

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

Quando realizo actividad física....	Totalmente en desacuerdo	Totalmente de acuerdo
1. Soy muy bueno en casi todos los deportes y también realizando ejercicios físicos.	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 misma edad y sexo, creo que me falta fuerza física.	0-10-20-30-40-50-60-70-80-90-100	
5. Me siento muy orgulloso de lo que soy y de lo que puedo hacer físicamente.	0-10-20-30-40-50-60-70-80-90-100	
8. Tengo dificultad para mantener un cuerpo bonito	0-10-20-30-40-50-60-70-80-90-100	
9. Mis músculos son tan fuertes como la mayoría de las personas de mi mismo sexo .	0-10-20-30-40-50-60-70-80-90-100	
10. Siempre estoy satisfecho/a de cómo soy físicamente.	0-10-20-30-40-50-60-70-80-90-100	
11. No me siento seguro/a cuando se trata de participar en actividades deportivas o de realizar ejercicios físicos.	0-10-20-30-40-50-60-70-80-90-100	
12. Siempre mantengo un alto nivel de resistencia y forma física.	0-10-20-30-40-50-60-70-80-90-100	
13. 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	
14. Cuando se trata de soluciones que requieren fuerza soy el primero/a en ofrecerme.	0-10-20-30-40-50-60-70-80-90-100	
15. Cuando se trata de mi forma física, no siento confianza en mi mismo.	0-10-20-30-40-50-60-70-80-90-100	
16. 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	
17. 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	
18. Pienso que a menudo se me admira porque mi físico o tipo de figura se considera bonita	0-10-20-30-40-50-60-70-80-90-100	
19. Tengo poca confianza cuando se trata de mi fuerza física.	0-10-20-30-40-50-60-70-80-90-100	
20. Siempre tengo un sentimiento verdaderamente positivo de mi forma física.	0-10-20-30-40-50-60-70-80-90-100	
21. Suelo estar entre los/as más rápidos/as de la clase cuando se trata de aprender nuevas habilidades deportivas.	0-10-20-30-40-50-60-70-80-90-100	
22. Me siento muy confiado/a para practicar actividad física de forma continuada y mantener mi forma física.	0-10-20-30-40-50-60-70-80-90-100	
23. Creo que comparado con la mayoría, mi cuerpo no parece estar en la mejor forma.	0-10-20-30-40-50-60-70-80-90-100	
24. Creo que comparado con la mayoría, soy muy fuerte y tengo mis músculos bien desarrollados.	0-10-20-30-40-50-60-70-80-90-100	
25. Desearía tener más respeto hacia mi propio físico.	0-10-20-30-40-50-60-70-80-90-100	
26. Cuando surge la oportunidad siempre soy de los/as primeros/as para participar en actividades deportivas.	0-10-20-30-40-50-60-70-80-90-100	
28. Me siento inseguro/a sobre el aspecto de mi cuerpo.	0-10-20-30-40-50-60-70-80-90-100	
29. 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	
30. 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>