				X	
22	Esté de vacaciones				X				X				X	
23	Llegue sudado/a a trabajar				X				X				X	
24	Disponga de coche u otro medio de transporte con motor				X				X				X	
	<b>DIMENSIONES / ítems</b>													<b>Sugerencias</b>
	<b>DIMENSION 3: Autoeficacia para caminar diariamente</b>													
Nº	<i>Me siento capaz de caminar todos los días....</i>													
25	60 minutos				X				X				X	
26	90 minutos				X				X				X	
27	120 minutos				X				X				X	

Observaciones: \_\_\_\_\_

Opinión de aplicabilidad:    **Aplicable** [ ]    **Aplicable después de corregir** [ x ]    **No aplicable** [ ]

Apellidos y nombres del juez validador Dr. / Mg: **Sofía Sairitupac Santana**    DNI: 70432346

Especialidad del validador: **Maestra en Docencia Universitaria**

27 de mayo del 2020

<sup>1</sup>Pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

<sup>2</sup>Relevancia: El ítem es esencial o importante, es decir debe ser incluido para representar la dimensión del constructo.

<sup>3</sup>Claridad: El ítem se comprende fácilmente.

**Nota:** Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión ¿Los ítems son suficientes para medir el constructo?

**DIMENSION 1:** Si o No. Si marco no, ¿Qué ítem agregaría? \_\_\_\_\_

**DIMENSION 2:** Si o No. Si marco no, ¿Qué ítem agregaría? \_\_\_\_\_

**DIMENSION 3:** Si o No. Si marco no, ¿Qué ítem agregaría? \_\_\_\_\_



Firma del Experto Informante.

**Certificado de validez de contenido del instrumento que mide la autoeficacia para la actividad física**

*MD: Muy en desacuerdo, D: Desacuerdo, A: Acuerdo, MA: Muy de acuerdo*

	DIMENSIONES / ítems	Pertinencia <sup>1</sup>				Relevancia <sup>2</sup>				Claridad <sup>3</sup>				Sugerencias
		MD	D	A	MA	MD	D	A	MA	MD	D	A	MA	
	<b>DIMENSION 1: Autoeficacia para la realización del ejercicio físico programado (EFP)</b>													
Nº	<i>Me siento capaz de practicar ejercicio físico programado (ir al gimnasio, deportes de equipo, correr, montar bicicleta), tres o más veces por semana durante al menos 20 minutos, aunque...</i>													
1	Tenga mucho trabajo				X				X				X	
2	Tenga que desplazarme				X				X				X	
3	Tenga que hacerlo solo/a				X				X				X	
4	Esto implique un cambio en mi forma de vivir				X				X				X	
5	Tenga problemas económicos				X				X				X	
6	No pierda peso				X				X				X	
7	Esté deprimido/a				X				X				X	
8	No disponga de medio de transporte				X				X				X	
9	No me guste				X				X				X	
10	Me sienta estresado/a				X				X				X	
11	Haga mal tiempo				X				X				X	
12	Tenga problemas en el trabajo				X				X				X	
13	Me apetezca hacer otras cosas				X				X				X	
14	Tenga problemas de salud				X				X				X	
15	Tenga un mal día				X				X				X	
	<b>DIMENSIONES / ítems</b>													<b>Sugerencias</b>
	<b>DIMENSION 2: Autoeficacia para realizar actividad física en la vida diaria</b>													
Nº	<i>Me siento capaz de realizar actividad física en mi vida diaria (ir al trabajo caminando o en bicicleta, subir las escaleras), aunque...</i>													
16	Me suponga perder más tiempo				X				X				X	
17	Tenga ascensor				X				X				X	
18	Haga mal tiempo				X				X				X	
19	No tenga tiempo				X				X				X	
20	Los demás no me ayuden				X				X				X	
21	Padezca alguna molestia física				X				X				X	
22	Esté de vacaciones				X				X				X	
23	Llegue sudado/a a trabajar				X				X				X	
24	Disponga de coche u otro medio de transporte con motor				X				X				X	
	<b>DIMENSIONES / ítems</b>													<b>Sugerencias</b>
	<b>DIMENSION 3: Autoeficacia para caminar diariamente</b>													
Nº	<i>Me siento capaz de caminar todos los días....</i>													
25	60 minutos				X				X				X	
26	90 minutos				X				X				X	
27	120 minutos				X				X				X	

Observaciones: \_\_\_\_\_

Opinión de aplicabilidad:    **Aplicable [ x ]**            **Aplicable después de corregir [ ]**            **No aplicable [ ]**

Apellidos y nombres del juez validador Dr. / Mg: Rocio del Pilar Cavero Reap    DNI: 10628098

Especialidad del validador: PSICOLOGIA CLINICA Y DE LA SALUD

27 de Mayo del 2020

<sup>1</sup>Pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado.  
<sup>2</sup>Relevancia: El ítem es esencial o importante, es decir debe ser incluido para representar la dimensión del constructo.  
<sup>3</sup>Claridad: El ítem se comprende fácilmente.

Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión  
 ¿Los ítems son suficientes para medir el constructo?

DIMENSION 1: Si o No. Si marco no, ¿Qué ítem agregaría? \_\_\_\_\_  
 DIMENSION 2: Si o No. Si marco no, ¿Qué ítem agregaría? \_\_\_\_\_  
 DIMENSION 3: Si o No. Si marco no, ¿Qué ítem agregaría? \_\_\_\_\_

  
 Rocio del Pilar Cavero Reap  
 PSICOLGSA  
 CIP 11412

Firma del Experto Informante.  
Especialidad



**Certificado de validez de contenido del instrumento que mide la autoeficacia para la actividad física**

**MD: Muy en desacuerdo, D: Desacuerdo, A: Acuerdo, MA: Muy de acuerdo**

	DIMENSIONES / Items	Pertinencia <sup>1</sup>				Relevancia <sup>2</sup>				Claridad <sup>3</sup>				Sugerencias
		MD	D	A	MA	MD	D	A	MA	MD	D	A	MA	
	<b>DIMENSIÓN 1: Autoeficacia para la realización del ejercicio físico programado (EFP)</b>													
N°	<i>Me siento capaz de practicar ejercicio físico programado (ir al gimnasio, deportes de equipo, correr, montar bicicleta), tres o más veces por semana durante al menos 20 minutos, aunque...</i>													
1	Tenga mucho trabajo				✓				✓				✓	
2	Tenga que desplazarme				✓				✓				✓	
3	Tenga que hacerlo solo/a				✓				✓				✓	
4	Esto implique un cambio en mi forma de vivir				✓				✓				✓	
5	Tenga problemas económicos				✓				✓				✓	
6	No pierda peso				✓				✓				✓	
7	Esté deprimido/a				✓				✓				✓	
8	No disponga de medio de transporte				✓				✓				✓	
9	No me guste				✓				✓				✓	
10	Me sienta estresado/a				✓				✓				✓	
11	Haga mal tiempo				✓				✓				✓	
12	Tenga problemas en el trabajo				✓				✓				✓	
13	Me apetezca hacer otras cosas				✓				✓				✓	
14	Tenga problemas de salud				✓				✓				✓	
15	Tenga un mal día				✓				✓				✓	
	<b>DIMENSIONES / Items</b>													<b>Sugerencias</b>
	<b>DIMENSIÓN 2: Autoeficacia para realizar actividad física en la vida diaria</b>													
N°	<i>Me siento capaz de realizar actividad física en mi vida diaria (ir al trabajo caminando o en bicicleta, subir las escaleras), aunque...</i>													
16	Me suponga perder más tiempo				✓				✓				✓	
17	Tenga ascensor				✓				✓				✓	
18	Haga mal tiempo				✓				✓				✓	



19	No tenga tiempo				✓				✓				✓
20	Los demás no me ayuden				✓				✓				✓
21	Padezca alguna molestia física				✓				✓				✓
22	Esté de vacaciones				✓				✓				✓
23	Llegue sudado/a a trabajar				✓				✓				✓
24	Disponga de coche u otro medio de transporte con motor				✓				✓				✓
DIMENSIONES / Items													Sugerencias
DIMENSION 3: Autoeficacia para caminar diariamente													
Nº	Me siento capaz de caminar todos los días....	MD	D	A	MA	MD	D	A	MA	MD	D	A	MD
25	60 minutos				✓				✓				✓
26	90 minutos				✓				✓				✓
27	120 minutos				✓				✓				✓

Observaciones: El Instrumento es aplicable

Opinión de aplicabilidad:   Aplicable [ X ]    Aplicable después de corregir [ ]    No aplicable [ ]

Apellidos y nombres del juez validador Dr. / Mg: Dr. Ignacio de Loyola Pérez Díaz.    DNI: 08341128

Especialidad del validador: Psicólogo y profesor de CC.SS. Docente de la Escuela de Psicología de la Universidad Cesar Vallejo Lima Este.

.....de ..... del 2020

\*Pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

\*Relevancia: El ítem es esencial o importante, es decir debe ser incluido para representar la dimensión del constructo.

\*Claridad: El ítem se comprende fácilmente.

Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión  
¿Los ítems son suficientes para medir el constructo?

DIMENSIÓN 1: Si o No. Si marco no, ¿Qué ítem agregaría? \_\_\_\_\_

DIMENSIÓN 2: Si o No. Si marco no ¿Qué ítem agregaría? \_\_\_\_\_

DIMENSIÓN 3: Si o No. Si marco no ¿Qué ítem agregaría? \_\_\_\_\_

Firma del Experto Informante.

Especialidad  
C.P.P. 2633



**Certificado de validez de contenido del instrumento que mide la autoeficacia para la actividad física**

**MD: Muy en desacuerdo, D: Desacuerdo, A: Acuerdo, MA: Muy de acuerdo**

DIMENSIONES / ítems		Pertinencia <sup>1</sup>				Relevancia <sup>2</sup>				Claridad <sup>3</sup>				Sugerencias
DIMENSIÓN 1: Autoeficacia para la realización del ejercicio físico programado (EFP)		MD	D	A	MA	MD	D	A	MA	MD	D	A	MA	
N°	Me siento capaz de practicar ejercicio físico programado (ir al gimnasio, deportes de equipo, correr, montar bicicleta), tres o más veces por semana durante al menos 20 minutos, aunque...													
1	Tenga mucho trabajo													
2	Tenga que desplazarme													
3	Tenga que hacerlo solo/a													
4	Esto implique un cambio en mi forma de vivir													
5	Tenga problemas económicos													
6	No pierda peso													
7	Esté deprimido/a													
8	No disponga de medio de transporte													
9	No me guste													
10	Me sienta estresado/a													
11	Haga mal tiempo													
12	Tenga problemas en el trabajo													
13	Me apetezca hacer otras cosas													
14	Tenga problemas de salud													
15	Tenga un mal día													Sugerencias
DIMENSIONES / ítems		MD	D	A	MA	MD	D	A	MA	MD	D	A	MA	
DIMENSIÓN 2: Autoeficacia para realizar actividad física en la vida diaria		MD	D	A	MA	MD	D	A	MA	MD	D	A	MA	
N°	Me siento capaz de realizar actividad física en mi vida diaria (ir al trabajo caminando o en bicicleta, subir las escaleras), aunque...													
16	Me suponga perder más tiempo													
17	Tenga ascensor													
18	Haga mal tiempo													

19	No tenga tiempo													
20	Los demás no me ayuden													
21	Padezca alguna molestia física													
22	Esté de vacaciones													
23	Llegue sudado/a a trabajar													
24	Disponga de coche u otro medio de transporte con motor													
DIMENSIONES / ítems		MD	D	A	MA	MD	D	A	MA	MD	D	A	MA	
DIMENSIÓN 3: Autoeficacia para caminar diariamente		MD	D	A	MA	MD	D	A	MA	MD	D	A	MA	
N°	Me siento capaz de caminar todos los días...													
25	60 minutos													
26	90 minutos													
27	120 minutos													

Observaciones: \_\_\_\_\_

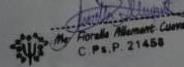
Opinión de aplicabilidad:    Aplicable [ ]    Aplicable después de corregir [ / ]    No aplicable [ ]

Apellidos y nombres del juez validador Dr. / Mg: Administración de la Educación    DNI: 45261547

Especialidad del validador: Mag. Fiorella Alzamora Cuevas    de 27 de 2020

<sup>1</sup>Pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado.  
<sup>2</sup>Relevancia: El ítem es esencial o importante, es decir debe ser incluido para representar la dimensión del constructo.  
<sup>3</sup>Claridad: El ítem se comprende fácilmente.

**Nota:** Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión del constructo.

  
**Fiorella Alzamora Cuevas**  
 C. P. P. 21458

Firma del Experto Informante.



## Anexo 4: Cambios en el formato del test y modificación de ítems (11,13,18 y 24)

### ESCALA (EAF)

Edad: \_\_\_\_\_ Sexo: \_\_\_\_\_ Ocupación: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_

INSTRUCCIONES: A continuación, aparecen una serie de preguntas relacionadas con la práctica de actividad física y ejercicio físico. Te pedimos que leas detenidamente cada enunciado y respondas a ellas con la mayor sinceridad posible.

Al contestar, puedes describir del 0 al 10 el nivel de capacidad que crees tener en realizar la conducta en la actualidad.

#### ESCALA

0
1
2
3
4
5
6
7
8
9
10  
 Nada capaz Muy capaz

N°	Lee detenidamente el enunciado: <b>“Me siento capaz de practicar ejercicio físico programado (Por ejemplo: ir correr, manejar bicicleta, usar máquinas de ejercicio, deportes), tres o más veces por semana durante al menos 20 minutos, aunque...”</b>	Describe tu nivel de capacidad del 0 al 10
1	Tenga mucho trabajo	
2	Tenga que desplazarme	
3	Tenga que hacerlo solo/a	
4	Esto implique un cambio en mi forma de vivir	
5	Tenga problemas económicos	
6	No pierda peso	
7	Esté deprimido/a	
8	No disponga de medio de transporte	
9	No me guste	
10	Me sienta estresado/a	
11	Haya un clima desfavorable	
12	Tenga problemas en el trabajo	
13	Deseo hacer otras cosas	
14	Tenga problemas de salud	
15	Tenga un mal día	
N°	Lee detenidamente el enunciado: <b>“Me siento capaz de realizar actividad física en mi vida diaria (ir al trabajo caminando o en bicicleta, subir las escaleras), aunque...”</b>	
16	Me suponga perder más tiempo	
17	Tenga ascensor	
18	Haya un clima desfavorable	
19	No tenga tiempo	
20	Los demás no me ayuden	
21	Padezca alguna molestia física	
22	Esté de vacaciones	
23	Llegue sudado(a) a trabajar	
24	Disponga de auto u otro medio de transporte con motor	
N°	Lee detenidamente el enunciado: <b>“Me siento capaz de caminar todos los días...”</b>	
25	60 minutos	
26	90 minutos	
27	120 minutos	

## Anexo 5: Versión final de la EAF adaptada – 25 ítems

### ESCALA (EAF)

Edad: \_\_\_\_\_ Sexo: \_\_\_\_\_ Ocupación: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_

**INSTRUCCIONES:** A continuación, aparecen una serie de preguntas relacionadas con la práctica de actividad física y ejercicio físico. Te pedimos que leas detenidamente cada enunciado y respondas a ellas con la mayor sinceridad posible.

Al contestar, puedes describir del 0 al 10 el nivel de capacidad que crees tener en realizar la conducta en la actualidad.

#### ESCALA

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10  
Nada capaz Muy capaz

Nº	Lee detenidamente el enunciado: “Me siento capaz de practicar ejercicio físico programado (Por ejemplo: ir correr, manejar bicicleta, usar máquinas de ejercicio, deportes), tres o más veces por semana durante al menos 20 minutos, aunque...”	Describe tu nivel de capacidad del 0 al 10
1	Tenga que hacerlo solo/a	
2	Esto implique un cambio en mi forma de vivir	
3	Tenga problemas económicos	
4	No pierda peso	
5	Esté deprimido/a	
6	No disponga de medio de transporte	
7	No me guste	
8	Me sienta estresado/a	
9	Haya un clima desfavorable	
10	Tenga problemas en el trabajo	
11	Desee hacer otras cosas	
12	Tenga problemas de salud	
13	Tenga un mal día	
Nº	Lee detenidamente el enunciado: “Me siento capaz de realizar actividad física en mi vida diaria (ir al trabajo caminando o en bicicleta, subir las escaleras), aunque...”	
14	Me suponga perder más tiempo	
15	Tenga ascensor	
16	Haya un clima desfavorable	
17	No tenga tiempo	
18	Los demás no me ayuden	
19	Padezca alguna molestia física	
20	Esté de vacaciones	
21	Llegue sudado(a) a trabajar	
22	Disponga de auto u otro medio de transporte con motor	
Nº	Lee detenidamente el enunciado: “Me siento capaz de caminar todos los días...”	
23	60 minutos	
24	90 minutos	
25	120 minutos	

## Anexo 6: Cuestionario de Actividad Física Deportiva

### AFD

Instrucciones:

Lea detenidamente cada ítem. Cada uno tiene cinco posibles opciones de respuestas. Contesta a las preguntas marcando con una "X" según sea tu caso.

El significado de respuestas es: 1= Nunca

2 = Casi nunca

3 = A veces

4 = Casi siempre

5 = Siempre

N°	Ítems	1	2	3	4	5
1	Te desplazas caminando más de 5 cuadras.					
2	Realizas paseos.					
3	Subes y bajas por las escaleras.					
4	Levantas objetos con un peso menor de 20 kilos.					
5	Realizas las tareas de limpieza en tu hogar.					
6	Asistes a reuniones familiares o de amigos.					
7	Trabajas y estudias a la vez.					
8	Levantas objetos con peso mayor de 20 Kilos.					
9	Manejas bicicleta.					
10	Trotas por un tiempo mínimo de 20 minutos.					
11	Realizas rutinas de ejercicios físicos.					
12	Realizas alguna rutina de baile o danza.					
13	Practicas algún deporte individual (natación, gimnasia, atletismo, etc.).					
14	Prácticas algún deporte colectivo (futbol, vóley, básquet, etc.).					
15	Evitas realizar actividades físicas.					
16	Estudias recostado en la cama.					
17	Te movilizas con vehículo motorizado en distancias menores a 10 cuadras.					
18	Pasas la mayor parte de tu tiempo en la computadora.					
19	Utilizas el celular la mayor parte de tu tiempo libre.					
20	Compras de preferencia a delivery o por internet.					

## Anexo 7: Cuestionario Autoconcepto Físico - Abreviado

CAF-A

Instrucciones:

A continuación, encontrarás una lista de afirmaciones sobre ti, seleccione la alternativa que más te identifica.

N°	Ítems	Falso	Casi siempre falso	A veces verdadero/ falso	Casi siempre verdadero	Verdadero
1	Tengo mucha resistencia física	1	2	3	4	5
2	Tengo más fuerza que la mayoría de la gente de mi edad	1	2	3	4	5
3	Me siento contento/a con mi imagen corporal	1	2	3	4	5
4	Puedo correr y hacer ejercicio durante mucho tiempo sin cansarme	1	2	3	4	5
5	Soy de las personas que les cuesta aprender un deporte nuevo	1	2	3	4	5
6	Soy fuerte	1	2	3	4	5
7	Me veo torpe en las actividades deportivas	1	2	3	4	5
8	Me gusta mi cara y mi cuerpo	1	2	3	4	5

## Anexo 8: Relación de jueces expertos

Tabla 11

*Relación de los jueces expertos*

<b>Jueces expertos</b>	<b>DNI</b>	<b>Especialidad</b>
Peña Tomás, Betty Giovanna	42214998	Mg. Psicología clínica
Guevara Cordero, Claudia Karina	43617299	Mg. Psicología clínica
Sairitupac Santana, Sofía	70432346	Psicóloga con mención en Maestría de Docencia universitaria
Cavero Reap, Rocío del Pilar	10628098	Mg. Psicología clínica y de la salud
Ignacio De Loyola Pérez Díaz	08341128	Psicólogo con mención en Doctorado de Educación
Fiorella Allemant Cueva	45360547	Psicóloga con mención en Maestría de Administración de la educación

## Anexo 9: Confiabilidad de las dimensiones del Cuestionario Actividad física deportiva (AFD)

Tabla 12

*Confiabilidad de las dimensiones del Cuestionario Actividad física deportiva (AFD)*

	$\alpha$	$\omega$
Actividad física moderada	0.614	0.658
Actividad física intensa	0.772	0.781
Actividad sedentaria	0.53	0.542

Nota:  $\alpha$ =Coeficiente de alfa,  $\omega$ =Coeficiente de omega



**Anexo 10: Confiabilidad de las dimensiones del Cuestionario Autoconcepto físico - Abreviado (CAF-A)**

Tabla 13  
*Confiabilidad de las dimensiones del Cuestionario Autoconcepto físico - Abreviado (CAF-A)*

	$\alpha$	$\omega$
Condición física	0.714	0.716
Fuerza	0.526	0.526
Atractivo físico	0.841	0.844
Habilidad física	0.716	0.716

Nota:  $\alpha$ =Coeficiente de alfa,  $\omega$ =Coeficiente de omega

## Anexo 11: Matriz de operacionalización de variables

Tabla 14

*Matriz de Operacionalización de la variable Autoeficacia para la actividad física*

Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Opciones de respuesta y nivel de medición de ítems y dimensiones
Es la creencia o juicio que tiene el sujeto sobre su propia aptitud para la ejecución de la actividad física (Fernández et al, 2012).	Esta variable será medida a través de la Escala de Autoeficacia para la actividad física (Fernández et al. 2012)	Autoeficacia para la realización de ejercicio físico programado	Los autores no indican los indicadores.	1,2,3,4,5,6 ,7,8,9,10,11,12,13,14,15	Ordinal  0=Nada capaz 10=Muy capaz
		Autoeficacia para realizar actividad física en la vida diaria		16,17,18,19,20,21,22,23,24	
		Autoeficacia para caminar diariamente		25,26,27	

Tabla 15

*Matriz de Operacionalización de la variable de Autoconcepto físico*

Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Opciones de respuesta y nivel de medición de ítems y dimensiones
Es un conjunto de autopercepciones físicas (Rodríguez-Fernández, Axpe & Goñi, 2015).	Esta variable será medida mediante el Cuestionario de Autoconcepto Físico Abreviado (CAF- A)	Condición física	Los autores no mencionan indicadores.	1 y 4 (directos)	Ordinal  Escala Likert  1= Falso 2=Casi siempre falso 3=A veces verdadero/Falso 4=Casi siempre verdadero 5=Verdadero
		Fuerza		2 y 6 (directos)	
		Atractivo físico		3 y 8 (directos)	
		Habilidad física		5 y 7 (inversos)	

Tabla 16

Matriz de Operacionalización de la variable de Actividad física deportiva

Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Opciones de respuesta y nivel de medición de ítems y dimensiones
Es aquella actividad de los músculos esqueléticos y la capacidad psico-corporal lo cual conlleva a un gasto energético (OMS, 2010).	Esta variable será medida a través del cuestionario de actividad física deportiva (AFD) (López, 2018), consta de 20 ítems	Actividad física moderada	Caminar, pasear, subir y bajar, levantar objetos, tareas de limpieza, reuniones familiares, trabajar, objetos, manejar,	1,2,3,4, 5,6,7	Ordinal 1=Nunca 2=Casi nunca 3=A veces 4=Casi siempre 5=Siempre
		Actividad física intensa	trotar, rutina, rutina de baile, práctica de deporte, práctica de deporte colectivo, actividades físicas, estudiar, movilizarse,	8,9,10,11,12,13,14	
		Actividad sedentaria	uso de la computadora, tiempo libre, comprar.	15,16,17,18,19,20	

## Declaratoria de originalidad del Autor/Autores



**UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO**

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD  
ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA

### Declaratoria de Originalidad del Autor / Autores

Yo (Nosotros), PAOLA ALEXANDRA GONZALES CHUMPITAZ estudiante(s) de la FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD y Escuela Profesional de PSICOLOGÍA de la UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO, declaro (declaramos) bajo juramento que todos los datos e información que acompañan al Trabajo de Investigación / Tesis titulado: "ADAPTACIÓN DE LA ESCALA DE AUTOEFICACIA PARA LA ACTIVIDAD FÍSICA (EAF) EN ADULTOS DE LIMA", es de mi (nuestra) autoría, por lo tanto, declaro (declaramos) que el :

1. No ha sido plagiado ni total, ni parcialmente.
2. He (Hemos) mencionado todas las fuentes empleadas, identificando correctamente toda cita textual o de paráfrasis proveniente de otras fuentes.
3. No ha sido publicado ni presentado anteriormente para la obtención de otro grado académico o título profesional.
4. Los datos presentados en los resultados no han sido falseados, ni duplicados, ni copiados.

En tal sentido asumo (asumimos) la responsabilidad que corresponda ante cualquier falsedad, ocultamiento u omisión tanto de los documentos como de información aportada, por lo cual me someto a lo dispuesto en las normas académicas vigentes de la Universidad César Vallejo.

Apellidos y Nombres del Autor	Firma
PAOLA ALEXANDRA GONZALES CHUMPITAZ DNI: 71959351 ORCID 0000-0002-1752-9512	Firmado digitalmente por: PGONZALESCH el 15 Oct 2020 17:48:53

Código documento Trilce:



## Declaratoria de originalidad del Autor/Autores



**UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO**

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD  
ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA

### Declaratoria de Originalidad del Autor / Autores

Yo (Nosotros), PATRICIA FABIOLA HUAMAN MARTINEZ estudiante(s) de la FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD y Escuela Profesional de PSICOLOGÍA de la UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO, declaro (declaramos) bajo juramento que todos los datos e información que acompañan al Trabajo de Investigación / Tesis titulado: "ADAPTACIÓN DE LA ESCALA DE AUTOEFICACIA PARA LA ACTIVIDAD FÍSICA (EAF) EN ADULTOS DE LIMA", es de mi (nuestra) autoría, por lo tanto, declaro (declaramos) que el :

1. No ha sido plagiado ni total, ni parcialmente.
2. He (Hemos) mencionado todas las fuentes empleadas, identificando correctamente toda cita textual o de paráfrasis proveniente de otras fuentes.
3. No ha sido publicado ni presentado anteriormente para la obtención de otro grado académico o título profesional.
4. Los datos presentados en los resultados no han sido falseados, ni duplicados, ni copiados.

En tal sentido asumo (asumimos) la responsabilidad que corresponda ante cualquier falsedad, ocultamiento u omisión tanto de los documentos como de información aportada, por lo cual me someto a lo dispuesto en las normas académicas vigentes de la Universidad César Vallejo.

Apellidos y Nombres del Autor	Firma
PATRICIA FABIOLA HUAMAN MARTINEZ DNI: 73662789 ORCID 0000-0002-4153-8857	Firmado digitalmente por: PHUAMANMS el 29 Oct 2020 20:36:29

Código documento Trilce:

