

Escala de Autoconcepto físico para jóvenes (C-PSQ) Adaptada de Fox y Corbin (1989)

Cuando realizo actividad física...	Totalmente en desacuerdo	Totalmente de acuerdo
1. Soy muy bueno/a en casi todos los deportes	0-10-20-30-40-50-60-70-80-90-100	
2. Siempre mantengo una excelente forma física	0-10-20-30-40-50-60-70-80-90-100	
3. Comparado con la mayoría, mi cuerpo no es tan bonito	0-10-20-30-40-50-60-70-80-90-100	
4. Comparado con la mayoría de la gente de mi mismo sexo, creo que me falta fuerza física	0-10-20-30-40-50-60-70-80-90-100	
5. Me siento muy orgulloso/a de lo que soy y de lo que puedo hacer físicamente	0-10-20-30-40-50-60-70-80-90-100	
6. Siempre me organizo para poder hacer ejercicio físico intenso de forma regular y continuada	0-10-20-30-40-50-60-70-80-90-100	
7. Tengo dificultad para mantener un cuerpo bonito	0-10-20-30-40-50-60-70-80-90-100	
8. Mis músculos son tan fuertes como los de la mayoría de las personas de mi mismo sexo	0-10-20-30-40-50-60-70-80-90-100	
9. Siempre estoy satisfecho/a de cómo soy físicamente	0-10-20-30-40-50-60-70-80-90-100	
10. No me siento seguro/a cuando se trata de participar en actividades deportivas	0-10-20-30-40-50-60-70-80-90-100	
11. Siempre mantengo un alto nivel de resistencia y forma física	0-10-20-30-40-50-60-70-80-90-100	
12. Me siento avergonzado/a de mi cuerpo cuando se trata de llevar poca ropa	0-10-20-30-40-50-60-70-80-90-100	
13. Cuando se trata de situaciones que requieren fuerza, soy el primero/a en ofrecermelo	0-10-20-30-40-50-60-70-80-90-100	
14. Cuando se trata del aspecto físico, no siento mucha confianza en mí mismo	0-10-20-30-40-50-60-70-80-90-100	
15. Considero que siempre soy de los/as mejores cuando se trata de participar en actividades deportivas	0-10-20-30-40-50-60-70-80-90-100	
16. Suelo encontrarme un poco incómodo/a en lugares donde se practica ejercicio físico y deporte	0-10-20-30-40-50-60-70-80-90-100	
17. Pienso que a menudo se me admira porque mi físico o mi tipo de figura se considera bonita	0-10-20-30-40-50-60-70-80-90-100	
18. Tengo poca confianza cuando se trata de mi fuerza física	0-10-20-30-40-50-60-70-80-90-100	
19. Siempre tengo un sentimiento verdaderamente positivo de mi aspecto físico	0-10-20-30-40-50-60-70-80-90-100	
20. Suelo estar entre los/as más rápidos/as cuando se trata de aprender nuevas habilidades deportivas	0-10-20-30-40-50-60-70-80-90-100	
21. Me siento muy confiado/a para practicar de forma continuada y para mantener mi forma física	0-10-20-30-40-50-60-70-80-90-100	
22. Creo que, comparado/a con la mayoría, mi cuerpo no parece estar en la mejor forma	0-10-20-30-40-50-60-70-80-90-100	
23. Creo que comparado con la mayoría, soy muy fuerte y tengo músculos bien desarrollados	0-10-20-30-40-50-60-70-80-90-100	
24. Desearía tener más respeto hacia mi propio físico.	0-10-20-30-40-50-60-70-80-90-100	
25. Cuando surge la oportunidad, siempre soy de los/as primeros/as para participar en deportes.	0-10-20-30-40-50-60-70-80-90-100	
26. No me siento seguro/a sobre el aspecto de mi cuerpo	0-10-20-30-40-50-60-70-80-90-100	
27. Creo que no soy tan bueno/a como la mayoría cuando se trata de situaciones que requieren fuerza	0-10-20-30-40-50-60-70-80-90-100	
28. Me siento muy satisfecho/a tal y como soy físicamente	0-10-20-30-40-50-60-70-80-90-100	

Competencia percibida: 1, 2, 11, 12, 15, 16, 17, 21, 22, 26

Atractivo físico: 3, 8, 13, 18, 23, 25, 28

Fuerza física: 4, 9, 14, 19, 24, 29

Autoconfianza: 5, 10, 20, 30

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