

**Tesis final de la Licenciatura en Educación Física y Deporte.**

**Universidad Nacional de Río Negro.**

**Viedma.**

**Sede Atlántica.**



**Ciclo lectivo: 2015-2016.**

**Profesor: Peña Neri Oscar**

**Tema:**

**“Motivos de práctica- no práctica de actividad físico deportiva en los adolescentes de Gral. Conesa”**

“El **investigador en su camino** sufre algunas decepciones durante los largos meses pasados **en** una dirección a veces confusa, a veces inefable, a veces la generación de un conocimiento se vuelve utópica.

Y la utopía está allí en el horizonte. Camino dos pasos, ella se aleja dos pasos y el horizonte se corre diez pasos más allá. ¿Entonces para qué sirve la utopía? Para eso, sirve para caminar».

Y **para el investigador** no existe alegría comparable a la de un descubrimiento, por pequeño que sea...”

## **1-Resumen:**

Los motivos de práctica de los adolescentes ha sido objeto de estudio de numerosos investigadores a lo largo de las últimas dos décadas. No obstante, es imprescindible conocer los motivos de no práctica y abandono de actividad físico deportivo.

Se utilizará una triangulación metodológica, lo cual convierte en novedosa a la investigación. La intencionalidad de esta perspectiva será de profundizar las razones por las cuales los adolescentes practican; abandonan o no practicaron actividad físico deportiva.

La población será representativa y tomada de forma aleatoria de la totalidad de los adolescentes escolarizados. Donde se empleara una metodología cuantitativa mediante una encuesta basada en un cuestionario construido a partir de cuestionarios y escalas motivacionales protocolares.

La fase cualitativa, que en términos cronológicos se aplicará una vez terminado de tomar los cuestionarios, se concretará a partir de aplicar entrevistas en profundidad a adolescentes. La selección de la muestra de adolescentes será intencional y responderá a criterios de selección por género, edad y agrupación de categorías conceptuales como practicantes/no practicantes, por las causas de elección y la motivación subyacente.

**Palabras claves:** Adolescentes- Motivación intrínseca- Motivación extrínseca- Actividad física deportiva- Metas de logro- Sociabilidad- Motivos sociales.

<b>Índice General</b>	<b>Pág.</b>
Resumen.....	3

## ÍNDICE DE CONTENIDOS:

### **CAPÍTULO I: Los motivos de práctica y no práctica un objeto de estudio imprescindible para el diseño de un programa deportivo. 10**

1.TEMA- Definición del problema de investigación.....	11
1.2. Justificación.....	11
1.3 OBJETIVOS GENERALES.....	12
1.4 OBJETIVOS ESPECIFICOS.....	12

### **CAPÍTULO II: INVESTIGACIONES RELACIONADAS A LOS MOTIVOS DE PRÁCTICA FÍSICO DEPORTIVA. 13**

2.1 ESTADO DEL ARTE.....	13-15
--------------------------	-------

### **CAPÍTULO III: TEORIAS CONCEPTUALES SOBRE LOS MOTIVOS DE PRÁCTICA FÍSICO DEPORTIVA. 16**

3.1 Marco Conceptual.....	17-36
---------------------------	-------

3.2 La motivación hacia la práctica de Actividad Física y el Deporte desde la teoría de la Autodeterminación (TAD).....	25-28
---	-------

3.3. La teoría de metas de logro como complemento de la TAD. La importancia del clima para favorecer conductas autodeterminadas.....	28-30
3.4. La motivación hacia la práctica de la Actividad Física y el Deporte. Una mirada desde la investigación cualitativa.....	30
3.5 Modelo de TARGET.....	31-34
3.6 Adolescencia.....	34-37

**CAPÍTULO IV: EL DESAFÍO METODOLÓGICO DE PODER LLEVAR ADELANTE UN ENFOQUE MIXTO** **38**

4.1. Participantes y contexto.....	38
4.2 Metodología.....	39-40
4.3 Métodos.....	40
4.4. Cuantitativa.....	40
4.5. Cualitativo.....	40-43
4.6. Técnica de investigación TRIANGULATIVA.....	43

## **CAPÍTULO V: ANÁLISIS DE DATOS CUANTITATIVOS 44**

5.1 Una perspectiva general cuantitativa.....	45-46
5.1.1 Distribución de practicantes en cuanto a la edad.....	46
5.1.2 Distribución poblacional por género. (% en columnas).....	47-48
5.1.3 Frecuencia de práctica actividad físico deportiva organizada según género.....	48-49
5.1.4 Distribución de practicantes en relación a la distancia.....	49-50
5.1.5 Con quien practica actividad física deportiva.....	51
5.1.6 Nivel de práctica relacionado con niveles de ingreso por familia y según el género del practicante.....	51-52
5.1.7 Oportunidades de práctica físico deportiva que se presentan en General Conesa.....	52-53

## **CAPÍTULO VI: ANÁLISIS CUALITATIVO 54**

6.1 Una aproximación hacia la igualdad de género.....	55-57
6.2 Factores que inciden en la continuidad de la práctica.....	57
6.2.1 La sociabilidad.....	57-58
6.2.2 Una necesidad personal para continuar en la práctica que se vuelve global.....	59
6.2.3 El clima motivacional de la práctica.....	59-61
6.2.4 La calidad de los servicios.....	61- 62
6.2.5 Índice de interés y nivel de práctica de los adolescentes. ....	63
6.3 Caracterización de las ofertas según el escenario.....	64-65

**CAPÍTULO VII: TRIANGULACIÓN DE INFORMACIÓN: FACILITADORES E INHIBIDORES DE LA PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICO DEPORTIVA 66**

7. –Triangulación de información.....	67-75
7.1 Comprensión de los motivos de práctica físico deportiva.....	67-68
7.2 Factores que inciden en la no práctica de actividad físico deportiva.....	69-71
7.3 La motivación de la practica un factor fundamental para su continuidad o abandono.....	71-72
7.4 Causas que inciden en el abandono práctico de actividad físico deportiva.....	73-75
7.5 La mirada de valoración construida hacia la actividad física a partir de las historias personales.....	75-77
7.6 La sociabilidad formal; el aspecto que falta.....	77-78

**CAPÍTULO VIII: FACTORES CONTEXTUALES EXTRECHAMENTE RELACIONADOS CON LOS MOTIVOS INTRÍNSECOS 79**

8. Factores de contexto.....	80-84
------------------------------	-------

**CAPÍTULO IX: CONCLUSIONES 85**

9- Conclusiones.....	86-94
----------------------	-------

**CAPÍTULO X: MENCIONES ESPECIALES 95**

10.1 Facilitadores del estudio e Investigaciones y propuestas futuras.....	95-96
10.2 Agradecimientos.....	96-97

13 REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	98-109
------------------------------------	--------

<b>14 Anexos</b> .....	110- 144
14.1 Anexo - Fotografías de cuestionario N°81, MASCULINO.....	110-125
14.2 Anexo 1.2 Fotografías de cuestionario N°62, FEMENINO. ....	126-140
14.2 Estado del arte.....	141-161

### **Índice de gráficos**

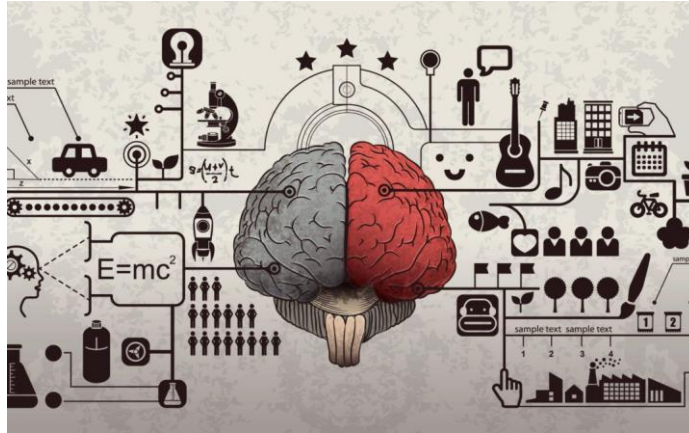
**Pág.**

Figura 1. Motivos de Práctica de actividad físico deportiva de los adolescentes de General Conesa.....	45.
Figura 2. Distribución de practicantes en cuanto a la edad.....	46.
Figura 3. Distribución poblacional de practicantes por género.....	47.
Figura 4. Distribución de practicantes en relación a la distancia.....	49.
Figura 5. Mapa de oportunidades de actividad físico deportivo de General Conesa. .....	49.
Figura 6. Índice de con quien eligen realizar actividad física deportiva.....	50.
Figura 7. Ranking de actividades físicos deportivas más practicadas según género .....	52.
Figura 8. Discriminación de la elección de la práctica físico deportivo institucionalizado y no institucionalizado según genero .....	54.
Figura 9. Índice de nivel de práctica físico deportiva.....	56.
Figura 10. Índice de calidad de los servicios donde practica actividad física.....	59.
Figura 11. Correlación del índice de interés y nivel de práctica de los adolescentes.....	61
Figura 12. Caracterización de las ofertas según el escenario.....	62.
Figura 13. Motivos de abandono de práctica físico deportiva.....	66.
Figura 14. Aspectos motivacionales en los adolescentes de General Conesa.....	71.



## Capítulo I

**Los motivos de práctica y no práctica un objeto de estudio imprescindible para el diseño de un programa deportivo.**



“Cuando la cultura política, comprenda y entienda el valor de la cultura popular en el deporte, habremos crecido” **Pablo Alabarces 7 de julio 2016, Hablando de lo Popular.**

## **1.1 Tema**

**Motivos de práctica/no práctica físico- deportivo en los adolescentes.**

### **Problema de Investigación**

“Motivos de práctica- no practica de actividad físico - deportiva en los adolescentes escolarizados de la localidad de General Conesa”

## **1.2 Justificación:**

Desde hace años, que las investigaciones referidas al estudio de motivos de práctica de actividad- físico deportivo se han convertido en insumos permanentes de políticas deportivas públicas. Diversas investigaciones de corte sociológico han constatado un descenso progresivo de la práctica físico-deportiva desde la etapa escolar, acentuándose de manera alarmante en la adolescencia (García Ferrando, 1997; Gaspar de Matos y cols., 1998; Armstrong y Van Mechelen, 1998; Pate y cols., 1998; Sallis y Owen, 1999; Caspersen y cols., 2000; Telama y Yang, 2000). A finales de la década del 2000, un estudio comparativo sobre los estilos de vida de los jóvenes europeos entre 12 y 15 años de edad desarrollada por Pieron y cols. (1997) señala una disminución muy significativa en la práctica de actividad física entre los 12 y los 15 años, siendo mucho más acusada en el género femenino.

Siendo la práctica de actividad físico-deportiva tan importante en estos períodos de edad, es importante desarrollar estudios sobre los motivos de práctica- no práctica de la misma en adolescentes. En General Conesa no existen investigaciones referidas a la temática.

De este modo con la siguiente investigación, buscaremos conocer los motivos que influyen en la elección de una práctica físico deportivo, los factores que permiten la continuidad en la misma, y reconocer las actividades más elegidas. Los resultados arrojados, aportaran insumos para el diseño de políticas deportivas en la localidad.

## 2.1 -Objetivos generales:

- Conocer los motivos de prácticas y no práctica de actividad físico deportiva de jóvenes escolarizados de 14 a 17 en años.
- Comprender los motivos de prácticas y no práctica de actividad físico deportiva de jóvenes escolarizados de 14 a 17 en años.

## 2.2 Objetivos específicos:

- Identificar la incidencia de los factores socio-demográficas en la práctica y no práctica de actividad físico deportiva de jóvenes escolarizados de 14 a 17 en años.
- Identificar las distintas oportunidades de práctica físico deportivo que se presentan en función del género.
- Conocer las causas que influyen en la elección para realizar una práctica físico deportiva.
- Identificar los factores que influyen en la continuidad de las prácticas física deportiva.
- Cuantificar las prácticas físico deportiva que realizan los adolescentes.
- Caracterizar los servicios socios deportivos.
- Reconocer los factores que inciden en la no práctica de la actividad física deportiva.
- Valorar la incidencia de los aspectos socios demográficos respecto a la práctica/no práctica de actividad física.
- Comprender los aspectos motivacionales de los adolescentes respecto a las prácticas.

## CAPÍTULO II:

### INVESTIGACIONES RELACIONADAS A LOS MOTIVOS DE PRÁCTICA FÍSICO DEPORTIVA.



“El educador ya no es solo el que educa sino aquel que, en tanto que educa, es educado a través del diálogo con el educando, quien, al ser educado, también educa.” (pág. 72) **Paulo Freire.**

## 2- Estado del arte:

Estudios realizados en Europa con respecto a los motivos de práctica de actividad física deportiva han dado como resultado *la diversión, la realización de ejercicio físico, estar con amigos* como los motivos más destacados por los adultos, mayores y fundamentalmente el género femenino; no obstante los jóvenes destacan a *la competición* como el motivo más relevante. (Pedro Hellín, Juan Antonio Moreno y Pedro Luis Rodríguez; Alejandro César Martínez Baena; Palma Chillón; Miguel Martín-Matillas; Isaac Pérez López; Ruth Castillo; Belén Zapatera; Germán Vicente-Rodríguez; José Antonio Casajús; Lino Álvarez-Granda; Cipriano Romero Cerezo; Pablo Tercedor; Manuel Delgado Fernández.)

Estudios similares realizados en Latinoamérica, han arrojados resultados diferentes a los anteriores, siendo el motivo mayormente verbalizados por los jóvenes los *beneficios sobre la salud*. (María Teresa Varela, Carolina Duarte, Isabel Cristina Salazar, Luisa Fernanda Lema, Julián Andrés Tamayo; Colombia y Ana Riccetti, Analía Chiecher, Danilo Donolo; Argentina; Francisco Ruiz Juan en Cuba)

Aparece como un caso atípico, los resultados arrojados por la investigación que realizaron Félix Guillén García, Gilmar Weis y Manuel Navarro Valdivieso en un población juvenil brasilera, que destaca como el motivo más elegido, *“mejorar las habilidades técnicas”* y en consecuencia, los mencionados. Otros autores en investigaciones realizadas en España han vinculado entre los motivos más importantes *mejorar la salud, divertirme, estar en buena forma, y hacer nuevos amigos*. (Vera Juan Manuel, Medina M. Mariano, Alvarez José Carlos Barbero, Estrada Mingorance Angel y Arrebola A. Inmaculada)

Los motivos menos importante para la práctica físico deportiva, *han sido “ganar”, ser una estrella del deporte”, y “agradar a mis padres”* (Autores: Isabel Castillo Fernández- Isabel Balaguer Solá). En trabajos realizados con mayor profundidad se han agregado a los motivos resaltados, de manera secundaria la práctica de actividad físico *deportiva por esteticismo, para mejorar la autoestima, por evasión, para relajarse y porque sus familiares lo realizan*; (María Elena García Montes y Arturo Díaz Suárez )

En cuanto a los motivos destacados por lo cual no se realiza actividad física, es *la pereza*. (María Teresa Varela, Carolina Duarte, Isabel Cristina Salazar, Luisa Fernanda Lema, Julián Andrés Tamayo.) Atendiendo a los motivos indagados, resaltan como las principales razones para haber abandonado la práctica, la *falta de tiempo* aludida por más de la mitad de la población como la causa principal, así como, *porque les gustaba más otras cosas* y por la *inexistencia de instalaciones cercanas o adecuadas*, con cerca de un tercio. *La pereza y la desgana*, tanto como *la salud*, son también motivos para el abandono con los que se identifican un importante colectivo de personas. (Francisco Ruiz Juan, Cuba)

Autores como Valenzuela Valero Alfonso, López Gómez Manuel, González Gavala Juan, Ruiz Francisco Juan y Montes G. María Elena en un estudio realizado en España, distinguen los similares motivos de no practica físico deportivo, pero explicitan que los sectores de la población que dicen nunca haber realizado actividades físicas deportivas *por falta de tiempo* son quienes se encuentran entre los 30-59 años. *Porque no le gusta* la actividad físico deportiva son los que tienen mayoritariamente entre 15-29 años y los mayores de 59 años, determinan que su causa por la que *no realizan es su salud*.

En una aproximación cualitativa en un estudio sobre la motivación hacia la actividad física en adolescentes españoles realizada por Juan Lizandra Mora, (2012) identifica a las principales razones para que los adolescentes tengan baja motivación hacia la práctica de actividad física y deporte; es que no encuentran satisfechas algunas de las necesidades psicológicas básicas, debido a que predomina en ellos el sentimiento de incompetencia. Dicha percepción de incompetencia encuentra su origen en un cúmulo de malas experiencias que se reflejan en sus relatos de vida en relación a la actividad física deportiva.

## **CAPÍTULO III: TEORÍAS CONCEPTUALES SOBRE LOS MOTIVOS DE PRÁCTICA FÍSICO DEPORTIVA.**



**“La intelectualidad se mide no por la inteligencia, sino por las dosis de humor que es capaz de utilizar”. Friedrich Nietzsche**

### **3- Marco teórico:**

Desde el punto de vista sociológico vamos a desarrollar la actividad físico deportivo como objeto de estudio, complementariamente desde un abordaje psicológico tomaremos la Teoría de las Metas de Logro, la Teoría de la Autodeterminación y el Modelo Target. Por último, definiremos la adolescencia desde un paradigma sociocultural.

En nuestro país, el sociólogo Pablo Alabarces (1998) señala que las ciencias sociales en América Latina han desatendido el fenómeno del deporte y la actividad física como objeto de estudio. En Argentina, precisamente la relevancia que ha tenido el deporte en la constitución de identidades y subjetividades en procesos como la socialización infantil, las definiciones de género o la conformación de colectivos, parece haber atentado contra la conformación de saberes académicos sobre estas prácticas culturales prejuzgadas como indignas de ser objeto de estudio, por lo cual las miradas intelectuales sobre el fenómeno parecían condenadas al rechazo exasperado o al populismo acrítico. El deporte es la principal mercancía massmediática y el género de mayor facturación de la industria cultural, que inunda también la vida cotidiana. Con la crisis de los grandes relatos se asiste a una deportivización en la que el deporte se instituye como práctica privilegiada de lo elementalmente humano.

Siguiendo a Alabarces, el deporte puede también ser estudiado respecto a la puesta en escena del cuerpo, de lo que se es y de lo que se quiere ser o hacer, como signifiante y como lugar de conflicto cultural entre las clases populares y las clases dominantes, disputa en la cual en relación con una pluralidad de capitales y disposiciones en juego, los cuerpos sociales podrán asumirse en términos de relaciones instrumentales, como fuerza, o bien como habilidad y creatividad.

Es allí, donde los motivos de práctica cobran un papel fundamental; por ende será necesario la indagación de sus causalidades y de los múltiples sentidos que los



actores les otorgan, evitando las interpretaciones estigmatizadoras y esquemáticas de algunos discursos periodísticos y políticos, y considerando los más diversos aspectos: desde las condiciones que llevan a la práctica de actividad físico deportiva, al abandono y al decidir no realizarla.

La actividad física-deportiva se ha consolidado como un hábito entre las ocupaciones del tiempo libre de un número elevado de personas, como así también lo evidencian investigaciones y estudios que se han realizados sobre el conocimiento de los hábitos cotidianos de las personas. (García Ferrando 2001, Heillin 2003, Martínez del Castillo, 1986). Retomando la concepción de Tercedor, 2001 la actividad física se define como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que tiene como resultado un gasto de energía.

Para otros autores, la práctica físico-deportiva se considera la actividad de ocio que aporta mayores beneficios tanto físicos, como psicológicos y sociales (Carrón, Hausenblas, y Mack, 1996; Hodgson, Andrews, y Butler-Adam, 1995). Ha sido resultado de numerosas investigaciones los beneficios de realizar actividad física de manera sistémica; tanto en la salud física y psicológica de las personas como puede visualizarse en los trabajos publicados por Balaguer y García- Merita, 1994; Blasco, 1997; Castillo y Balaguer, 1998a.

En referencia a esto Bourdieu determina que las ganancias distintivas de los deportes legítimos se duplican cuando se refuerzan por la oposición entre la práctica del deporte y el simple consumo de espectáculos deportivos, lo que hace que la probabilidad de practicar un deporte después de la adolescencia disminuya a medida que se desciende en la escala social. Con respecto a la brecha cada vez mayor entre los profesionales y los aficionados en el deporte, Bourdieu señala un proceso de autonomización del campo de los primeros, que va adquiriendo una lógica interna, a la vez que se da una progresiva desposesión de competencias prácticas de los últimos, que van quedando reducidos al rol de espectadores, atentos muchas veces a los aspectos más extrínsecos del deporte-espectáculo producido por profesionales. La probabilidad de que un agente practique un deporte depende de su capital económico, su capital cultural, del tiempo libre con que cuente

y de las ganancias que parece prometer cada deporte en función de las distintas disposiciones. “No es posible comprender la lógica que lleva a los agentes hacia tal o cual práctica deportiva o hacia una forma determinada de realizarla sin tomar en cuenta las disposiciones hacia el deporte, que constituyen a su vez una dimensión de una relación particular con el propio cuerpo y se inscriben dentro de la unidad del sistema de disposiciones, el habitus, que es el principio de los estilos de vida” (1990: 154)

Existen diferentes razones por las que las personas se involucran en actividades físico-deportivas que bien pueden responder a la búsqueda de beneficios en los tres planos señalados.

Los motivos de práctica- no práctica físico deportiva son muy diversos dependiendo directamente sobre la edad cronológica de la población consultada. No obstante, hacia adentro de la adolescencia se perciben heterogéneas razones de práctica- no práctica físico deportiva; para ello conoceremos algunas características de este recorte poblacional.

La adolescencia, como periodo del desarrollo del ser humano abarca por lo general el periodo comprendido de los 11 a 20 años, en el cual él sujeto alcanza la madurez biológica y sexual; y se busca alcanzar la madurez emocional y social (Papalia et. al., 2001); a su vez la persona asume responsabilidades en la sociedad y conductas propias del grupo que le rodea (Aberastury y Knobel, 1997), por lo anterior, cuando se habla del concepto, se refiere a un proceso de adaptación más complejo que el simple nivel biológico, e incluye niveles de tipo cognitivo, conductual, social y cultural (Schock, 1946).

El proceso de establecer la identidad, para el adolescente, conlleva integrar experiencias del pasado, adaptarse al presente, y tener una visión sobre el futuro, proceso que resulta complicado para el individuo ya que lo anterior se presenta en conjunto con los cambios físicos (Aberastury y Knobel, 1997). Presentando constantes fluctuaciones en el estado de ánimo, debido en parte, a la personalidad desarrollada por medio del ambiente familiar y cultural del adolescente (Marcia, 1980). Macmurray (1953), consideró, el concepto de identidad negativa, como un

componente agresivo destructivo, en el cual individuo que se identifica a figuras negativas puede ser génesis para problemas de tipo psicosocial. Por lo cual es necesario para el adolescente lograr una serie de objetivos imprescindibles en el logro de su identidad, para quedar inserto en la sociedad adulta con una sensación de bienestar, eficacia personal y madurez en todos los procesos de su vida, sin embargo, no existe un acuerdo general en cuanto al orden de adquisición de dichos objetivos, lo anterior debido a las diferencia entre individuos; el lograr estos objetivos prepara el terreno para que el individuo adquiera las habilidades de afrontamiento necesarias para funcionar en el entorno social que le rodea (Marcia, 1993).

La actividad físico deportiva es un aspecto que configurará indudablemente la identidad del adolescente; lo cual será una huella negativa o positiva con respecto al acercamiento de la persona con las practicas relacionadas a la actividad física.

En un intento de conocer cuáles son las motivaciones de los jóvenes, García Ferrando (1997), establece una clasificación, a partir de una investigación empírica, de las causas por las que la población juvenil práctica o no algún tipo de actividad deportiva. Así, los principales motivos son:

- Por hacer ejercicio físico;
- Por divertirse y pasar el tiempo;
- Porque le gusta el deporte;
- Por encontrarse con amigos;
- Por mantener y/o mejorar la salud;
- Por mantener la línea;
- Por evasión;
- Porque le gusta competir.

En un estudio comparativo Pierón, Telama, Almond y Carreiro da Costa (1999), con jóvenes de nueve países europeos mostraron que los tres principales motivos de

práctica fueron, mejorar la salud, la diversión y las relaciones sociales. Pavón, Moreno, Gutiérrez y Sicilia (2001) mostraron que los jóvenes se ejercitaban por diferentes razones, entre ellas, la competición, la imagen personal o las relaciones sociales. Y en la última encuesta de hábitos deportivos de los españoles, los principales motivos de práctica eran la realización de ejercicio en sí, la diversión y la mejora de la salud (García, 2006). En esta línea, Ryan, Frederick, Lepes, Rubio y Sheldon (1997) reflejan cinco dimensiones fundamentales en la motivación hacia el ejercicio físico: disfrute (aspecto lúdico de la práctica), apariencia (imagen corporal), fitness/salud (mejorar aptitudes fisiológicas), competencia (afrontar desafíos) y social (conocer personas y hacer amistades, socialización). Aunque los practicantes habitualmente presentan motivaciones de cada una de las dimensiones, lo cierto es que el predominio de alguna de ellas puede responder a una orientación de la práctica más enfocada a la salud física, psicológica o social.

Son múltiples los estudios que han centrado su interés en conocerlas causas por las que se practica o no deporte. En la mayoría de los trabajos realizados se confirma que es la salud la principal motivación para el desarrollo de dicha práctica, seguida por la necesidad de diversión.

Peiró y cols. (1987), en un estudio sobre la frecuencia de uso de las instalaciones deportivas, señala que un 42,7% de los encuestados realizan práctica deportiva por motivos de salud, un 35,4% por diversión, y tan sólo un 9% por motivos de alcanzar rendimiento mediante el entrenamiento. Las investigaciones de Llopis y Llopis (1999 a), Reyes y Garcés de los Fayos (1999) y Castillo y Balaguer (2001) coinciden plenamente con esta distribución.

La salud puede ser considerada desde varios puntos de vista. El profesor Marcos Becerro (1989) señala la existencia de los diferentes tipos de salud:

- Salud física:** relacionada con el buen funcionamiento de los órganos y sistemas corporales.
- Salud mental:** relacionada con el buen funcionamiento de los procesos mentales del sujeto.

- Salud individual:** estado de salud física o mental de un individuo concreto.
- Salud colectiva:** consideraciones de salud en una colectividad o grupo social importante.
- Salud ambiental:** estado de salud de elementos de la naturaleza y otras especies en relación con la especie humana.

Pese a ello en diferentes países, tanto del continente europeo como en América, la práctica de actividad física deportiva de los niños y los adolescentes es menor a lo que los expertos recomiendan como lo necesario para obtener dichos beneficios. Diversos estudios han reflejado que existe un problema de sedentarismo e inactividad física en la infancia y la adolescencia. (Balaguer, 1999a; Biddle 1993, Blasco, 1994; Castillo, 1995;)

En general en los hábitos de actividad física, se diferencia de manera significativa que los varones tienen mayores índices de práctica de actividad física y son más activos que las mujeres en la adolescencia (Sallis y cols., 1992; Aarón y cols., 1993; Sallis y cols, 1996).

Es por esto que en los últimos años, las investigaciones enfocadas en conocer los motivos de práctica físico deportiva, se han preocupado de manera paralela en conocer cuáles son los no motivos de práctica físico deportiva. En varias investigaciones se puede constatar que más del 50% de las personas que inician un programa de ejercicio lo abandonan antes del transcurso de un año. La adherencia a la práctica se plantea como un claro reto para los especialistas en promoción de práctica (Sánchez Barrera y cols., 1995; Weinberg y Gould, 1996; Segura y cols., 1999).

Recientemente, se ha encontrado que la edad de mayor disminución en los niveles de práctica de actividad física corresponde al intervalo de 13 a 16 años, en un estudio llevado a cabo en población holandesa (Van Mechelen y cols., 2000); de 12 a 18 años, en un estudio realizado en población finlandesa (Telama y Yang, 2000); y de 15 a 18 años, en población americana (Caspersen y cols., 2000)

En un estudio de las causas conducentes al abandono de la práctica deportiva, los sujetos encuestados por García Ferrando (1993) señalan entre los principales motivos:

- No posee suficiente tiempo.
- Por pereza y desgana.
- Por cansancio
- No hay instalaciones
- No es útil.

Los europeos y fundamentalmente los españoles son referentes en el plano de las investigaciones destinada a la actividad físico deportiva, luego de evaluar y comparar numerosas conclusiones referidas al tema, Mendoza (1995) señala una serie de posibles causas que dan explicación al descenso progresivo de la práctica físico-deportiva y a las diferencias tan acusadas existentes entre sexos:

- El sistema español tradicionalmente ha dado una escasa importancia a la Educación Física.
- El planteamiento psicopedagógico de la Educación Física parece no haber estado orientado hacia la incorporación del ejercicio físico al estilo de vida, poniendo mayor énfasis en las competiciones escolares.
- El sistema escolar español ha puesto gran énfasis en las tareas escolares a realizar fuera del horario escolar (deberes), yendo en detrimento de otras como el ejercicio físico.
- El diseño urbanístico de las ciudades no ha apostado por facilitar las actividades peatonales o en bicicleta.
- Las instalaciones deportivas municipales en las grandes ciudades suelen estar lejos del hogar y, además, no siempre son accesibles en horas cómodas, aunque esta limitación es menos apreciada en la actualidad, al menos en adultos (García Ferrando, 1997).

- La calle se presenta como un lugar inseguro, en especial para niños, mujeres y ancianos, y, en culturas mediterráneas, más apropiada para el hombre que para la mujer.
- El practicar deporte no es un valor cultural tan importante como otras conductas que implican sedentarismo, tales como tener buen coche, televisor, equipo de música, ordenador, estar conectado a cadenas de pago televisivas o internet.
- La política deportiva en España no ha plasmado adecuadamente el principio del deporte para todos.
- La denominada movida juvenil ha suplantado al juego infantil.
- El canon de belleza en la mujer no es de un cuerpo fuerte y bien desarrollado, sino anoréxico.

Evidentemente el problema no solo se encuentra en la inserción, sino que también una vez inmersos los sujetos en la misma, surge la preocupación de la continuidad de la práctica físico deportiva.

Estas tendencias hacia el abandono de la práctica físico-deportiva son confirmadas por los resultados de las investigaciones realizadas sobre adolescentes por Pastor y cols. (1999) y López y González (2001). Muestran que tanto los varones como las mujeres disminuyen la práctica deportiva a medida que aumenta su edad, observándose una mayor reducción de la práctica en el caso de las mujeres.

En el plano social, la integración en la práctica de actividad física genera todo un entramado de comunicaciones e interacciones con los demás, que tiene una serie de características singulares (De Rueda, 2001). La superación de metas, el esfuerzo personal, la lucha contra la adversidad y la búsqueda de la victoria como resultado final, hacen del deporte un fenómeno ensalzado en nuestra sociedad que, perfectamente supone un modelo educativo aceptado y valorado en nuestros días (Borrás y Cols 2001).

Analizar la importancia que los practicantes atribuyen a los motivos sociales de práctica es una consecuencia, que, dentro del modelo propuesto por Vallerand

(2001), puede incidir de forma decisiva para que se mantenga y perpetúe la práctica de la misma y para determinar los efectos sobre la socialización de los participantes. Dado que la motivación es entendida como el conjunto de factores personales y sociales que favorecen el inicio, persistencia o abandono de la misma (Escartí y Cervelló, 1994), se hace necesaria contemplarla como una variable indispensable para comprobar si la actividad físico-deportiva favorece el desarrollo personal y social, pudiendo llegar a generar estilos de vida saludables.

Para que un espacio físico sea sostenido en el tiempo es necesario que las personas desarrollen la sociabilidad; conceptualizando a la misma como el tipo de vínculos e interacciones no instrumentales, que se basan en la simple inclinación por el lazo social (Simmel 2002).

Vale la pena subrayar la cara simbólica de su productividad social, es decir, su disposición para la producción y/o reproducción de símbolos, marcos normativos, códigos, etc. que son el efecto de diversas interacciones sociales, pero que a su vez las articulan, les dan sentido e incluso las producen, reconociendo dos tipos de sociabilidad; la informal que son todos los lazos sociales que se generan dentro del grupo que desarrolla la actividad física, creando grupos, subgrupos, identificándose roles y la sociabilidad formal, que permite la organización a través de espacios, marcos normativos, códigos, para el sostenimiento de la misma.

Siendo la práctica de actividad físico-deportiva tan importante en estos períodos de edad, es fundamental desarrollar estudios sobre los motivos de práctica y abandono de la misma en adolescentes, los hábitos están estrechamente relacionados con los tipos de motivaciones percibidos en ella.

### **La teoría de la Autodeterminación**

La Teoría de la Autodeterminación, es una macro teoría general sobre la motivación humana, desarrollada durante las últimas décadas, superando la visión de la Teoría de las Metas de Logros; la misma se está utilizando en muchos de los estudios más recientes que tratan su relación con la actividad física y el deporte, debido a la coherencia que aporta al conocimiento que se tenía de por qué las personas inician,



persisten o desisten en sus comportamientos, en este caso hacia la práctica física (Deci & Ryan, 1985). La TAD está segmentada en cuatro sub-teorías que de alguna manera complementan su significado. Éstas son la teoría de las necesidades psicológicas básicas, la teoría de la integración orgánica, la teoría de la evaluación cognitiva y la teoría de la orientación de causalidad.

La teoría de las necesidades psicológicas básicas que se desprende de la macro teoría, explica cómo la satisfacción de la percepción de competencia, la autonomía y la relación con los demás influye en la motivación, de manera que el incremento de dichas necesidades creará un mayor estado de motivación intrínseca, mientras que la frustración de dichas necesidades psicológicas estará asociada con una mayor motivación extrínseca (Deci y Ryan 2000).

De Andrés y Aznar (1996, recogido en Tercedor, 2001), exponen dos pos de motivaciones hacia la práctica de actividad físico-deportiva correspondiente a la teoría de la autodeterminación explicitando los motivos que subyacen a cada una:

- **Motivación intrínseca:** Bajo este grupo se incluyen aquellos motivos que argumentan los individuos para participar en la actividad físico-deportiva por el propio carácter de ésta. Entre otras razones, encontramos el simple hecho del disfrute o satisfacción que les aporta la práctica realizada. La motivación intrínseca es la voluntaria. A menudo es provocada por los siguientes factores: interés, placer, orgullo, recompensa interna, realización personal, habilidades, competencias, creencias y necesidades internas. Es una motivación con elementos de autonomía, metas personales y entusiasmo.

En la mayoría de los casos, la motivación intrínseca es más favorecida, ya que es voluntaria y no necesita de la fuerza externa. Además, las personas con motivaciones intrínsecas son más cooperativas y menos competitivos con las otras personas, todo esto sin mencionar que mantienen el interés por algo durante un período de tiempo más largo.

- **Motivación extrínseca:** Se refiere a aquellos motivos que justifican la práctica de actividad físico-deportiva y que no están relacionadas directamente con ésta.

Razones como la pérdida de peso o la mejora de la condición física representan ejemplos de motivación extrínseca.

No nace de uno mismo. Entre las causas principales de este tipo de motivación se pueden mencionar: la fuerza, la presión, el reconocimiento, la alabanza, la comodidad, el sentido de la pena y el apoyo social.

Esta visión, junto con la secuencia motivacional de Vallerand (1997), hacen un planteamiento de la motivación como un *continuum* entre la máxima auto-determinación, que correspondería a la motivación intrínseca, hasta la desmotivación.

Por ende la teoría de la integración orgánica hace evidente una visión ampliada de la dicotomía motivación intrínseca-extrínseca en la que se reconoce conductas de regulación predominantemente autónoma frente a conductas de regulación controlada, que fluctúan entre niveles de dependencia y control, y de este modo acercarse a conductas de motivación auto-determinada (Vansteenkiste, Lens & Deci, 2006).

Por otro lado, el modelo de Vallerand (1997) relaciona la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas con el continuo de la auto-motivación postulando que hay numerosos factores sociales que influyen en la motivación de las personas dependiendo del nivel de satisfacción de autonomía, competencia y relación con los demás. Esta idea también se recoge en la teoría de la evaluación cognitiva, ya que estos factores sociales externos entre los que se destacan la relación con los padres, la familia, y otras personas significativas, el apoyo que reciban de ellos, la educación y por supuesto los valores que hayan recibido; repercuten en última instancia sobre la motivación de manera que, en la medida en que esa influencia favorezca la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas, la conducta de la persona tenderá auto-determinación (Deci y Ryan, 2000).

Las investigaciones existentes sobre la motivación de los jóvenes en la actividad física han demostrado la importancia que tiene conocer la manera en la que la gente joven define el éxito, tema central de la Teoría de las metas de logro.

La última de las teorías que integra la TAD, se conoce como la teoría la orientación de causalidad. Ésta explica la tendencia que tiene la persona al comportamiento auto-determinado en función del origen de las causas que le llevan a tomar sus decisiones. Cuando el origen es la propia persona, es ella misma quien regula su comportamiento de acuerdo a lo que cree o siente, la persona estaría orientada a la autonomía; mientras que si el comportamiento se ciñe a las directrices de un referente externo, su comportamiento estará orientado al control y, en consecuencia, en situaciones de duda, tenderá a comportarse como considera que se espera que lo haga o como otra persona lo hace. En cambio, cuando no hay un referente interno ni externo el comportamiento de la persona carece de intención, por lo que la persona no sabe cómo actuar. Esto se conoce como orientación impersonal y es habitual en las personas que perciben no tener el control de aquello que realizan. Este comportamiento tiende a la desmotivación, ya que la ausencia de control hace que no pueda satisfacer sus necesidades psicológicas básicas. (Deci y Ryan, 2000). Esto hará que la persona focalice sus actitudes a indicadores de ineficacia con lo que puede llegar a una incompetencia real o aprendida (Ruíz-Pérez, 2000).

En síntesis, la Teoría de Autodeterminación nos facilitara las herramientas para comprender los motivos que conducen a las personas a la práctica de actividad física y deporte.

### **Teoría de la Metas de los Logros.**

Esta teoría (Nicholls, 1989) ha sido y es una de las aportaciones teóricas más utilizadas para el estudio de la motivación hacia la práctica físico-deportiva, y, por tanto, también para la comprensión del abandono. Esta teoría explicativa de la motivación de logro parte del supuesto de que los patrones conductuales están determinados por un conjunto de elementos que incluyen aspectos disposicionales, sociales, contextuales y de desarrollo.

Los elementos disposicionales determinan cuál es la concepción que se tiene sobre lo que es tener habilidad en el deporte. Así, una orientación disposicional a la tarea consiste en creer que la posesión de habilidad se relaciona con el dominio de la tarea que se está ejecutando, considerándose el sujeto exitoso cuando mejora su nivel de ejecución y maestría sobre la tarea. No existe comparación social con los demás para determinar si se ha tenido o no éxito en el desempeño deportivo. Por otra parte, una orientación disposicional hacia el ego se considera la creencia de los deportistas acerca de que la posesión de habilidad consiste en demostrar superior capacidad que los deportistas con los que se interactúa. Existe una comparación social para determinar si se ha tenido éxito o no en el deporte.

Estas orientaciones motivacionales están expuestas a lo que se denominan climas motivacionales. Los climas motivacionales son el conjunto de señales del entorno en las cuales se determinan cuáles son las claves de éxito o fracaso para cada situación deportiva. Por tanto, existe una interacción entre las orientaciones motivacionales disposicionales y los climas motivacionales a los que se ve expuesto el deportista. Sin embargo, falta por determinar, a través de estudios longitudinales, tal y como expresa Cruz (1997), si la exposición continúa a uno u otro tipo de clima motivacional puede generar modificaciones estables en las orientaciones motivacionales de los deportistas.

De esta manera, y sin ninguna duda, entre todos los modelos mencionados, será la teoría cognitiva la que suponga un importante avance en la investigación sobre la motivación para el deporte o el ejercicio, destacando las dos últimas décadas, donde ha surgido una línea de investigación muy fructífera en el estudio de la motivación de logro en el terreno deportivo desde la perspectiva de la teoría de metas (Escartí y Brustad, 2000).

Así, al profundizar en los inicios de esta teoría, vemos como ya en el año 1980 Maehr y Nicholls agruparon en categorías las distintas conductas que observaron en los entornos de logro, en relación con las metas que los sujetos se plantean cuando participan en actividades físicas:

•**Conductas orientadas a demostrar capacidad.** La fuente de información que utilizan para juzgar su capacidad y para definir su ejecución como éxito o fracaso es la comparación social; los individuos se sienten capaces si se perciben más competentes que los demás y poco capaces si se perciben menos competentes que los demás.

•**Conductas orientadas más al proceso de aprendizaje de la tarea que al resultado final de la conducta.** Las conductas consisten en el desarrollo de las estrategias más adecuadas para conseguir el dominio de la tarea.

•**Conductas orientadas a la aprobación social.** El éxito se consigue se logra aprobación social por parte de los otros, independientemente de los resultados de la ejecución.

•**Conductas orientadas a alcanzar las metas.** Los sujetos definen el éxito o el fracaso en función de la consecución o no de las metas.

La propia motivación hacia la práctica está orientada en un principio hacia el disfrute, evolucionando con la edad hacia aspectos más relacionados con la mejora o mantenimiento de la condición física dirigida hacia la salud.

En este sentido, y considerando el escenario que la actividad física genera capaz de crear actitudes en el sujeto, se puede considerar que en la propia institución escolar y, más concretamente, en la clase de Educación Física, el alumno va consolidando o bien modificando sus actitudes. Esto supone una relación positiva entre la práctica de actividad física y el gusto hacia las clases de educación Física recibidas en la escuela (Tercedor, 2001).

### **El contexto en la mira: Modelo TARGET**

El acrónimo TARGET refiere a las siguientes dimensiones o pautas para intervenir en el entorno de aprendizaje: tarea, autoridad/autonomía, reconocimiento, grupo, evaluación y tiempo (Ames, 1992; Martínez et al., 2010; Paoloni, 2010; Treasure y Roberts, 1995). Este modelo surge del análisis de contextos educativos y luego

comenzó a aplicarse en el estudio de entornos de actividad físico deportiva. Pasamos a describir las estructuras de los ambientes de aprendizajes, identificadas en cada una de las siglas del modelo TARGET, para esto atenderemos a los análisis y descripciones realizadas por Ames (1992), Martínez et al., (2010), Paoloni (2010) y Treasure y Roberts (1995). Se trata, entonces, de exponer aquellas pautas o estrategias que contribuyen a la práctica y guían la programación hacia una implicancia a la tarea por parte de los deportistas.

**TareaARGET** Pensando en un contexto de actividad físico deportiva, este aspecto apunta a planificar entrenamientos o clases con tareas que sean variadas y multidimensionales, es decir, que contemplen diversas respuestas para su resolución, dando la posibilidad de elegir, donde el énfasis esté puesto en el desafío personal y en la implicancia activa del sujeto. También involucra favorecer la comunicación e integración grupal, teniendo como propósito generar interés en el proceso de aprendizaje de nuevas habilidades, a partir de tareas que desafíen el nivel de habilidad y a la vez que logren resolverse con éxito para que los participantes se sientan competentes con sus habilidades y confiados en su desempeño. Más precisamente, las características a considerar al programar una actividad son: variedad y diversidad, significatividad, funcionalidad, moderado nivel de dificultad, curiosidad, colaboración, posibilidad de elección y de control.

**TAutoridad/autonomíaARGET** Este aspecto está relacionado con la participación en el proceso de aprendizaje y entrenamiento. Con esto nos referimos a la autonomía en la toma de decisiones, el control y el liderazgo en las tareas. Por ejemplo dar la oportunidad de explicar una tarea, decidir entre varias opciones de una misma tarea o entre varias tareas que se presenten acordes al nivel de habilidad. De este modo, se genera autonomía y responsabilidad en la decisión tomada para resolver la actividad. También se favorece la comunicación, además del liderazgo y responsabilidad en transmitir la actividad. A su vez, esta dimensión está relacionada con el perfil docente, podemos encontrar un perfil permisivo, democrático o autoritario. Según el perfil de quien está a cargo del grupo será el

grado de autonomía y liderazgo que ofrezca a los sujetos, consecuentemente influirá en la toma de decisión y la responsabilidad respecto a la tarea.

**TAREconocimientoGET** Esta dimensión refiere a las razones para el reconocimiento, así como a la distribución y oportunidades para las recompensas. Las recompensas externas pueden incidir negativamente si la actividad es interesante y positivamente si la tarea no es atractiva para activar a los sujetos a realizarla. También se refiere a la información (feedback) que se proporciona sobre el desempeño, la actuación o decisión tomada. En este sentido, el feedback puede provenir del entrenador o de otro compañero (externo), también puede ser interno, el deportista proceso la información externa. Por otra parte, se centra en el autovalor y en el reconocimiento individual de lo que cada uno es capaz de hacer: autoeficacia. Aquí es recomendable utilizar estrategias como el intercambio de roles, a través de la elección y participación activa. En cuanto al feedback se debe prestar especial atención al modo como se comunica y a la intención que subyace al informar sobre una actuación determinada. El contenido del feedback puede ser positivo o negativo, según sea necesario destacar el buen desempeño o la necesidad de mejorar algún aspecto en particular. En éste último caso, es importante transmitirlo de manera positiva y como parte del proceso de aprendizaje, para que el sujeto lo interprete en el mismo sentido, identificando lo que debe mejorar y enfatizando que se logra mejorar-superar a partir del esfuerzo y persistencia. Rinaudo y Paoloni (2013), a partir de una revisión de los distintos tipos de feedback en contextos de aprendizajes, mencionan que los procesos de feedback apoyan la participación. Algunas características interesantes sobre el feedback que Rinaudo y Paoloni (2013) mencionan son: promueve la autoevaluación; estimula el diálogo y la comunicación; explicita qué es un buen desempeño; genera oportunidades para revisar la actuación y el proceso; comparte información altamente significativa y de calidad; promueve la autoestima a partir de estimular creencias motivacionales positivas; mejora la enseñanza a partir de la información que proporcionan los deportistas (requiere registro y evaluación).

**TARGrupoET** La dimensión grupo hace referencia a la forma y frecuencia en la que los participantes interactúan. Se considera que la integración y los intercambios deben ser flexibles y heterogéneos, evitando agrupaciones fundamentadas en características individuales o por habilidades físicas. De este modo, el propósito es que todos interactúen y logren establecer un vínculo, ya que se trata de una ocasión para conocerse, negociar, solidarizarse y prestar ayuda para avanzar juntos hacia la misma meta.

**-TRAGEvaluaciónT** En esta dimensión se establecen los estándares que miden el rendimiento y el proceso de aprendizaje. Requiere focalizarse en la autoevaluación, en el progreso personal, las actitudes hacia la tarea como la colaboración, el esfuerzo y la persistencia en mejorar deben ser valoradas para promover una implicancia hacia la tarea; más aún, deben evitarse comparaciones de desempeños. Se trata de un momento en el que cada participante pueda conocer sus capacidades y logros, desde un enfoque que valore el proceso de aprendizaje; y a su vez, posibilitando la planificación de acciones futuras para continuar mejorando y alcanzar las metas propuestas a partir de la evaluación. Este momento también es de importancia para el docente-entrenador a cargo, ya que es una ocasión para autoevaluarse y evaluar la propuesta de entrenamiento en beneficio de los participantes, sus experiencias y sus expectativas.

**TARGETiempo** Esta dimensión se refiere al tiempo disponible de práctica y resolución de una tarea, además se vincula con la autodeterminación y control de la tarea a realizar, la persistencia y planificación en la búsqueda de recursos que permitan avanzar en el aprendizaje. Asimismo cada sujeto demanda una dedicación y práctica diferente para aprender. En este sentido, se debe proporcionar tiempo suficiente y proponer oportunidades para afianzar el proceso de aprendizaje a través de una programación flexible y dinámica. Aquí también se destaca el valor de las metas a largo plazo, planificadas con metas de proximidad que orienten la conducta de los participantes hacia logros paulatinos, con niveles de dificultad adecuados a sus habilidades, para no generar ansiedad que perjudique el logro de las mismas. Por otra parte, implica informar acerca del tiempo estimado que se dedicará a las



distintas actividades o partes del entrenamiento, ya que esto predispone a los deportistas al anticipar lo que sucederá.

### **Entendiendo la adolescencia**

Un estudio situado de la motivación requiere, entre otras cosas, conocer las características del entorno y del grupo que interesa estudiar, para intervenir con propuestas acordes a las particularidades de la edad y el modo en que se manifiestan en determinado contexto sociocultural y comunidad de práctica.

La adolescencia es un fenómeno reciente y una construcción cultural, recién a mediados del siglo XX se la reconoció como una etapa de la vida de las personas y se la denominó adolescencia. Como construcción cultural se encuentra influenciada por el sector social y por el grupo de pertenencia, los cuales van definiendo y construyendo de un modo particular la identidad del adolescente (Bourdieu, 1990; Sternbach, 2007). En esta etapa se producen cambios sobre sí mismo y se intensifica la autoconciencia, por tal motivo los adolescentes tienden a ser muy sensibles respecto a las consecuencias que pueda tener su conducta, puesto que ésta impacta en la percepción que tienen los demás. Más aún, en la adolescencia temprana son las relaciones sociales las que cumplen un rol central en la interpretación de las situaciones que experimentan (Kaplan y Maehr, 2002). La adolescencia implica principalmente cambios, incertidumbres y elecciones, se considera un período en el que se producen cambios físicos, cognitivos, emocionales, en los vínculos familiares y sociales (La Guardia y Ryan, 2002). Los adolescentes se caracterizan por ser inestables, entre otras cosas, debido a la reformulación de su identidad. Es en este momento que se produce con mayor intensidad la exploración y definición de su identidad, en constante interacción con el entorno social y con sí mismo, a partir de un proceso de autorregulación e

internalización de normas y prácticas específicas que responden a la adhesión a determinados valores sociales (La Guardia y Ryan, 2002). Para complejizar aún más el panorama, diremos que las adolescencias se ramifican y diversifican en función de la extracción socioeconómica, el lugar de residencia o la tribu que conforma el grupo de pertenencia o de referencia. Tribu que se nuclea en torno a emblemas, gustos musicales, indumentarias, configurando un nosotros de fuerte arraigo en la construcción de la subjetividad adolescente (Sternbach, 2007:53) Actualmente la familia no es el único agente socializador, destacándose modalidades de transmisión extrafamiliares como el grupo de pares y otros adultos significativos (La Guardia y Ryan, 2002; Sternbach, 2007). Los grupos de pertenencia son importantes, ya que funcionan como lugar de reconocimiento, aceptación e identidad que da seguridad y permiten definir el rol a cumplir. Otra cuestión relevante es la identificación que se produce a nivel grupal con la figura de algún ídolo con quien se sienten representados. Muestra de esto es la figura de deportistas exitosos a nivel nacional e internacional con los cuales se sienten representados quienes practican actividades deportivas. También cobra importancia el cuerpo, ya que es el testigo tanto de las transformaciones físicas como psíquicas, además de ser la parte visible de su identidad que le va a permitir u obstaculizar la aceptación de los otros (Sternbach, 2007). Por eso, la imagen, desde su dimensión estética, es una forma de identificarse, clasificar y codificar las relaciones que el adolescente mantiene con su entorno. El aspecto estético se convirtió en un código que define el cuerpo legítimo, es decir, “el cuerpo como imagen ocupa un lugar tan central en la contemporaneidad que llega a constituir un verdadero capital estético, que opera a menudo como criterio clasificador y organizador fundamental de las relaciones afectivas y sociales” (Sternbach, 2007:70). En el caso particular de contextos deportivos, la vestimenta y apariencia física produce la adopción de una personalidad “deportiva” acorde a la disciplina que proporciona sentimientos de pertenencia, aprobación e inclusión. Lo expuesto hasta aquí, lleva a pensar que la atracción o la decisión de practicar una actividad deportiva en esta etapa se debe a que éstas se comportan como espacios y oportunidades para explorar la identidad en un entorno social de interacción con un

propósito que explicita y define las acciones de quienes participan, y con esto la consecuente formación de una de las tantas posibilidades de identidad: la deportiva. Por otra parte, Kaplan y Maehr (2002) sugieren prestar atención a los procesos característicos de la etapa adolescente para entender su implicancia (ego-tarea) en la consecución de una actividad, ya que entornos orientados a la tarea facilitan la satisfacción de sus necesidades, promueven la motivación y el bienestar más allá del ámbito educativo. Más aún, contextos que identifiquen y tomen en consideración la satisfacción de las necesidades psicológicas universal-autonomía, relación con los demás y competencia- promueven la motivación intrínseca, la internalización e integración de valores y la autorregulación del comportamiento, contribuyendo al proceso de identificación y al bienestar para un desarrollo saludable (La Guardia y Ryan, 2002). Una última idea sobre la adolescencia se refiere a la prolongación de esta etapa debido a cambios estructurales y en los valores sociales; cuestiones que antes estaban predeterminadas para cada edad (rol social, trabajo, matrimonio) actualmente se encuentran indefinidas, poco claras y confusas contribuyendo a la extensión de la adolescencia (La Guardia y Ryan, 2002, Sternbach, 2007). En fin, esta situación ocasiona la dilatación en la conformación de una identidad y en la elección de una vocación que oriente al adolescente hacia la vida adulta. En el capítulo tres, se caracteriza el contexto social actual presentando argumentos sobre la transición demográfica y epidemiológica; posteriormente se consideran y describen las dimensiones sociodemográficas del contexto familiar que permitirán lograr una mayor comprensión en el estudio de la motivación situada que proponemos.

Conocer y comprender los motivos de practica físicos-deportivos, van a generar insumos que pueden ser utilizados para diseñar un plan estratégico donde se presenten nuevos espacios para realizar actividad física, donde se intervenga en los espacios que aparecen como una tendencia deportiva para que se consoliden en la localidad; a su vez debemos resolver los problemas derivados de la relación automática establecida entre condición física y salud, en lo referido a la dualidad de búsqueda de altos niveles de rendimiento por un lado o, por otro lado, consideración de ejercicio moderado, regular y frecuente, bajo una perspectiva saludable (Looney

y Plowman, 1990) , con una amplia variedad de actividades, corrompiendo con la realidad que presenta nuestro sistema social capitalista, donde todo es momentáneo; partiendo de un diagnostico concreto, producto de la investigación a realizar.

## CAPÍTULO IV: EL DESAFÍO METODOLÓGICO DE PODER LLEVAR ADELANTE UN ENFOQUE MIXTO



“Cuanto más se les imponga pasividad, tanto más ingenuamente tenderán a adaptarse al mundo en lugar de transformar.” **(pág. 64) Paulo Freire.**

### **4- Participantes y contexto**

La adolescencia es una etapa entre la niñez y la edad adulta, que cronológicamente se inicia por los cambios puberales y que se caracteriza por profundas transformaciones biológicas, psicológicas y sociales, muchas de ellas generadoras de crisis, conflictos y contradicciones, pero esencialmente positivas. No es solamente un periodo de adaptación a los cambios corporales, sino una fase de grandes determinaciones hacia una mayor independencia psicológica y social.

Es difícil establecer límites cronológicos para este periodo; de acuerdo con los conceptos convencionalmente aceptados por la Organización Mundial de la Salud, la adolescencia es la etapa que transcurre entre los 10 y 17 años, considerándose

dos fases; la adolescencia temprana de 10 a 14 años y la adolescencia tardía de 15-17 años según definiciones de Dra. Susana Pineda Pérez.

No obstante decidimos que los participantes en las entrevistas tuvieran edades comprendidas entre los catorce y los diecisiete años, ya que consideramos que los informantes menores de esa edad podrían tener ciertas dificultades para comprender la entrevista así como para mantener la concentración durante la misma.

#### **4.1- Metodología:**

El tipo de estudio que se llevará a cabo será en términos metodológicos, será mixto. En un primer momento de carácter cuantitativo se aplicará la técnica de cuestionarios y en un segundo momento cualitativo, las técnicas aplicadas serán las entrevistas. Con la aplicación en un mismo estudio de formas alternativas y complementarias de obtener los datos, de procesar la información por diversos procedimientos e interpretarla en el marco de diferentes teorías, concepciones y conceptualizaciones para que confirmen o den indicios de la diversidad con que se muestra el fenómeno estudiado, en la población adolescente de la localidad de General Conesa de 14-17 años. Para determinar la muestra, solicitaremos la matriz estudiantil de los dos secundarios de la localidad. (CET N°4, CEM N°53) sabiendo la totalidad de personas entre los 14-17 años, diferenciaremos entre los géneros. Una vez obtenida la cantidad de personas por género en esta franja etaria, determinaremos el número a entrevistar por género, para obtener una muestra representativa de la población.

#### **4.1.1- Métodos:**

##### **Cuantitativo**

Hemos seleccionado como estrategia cuantitativa la construcción de un cuestionario, teniendo como referencia el utilizado en la investigación realizada por Aranzuru A. Gálvez Casas, “Actividad física habitual de los adolescentes de la región de Murcia. Análisis de los motivos de práctica y abandono de la actividad físico-deportiva” (2004); el cual fue realizado a partir de una adaptación de la escala propuesta para evaluar la práctica físico deportiva en el Inventario de Actividad Física Habitual para adolescentes (Velandrino, Rodriguez y Gálvez, 2006)

La encuesta puede ser tomada por diferentes medios; entre ellos postal, por teléfono, vía internet y de manera personal. Utilizaremos la última detallada, para recoger este tipo de información, y el cuestionario a utilizar será anexado a la presente investigación.

##### **Muestra**

La muestra de la siguiente investigación está compuesta por 315 estudiantes adolescentes escolarizados de la comunidad de General Conesa; fueron contactados previamente y, tras explicar a los directores el motivo de la investigación, se les solicitó que accedieran a la utilización de la hora de la clase de Educación Física o en las horas libres donde se ausenten docentes para administrar los cuestionarios. Todos los centros contactados nos permitieron el acceso. Se evaluó a la totalidad de los estudiantes escolarizados entre 13 y 17 años de edad.

#### **4.1.2-Cualitativo**

La mayoría de la bibliografía consultada para configurar la estructura del marco teórico de este estudio era de tipo cuantitativo. De ahí que la metodología que se utilizara con mayor frecuencia fueran análisis correlacionales a partir de los datos recopilados en distintos cuestionarios. Los resultados de estos estudios ofrecen un mapa de la situación, ya que en muchos se utilizan muestras estadísticamente representativas por lo que la información es muy valiosa. No obstante, en este tipo

de estudios quizá se eche en falta una visión más cercana, más práctica de aquello que teorizan, ya que es lo que habitualmente los profesionales demandan.

Para poder llegar a aportar esas soluciones prácticas conviene dar a conocer el conjunto de subjetividades que hay detrás del dato y que llevan a las personas a mostrar uno u otro perfil motivacional, hay que buscar las causas primeras que conducen a las personas a pertenecer a cierto perfil.

Viendo las tablas de resultados del trabajo de García Ferrando (2011) no cabe duda de que aparecen por ejemplo los motivos del abandono de la práctica de actividad física, pero esos datos encierran detrás una historia, una identidad física y deportiva que les lleva al dato. Muchos de los cuestionarios que se han utilizado para medir el nivel de autodeterminación, se centran en cómo viven la actividad física dejando más de lado el porqué. Es cierto que hay instrumentos que miden los motivos de la práctica, pero cuando un formulario está pensado para representar los intereses de práctica de una población amplia, necesariamente debe ir en detrimento de la profundidad. Estos motivos que subyacen de la historia de vida de las personas son las que se pretenden encontrar desde el paradigma interpretativo.

En ese sentido, la mayoría los estudios cualitativos consultados apuntan en mayor o menor medida a la multifactorialidad de causas que llevan a las personas a mostrar una determinada actitud y motivación hacia la AFD (Gillison et al., 2009; Hassandra et al., 2003). Parece ser que la interacción de ese cúmulo de factores, tanto de carácter interno como externo, son los que ejercen influencia sobre la motivación de las personas, bien a corto, medio o largo plazo.

Varios ejemplos de ello son los estudios de Keegan y colaboradores (2009) y García-Bengoechea (2007). El primero de ellos se centra en la influencia de factores



ambientales concretos como los entrenadores, los padres o los iguales sobre las motivaciones de deportistas adolescentes. El segundo estudio profundiza sobre un espectro mayor de aspectos en los que se relacionan tanto los aspectos internos como los externos, estableciendo relaciones de causa-efecto entre ellos que llevan a las personas a tener una motivación hacia la práctica de AFD.

Además los estudios resaltan el hecho que la información emerge de las entrevistas observándose un nivel de complejidad en casos como el estudio de García-Bengoechea (2007), que conducen a pensar que el valor del estudio de carácter interpretativo radica en la capacidad de captar la complejidad de constructos sociales como el de la motivación, en cada uno de los contextos que sean objeto de estudio. Eso es precisamente lo que destacan autores que habitualmente utilizan un enfoque cuantitativo, en un monográfico de la revista *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health* (2011). En este número se recoge la visión que tienen investigadores positivistas del área de la psicología del deporte sobre la relevancia de los estudios cualitativos en esta área. En ese sentido afirman que los estudios cualitativos ayudan a tener una comprensión holística de las percepciones y experiencias de las personas, así como a comprender procesos sociales complejos, de los que se puede obtener información más relevante mediante las entrevistas o la observación. (Eklund et al, 2011; Gill, 2011)

La fase cualitativa, que en términos cronológicos se aplicará una vez terminado de tomar los cuestionarios, se concretará a partir de aplicar entrevistas en profundidad a 10 adolescentes. La selección de la muestra de adolescentes será intencional y responderá a criterios de selección por género, edad y agrupación de categorías conceptuales como practicantes/no practicantes, por las causas de elección y la motivación subyacente.

La entrevista es una conversación sistematizada que tiene por objeto obtener, recuperar y registrar las experiencias de vida guardadas en la memoria de la gente. Es una situación en la que, por medio del lenguaje, el entrevistado cuenta sus historias y el entrevistador pregunta acerca de sucesos, situaciones (Benadiba y Plotinsky, 2001: 23). Cada investigador realiza una entrevista diferente según su

cultura, sensibilidad y conocimiento acerca del tema, y sobre todo, según sea el contexto espacio-temporal en el que se desarrolla la misma (Alonso, 1998: 79).

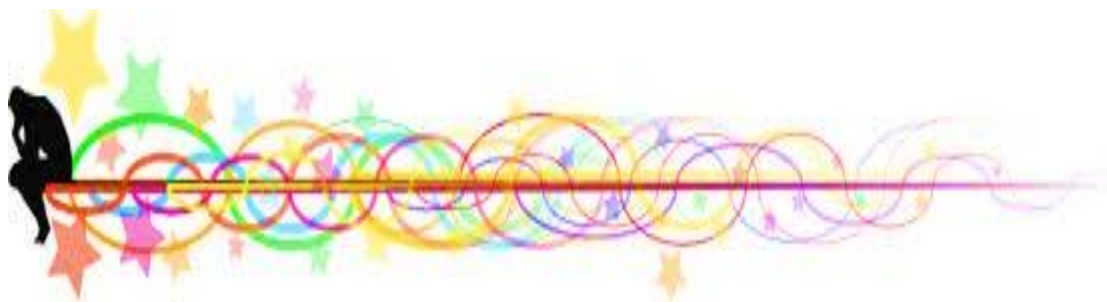
Utilizando un método de interpretativo, basándonos en el instrumento de recolección de datos con una entrevista abierta y observaciones.

#### **4.6 Técnica de investigación TRIANGULATIVA**

En cuanto al valor de verdad se ha garantizado mediante el uso de la triangulación, como técnica más utilizada a la hora de otorgarle validez a una investigación cualitativa. Esta técnica permite integrar y contrastar toda la información disponible para construir una visión global, exhaustiva y detallada de cada experiencia particular (Rodríguez-Gómez et al, 1996). Esto supone que los datos se recogen desde puntos de vista distintos para realizar comparaciones múltiples de uno o varios fenómenos.

En este caso, se lleva a cabo una triangulación de informantes, provenientes de historias de vida distintas que confluyen, como punto de partida, en niveles bajos de práctica de actividad física. De alguna manera, las entrevistas se comparan con el objetivo de encontrar puntos de unión que den respuesta a nuestra pregunta de investigación, por lo que no estamos tratando a cada informante como un caso único, ya que pretendemos encontrar similitudes y diferencias del caso con respecto al grupo y viceversa (Beltrán, Devís, Peiró y Brown 2012).

## CAPÍTULO V: ANÁLISIS DE DATOS CUANTITATIVOS

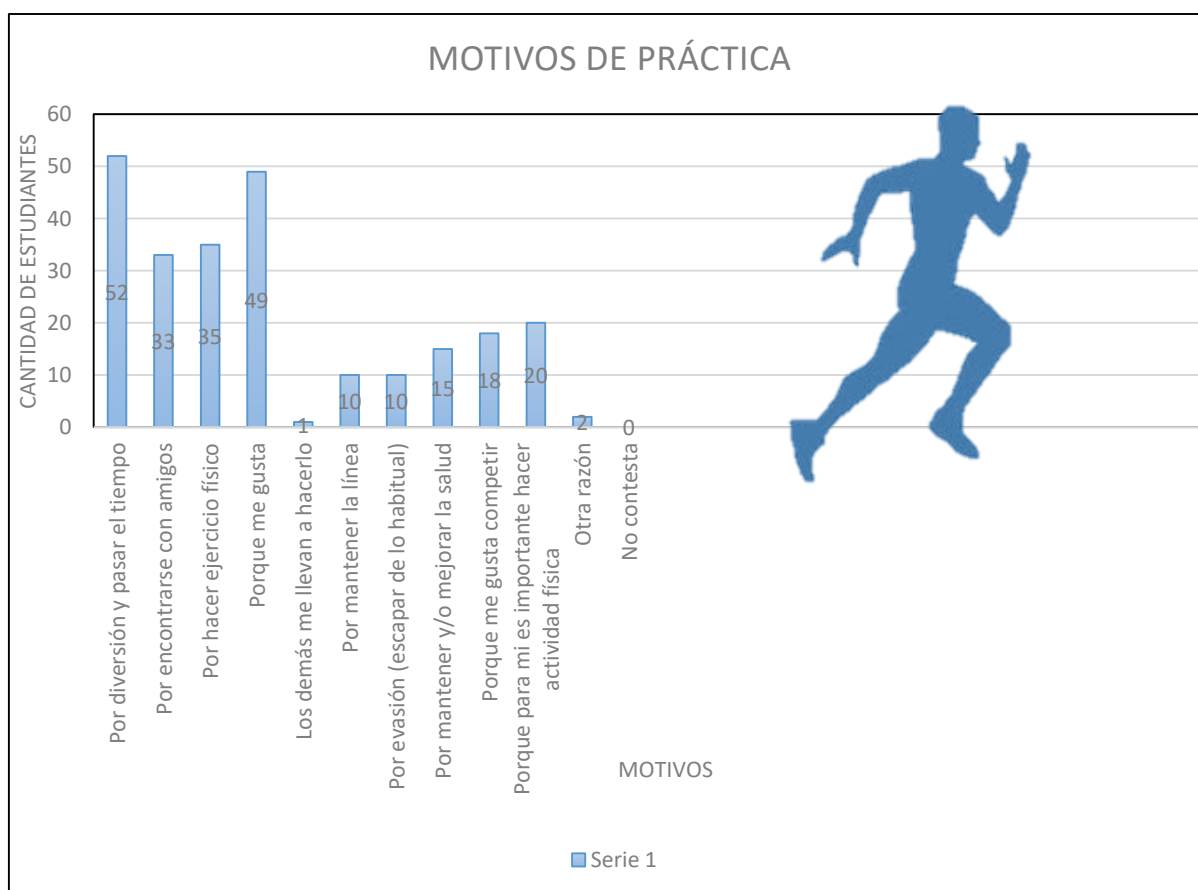


Creo, con toda ingenuidad y firmeza, en el derecho de cualquier ciudadano a divulgar la verdad que conoce, por peligrosa que sea”. **Rodolfo Walsh, en Operación Masacre.**

## 5- Análisis de datos cuantitativos

### 5.1 Una perspectiva general

Dentro de los motivos de práctica de actividad físico deportiva más mencionado por los adolescentes se encuentra (...) “*Porque me gusta y por diversión y pasar el tiempo*”, más del 60% de los jóvenes coinciden que son uno de sus principales motivos reflejando así un predominio de la motivación intrínseca en la decisión de continuar una práctica físico deportiva. Coincidiendo con otros autores en investigaciones realizadas en España que han vinculado entre los motivos más importantes mejorar la salud, divertirme, estar en buena forma, y hacer nuevos amigos. (Vera Juan Manuel, Medina M. Mariano, Alvarez José Carlos Barbero, Estrada Mingorance Angel y Arrebola A. Inmaculada).



Fuente: Elaboración propia. “Motivos de práctica- no práctica de los adolescentes de Gral. Conesa”

Este dato está estrechamente relacionado a los resultados de correlacionar los datos de las variables de interés y el nivel de práctica de los adolescentes. Un aspecto a tener en cuenta, es que de este gran porcentaje hay un porcentaje del 30% que desearía tener otro tipo de continuidad con la práctica físico deportivo.

Diferenciándose con los antecedentes de los estudios realizados en Latinoamérica, siendo el motivo mayormente verbalizados por los jóvenes los beneficios sobre la salud. (María Teresa Varela, Carolina Duarte, Isabel Cristina Salazar, Luisa Fernanda Lema, Julián Andrés Tamayo; Colombia y Ana Riccetti, Analía Chiecher, Danilo Donolo; Argentina; Francisco Ruiz Juan en Cuba).

### 5.1.1 Distribución de practicantes en cuanto a la edad.

Agrupaciones por edad	% Practicantes	% No practicantes
13-15 años	85%	15%
16-18 años	63%	37%

Fuente: Elaboración propia. "Motivos de practica- no practica de los adolescentes de Gral. Conesa"

En cuanto a la edad, se puede observar cómo en términos generales la población practicante se la podría agrupar en los primeros años de la adolescencia. Entre los 13-15 años, de los adolescentes encuestados hay un 85% que practica actividad física deportiva de manera sistémica.

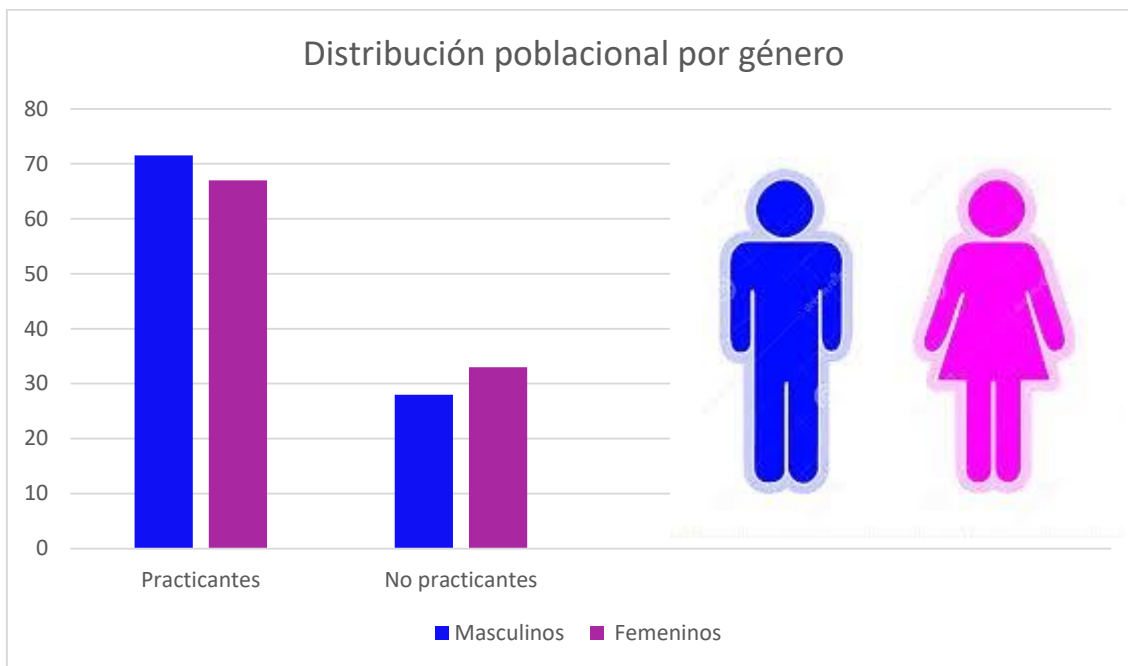
Por el lado, del segundo grupo poblacional que comprende desde los 16 a 17 años, se observa que hay un 63% de los consultados que practican actividad física.

### **5.1.2 Distribución poblacional por género. (% en columnas)**

La población conesina, respecto a la división sociodemográfica por sexo, se encuentra equilibrada en relación a los encuestados, hay una paridad cercana al 70% de practicantes entre ambos sexos, es decir que por cada 100 practicantes encontraremos 70 que hacen y 30 que no, independientemente del sexo.

Diversos estudios han puesto de manifiesto el abandono paulatino de la actividad físico-deportiva que se produce entre la población escolar con la llegada a la adolescencia. El/la escolar, cuando llega a cierta edad, decide la manera en la que utilizar su tiempo libre, si desea continuar dedicándolo al deporte o bien a otro tipo de actividades. Los resultados del presente estudio constatan esta realidad: el porcentaje de práctica disminuye pasando del 70% entre los 13-14 años al 63% entre los 16-17 años.

Si correlacionamos la variable de edad con la variable sexo, podemos observar que las mujeres tienden a dejar la práctica de actividad física deportiva a medida que van creciendo en edad.



Fuente: Elaboración propia. “Motivos de practica- no practica de los adolescentes de Gral. Conesa”

### **5.1.3 Frecuencia de práctica actividad físico deportiva organizada según género.**

Analizando la frecuencia de práctica, el número de sesiones semanales del total de actividades que realiza el/la escolar, se observa cómo las mujeres presentan una menor frecuencia que los varones. Mientras ellos practican más de 2 sesiones semanales en el 47% de los casos, ellas lo hacen en el 32%. El tiempo necesario de actividad físico-deportiva en adolescentes para lograr beneficios para la salud y prevenir y combatir los efectos negativos del sedentarismo se estima en 1 hora al

día, según las recomendaciones de las personas expertas y de las instituciones internacionales de referencia en el ámbito de la salud.

Las cinco actividades más practicadas por la población escolar son el fútbol (41%), el handball (23%), vóley (11%), actividad física al aire libre (7%) y canotaje (6%). Analizando las actividades desde la perspectiva del sexo, se observa cómo prevalecen los estereotipos de género asociados al deporte. El estereotipo masculino se asocia a la competitividad, el liderazgo, la resistencia y la fuerza, mientras que el femenino lo hace a la dulzura, la empatía, la expresión y la colaboración. En este sentido, tal y como señala Victoria Macías en su tesis sobre los estereotipos y el deporte femenino, «el deporte no tiene género intrínsecamente. Las definiciones de masculinidad y feminidad han sido impuestas socialmente sobre las actividades deportivas». Así pues, hay actividades consideradas exclusivamente para el género masculino y otras consideradas para el femenino. En el ranking de actividades más practicadas por los varones destacan el fútbol (45%), el handball (38%), el canotaje (12%), la natación (6%) y gimnasio privado (5%). En el caso de las mujeres destacan el vóley (32%), caminatas al aire libre (12%), handball (9%), las actividades de gimnasio (6%) y el fútbol (5%). Por lo tanto, se observa cómo se cumplen los estereotipos, aunque algunas actividades consideradas del género masculino se generalizan entre el género femenino observándose su diferencia, por ejemplo en el caso del fútbol o el handball.

#### **5.1.4 Distribución de practicantes en relación a la distancia**

En algunas investigaciones se ha constatado que la variable de la distancia del lugar de residencia hasta la práctica, es un condicionante para la continuidad del practicante en la misma.

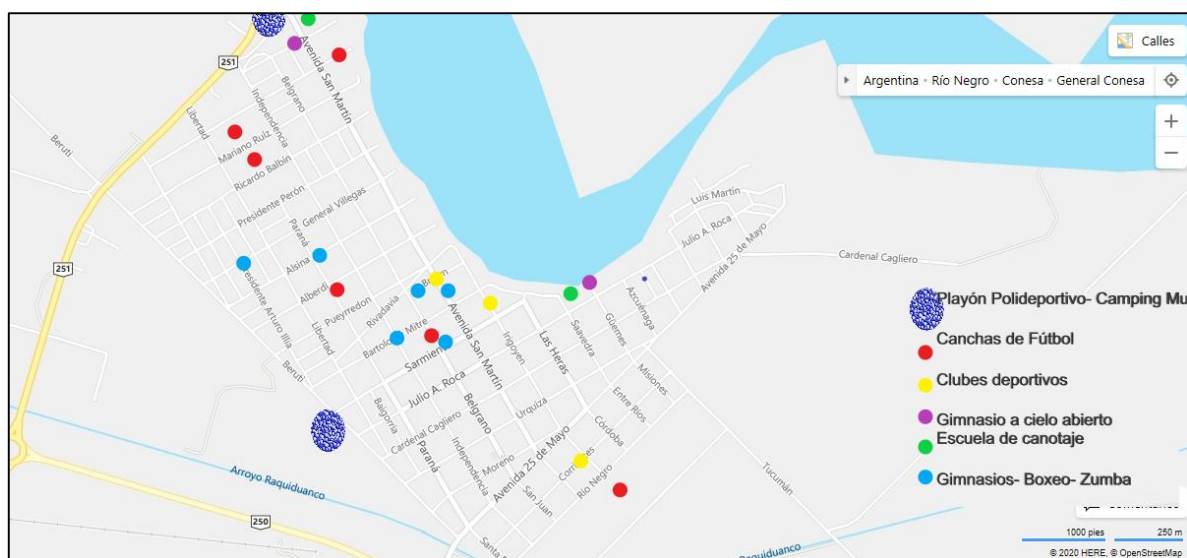
Para poder analizar los datos, confeccionamos agrupaciones por cuadras.



Distancia en cuadras (100m aprox. por cuadra)	Practicantes encuestados	No practicantes encuestados
Menos de 10 cuadras	30%	12,1%
Entre 10 y 20 cuadras	45%	22,9%
Más de 20 cuadras	25%	65%

Fuente: Elaboración propia. “Motivos de practica- no practica de los adolescentes de Gral. Conesa”

Es válido destacar, que si bien de los “No practicantes” encuestados el 65% afirma tener la práctica que hacía o desearía hacer a más de 20 cuadras de distancia de su lugar de residencia; no lo reconocen como un motivo directo para el abandono de la misma.



Como es posible observarse en el mapeo deportivo, por las dimensiones del pueblo, la mayoría de los practicantes tiene su lugar de práctica a menos de 20 cuadras, lo cual la hace más accesible aun.

### 5.1.5 Con quien practica actividad física deportiva

Habitualmente, ¿con quién practica A.F.D?	Practicantes en %
La mayor parte de las veces solo.	7,5
Con un grupo de amigos/as.	42,6
Con un grupo de compañeros/as de estudio.	8,3
Con compañeros/as de trabajo.	0
Con algún miembro de la familia.	9,2
Depende, unas veces sólo y otras en grupo.	11,2
Con compañeros del club	21,2
No contesta	0

Fuente: Elaboración propia. “Motivos de práctica- no práctica de los adolescentes de Gral. Conesa”

Hay varias formas de relación dentro de la práctica deportiva, éstas van desde las personas que hacen deporte de forma individual a personas que realizan deporte con sus amigos. Sobre la distribución de los grupos encontramos que la mayoría de los deportistas prefieren realizar deporte con sus amigas o amigos en un 42,6%. Seguidos de las personas que hacen deporte en un club 21,2%, los que unas veces hacen deporte solo y otras acompañados con un 11,2%, los deportistas hacen deporte junto a algún miembro de su familia en un 9,2% y, por último, los que hacen deporte junto a los compañeros de estudio 8,3%.

### 5.1.6 Nivel de práctica relacionado con niveles de ingreso por familia y según el género del practicante.

En tanto que en el enunciado siguiente se pone en relación la práctica de deporte, el nivel de ingreso económico y el género de los entrevistados. Al poner en juego

las tres variables emerge que los varones de clases con niveles de ingresos intermedio según los valores empleados en la encuestas realizada (entre 8000 a 14.000) son los que más practican deporte en comparación con los que pertenecen a las otras clases sociales. En tanto que son las mujeres de clase con niveles de ingresos más bajos (menos de 8000), las que menos practican, este fenómeno puede estar vinculado a la sobrecarga del trabajo doméstico y extra-doméstico de las mismas y a los habitus de clase mencionados por Bourdieu.

La práctica de fútbol, canotaje y handball es más propia de los varones de clases con niveles de ingresos intermedios a bajos, mientras que ir al gimnasio es realizado más por las clases intermedias, y la práctica de tenis, de patín, de básquet y el correr es más propio de la clase con mayores ingresos económicos (más de 14.000) Las mujeres tienden a caminar más, independientemente de la clase.

Las mujeres con niveles de ingresos económicos más altos, eligen salir a caminar, andar en bicicleta o ir al gimnasio.

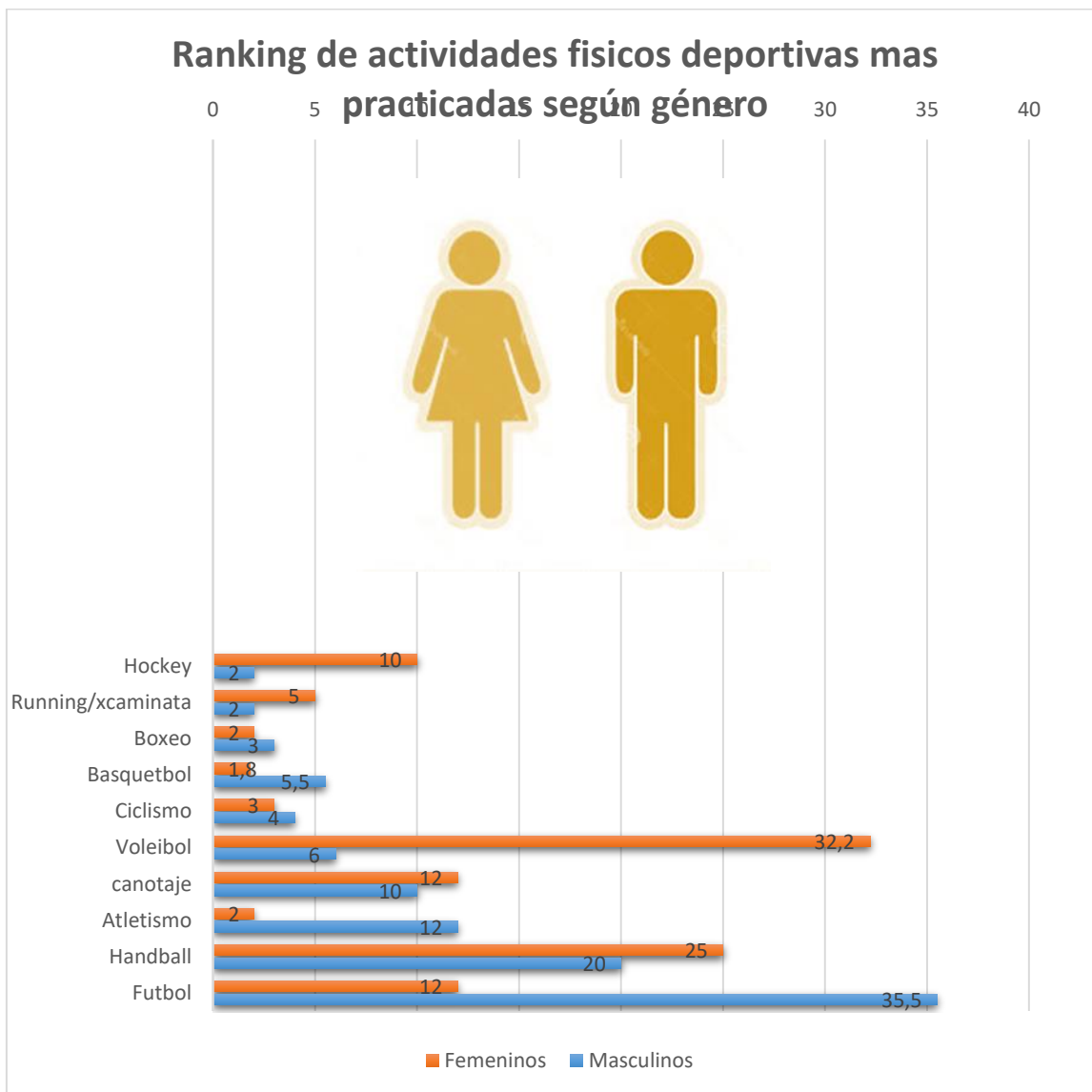
### **5.1.7 Oportunidades de práctica físico deportiva que se presentan en General Conesa.**

En General Conesa existen diferentes prácticas físicas deportivas para los dos géneros en la adolescencia y ellas son: Fútbol, Basquetbol, Handball, Voleibol, Atletismo, Running, caminata al aire libre, Hockey, Tiro, Gimnasia, canotaje, entrenamiento funcional, pesca, Pilates, Boxeo, deportes para discapacitados.

Hay algunas prácticas como el patín artístico y gimnasia rítmica que solo aparecen como posibilidades para el género femenino.

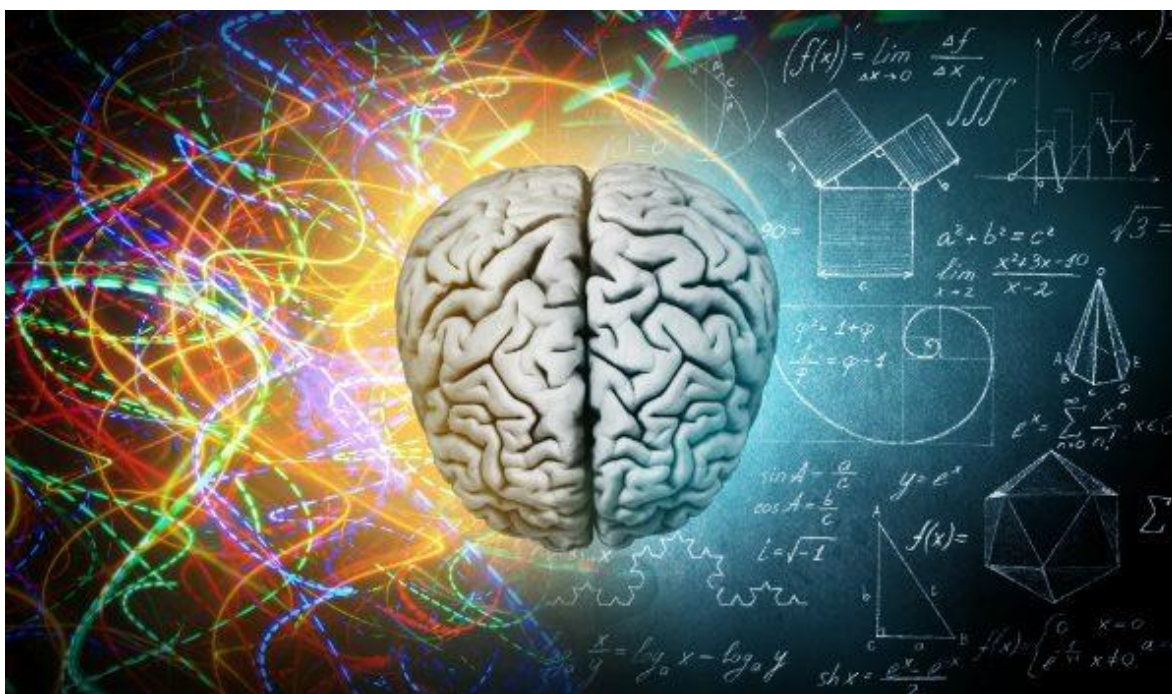
Otras prácticas Ciclismo aparece para el género masculino en la adolescencia como una oportunidad a través de un grupo de jóvenes que se ha conformado, solamente hay integrantes femeninos mayores.

Por el lado de Fútbol Sala, Excursionismo, Tenis de mesa son deportes que no aparecen como oportunidades sólidas para los adolescentes de General Conesa, pero le interesaría practicarlas.



**Fuente: Elaboración propia. “Motivos de práctica- no práctica de los adolescentes de Gral. Conesa”**

## CAPÍTULO VI: ANÁLISIS CUALITATIVO



“Me parece que el fútbol representa una micropolítica, donde se ven las formas desiguales y asimétricas en las que vive la sociedad sus temas de poder”. **Darío Sztajnszrajber, 8 de septiembre 2017.**

### 6.1 Una aproximación hacia la igualdad de género desde las bases.

Sobre la base de los resultados de la encuesta sobre las oportunidades de actividad física que aparecen en General Conesa para los adolescentes concreta que existen numerosas prácticas en la localidad para ambos géneros. Si profundizamos el análisis, podemos determinar que los varones mayoritariamente eligen prácticas institucionalizadas (Clubes deportivos, Escuela Municipales), mientras que las mujeres eligen nuevos horizontes físicos deportivos en la localidad como pasear en bici, caminatas, encuentros de futbol, Running, entre otros.



Fuente: Elaboración propia. “Motivos de práctica- no práctica de los adolescentes de Gral. Conesa”

En la imagen se evidencia un desarrollo institucional en las prácticas de actividad físico deportiva del género masculino sobre su par femenino; que se debe al desarrollo de estas actividades en la localidad, al espacio que ha ido ganando el género femenino y a la propia elección de las mujeres por los nuevos horizontes deportivos.

Con respecto a los estudios y teorías sobre género y deporte, García Ferrando (2001, 2006) así como Puig (2001), Mosquera y Puig (2002), y Puig y Soler (2004),

han señalado a partir de la clara evidencia empírica de los estudios de hábitos deportivos en España, las desigualdades en el acceso a la práctica del conjunto de las mujeres de 13 a 17 años frente al conjunto de los varones de 13 a 17 años y las diferencias entre géneros en diferentes variables.

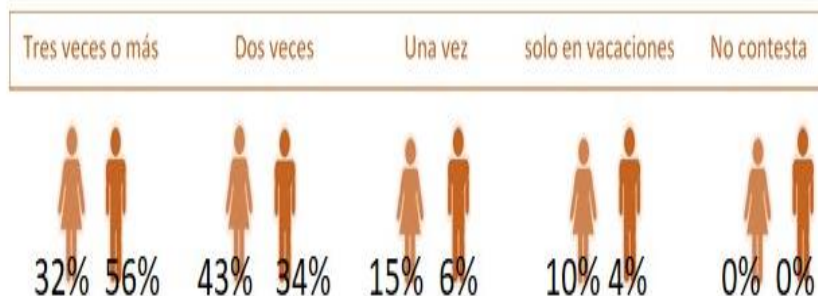
Además Puig y Soler (2004) sugieren abordar las diferencias en las prácticas de las mujeres y las diferentes desigualdades en el deporte (como el menor acceso a la práctica en el conjunto de las mujeres frente a los hombres) desde dos perspectivas teóricas: la del feminismo de la diferencia y la de la desigualdad.

Por otra parte, como el colectivo femenino no es un colectivo homogéneo parece conveniente profundizar en diferentes variables sociales como la edad, el nivel educativo o socioeconómico (Vázquez, 1993, 2002; Jiménez-Beatty et al., 2002; Mosquera y Puig, 2002).

En referencia a la variable edad, en las respuestas se puede apreciar que las alumnas de 13 a 15 años tienen la tendencia a practicar deportes institucionalizados como el Vóley, Canotaje y Handball. No obstante, luego de esa edad hasta los 17 existe una tendencia hacia los nuevos horizontes deportivos como salir a caminar, pasear en bici y/o Running.

Por el lado de los hombres, no existen diferencias sustanciales con respecto a la edad. Es válido destacar, que existe un predominio en la elección de prácticas físicas deportivas con un grado de sociabilidad institucionalizado por el lado del género masculino.

El deporte más practicado y que más desean practicar los varones a través de toda su vida y en todos los contextos indagados es el fútbol; coincidiendo con los **Estudio exploratorio de los hábitos de actividad física y deportiva de la población de la República Argentina**. Por L. Erdocián, D. Salís y Cols. (Argentina).



Fuente: Elaboración propia. “Motivos de práctica- no práctica de los adolescentes de Gral. Conesa”

Si correlacionamos estos datos, con la variable si practica la actividad física semanalmente las veces que desearía; se puede percibir que en el género femenino existe implícitamente un reclamo para poder practicar con mayor frecuencia la actividad; evidenciando un escaso desarrollo en la sociabilidad institucional de las practicas referidas al género femenino.

## 6.2 Factores que inciden en la continuidad de la práctica

### 6.2.1 La sociabilidad

La sociabilidad es un aspecto fundamental en la continuidad de la práctica de actividad físico deportiva en la vida de una persona, porque es aquello que moviliza al individuo a través de interacciones sociales a sentirse bien consigo mismo, a formar grupos, sub grupos dentro del ámbito. El dato que argumenta esta afirmación es el hecho de que más del 60% de los encuestados que abandonaron la práctica respondieron que fue por falta de apoyo y porque dejó de gustarle el deporte. (Ver gráfico pág. 31).



Para que un espacio físico sea sostenido en el tiempo es necesario que las personas desarrollen la sociabilidad; conceptualizando a la misma como el tipo de vínculos e interacciones no instrumentales, que se basan en la simple inclinación por el lazo social (Simmel 2002).

Es por ello que al ser consultado sobre sus motivos de práctica algunos adolescentes respondieron basándose en el disfrute que le genera las relaciones originas o desencadenas en la propia práctica.

(Tobías)...”Me gusta pasar tiempo en el parque con mis amigos con la pelota...”

(Enzo)...”Me gusta jugar al fútbol con amigos...”

En el aspecto social, logra establecer los vínculos necesarios para que la práctica se institucionalice y permanezca en el tiempo. Generando una permanencia de la práctica que garantizara la posibilidad de realizarla. Este factor repercutirá directamente en las personas conjugaciones de nuevas relaciones interpersonales.

En relación a esta apreciación podemos mencionar las siguientes respuestas de los consultados:

(Raúl)... “cuando me anime a volver, ya no estaba más mi club La Laguna”

(Agustín)... “volví a realizar patín, pero siempre lo mismo, no tenemos un lugar fijo donde entrenar”

(Florencia)... “porque no hay de mi edad”

Que la actividad sea motivante dependerá de poder captar esa energía y convertir cada actividad en un desafío por descubrir. El disfrute lúdico de la actividad fue un eje que marcaran todas las personas que practican actividad física ya sea de modo personal, grupal; en clubes, en asociaciones, modalidad de encuentros, competencias federativas; sin importar el género, globalmente coincidieron que es un factor determinante para continuar en la práctica.

### 6.2.2 Una necesidad personal para continuar en la práctica que se vuelve global

Acompañamiento y apoyo por parte de la familia, es un factor esencial para lograr una repercusión en su estima social, que genere una perspectiva positiva en su identidad, a través de sentirse reconocido socialmente por la actividad.

La identidad en la adolescencia se forma otorgándonos una imagen compleja sobre nosotros mismos, la que nos permite actuar en forma coherente según lo que pensamos, es decir, que si logramos generar una mirada positiva en vivencia con la práctica a través de los factores de aprobación externas como los grupos de pares, relaciones interpersonales estables y familiares.

Es por ello que los datos de las encuestas han arrojado como las mayores tendencias para la continuidad de la práctica de actividad física deportiva.

De la muestra de sujetos que realizan práctica de actividad físico deportiva (n=84), nos encontramos que, ambos géneros consideran como factores determinantes para continuar la practica el apoyo y el estímulo externo y el disfrute de la misma (Gráfica 2).

Sumado a las respuestas de las entrevistas donde mencionan el acompañamiento de sus familiares como un bien necesario.

(Tobías)...”Los domingos son de fútbol en familia...”

(Enzo)...”Mi viejo me acompaña a todos lados...”

(Raúl)... “Mi vieja, por laburo, no podía acompañarme...”

(Agustín)... “a mi viejo, no le gustaba que haga patín...”

(Florencia)... “Mi papa hubiese preferido que haga fútbol...”

En ellas se puede ver implícitamente la influencia de sus familiares a partir del apoyo hacia la continuidad o no de la práctica de los adolescentes entrevistados.

### 6.2.3 El clima motivacional de la práctica

Se convierte en un factor esencial para la continuidad de la práctica luego de que la mayoría de los consultados que abandonaron la práctica, verbalizaron que fue por el motivo de dejar de gustarle la misma.

En ese sentido, las confesiones de los informantes del estudio apuntan a posibles aspectos de la clase y del clima que el docente genera, que han repercutido sobre su motivación ofreciéndoles de alguna manera argumentos para el abandono de la práctica.

Por ejemplo Tobías, hace referencia al profesor con una serie de matices que aportan más significado a cómo puede afectar el tipo de docente a la motivación:

“... Practico desde niño futbol, pero ya me ha cansado... los entrenamientos son siempre los mismos y el profesor no me pone muchos minutos el fin de semana”

En referencia al mismo tema Juliana y Maximiliano comentan:

(Juliana) “Todos los días hacíamos el mismo entrenamiento y si hacías otra cosa, el profesor se enojaba mucho y nos gritaba”.

(Maximiliano) “desde los 12 años que hacíamos el mismo entrenamiento todos juntos, se tornó aburrido para mí”.

Queda explícito la incidencia de la falta de variabilidad en las actividades como un aspecto motivacional necesario para mantenerse en la práctica físico deportivo.

En la profundización de las entrevista con Maximiliano a partir de su comentario que en el deporte “No se me da bien”; preguntando “¿Por qué consideras que no se te da bien en el deporte?”

Pudimos apreciar intervenciones del docente que influyen directamente en la motivación de los practicantes para continuar o no con la práctica físico deportiva.

(Maximiliano)... “El profesor remarca siempre mis errores y no logro ver mis avances en el deporte”.

(Juliana)... “todas las intervenciones del docente era para decirnos el plan de entrenamiento o algo mal que estábamos haciendo, pero las actividades no cambiaban”.

Otro aspecto a destacar es la relación que tenga con sus pares, dado que a partir de los datos obtenidos a través de las encuestas logramos conocer que el 33% de los mismos practica actividad físico deportiva por “Encontrarse con amigos”; dándole un gran valor a las relaciones que se originan entre sí.

Está comprobado que los aspectos motivacionales de las clases y el nivel de las intervenciones de los profesores genera una visión positiva o negativa hacia la propia practica; quien no logre evidenciar sus avances o la verbalización de sus logros se desmotivará en forma paulatina y terminara abandonando la practica con muy pocas posibilidades de poder retomarla.

La teoría de la Autodeterminación otorga una gran importancia a la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas (autonomía, disfrute, competencia y relación) para conseguir un estado de bienestar personal que se vea reflejado en el tipo de motivación. Ese estado de bienestar va a estar mediatizado, entre otros factores, por las experiencias de vida de cada persona, en este caso con respecto a la actividad física, hasta el punto de marcar significativamente la visión general que se tendrá de la actividad física.

#### **6.2.4 La calidad de los servicios**

La satisfacción del practicante es uno de los principales indicadores de la calidad de un servicio, y surge de la diferencia entre lo que el practicante percibe del mismo, una vez que la experiencia ha tenido lugar, y las expectativas que se genera antes de practicarlo.

Dada las características propias de un servicio, la relación entre percepciones y expectativas es relativa a cada persona en particular, y es importante reconocer que

es él mismo quien la determina, no el prestador del servicio. Sin embargo, el proveedor puede influir en la satisfacción del practicante intentando cumplir con sus expectativas (superándolas en el mejor de los casos) o, de ser necesario, intentando manipular las expectativas para que el valor percibido por el practicante no las supere.

Por lo tanto, la calidad de un servicio es subjetiva, está directamente relacionada a lo que el practicante percibe, es decir, el juicio que realiza sobre la excelencia o superioridad del servicio prestado.

Cabe destacar que el costo no sólo implica el precio del servicio, sino la utilidad de lugar, tiempo, forma y performance del adulto al frente de la práctica de actividad física deportiva.

Sin embargo, para que un servicio pueda ser considerado de calidad, esta percepción positiva debe ser consistente, es decir, debe ocurrir repetidamente, no sólo con uno, sino con varios consumidores en distintas ocasiones.

La calidad de los servicios donde se practica actividad física deportiva es un dato relevante que nos lleva a considerar la importancia del mismo. Del análisis de los cuestionarios, donde las practicas que evidencian mejores servicios (infraestructuras, recursos humanos, recursos didácticos, profesionalismo) son las prácticas que presentan mayor continuidad de los grupos de pares.

Si correlacionamos los datos de las respuestas de los estudiantes que valorizan la calidad del servicio donde practican actividad física deportiva y con el tipo de práctica podemos concluir que las actividades que muestran una calidad buena-regular a mala son tendencias deportivas que han ido creciendo en los últimos años. (Canotaje, patín artístico, taekwondo)

### Calidad de los Servicios donde Practica AF

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido No Contesta	7	8,0	8,0	8,0
Excelente	14	16,1	16,1	24,1
Muy Buena	32	36,8	36,8	60,9
Buena	26	29,9	29,9	90,8
Regular	6	6,9	6,9	97,7
Mala	2	2,3	2,3	100,0
Total	87	100,0	100,0	

**Fuente: Elaboración propia. “Motivos de práctica- no práctica de los adolescentes de Gral. Conesa”**

#### 6.2.5 Índice de interés y nivel de práctica de los adolescentes.

El interés y el nivel de práctica de los adolescentes en las actividades deportivas pueden responder a distintas razones, pero sin dudas arrojarán un dato muy valioso para nuestro estudio, conocer si los adolescentes están interesados o no por la práctica sistemática de actividad física deportiva.

En primer lugar, podemos percibir que más del 50% de los encuestados le interesa una práctica físico deportiva y la práctica sistemáticamente.

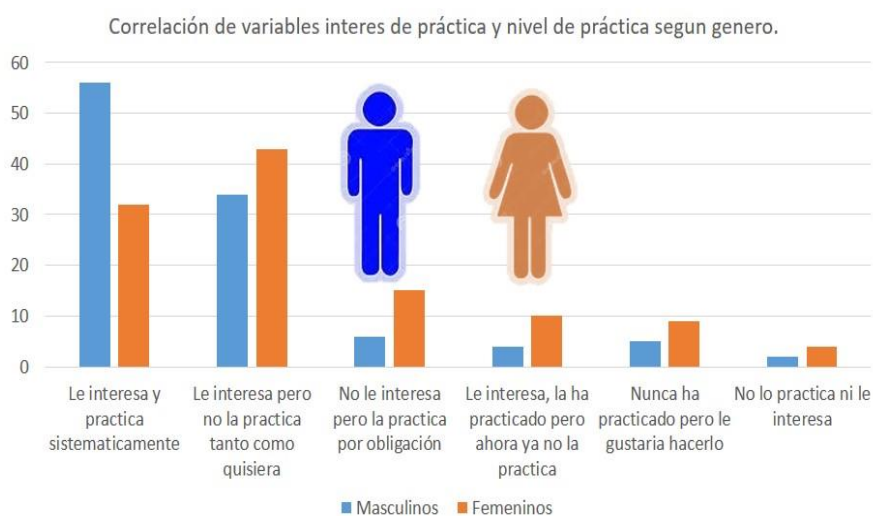
Siendo las expresiones frecuentes de los adolescentes entrevistados al ser consultado por su interés y nivel de práctica.

Mateo...”si tenemos tres veces a la semana y jugamos los sábados casi siempre”

En segundo lugar, observamos que más del 30% afirmo que le interesa una actividad físico deportiva pero no la práctica como quisiera. En este sentido, podríamos afirmar que el nivel de práctica basado en el interés intrínseco es de más del 80% de los adolescentes evaluados; a ello sería necesario sumarle el 10% que practica por motivaciones extrínsecas.

Yamila “...tenemos dos días a la semana Handball, pero uno no puedo ir porque me coincide con el horario de chacra”.

En el conjunto de los no practicantes de actividad física, se puede reconocer diferentes matices existiendo un gran número de este aglomerado que no practica y ni le interesa, un grupo reducido que describe que le interesa la práctica pero por alguna razón ha dejado y otros que si bien nunca han realizado actividad físico deportiva, le gustaría hacerlo.



Fuente: Elaboración propia. “Motivos de práctica- no práctica de los adolescentes de Gral. Conesa”

### 6.3 Caracterización de las ofertas según el escenario.

En épocas donde las variaciones del clima juega un papel fundamental, la información que se pueda obtener a través del nivel de elección por la práctica según los escenarios abiertos y cerrados de practica físico deportiva.

En las entrevistas frente a los interrogantes ¿Dónde practica normalmente A.T.F.D? ¿Podría mencionar como influye el clima? Los adolescentes entrevistados respondieron:

**Mateo** "... práctico en el club y en el invierno siempre nos juega una mala pasada"

**Yamila** "... en la Escuela Municipal de Handball, y practicamos siempre adentro"

**Raúl** "... practicaba canotaje en el Club La Laguna y en el invierno íbamos muy pocos por el frío".

**Tobías** "...Hago fútbol en el club y en el invierno casi nunca tenemos por el clima".

**Enzo** "...Hago fútbol en el club y vóley en la Muni, en el invierno casi no hay fútbol y entonces me dedico exclusivamente al vóley"

**Maximiliano** "...Hago canotaje en Monguen Kawen y cuando no podemos entrenar por el frío trabajamos en el gimnasio"

**Juliana** "...Hacia canotaje en Monguen, y en el invierno a veces no iba por el frío".

En las encuestas también consultamos sobre el lugar de realización de práctica físico deportiva de los adolescentes de General Conesa.

¿Dónde realiza normalmente A.T.F.D?	PRACTICANTES EN %
Instalaciones públicas (de carácter municipal o provincial)	35,6
Instalaciones de clubes deportivos	28,4
Instalaciones escolares, juntas vecinales, centro de jubilados.	4,7
En lugares abiertos (costanera, pista de salud, bulevares, bici senda, río, playa, etc.)	14,3



En un gimnasio privado	13,8
En la propia casa	3,2%
Ninguna	0
N.C.	0

Fuente: Elaboración propia. "Motivos de práctica- no práctica de los adolescentes de Gral. Conesa"

Como puede observarse en el cuadro las prácticas institucionalizadas y fundamentalmente, aquellas que se llevan a cabo en un escenario cerrado han cobrado gran importancia en los últimos años en la zona, dado que las variaciones climáticas (lluvias frecuentes en la época otoñal-invernal y vientos fuertes) no favorecen a las prácticas de actividades físicas al aire libre.

Si correlacionamos esta variable con la pregunta "**¿Me podría decir qué actividad física o deporte práctica y las veces por semana que lo hace?**", podemos apreciar que el Fútbol por su valor cultural e institucionalización ha sido la única práctica al aire libre que ha podido mantenerse, pero con fuertes bajas en sus practicantes.

Las prácticas deportivas de escenarios cerrados se posicionan como la preferencia de los adolescentes.

## CAPÍTULO VII: TRIANGULACIÓN DE INFORMACIÓN: FACILITADORES E INHIBIDORES DE LA PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICO DEPORTIVA



“El intelectual tiene que tener todas las libertades para escribir lo que le dé la gana, no se le puede poner norma ni prohibición”, **Oswaldo Bayer**.

## **7. –Triangulación de información**

### **7.1 Comprensión de los motivos de práctica físico deportiva.**

A partir de los datos arrojados en las encuestas y de la profundización a través de entrevistas personalizadas de casos atípicos; podemos hacer un esfuerzo por comprender los motivos de práctica y no práctica de actividad física deportiva de los jóvenes escolarizados de 14 a 17 años. Una vez concretada la búsqueda, trataríamos de ver si estas situaciones guardan relación o influyen sobre el tipo de motivación que muestran hacia la actividad física y el deporte.

De esta manera, una vez interpretadas las fuentes, no sólo he detectado inhibidores de práctica física, sino facilitadores y además uno de los resultados más interesantes ha sido encontrar aspectos de la vida que pueden llegar a ser tanto potenciales facilitadores como inhibidores de práctica de actividad física.

Cabe destacar que los aspectos encontrados han sido de carácter extrínseco y están muy relacionados con el entorno inmediato de las personas, donde la familia y el grupo de iguales se destacan por encima de otros aspectos.

En primer lugar me gustaría empezar haciendo referencia a la familia. Del entorno familiar se puede esperar que sea determinante a la hora de adherirse a la práctica de actividad física. Así lo indica por ejemplo García Ferrando (2011) con un dato que muestra que el 61% de los hijos de padres que realizan actividad física o deporte también práctica. Este es un dato significativo que coincide con las afirmaciones realizadas en el “Estudio sobre la motivación hacia la actividad física en adolescentes españoles” Jorge Lizandro Mora (2012).

Ferrando en el mismo apartado menciona que “sólo un 39% de personas con padres activos no practican actividad física regular”. En relación a las respuestas de los estudiantes, estaríamos en condiciones de afirmar que los procesos de socialización primaria por parte de la familia, inciden como facilitador para la realización de actividad física, es decir sí hay aspectos de la entrevista en las que corroboran que los familiares son las personas que les animan a practicar actividad física, sobre todo en la etapa de la niñez. Los padres, madres y/o hermanos

mayores estimulan a la realización de la actividad física. Esto puede observarse por ejemplo, en comentarios como los de Gonzalo y Rubén cuando se les preguntó sobre si algún familiar realizaba actividad física:

(Gonzalo) "... si mi papa y mis dos hermanos mayores hacen futbol; desde niños que disfrutamos mucho de los domingo en familia en la cancha..."

(Rubén) "...sí, mi hermana mayor y mis tíos son unos apasionados por el Handball, desde chiquito me llevaban al poli..."

Como se puede observar suelen hacer referencia a su niñez, lo que indica que su familia, en mayor o menor medida, ha estado presente en su socialización en actividad física.

## 7.2 Factores que inciden en la no práctica de actividad físico deportiva.

Estos datos se vuelven más relevantes, cuando se los relaciona con los motivos de abandono más mencionado por los estudiantes; por falta de apoyo y estímulo y deo de gustarle el deporte.



Fuente: Elaboración propia. "Motivos de práctica- no práctica de los adolescentes de Gral. Conesa"

Profundizando el análisis con algunas preguntas, nos dimos cuenta que es un factor fundamental el acompañamiento del grupo familiar para la continuidad en la práctica físico deportiva.

Los adolescentes dejan progresivamente de realizar actividades con los padres para integrarse en sus respectivos grupos de iguales, algo que también se observa en la relación con la práctica de actividad física, ya que incluso aquellos que se muestran más sedentarios, al practicar actividad física en grupo, se animan a hacerlo.

Por ejemplo, cuando se le preguntó a Rubén ¿Con quién preferís realizar actividad física?:

(Rubén)... “Prefiero realizarla con mis compañeros en la escuela o con los compañeros del club”

Así mismo, Daniela, que en la entrevista indicaba no haber mostrado mucho interés por realizar actividad física de pequeña, comienza canotaje por sus amigos:

(Daniela)... “Mis amigos se pasaban las tardes en el río remando, primero comencé acompañándolos y luego me anime a subirme a un bote”.

Reforzando más aun, la afirmación de la socialización primaria en la inserción y continuidad de la misma; y es en la adolescencia donde los procesos de socialización secundaria cobran un papel importantísimo en la permanencia en las prácticas físicas deportivas.

En ese sentido, cabe decir que, aunque es cierto que las necesidades psicológicas básicas, como el sentimiento de competencia, es un importante mediador de la conducta motivacional hacia la práctica de AF (Menéndez & Fernández Río, 2017; Ntoumanis, 2001), la relación y el reconocimiento de los iguales se postula como un aspecto tanto o más relevante, resultado que se alinea con el estudio de Méndez Giménez, Cecchini-Estrada y Fernández-Río (2018). Este posicionamiento es avalado por otras teorías influyentes en la motivación como la teoría de metas sociales (Moreno & Conde, 2012). No obstante, también se ha visto que la transcendencia de las relaciones con sus iguales significativos puede resultar ser

tanto un aliado como una amenaza para la práctica de la AF. Un ejemplo del efecto positivo del refuerzo social se observa en que incluso en personas con perfil de baja AF, los momentos de encuentro con amigos de su edad suponen un estímulo que les motiva a salir a jugar a diario.

### **7.3 La motivación de la practica un factor fundamental para su continuidad o abandono.**

Uno de los resultados significativos que extraigo de la interpretación de las entrevistas es que perciben que el clima motivacional de la clase, la empatía, las motivaciones de pares son fundamentales para la continuidad o el abandono, contribuyendo a la desmotivación, hasta el punto de que en algunos casos esas experiencias han precipitado al abandono de la actividad física.

Vemos que estas situaciones conectan con las ideas del estudio de Beltrán et al. (2012) en el que utilizan también un paradigma cualitativo, encuentran referencias en sus informantes hacia cómo la metodología del profesor/a cuando está orientada más al rendimiento, afectaba a sus sentimientos hacia la actividad física hasta el punto de hacer explícita la posibilidad de que, en según qué condiciones, la participación en actividad física podía fomentar la inactividad.

En ese sentido, las confesiones de los informantes del estudio apuntan a posibles aspectos de la clase y del clima que el docente genera, que han repercutido sobre su motivación ofreciéndoles de alguna manera argumentos para el abandono de la práctica. Entre los motivos de sedentarismo mayormente mencionado por los entrevistados se encuentran Es aburrido y no se me da bien.

Por ejemplo Tobías, hace referencia al profesor con una serie de matices que aportan más significado a cómo puede afectar el tipo de docente a la motivación:

“... Practico desde niño futbol, pero ya me ha cansado... los entrenamientos son siempre los mismos y el profesor no me pone muchos minutos el fin de semana”

En referencia al mismo tema Juliana y Maximiliano comentan:

(Juliana) “Todos los días hacíamos el mismo entrenamiento y si hacías otra cosa, el profesor se enojaba mucho y nos gritaba”

(Maximiliano) “desde los 12 años que hacíamos el mismo entrenamiento todos juntos, se tornó aburrido para mi”

Es evidente la carencia de profesionales a cargo de los grupos de las diversas actividades físicas deportivas, o en su defecto de capacitaciones sobre modalidades de entrenamientos, su variabilidad, sus principios pedagógicos, lúdicos y las herramientas necesarias para garantizar un proceso de enseñanza aprendizaje óptimo y que a su vez permita, un disfrute lúdico de la propia actividad.

Un motivo de abandono practica que también fue mencionado por varios entrevistados de diferentes contextos fue “No se me da bien”; intentando profundizar el análisis Maximiliano respondía hacia la pregunta “¿Por qué consideras que no se te da bien en el deporte?”

(Maximiliano)... “El profesor remarca siempre mis errores y no logro ver mis avances en el deporte”.

(Juliana)... “todas las intervenciones del docente era para decimos el plan de entrenamiento o algo mal que estábamos haciendo, pero las actividades no cambiaban”

Esta conducta, en personas ya de por sí poco motivadas hacia la actividad física, ha llegado a suponer un factor determinante para culminar en el sedentarismo.

Está comprobado que los aspectos motivacionales de las clases y el nivel de las intervenciones de los profesores genera una visión positiva o negativa hacia la propia practica; quien no logre evidenciar sus avances o la verbalización de sus logros se desmotivará en forma paulatina y terminara abandonando la practica con muy pocas posibilidades de poder retomarla.



#### **7.4 Causas que inciden en el abandono práctico de actividad físico deportiva.**

En el punto anterior desarrolle sobre los motivos de prácticas que demuestran una predisposición hacia la Actividad Física deportiva.

A continuación intentaremos triangular la información, para reconocer las causas que les conducen a la no práctica de actividad físico deportiva.

Entre los motivos más mencionados esta **la falta de tiempo** para realizar la misma y con respecto a la profundización del mismo Raúl, Florencia y Agustín respondían:

(Raúl)...“no tengo el tiempo, voy a la escuela por la mañana, y a la tarde tenemos chacra y Educación Física”

Destaca el factor temporal como el motivo para no realizar actividad física y no reconoce a las clases de Educación Física como un momento de realización de actividad física deportiva.

(Florencia)... “A la salida de la escuela voy a ingles particular y no me dan los horarios ni el tiempo para anotarme a algún deporte”

(Agustín)... “Cuando salgo de la escuela, me quedo con mi viejo y no encuentro el tiempo para realizar actividad física”.

Con respecto a la pregunta ¿si realiza alguna practica alguna vez y porque la abandono?

(Raúl)... “Empecé hace unos años canotaje, pero sentía que no me salía... en todas las clases me llamaban la atención”

(Agustín) “Comencé a caerme en algunos giros que hacia hace rato y eso me dejo sin ganas de nada”

(Florencia)...”Cuando iba a patín con mis compañeras del cole, sentía que nada me salía”.

En estas afirmaciones, se encuentran indirectamente uno de los motivos que distinguimos como fundamental para la continuidad en la práctica, el cual si no se logra transformarlo en una mirada positiva repercute alejándolo de la práctica. Hablamos de sentirse bien con uno mismo durante la práctica misma y poder reconocer los avances en sus capacidades de la conducta humana. Si el ambiente de la práctica no contribuye a la construcción de una imagen positiva con la actividad física, terminara abandonando. Implícitamente se puede observar la importancia de las metas sociales y el reconocimiento por el grupo de iguales para los adolescentes, que además puede desempeñar roles distintos tanto dentro como fuera del contexto escolar.

Es válido describir los matices del ambiente que influyen sobre este motivo.

Por un lado, el contexto general de la práctica, calidad de los materiales, de la infraestructura, comodidad, cercanía, etc.

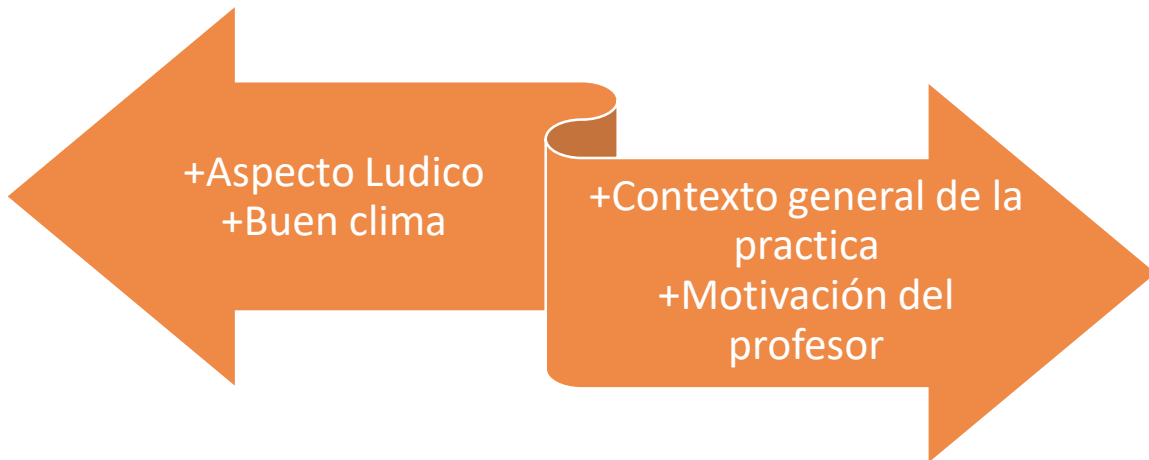
El clima motivacional que logre generar la persona que se encuentre a cargo del grupo es una cuestión fundamental. En el estudio realizado por Moreno, González-Cutre y Sicilia (2008), basándose en investigaciones previas realizadas bajo esta temática, señalan aspectos tales como valorar el esfuerzo, la mejora y la superación personal, plantear actividades adecuadas al nivel de los practicantes, implicarlos en el proceso de aprendizaje, fomentar la cooperación y reconocer el trabajo de todos y todas de forma igualitaria como claves para transmitir un clima motivador que implique a la tarea en el aula.

El aspecto lúdico y el buen clima entre pares, se vuelven en actores fundamentales para que se dé este motivo.

La metodología para dar las clases es un aspecto que también influye sobre el **motivo sentirse bien** que se correlaciona con el **motivo de no práctica, no se me da bien**.

No se me da bien

Sentirse bien



Al final esos aspectos metodológicos mejorables, junto al clima que se genera en las clases, observo que no están facilitando la transferencia (Haerens et al, 2010), es decir el hecho que las personas tengan intención de practicar actividad física fuera del contexto escolar. Se desprende de las respuestas de los informantes al ser cuestionados sobre su intención de práctica o sobre si lo que han aprendido en las clases de EF les permite planificar su propia actividad fuera de las clases.

### **7.5 La mirada de valoración construida hacia la actividad física a partir de las historias personales.**

Durante la entrevista varios de los informantes mostraban abiertamente su desmotivación hacia la práctica de actividad física. Estas personas desmotivadas lo están debido a que no encuentran causas externas ni internas suficientemente potentes que le lleven a tener interés por realizar práctica física. De ahí que, en esa

búsqueda de la satisfacción de sus necesidades psicológicas básicas, opten por dirigir su atención, en el mejor de los casos, a otras actividades de ocio.

Hemos detectado diversas variables que influyen en la valoración de que “la actividad física no sirve para nada”, entre ellas podemos destacar las siguientes:

- Cuando las experiencias en Educación Física no son buenas
- No presenta un contexto familiar que realice o promueva la actividad física
- La concurrencia a actividades deportivas no han saciado sus expectativas personales.

Fue así que Raúl, Florencia, Agustín, Maximiliano y Juliana en la escala de valoración han coincidido en seleccionar como el motivo más influyente, para no realizar actividad física, dado que no le encuentran la significatividad.

En ese sentido Agustín, al ser preguntado por las causas que le impiden realizar actividad física, afirma:

“Me da paja, siempre que voy a empezar pongo una excusa...calor, sueño y nunca empiezo... pero tampoco es algo que incite mucho, que me llame mucho la atención”.

En la misma línea, Raúl al ser preguntado por su opinión hacia la práctica de actividad física y las causas que le han llevado de practicarlo comenta:

“...perdí el interés, ahora prefiero quedarme en la compu o con la Tablet mirando series”.

También comencé a centrarme en otros aspectos que me gustaban más. A lo mejor leer, o pasear o estar con mis amigos o hacer tareas o alguna cosa así...dejó de llamarme la atención”

Podemos observar que Agustín y Raúl han decidido por motivos distintos orientar su tiempo libre hacia otras actividades de ocio. Dumazedier (1968) definió el ocio como “un conjunto de ocupaciones a las que el individuo puede entregarse de manera completamente voluntaria, sea para descansar, sea para divertirse, sea para desarrollar su información o su formación desinteresada, su participación social

voluntaria, tras haberse liberado de sus obligaciones profesionales, familiares y sociales” Además vista esta definición del ocio es coherente que los participantes en el estudio elijan ocupar ese tiempo en el desarrollo de actividades que les provoquen satisfacción, más aún cuando Ramos et al (2009) ven el ocio como fuente importante para el desarrollo personal, social considerándolo clave de una calidad de vida.

Desde el enfoque teórico de las necesidades psicológicas básicas que se desprende de la macro teoría, podríamos determinar que ninguno de los entrevistados encontró la satisfacción de la percepción de competencia, la autonomía o la relación con los demás y por ende busco en otro espacio saciar sus necesidades.

#### **7.6 La sociabilidad formal; el aspecto que falta.**

En los primeros datos arrojados de esta investigación pudimos observar la importancia que los propios adolescentes le brindan a la sociabilidad informal, el cual es un aspecto fundamental en la continuidad de la práctica de actividad físico deportiva en la vida de una persona, porque es aquello que moviliza al individuo a través de interacciones sociales a sentirse bien consigo mismo, a formar grupos, sub grupos dentro del ámbito.

En aquellas tendencias deportivas nuevas en la localidad, ha sido un factor determinante que la misma logre institucionalizarse a través de un ente deportivo, que permita su continuidad en el tiempo.

Generando una permanencia de la práctica que garantizara la posibilidad de realizarla. Este factor repercute directamente en las personas conjugaciones de nuevas relaciones interpersonales.

Este aspecto, tan desconocido por mucho de los idóneos promotores de actividad física o coordinadores de los grupos; se ha convertido en un inhibidor u obstaculizador de la práctica.

Se vuelven datos significativos para profundizar este punto de análisis, las siguientes respuestas a las preguntas... En caso de abandono ¿Por qué no retomaste la práctica?

(Raúl)... “cuando me anime a volver, ya no estaba más mi club La Laguna”

(Agustín)... “volví a realizar patín, pero siempre lo mismo, no tenemos un lugar fijo donde entrenar”

(Florencia)... “porque no hay de mi edad”

Y si estos datos los analizamos en conjunto con la respuesta de la pregunta 18 del cuestionario.

Pregunta 18. ¿Qué deportes que no realizas, elegirías para hacer o implementar en tu localidad? ¿Podrías mencionar los motivos de tu decisión?

Natación, Patín y Taekwondo fueron las respuestas que más coincidieron como sugerencia para implementarse; y la mayoría de los motivos de estas decisiones se basan en que no existe la oferta deportiva en si o solo está disponible para una edad determinada.

Todas estas prácticas han sido en un momento determinado una tendencia deportiva, pero al no lograr el desarrollo de la sociabilidad formal; han desaparecido en el tiempo.

Estas respuestas reflejan, la necesidad de la institucionalización del horizonte deportivo para lograr una permanencia en el tiempo que repercutirá indudablemente en la continuidad de los practicantes y en la elección de otros, para comenzar la práctica.

## CAPITULO VIII: FACTORES CONTEXTUALES EXTRECHAMENTE RELACIONADOS CON LOS MOTIVOS INTRINSECOS



“El factor más importante para desarrollar una cultura deportiva de prácticas personales continúa siendo el hogar de procedencia”. **(Manuel García Ferrando, veinticinco años de análisis del comportamiento deportivo)**

## **8. Factores de contexto**

Los hábitos de actividad física deportiva de las personas se construyen en base a un conjunto de factores de contexto en los que intervienen diferentes agentes como la familia, la escuela, los amigos/as, y la administración pública, entre otros. Por ello, es importante tener en cuenta el contexto en el cual la población escolar hace actividad físico-deportiva.

**8.1 La familia** (por familia se entiende las personas que residen en el mismo hogar que el/la escolar) es un modelo de referencia para los/as escolares.

Retomando algunas ideas del marco teórico, Bourdieu (1993) plantea que la práctica de un deporte se encuentra determinada por el habitus del agente que la elige según sus esquemas de percepción y de apreciación que influyen en los estilos de vida, en las preferencias y en la relación que establezca con su cuerpo. De ahí que el habitus de clase defina los beneficios corporales, sociales, simbólicos y económicos que se esperan obtener con la práctica. Además, también se encuentra condicionada por la disponibilidad de tiempo libre, la relación con el cuerpo establecido por el habitus de clase y los beneficios en relación a lo estético que se esperan lograr con la práctica deportiva. En este sentido, la familia se comporta como una institución que posibilita y sostiene la identidad, el desarrollo individual y social de sus miembros, es el lugar donde se producen las primeras experiencias de socialización, influyendo en la percepción del mundo y el modo en que cada miembro se relaciona en el mundo exterior para construir su proyecto personal.

Es un agente que juega un papel importante en los hábitos deportivos, sobre todo en las edades más tempranas en las que los/as escolares aún no tienen la capacidad para decidir si quieren hacer actividad físico-deportiva o no y la tipología de esta. Tal y como se ha visto en el análisis del inciso 9.5.5. “La mirada de valoración construida hacia la actividad física a partir de las historias personales.”



En el cuestionario sobre la situación familiar también indagamos si los hermanos, padre y madre de los adolescentes encuestados practicaban alguna actividad física o deportiva. Es sabido que los comportamientos y hábitos deportivos de ambos padres pueden incidir en los hijos. García Ferrando (2006) señala que conocer si los padres son físicamente activos permite predecir en cierto modo si los hijos serán físicamente activos en un futuro o si permanecerán en la práctica. Ser una persona físicamente activa no solo implica mirar al sujeto y analizar la decisión de iniciar, permanecer o abandonar, también incide el contexto vincular cercano y los hábitos que se aprenden en la convivencia cotidiana. De este modo, entre los motivos de práctica de actividad físico-deportiva podemos observar que la familia es uno de los agentes que anima de manera directa a realizar la actividad físico-deportiva en el 9% de los casos de la población adolescente escolar, pero en el 57% es el motivo por el cual inician a practicar por delante de la iniciativa propia (24%). El hecho de que en el seno familiar haya una cultura de práctica de actividad físico-deportiva, es decir, algún miembro realice actividad físico-deportiva, es un factor influyente sobre la práctica del escolar. Asimismo, se observa cómo de las personas que hacen actividad físico-deportiva, en el 78% de los casos, algunas de las personas que viven en casa también hacen actividad físico-deportiva.

## **8.2 La escuela**

La práctica de actividad físico-deportiva del colectivo de la población escolar se enmarca en dos ámbitos principales: la actividad física-deportiva dentro del horario lectivo y la realizada fuera de este. En horario lectivo, los/as escolares hacen actividad físico-deportiva a través de la asignatura de Educación Física y, de manera voluntaria, también pueden hacerla en el tiempo destinado al recreo, que generalmente tiene una duración aproximada de 15 minutos.

Un aspecto importante a analizar es la valoración que la población escolar otorga a la asignatura de Educación Física. Ante la afirmación: « La actividad física y el deporte es fuente de salud », la valoración general es de 80% está “Muy de acuerdo”. La importancia otorgada por los/as escolares aumenta con la edad.

La percepción que tienen los/as escolares respecto a la actividad física y el deporte como medio para hacer vínculos es muy favorable. En este sentido, ante la afirmación « El hacer actividad física y deporte permite relacionarse con los demás y hacer amigos. » la valoración general es del 87%, afirmando que están muy de acuerdo con la frase, sin diferencias entre sexos.

### **8.3 Los amigos**

Con respecto a los **amigos** como motivo de práctica y/o continuidad de actividad físico deportiva en los resultados arrojados por la encuesta acerca de los motivos de realización dentro de los más mencionados por los adolescentes se encuentra (...) “Porque me gusta y por diversión y pasar el tiempo, mejorar la salud y hacer nuevos amigos”.

La socialización secundaria toma un papel fundamental en la continuidad de la práctica de los adolescentes dado que el apoyo y acompañamiento familiar a niveles generales baja circunstancialmente.

Los adolescentes dejan progresivamente de realizar actividades con los padres para integrarse en sus respectivos grupos de iguales, algo que también se observa en la relación con la práctica de actividad física, ya que incluso aquellos que se muestran más sedentarios, al practicar actividad física en grupo, se animan a hacerlo.

La escuela es también un lugar donde se despiertan motivos para el abandono de la práctica de actividad física deportiva, dado que hay un discurso social asumido, aceptado y que, por tanto, a priori no genera ningún problema. Detrás de frases alentadas por el/la docente como «ahora ya no estás en primaria, ahora sos mayor» y las que las familias refuerzan con insinuaciones como «ahora debes comportarte

como un grande», así como en los discursos de la falta de tiempo o incluso de la pereza de una sociedad desmotivada (MECD, 2015), también conducen a veces de manera inconsciente a la reducción o al abandono de la AF. Mensajes de este tipo en una fase sensible para la consolidación de la identidad, como es la adolescencia, pueden llevar a las y los estudiantes a integrar que eso es lo que se espera de ellos en ese contexto social y asumir que tienen que imitar comportamientos adultos. Por tanto, si el referente adulto más cercano e influyente hasta ese momento son los padres y estos mantienen una actitud predominantemente sedentaria y el cambio de entorno escolar destila referentes (alumnado de cursos superiores, profesorado) también sedentarios, la probabilidad de que los y las adolescentes interioricen que ese es el comportamiento esperado será muy elevada.

#### **8.4 El papel de la administración pública**

Desde una perspectiva macro social, se sugieren y requieren políticas transversales que respondan a las características de las sociedades en transición, consecuentemente a las nuevas realidades de las familias, que favorezcan la integración y el acceso de sus miembros en diversas actividades significativas para el bienestar individual y de la sociedad en su conjunto. En ese sentido, la prevención y promoción de la salud es considerada un hecho colectivo, una cuestión de salud pública y de Estado; mientras que el deporte es un vehículo social y de formación que también requiere de políticas públicas.

Desde una perspectiva micro social, el contexto sociocultural también define las oportunidades y límites del comportamiento puesto en acción (Maehr y Zusho, 2009) en un entorno de práctica deportiva. Más aún, el deseo de relación con otros, la búsqueda de contacto y amistad (Allen, 2003) -siendo una de las necesidades psicológicas universales que en la adolescencia- si se satisface favorece la construcción de relaciones significativas, el sentimiento de pertenencia e integración

en una comunidad de práctica como la deportiva, donde al mismo tiempo que participa e interactúa con otros construye su identidad.

En nuestra localidad, según las encuestas realizadas podemos determinar que más del 50% de los adolescentes escolarizados practica actividad físico deportiva en una escuela municipal. En segundo lugar con un 36% de practicantes, lo aglutinan los clubes que a su vez, son ayudados por la dirección de deportes local.

Dentro de las entrevistas personalizadas surgió como uno de los motivos de abandono más recurrente la falta de motivación por parte de los adultos frente a los grupos de practicantes, originados particularmente por su idoneidad. Es allí, donde existe una gran carencia de políticas deportivas públicas que permitan el acceso a capacitaciones y/o formaciones por parte de los adultos idóneos.

La inexistencia de un programa deportivo que involucre, regule y garantice el financiamiento a las demás entidades de actividad física deportiva hace que su crecimiento se vea obstaculizado en gran medida y genere en la mayoría de los casos la deserción de los practicantes o de la práctica misma como una oferta de práctica en la localidad. Es así, como numerosas tendencias deportivas en la zona han tenido su auge numeroso en practicantes han terminado desapareciendo o con un nivel de practicantes muy bajo.

Otro de los aspectos que pudo apreciarse en las entrevistas personalizadas es la falta entidad que tienen muchas de las prácticas deportivas, lo que conduce a una disyunción entre objetivos de los tutores al frente de las disciplinas deportivas y los practicantes, es decir, hay profesionales que trabajan pura y exclusivamente desde un aspecto competitivo y dentro de su grupo tienen practicantes que lo hacen de manera recreativa, o por fines de salud o social. Esta disyunción entre las finalidades de los actores, permite el surgimiento de clivajes que terminan en el abandono de los practicantes.

## CAPÍTULO IX: CONCLUSIONES



***“Creo en una identidad en movimiento, en una identidad viva, y creo mucho más en las identidades elegidas que en las identidades heredadas”.***

**Eduardo Galeano (2000)**

## 9- Conclusiones

El presente estudio determinó que los motivos de práctica de actividad física deportiva de los adolescentes escolarizados en General Conesa son “Por diversión y pasar el tiempo” y “Porque me gusta”, más del 60% de los encuestados coincidieron en estas respuestas. En segundo lugar, con más del 30% se encuentran los motivos, “Por hacer ejercicio físico y Por encontrarse con amigos”; es importante destacar que la realidad refleja que los jóvenes se ven más movilizados por las motivaciones intrínsecas para realizar actividad física. Existe un predominio de motivos de realización de actividad física deportiva para poder saciar sus necesidades psicológicas básicas de disfrute, de autonomía y de relación con los demás.

No existen diferencias sustanciales en referencia a los motivos en cuanto a la distinción por género. Se aprecian diferencias diminutas en el nivel de práctica entre sexos, mientras que el 73% de los adolescentes masculinos practican actividad físico deportiva tres veces o más en la semana, las mujeres lo hacen en el 53% de los casos. No obstante, cuando triangulamos el nivel de practica con el interés de los practicantes, observamos que más del 30% afirmo que le interesa una actividad físico deportiva pero no la práctica como quisiera. En este sentido, podríamos afirmar que el nivel de práctica basado en el interés intrínseco es de más del 80% de los adolescentes evaluados.

Es válido mencionar, que las ofertas para realizar práctica físico deportiva son similares para ambos géneros, pero los varones prefieren las prácticas deportivas institucionalizadas y las mujeres eligen nuevos horizontes físicos deportivos como pasear en bici, caminatas, encuentros de Fútbol, Running, entre otros.

Más del 70% de los escolares encuestados practican actividad físico deportiva, la diferencia entre ambos sexos no es patente, dado que en la discriminación determina que el 72% en el caso de los varones y 67% en el caso de las mujeres.

Los adolescentes prefieren realizar actividad física deportiva con su grupo de pares y/o amigos, en un 42,6%. Seguidos de las personas que hacen deporte en un club

21,2%, los que unas veces hacen deporte solo y otras acompañados con un 11,2%, los deportistas hacen deporte junto a algún miembro de su familia en un 9,2% y, por último, los que hacen deporte junto a los compañeros de estudio 8,3%.

Un dato novedoso para la localidad que arroja la investigación es la preferencia de los escenarios cerrados por encima de los escenarios abiertos dentro de la propuesta de actividades físicas deportivas.

Si sumamos el total de actividades físico deportivas que realiza los adolescentes escolarizados podríamos determinar que el 54,2% practica en un escenario cerrado; instalaciones públicas municipal 35,6%, instalaciones de clubes deportivos cerrados 7%, instalaciones escolares, juntas vecinales, centro de jubilados 4,7%, en un gimnasio privado 3,8% y en la propia casa 3,2%.

Por el lado de las prácticas en escenarios abiertos reúnen un total de 45,8% de practicantes con un predominio en práctica de instalaciones de clubes deportivos abiertos como el Fútbol, Canotaje, Rugby y Tenis seguido por la practica en lugares abiertos (costanera, pista de salud, bulevares, bici senda) con un 14,3% de practicantes.

Como puede observarse las prácticas institucionalizadas y fundamentalmente, aquellas que se llevan a cabo en un escenario cerrado han cobrado gran importancia en los últimos años en la zona, dado que las variaciones climáticas (lluvias frecuentes en la época otoñal-invernal y vientos fuertes) no favorecen a las prácticas de actividades físicas al aire libre.

Las prácticas deportivas de escenarios cerrados se posicionan como la preferencia de los adolescentes.

La distancia de la práctica, no es un condicionante para los practicantes dado que el 45% de los practicantes tiene su lugar de actividad física deportiva entre 10 a 20 cuadras. Es válido destacar, que si bien de los “No practicantes” encuestados el 65% de ellos afirma tener la práctica que hacía o desearía hacer, a más de 20 cuadras de distancia de su lugar de residencia; pese a ello no lo reconocen como un motivo directo para el abandono de la misma.

En relación la práctica de deporte, el nivel de ingreso económico y el género de los entrevistados. Al poner en juego las tres variables emerge que los varones de clases con niveles de ingresos intermedios según los valores empleados en las encuestas realizadas son los que más practican deporte en comparación con los que pertenecen a las otras clases sociales. En tanto por el lado de las mujeres, las que más practican actividad física deportiva son los ingresos intermedios y mayores ingresos económicos. En tanto que son las mujeres de clase con niveles de ingresos más bajos, las que menos practican.

La práctica de Fútbol, Canotaje y Handball es más propia de los varones de clases con niveles de ingresos intermedios a bajos, mientras que ir al gimnasio es realizado más por las clases intermedias. Por el lado de la práctica de tenis, de patín, de básquet y el Running es más propio de la clase con mayores ingresos económicos. Las mujeres tienden a realizar actividad física en contacto con la naturaleza, independientemente de la clase.

Durante la investigación se pudieron percibir facilitadores para la actividad física o su continuidad en la misma, entre ellos podemos mencionar a la sociabilidad como un aspecto fundamental en la continuidad de la práctica de actividad físico deportiva en la vida de una persona, porque es aquello que moviliza al individuo a través de interacciones sociales a sentirse bien consigo mismo, a formar grupos, sub grupos dentro del ámbito. El dato que argumenta esta afirmación es el hecho de que más del 60% de los encuestados que abandonaron la práctica respondieron que fue por falta de apoyo y porque dejó de gustarle el deporte.

En las encuestas pudimos observar que los adolescentes prefieren realizar actividad física deportiva con su grupo de pares y/o amigos, en un 42,6%; y en las entrevistas pudimos apreciar como el grupo de iguales en esta edad sustituye a las familias como referente de socialización deportiva. Además, uno de los resultados más relevantes es que estas relaciones con los iguales durante la adolescencia pueden mediar tanto como facilitadoras e inhibidoras de su (no) implicación en la práctica de AF. Este hecho encuentra una posible explicación en la importancia de las metas sociales y el reconocimiento por el grupo de iguales para los



adolescentes, que además puede desempeñar roles distintos tanto dentro como fuera del contexto escolar.

Otros de los aspectos mencionados por los entrevistados fue la falta de continuidad de la práctica físico deportiva. Dado que existieron tendencias deportivas que no lograron institucionalizarse y permanecer en el tiempo, generando un abandono de los practicantes que practicaban en ella.

Uno de los facilitadores más mencionados fue que la actividad sea motivante para poder captar esa energía y transformar cada actividad en un desafío por descubrir. El disfrute lúdico de la actividad fue un eje que marcaron todas las personas que practican actividad física ya sea de modo personal y/o grupal.

Es válido mencionar, que la calidad de los servicios, fue posicionada como uno de los facilitadores que influyen sobre la elección y/o continuidad de la práctica de actividad física deportiva. A partir de la correlación de la variable del lugar donde practican la actividad y la calidad de los servicios pudimos concluir que las que presentan una tendencia de buena-regular a mala, son aquellos que aparecen como tendencias deportivas y llevan poco tiempo de desarrollo en la localidad entre ellas podemos mencionar a Patín artístico, Taekwondo, Basquetbol.

Estas prácticas no han logrado insertarse en Clubes, Asociaciones y/o Dirección de deportes que le den la sustentabilidad formal que toda tendencia deportiva necesita para poder crecer y permanecer. Este aspecto hace que no tengan un lugar estable donde realizar la práctica. A su vez, algunos grupos de pares no se han consolidados, lo cual repercute directamente en el abandono de algunos practicantes.

Por el lado, del Basquetbol es un servicio deportivo que si se ha involucrado con un Club Deportivo, pero sus practicantes han argumentado su abandono por la falta de interés o motivación del profesor. A diferencia del canotaje, que se ha convertido en una de las elecciones de los adolescentes de General Conesa, pero que durante la época otoñal-invernal desciende fuertemente en la cantidad de practicantes.

A lo largo del estudio, se ha podido observar un fenómeno que se repite: el descenso de la práctica de actividad físico-deportiva, ya sea continua o puntual, a partir de los 16 años de edad. La transición del pre adolescencia a la adolescencia se presenta como un punto de inflexión. Elementos como una mayor carga de trabajo escolar, una mayor autonomía sobre la decisión acerca de la dedicación del tiempo libre, así como la preferencia por otras actividades, pueden ser motivos que expliquen el inicio de este descenso. Cuando se pregunta a los/as escolares por qué no hacen actividad físico-deportiva, el argumento principal por “falta de apoyo y estímulo y dejo de gustarle el deporte”. La sensación de falta de apoyo y estímulo para la actividad físico-deportiva crece con la edad, dado que estas respuestas se concentraron entre adolescentes de 16-17 años.

Durante este proceso de indagación, hemos visto cómo existen motivos para la práctica de actividad física y deportes; existen varias causas que pueden conducir a los adolescentes a tener conductas de baja motivación que lleven al abandono y por último, pudimos reconocer las motivos que llevan a un sedentarismo.

Varias de esas razones se basan en el hecho de que los adolescentes no vean satisfechas algunas de sus necesidades psicológicas básicas, a través de la actividad física. Debemos ser conscientes de este dato para tratar de llegar a comprender cómo podemos intervenir en sus experiencias de vida para poder crear situaciones que incentiven la realización y la permanencia en la práctica.

Es necesario mencionar como dentro de los motivos que conducen al abandono, la falta de capacidad de administración del tiempo de ocio por los adolescentes, que en esta edad comienzan a tener mayor prioridad sus decisiones. En muchos casos, se debe a la mala gestión de la familia sobre el uso del tiempo libre y el no establecer como una de las prioridades en los momentos de sociabilización a los beneficios en sí mismo de la práctica sistemática de la actividad física.

En este sentido, una cultura de práctica de actividad físico-deportiva dentro del seno familiar se traduce en una mayor práctica en el/la practicante. De los adolescentes que abandonaron o no hacen actividad físico-deportiva, en el 65% de los casos ninguna de las personas que viven en casa también hace actividad físico-deportiva.

Otro motivo de abandono de la práctica físico deportiva es la carencia de la sociabilidad en alguno de sus dos aspectos; la informal que son todos los lazos sociales que se generan dentro del grupo que desarrolla la actividad física, creando grupos, subgrupos, identificándose roles y la sociabilidad formal, que permite la organización a través de espacios, marcos normativos, códigos, para el sostenimiento de la misma.

Si los adultos responsables del grupo, logran generar la formación de vínculos sociales entre todos los actores, será más fácil conseguir que vivan esas experiencias satisfactorias que mejoren su autonomía y auto-concepto que permitan progresar hacia conductas más auto-determinadas.

Es válido mencionar, que algunas de esas experiencias poco deseadas en las que se refuerza el sentimiento de incompetencia, encuentran parte de su origen en la asignatura de Educación Física, y/o en las personas a cargo de los deportes donde en algún momento cabe atribuir la responsabilidad al profesorado ante determinadas actitudes o comentarios hacia alumnos menos habilidosos o menos identificados con la AFD, así como ante determinados aspectos metodológicos de los docentes que pueden ser susceptibles de mejora.

Dentro de los aspectos motivacionales que llevan a la continuidad o al abandono de la práctica podemos afirmar que sentirse bien con uno mismo y poder reconocer los avances en sus capacidades de la conducta humana son aspectos fundamentales.

A partir de los hallazgos de la motivación autodeterminada y las metas de logro que orientan la práctica deportiva, podemos decir que los sujetos estudiados demostraron orientaciones ligadas a la motivación intrínseca más que a la extrínseca, tratándose de adolescentes comprometidos con la práctica, puesto que valoran más el proceso de aprendizaje que el rendimiento. A su vez, las condiciones de vida aquí estudiadas reflejan un entorno que estaría contribuyendo para que los adolescentes realicen actividades deportivas extraescolares; lo opuesto sería un contexto familiar que desaliente este tipo de actividades incidiendo negativamente en la motivación.

En suma, los resultados indican que no basta con que el sujeto posea índices altos en la conducta autodeterminada y en las metas de logros. Estar motivado requiere tomar en consideración diversas dimensiones dentro del contexto de práctica, tanto a nivel micro como macro, por ejemplo las relaciones entre quienes participan, aspectos que les agradan o no de la participación deportiva, así como el apoyo familiar e institucional en el desarrollo y promoción del deporte.

Si el ambiente de la práctica no contribuye a la construcción de una imagen positiva con la actividad física, terminara abandonando. Es válido describir los matices del ambiente que influyen sobre este motivo.

Por un lado, el contexto general de la práctica, calidad de los materiales, de la infraestructura, comodidad en horarios, la distancia a la práctica, entre otras cosas.

El clima motivacional que logre generar la persona que se encuentre a cargo del grupo es una cuestión fundamental.

Las intervenciones contingentes que tenga el adulto al frente de la práctica, para que el practicante pueda valorar el esfuerzo, la mejora y la superación personal; planteando actividades adecuadas al nivel de los practicantes, implicarlos en el proceso de aprendizaje, fomentar la cooperación y reconocer el trabajo de todos y todas de forma igualitaria como claves para transmitir un clima motivador que implique a la tarea durante la práctica.

El aspecto lúdico y el buen clima entre pares, se vuelven en actores fundamentales para que se dé este motivo.

La variabilidad en la metodología para dar las clases es un aspecto que también influye sobre el motivo sentirse bien que se correlaciona con el motivo de no práctica, no se me da bien.

Sumado a la falta de competencia de los adultos al frente de los grupos, manifestado por los practicantes y fundamentalmente por las personas que han abandonado la práctica, vemos como una propuesta inminente las presentaciones de capacitaciones profesionales por parte de la dirección de deportes local para los tutores de los grupos de actividad física deportiva.

Coincidiendo con el paradigma de que la adolescencia es una fase sensible para el cambio de hábitos de ocio, dónde el abandono de la práctica de actividad física es una conducta excesivamente habitual. Debido a que el abandono lleva consigo a la elección de otras actividades de ocio pasivo, como el creciente uso de medios tecnológicos, que en el peor de los casos conduce hacia el ocio ausente o la adquisición de hábitos nocivos.

Es necesario poder proyectar estrategias que se anticipen a esta situación y puedan conectar con los intereses de los adolescentes.

Por ello, es inminente la necesidad de talleres y/o charlas por partes de psicólogos deportivos y del seguimiento de asistentes sociales en aquellas prácticas deportivas que hayan logrado la institucionalización de la misma, para trabajar sobre las competencias internas de motivación, autoestima, autoconfianza y los beneficios en sí mismo de la propia práctica de actividad física.

En aquellos nuevos horizontes deportivos, que no hayan logrado la institucionalización, será necesario desde el aspecto gubernamental promover la sociabilidad formal de la misma, para luego avanzar sobre el afianzamiento de la conducta de autodeterminación.

De igual manera considero que existe una responsabilidad de hacer explícitas aquellas normas sociales, que no están escritas pero están presentes, y que empujan al abandono. Éstos son los cambios en la visión del juego y la actividad física al pasar de primaria a secundaria o la poca cultura del esfuerzo de la que se ha adueñado la sociedad. En este camino, la familia tiene mucho que aportar, aceptando que en esta nueva etapa de la vida deben hacerlo desde un papel secundario. A pesar que en la adolescencia el peso de la familia en la escala de prioridades del adolescente disminuya, es fundamental que se haya dejado un camino con experiencias positivas en contacto con la actividad física deportiva.

Entre los papeles importantes que tiene la familia se encuentra la alarmante mala gestión del tiempo de ocio que aboca al sedentarismo, que sumado a la creciente presión de una sociedad apresurada, conllevan a que los adolescentes no tengan

tiempo dar respuesta a la vorágine de estímulos que hay a su alrededor. La escuela, los amigos, las actividades extraescolares, los exámenes, se convierten en una montaña difícil de escalar en la que la actividad física tanto para padres como hijos, deja de ser prioritaria, cuando quizá los valores que se le atribuyen a la práctica de actividad física sistemática les ayuden a mejorar en su autonomía y en la gestión del tiempo de trabajo y de ocio.

En el conjunto de los no practicantes de actividad física, se puede reconocer diferentes matices existiendo un gran número de este aglomerado que no practica y ni le interesa, un grupo reducido que describe que le interesa la práctica pero ha dejado por falta de tiempo, por superposición horaria con la escuela, o por pereza y faltas de ganas y otros que si bien nunca han realizado actividad físico deportiva, le gustaría hacerlo.

En definitiva, la clave está en hallar la fórmula que adhiera a nuestros adolescentes a la práctica física, pero no como medio para obtener un beneficio sino como beneficio en sí mismo. De no ser así seguirán sin practicarla, porque las personas no suelen hacer lo que no les gusta hacer, lo que no les satisface, aquello en la que no se perciben competentes. De ahí que busquen la satisfacción en otras actividades que llenen ese vacío, que den respuesta a su necesidad o que tengan la habilidad de creársela.

## **CAPÍTULO X: MENCIONES ESPECIALES**

### **10.1 Facilitadores del estudio y propuestas futuras.**

Existieron diversos facilitadores que hicieron que un trabajo de investigación triangulativo, pueda lograrse.

Uno de ellos fue el hecho de que el Consejo de Deliberante de General Conesa, declarara de interés la investigación que estaba llevando en la localidad y me solventará los gastos de fotocopias (por la mas de 84 encuestas) y la transcripción de las entrevistas; así como también los gastos económicos por cargar a un sistema informático los datos para su análisis.

La disponibilidad y la gentileza de la Instituciones educativas para tomar las encuestas y entrevistas en las horas libres de los estudiantes, facilito enormemente la recolección de datos.

Durante este trabajo investigativo fueron surgiendo temáticas que podría volverse en un tema de estudio.

Por ejemplo la influencia de los aspectos contextuales en la elección de una práctica. La incidencia de las políticas públicas en la elección y/o continuidad en la práctica sistemática de actividad física.

La influencia de las redes sociales en la práctica o no práctica de actividad física deportiva.

La influencia de los medios masivos de comunicación en la percepción del propio cuerpo y sus capacidades.

Estudiar las modificaciones en los niveles de actividad física habitual de 14 a 17 años.

Dentro de las propuestas podemos destacar construcción de un programa deportivo para la localidad de General Conesa, a partir de la materia prima valiosa que ha arrojado la presente investigación.

Proponer el acompañamiento del área social a la dirección de deportes y/o clubes en los casos que lo requieran para trabajar con las familias.

Definitivamente, son algunas ideas que subyacen del trabajo realizado y que en parte surgen de la necesidad de acotar el objeto de estudio, ya que de haber sido más ambicioso, quizá el trabajo no hubiera logrado llegar a buen puerto.

## **10.2 AGRADECIMIENTOS**

En primer lugar quiero agradecer muy especialmente a mi tutor de Tesis, Fernando por todo el trabajo que has hecho tanto durante el curso, como en otros momentos y horas intempestivas. Gracias por haber renovado tu confianza en mí aceptando ser mi tutor y por haberme integrado en un proyecto tan desafiante y por tu actitud tan exigente durante estos casi 5 años de investigación.

Destacar la labor y acompañamiento de Guillermo Ruiz, quien ha sido muy importante durante toda mi formación académica.

Agradecer también la formación que he recibido durante el cursado de la Licenciatura, ha sido un placer encontrarme con muchos de los profesores que han ido contribuyendo a formar mi identidad como docente y por qué no decirlo, como futuro investigador.

Al consejo de deliberante y a las instituciones educativas de General Conesa por facilitarme los medios para la realización de dicho estudio.



Un reconocimiento especial a la comunidad y Municipalidad de General Conesa, que a través de sus ingresos, me han otorgado una beca residencial durante mi primera formación en el Profesorado, el cual ha sido el puente para llegar hasta este momento. También para los participantes en el estudio, sin su colaboración desinteresada, nada de esto hubiera sido posible.

Mencionar el aporte desinteresado y muy valioso de la Licenciada Karbil Yesica quien ha accedido a la lectura y corrección del documento.

Y como no a mi familia, pilar fundamental por el que lucho cada día y a la que culminando proyectos tan duros y emocionantes como éste, trato de devolverles su apoyo constante y hacer que se sientan orgullosos de mí. En especial a mi compañera Betiana por intentar comprenderme y confiar en mí. Pero gracias especialmente por haber accedido a ser mi primera revisora a pesar de no tener mucho contacto con el tema, ni tratarse de una preciosa novela.

Espero que la nueva experiencia que iniciamos y que me llena de ilusión, compense todo lo que sé que padeces al verme tantas horas trabajando.

Muchas gracias.

Peña Neri Oscar.

#### 14 -Bibliografía:

Aisenstein, Á.; Ganz, N. y Perczyk, J. (2001) El deporte en la escuela. Los límites de la recontextualización. Revista Digital Educación Física y Deporte, año 6, nº 30, Buenos Aires. Recuperado de <http://www.efdeportes.com/efd30/depesc.htm>

Alabarces, P. (1998) “¿De qué hablamos cuando hablamos de deporte?” En Nueva Sociedad Nº 154, Marzo-Abril, pp. 74-86.

Alabarces, P. (2004) “Entre la banalidad y la crítica: perspectivas de las Ciencias Sociales sobre el deporte en América Latina”}. En Memoria y Civilización (MyC) 7, pp. 39-77.

Allen, J. (2003) Social Motivation in Youth Sport. Journal Of Sport & Exercise Psychology, nº 4, vol. 25, pp. 551 -567. (TRADUCTOR GOOGLE)

Álvarez, E. F., López, J. C., Gómez, V., Mesa, J. B., & Martínez, H. A. (2017). Influencia de la motivación y del flow disposicional sobre la intención de realizar actividad físico-deportiva en adolescentes de cuatro países. Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación, 31, 46-51.

Aranzazu Angeles Gálvez Casas (2004) Actividad física habitual de los adolescentes de la región de Murcia. Análisis de los motivos de práctica y abandono de la actividad físico-deportiva (Tesis de Doctorado).

Balaguer, I. (1997), “La autoeficacia en el deporte y en el ejercicio: Áreas de aplicación y campos de aplicación. En XII Y XIII Jornades de Psicologia de l' Activitat Fisica I de l' Esport (pp114-138).

Balaguer, I y Atienza, F. L (1994), “Principales motivos de los jóvenes para jugar al tenis”, Apunts, Vol. XXXI, pp. 285-289.

Balaguer, I.; Castillo, I.; Duda, J. y Tomás, I (2009) Análisis de las propiedades psicométricas de la versión española del cuestionario de clima en el deporte. Revista de Psicología del Deporte, nº 1, vol. 18, pp. 73-83.

Boixados, M. y otros. "Papel de los agentes de socialización en deportistas en edad escolar". En *Revista de Psicología del Deporte*, 1998; Vol. 7, 2, 295-310.

Borrás, P. A.; Palou, P. y Ponseti, F. J. (2001). Transmisión de valores sociales a través del deporte como elemento de promoción de la salud desde la perspectiva social. *Tandem. Didáctica de la Educación Física*, 3, 5-22.

Bourdieu, P. (1984). *La distinción. Criterio y bases sociales del gusto*. Madrid: Taurus.

Bourdieu, P. (1988) "Programa para una sociología del deporte". En *Cosas Dichas*. Buenos Aires: Gedisa. Bourdieu, P. (1990) "¿Cómo se puede ser deportista?" En *Sociología y Cultura*. Mexico: Grijalbo.

Bourdieu, P. (1991) "Sport and social class". En Mukerji, C. y Schudson, M. *Rethinking popular culture: contemporary perspectives in cultural studies*. Londres: University of California Press.

Bourdieu, P. (2000) Programa para una sociología del deporte. En *Cosas dichas*. Barcelona: Gedisa, pp. 173-184.

Cantón, E. (1999). Motivación en el deporte, ¿de qué estamos hablando? *Revista de Psicología del Deporte*, 8, 277-283.

Casimiro, A. J. (1999). Comparación, evolución y relación de hábitos saludables y nivel de condición física-salud en escolares, entre final de educación primaria (12 años) y final de educación secundaria obligatoria (16 años). *Tesis Doctoral*. Granada: Universidad de Granada

Castañer, M.; Camerino, O. y Anguera, M. (2013) Métodos mixtos en la investigación de las ciencias de la actividad física y el deporte. En *Apunts. Educación Física y Deportes*, nº 112, 2º Trimestre (abril junio), pp. 31-36.

Castillo, I (1995), Socialización de los estilos de vida y de la actividad física. Un estudio piloto con los jóvenes valencianos. Tesis de Licenciatura. Universitat de València.

Castillo, I y Balaguer, I (1998a) "Relaciones entre la salud percibida y el ejercicio físico" *Informació Psicológica*, pp. 67- 22-27.

Castillo, I. y Balaguer, I. (2001). Dimensiones de los motivos de práctica deportiva de los adolescentes valencianos escolarizados. *Apunts, Educación Física y Deportes*, 63, 22-29.

Cecchini, J.; Méndez, A. y Muñiz, J. (2003). Tendencias o direcciones del deporte contemporáneo en función de los motivosde práctica. *Apunts. Educación Física y Deportes* (72) ,6-13.

Cecchini Estrada, J.A., Méndez Giménez, A., Contreras Jordán, O. (2005). *Motivos del abandono de la práctica del deporte juvenil*. La Mancha: Ediciones de la Universidad de Castilla.

Cervelló, E. (2000). Una explicación de la motivación deportiva y el abandono desde la perspectiva de la Teoría de Metas: Propuestas para favorecer la adherencia a la práctica deportiva. En *Primer Congreso Hispano-Portugués de Psicología*. Santiago de Compostela: Xunta de Galicia.

Cervelló, E. (2000). Una explicación de la motivación deportiva y el abandono desde la perspectiva de la Teoría de Metas: Propuestas para favorecer la adherencia a la práctica deportiva. En *Primer Congreso Hispano-Portugués de Psicología*. Santiago de Compostela: Xunta de Galicia.

Cervelló, E. y Jiménez, R. (2001). UN estudio correlacional entre la orientación motivacional, el clima motivacional percibido, la coeducación y los comportamientos de disciplina en las clases de Educación física. En *Actas del IV Congreso Internacional sobre la enseñanza de la Ecuación Física y el Deporte Escolar. La Didáctica de la Ecuación Física* (pp. 203-209). Santander: ADEF Cantabria.

Deci, E. L; Ryan, R. M. (1985): *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York: Plenum.

Deci, E.L., Vallerand, R.J., Pelletier, L.G., & Ryan, R.M. (1991). Motivation in education: The self-determination perspective. *The Educational Psychologist*, 26, 346-352.

Deci, E.L.; Ryan, R.M. (2000). The 'what' and 'why' of goal pursuits: human needs and the self determination of behavior. *Psychological Inquiry* 11: 227-68.

De Hoyo, M., y Sañudo, B. (2007). Motivos y hábitos de práctica de actividad física en escolares de 12 a 16 años en una población rural de Sevilla, *Rev Intern Med Cienc.Act. Fís. Y Dep.*, 7 (26), 87-98.

Delgado, M.; Tercedor, P. (2000). Modalidades de práctica de actividad física en el estilo de vida de los escolares. *Revista electrónica de Educación Física*.

Duda, J. L. (1995). Motivación en los escenarios deportivos: Un planteamiento de perspectivas de meta. En, G. C. Roberts (Ed.), *Motivación en el deporte y el ejercicio*, pp. 85-122. Bilbao: Desclée De Brouwer.

Dumazedier, J. (1968). *Hacia una civilización del ocio*. Barcelona: Estela.

Elias, N. y Dunning, E. (1992) *Deporte y ocio en el proceso de la civilización*. Madrid: FCE.

Escartí, A. y Brustad, R. (2000). El estudio de la motivación deportiva desde la perspectiva de la teoría de metas. *Primer Congreso Hispano-Portugués de Psicología*. Santiago de Compostela.

Estudio exploratorio de los hábitos de actividad física y deportiva de la población de la República Argentina [Por L. Erdocián, D. Salís y Cols. (Argentina)].

Escartí, A.; Cervelló, E. M. y Guzmán, J. F. (1996). La orientación de metas de adolescentes deportistas de competición y la percepción de los criterios de éxito deportivo de los otros significativos. *Revista de Psicología Social Aplicada* (6), 27-42.

Gálvez, Arancha; Rodríguez, Pedro Luis; Velandrino, Antonio (2006) IAFHA: INVENTARIO DE ACTIVIDAD FÍSICA HABITUAL PARA ADOLESCENTES

Cuadernos de Psicología del Deporte, vol. 6, núm. 2, pp. 85-99 Universidad de Murcia Murcia, España

García Ferrando, M. (1993). Tiempo libre y actividades deportivas en la juventud en España. Madrid: Ministerio de Asuntos Sociales.

García Ferrando, M. (1997). Los españoles y el deporte, 1980-1995 (Un estudio sociológico sobre comportamientos, actitudes y valores). En J. Durán (Ed.), El Deporte en la sociedad española (1975-1995). Curso de actualización del profesorado del ciclo formativo de grado superior en Animación de Actividades Físicas y Deportivas. Madrid: Ministerio de Cultura.

García Ferrando, M. (2001). *Los españoles y el deporte, prácticas y comportamientos en la última década del siglo XX. Encuesta sobre los hábitos deportivos de los españoles, 2000*. Madrid: Ministerio de Educación, Cultura y Deporte. Consejo Superior de Deportes.

García Ferrando, M. (2006) Veinticinco años de análisis del comportamiento deportivo de la población española (1980-2005). *Revista Internacional De Sociología*, vol. LXIV, nº 44, pp. 15-38.

García-Ferrando, M., Llopis, R. (2011). Ideal democrático y bienestar personal. Encuesta sobre hábitos deportivos en España 2010. Madrid. Ministerio de Cultura/Consejo Superior de Deportes.

González-Cutre, D.; Moreno, J.; Conte, L.; Martínez Galindo C.; Alonso, N.; Zomeño, T, y Marín, L. (2006) Análisis de la motivación [322] Pan, queso y ojotas Sección Trabajo académico autodeterminada en jóvenes deportistas a través del clima motivacional percibido en los iguales y las orientaciones de meta. En Abadía, O. (Ed.), *Actas I Congreso de Jóvenes Investigadores en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte*. Valladolid: CSD, pp. 86-9

González-Cutre, D.; Martínez Galindo, C.; Alonso, N.; Cervelló, E.; Conte, L. y Moreno, J. A. (2007) Las creencias implícitas de habilidad y los mediadores psicológicos como variables predictoras de la motivación autodeterminada en

deportistas adolescentes. En Castellano, J., y Usabiaga, O. (Eds.), *Investigación en la Actividad Física y el Deporte II*. Vitoria: Universidad del País Vasco. pp. 407-417

González-Cutre Coll, D., Martínez Camacho, A., Gómez Rijo, A. y Moreno Murcia, A. (2010a) La motivación autodeterminada en la actividad física y el deporte: conceptualización. En Moreno, J. y Cervelló, E. (Coord.) *Motivación en la actividad física y el deporte*. Sevilla: Wanceulen, pp. 119-150.

González-Cutre Coll, D., Martínez Camacho, A., Gómez Rijo, A. y Moreno Murcia, A. (2010b) La motivación autodeterminada en la actividad física y el deporte: propuesta de intervención práctica. En Moreno, J. y Cervelló, E. (Coord.) *Motivación en la actividad física y el deporte*. Sevilla: Wanceulen, pp. 151-170

Gutiérrez, M y Gonzales, E. (1995). *Motivos por los que los jóvenes practican actividad física y deportiva: análisis de una muestra de estudiantes universitarios*.

Gregorat Juan José, Peirano Veronica y Gershani Pedro. (2013) *Sedentarismo y prácticas de actividad física extraescolar en alumnas de colegios secundarios de gestión privada de la ciudad de Catamarca*. Instituto Superior de Educación Física de Catamarca. (Argentina)

La Guardia, J. y Ryan, R. (2002) What adolescents need. A selfdetermination theory perspective on development within families, school, and society. En Pajares, F y Urdan, T. (Eds.) *Academic motivation of adolescents*. Estados Unidos: IAP, pp. 193-219.

López Pastor, V. M. (2000). *Educación Física, salud y racionalidad curricular. Algunas reflexiones sobre la evolución de los últimos años y la situación actual. El presunto cambio de la Educación Física Escolar*. En *Actas del Segundo Congreso Internacional de Educación Física. Educación Física y Salud* (pp. 559-568). Cádiz: FETE-UGT.

López, A. y González, V. (2001). Niveles de satisfacción por la clase de Educación Física. *Revista Digital Lecturas: Educación Física y Deportes*, 6, 32. <http://efdeportes.com/efd32/satis.html>

López, V.M., y Gea, J.M. (2010). Innovación, discurso y racionalidad en educación física. Revisión y prospectiva. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 10 (38), 245270.

Maehr, M. y Zusho, A. (2009) Achievement goal theory. The past, present and future. En Wentzel, k y Wigfield, A. (Eds.) *Handbook of motivation at school*. New York: Routledge, pp. 77-104.

Martín-Albo, J. (2000). La motivación en los deportes de equipo: análisis de las motivaciones de inicio, mantenimiento, cambio y abandono. Un programa piloto de intervención. *Lecturas. Educación Física y Deportes. Revista Digital*. 5, 24.

Martínez Baena Alejandro; Palma Chillón; Miguel Martín-Matillas; Isaac Pérez López; Ruth Castillo; Belén Zapatera; Germán Vicente-Rodríguez; José Antonio Casajús; Lino Álvarez-Granda; Cipriano Romero Cerezo; Pablo Tercedor; Manuel Delgado-Fernández. (2012) *Motivos de práctica de actividad físico-deportiva en adolescentes españoles: estudio avena*.

Martínez, C., Alonso, N. y Moreno, J.A. (2006). Análisis factorial confirmatorio del "Cuestionario de Percepción de Éxito (POSQ)" en alumnos adolescentes de Educación Física. En M.A. González, J.A. Sánchez y A. Areces (Eds.), *IV Congreso de la Asociación Española de Ciencias del Deporte* (pp. 757-761). A Coruña: Xunta de Galicia.

Martínez-Galindo, C., Alonso-Villodre, N., González-Cutre, D., Parra, N., Moreno, J.A. Las metas de logro y sociales como mecanismo de motivación en la práctica físico-deportiva: conceptualización. En Moreno, J.A., Cervello, E. (Coord.). (2010). *Motivación en la actividad física y el deporte*. Sevilla, España. Wanceulen

Maslow, A. H. (1975). *Motivación y Personalidad*. Barcelona: Sagitario



Masachs, M., Puente, M. y Blasco, T. (1994). Evolución de los motivos para participar en programas de ejercicio físico. *Revista de Psicología del Deporte*, 5, 71-80.

Méndez- Giménez, A., Cecchini, J. A., Fernández Rio, J y González, C. (2012). Autodeterminación y metas sociales: un modelo estructural para comprender la intención de práctica, el esfuerzo y el aburrimiento en Educación Física.

Menéndez, J.I., & Fernández-Río, J. (2017). Responsabilidad social, necesidades psicológicas básicas, motivación intrínseca y metas de amistad en educación física. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, 32, 134-139.

Mora Jorge Lisandro. (2012) Tesis Master Estudio sobre la motivación hacia la actividad física en adolescentes españoles: una aproximación cualitativa.

Moreno, J.A., Llamas, L.S. y Ruiz, L.M. (2006). Perfiles motivacionales y su relación con la importancia concedida a la Educación Física. *Psicología Educativa*, 12, 49-63.

Moreno, J. A., Conte, L., Borges, F., y González-Cutre, D. (2008). Necesidades psicológicas básicas, motivación intrínseca y propensión a la experiencia autotélica en el ejercicio físico. *Revista Mexicana de Psicología*, 25, 305-312.

Moreno, A. y Cervelló, E. (2010) Motivación en la actividad física y el deporte. Sevilla: Wanceulen.

Moreno, J.A., y Conde, C. (2012). Importancia del apoyo de autonomía en la figura del docente en educación física. *Tándem Didáctica de la Educación Física*, 40, 17-28.

Moreno-Murcia, J.A.; Sicilia, A.; Sáenz-López, P.; González-Cutre, D.; Almagro, B.J. y Conde, C. (2014). Análisis motivacional comparativo en tres contextos de actividad física. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte* vol. 14 (56) pp. 665-685  
[Http://cdeporte.rediris.es/revista/revista56/artanalisis523.htm](http://cdeporte.rediris.es/revista/revista56/artanalisis523.htm)

Nuviala Nuviala, A., Ruiz Juan, F. y García Montes, M. E. (2003). Tiempo libre, ocio y actividad física en los adolescentes. *Retos. Nuevas perspectivas de Educación Física, Deporte y Recreación*, 6, 13-20.

Nuviala, A. y Nuviala, R. (2003). La actividad física extraescolar entre los alumnos de 10 a 16 años que viven en la provincia de Huelva. En Ruiz Juan, F. y González del Hoyo, E. Actas del V Congreso Internacional de FEADDEF. (381-386).Valladolid: AVAPEF

Organización Mundial de la Salud (1998). Promoción de la Salud. Glosario. Recuperado de [http://whqlibdoc.who.int/hq/1998/WHO\\_HPR\\_HEP\\_98.1\\_spa.pdf](http://whqlibdoc.who.int/hq/1998/WHO_HPR_HEP_98.1_spa.pdf)

Organización Mundial de la Salud (2004) Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud. 57ª Asamblea Mundial de la Salud. WHA57.17. Octava sesión plenaria - Comisión A, tercer informe. Recuperado de [https://apps.who.int/gb/ebwha/pdf\\_files/WHA57/A57\\_R17-sp.pdf](https://apps.who.int/gb/ebwha/pdf_files/WHA57/A57_R17-sp.pdf)

Organización Mundial de la Salud (2006). Constitución de la Organización Mundial de la Salud. Documentos Básicos. Recuperado de [http://www.who.int/governance/eb/who\\_constitution\\_sp.pdf](http://www.who.int/governance/eb/who_constitution_sp.pdf)

Organización Mundial de la Salud (2010). Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud. Nº 5, Suiza. Recuperado de [http://whqlibdoc.who.int/publications/2010/9789243599977\\_spa.pdf](http://whqlibdoc.who.int/publications/2010/9789243599977_spa.pdf)

Oviedo, G., Sánchez, J., Castro, R., Calvo, M., Sevilla, J. C., Iglesias, A., & Guerra, M. (2013). Niveles de actividad física en población adolescente: estudio de caso. *Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 23, 43-47.

Papalia, D. (2001). Desarrollo Humano. Lima: México. Mcgraw-Hill Interamericana Editores S.A.

Parlebas, P. (1988). Elementos de sociología del deporte. Málaga: Ed. Unisport

Pastor, Y., Balaguer, I y García- Merita, M (1999). Influencia del autoconcepto multidimensional y de la autoestima sobre la práctica deportiva en la adolescencia media: análisis diferenciales por género. En G. Nieto y E. J. Garcés de los Fayos

(Eds.), *Psicología de la Actividad Física y el Deporte*. (pp. 182-189). Murcia: Sociedad Murciana de Psicología de la Actividad Física Deporte.

Pavón, A. (2001). *Motivos de práctica físico-deportiva en la etapa universitaria*. Tesina de suficiencia investigadora. Murcia: Universidad de Murcia

Pavón, A. (2004). *Motivaciones e intereses de los universitarios murcianos hacia la práctica físico-deportiva*. Tesis doctoral: Universidad de Murcia.

Peiró, C. (1995). Un enfoque de educación física y salud a la luz de la perspectiva de metas: los contextos de clase y la motivación del alumnado. En *Actas del II Congreso Nacional de Educación Física de Facultades de Educación y XIII de Escuelas Universitarias de Magisterio*. Zaragoza: Servicio de publicaciones de la Universidad de Zaragoza.

Peiró, J. M.; Meliá, J. L.; Valcárcel, P.; Balaguer, I. y Osca, A. (1987). Frecuencia de uso de las instalaciones deportivas y variables relacionadas. En *2º Congreso de Evaluación Psicológica*. Madrid Pierón, M.; Telama, R.; Almond, L. y Carreiro da Costa, F. (1997). *Lifestyle of young Europeans: comparative study*. En J. Walkuski, S. Wrigth y T. Kwang, *World conference on teaching, coaching and fitness need in physical education and the sport sciences* (pp 403- 415). Proceeding AIESEP. Singapore.

Ramos, R., Sanz, E., Ponce de León, A., y Valdemoros, M.A. (2009). La percepción del ocio saludable en la práctica físico-deportiva juvenil. Un análisis cualitativo. *Apuns. Educación Física y Deportes*, 95, 24-31

Riccetti Ana, Chiecher Analía y Donolo Danilo (2017). *Pan, queso y ojotas*. Estudios alternativos sobre el deporte. Rio Cuarto, Argentina.

Riccetti, A. y Chiecher, A. (2010) *Deporte y ciencias sociales. La alternativa de hibridar las fronteras disciplinares*. *Revista Educación Física, experiencias e investigaciones*. CRUB - Bariloche, Universidad Nacional del Comahue. Recuperado de <http://www.revistaefei.com.ar/index.php?view=article&id=127%3Ad>

eporte-y-ciencias-sociales-la-alternativa-de-hibridar-las-fronterasdisciplinarias-investigacion&option=com\_content&Itemid=84

Riccetti, A. y Chiecher, A. (2011) Avances de investigación acerca de la motivación en el deporte. En V Congreso Marplatense de Psicología, de alcance internacional, Universidad Nacional de Mar del Plata, Argentina. CD. Riccetti, A. y Chiecher, A. (2013) Motivación, educación física y deporte: algunas consideraciones generales. En Boletín Electrónico REDAF - Red Nacional de Actividad Física y Desarrollo Humano, nº 45, año 3.

Riccetti, A. y Chiecher, A. (2016) Motivación en la práctica deportiva. Estudio de un equipo de hockey basado en la metodología de diseño. *Ágora para la Educación física y el Deporte*, España, Nº 18 (3), pp. 342-358 E-ISSN: 1989-7200. Publicación electrónica:

[http://agorarevista.blogs.uva.es/files/2016/12/agora\\_18\\_3i\\_riccetti\\_et\\_chiecher.p df](http://agorarevista.blogs.uva.es/files/2016/12/agora_18_3i_riccetti_et_chiecher.pdf)

Rinaudo, M. C. y Donolo, D. (2010) Estudios de diseño. Una alternativa promisoría en la investigación educativa. *RED Revista de Educación a Distancia*, nº 22, 1-29.

Rodríguez, A. (2008). *El deporte en la construcción del espacio social*. Centro de Investigaciones Sociológicas. Colección Monografías nº 261. Madrid

Rodríguez-Gómez, G., Gil-Flores, J., y García-Jiménez, E. (1996). *Metodología de la Investigación Cualitativa*. Málaga: Algibe.

Ruiz-Pérez, L.M. (2000). Aprender a ser incompetente en educación física: un enfoque psicosocial. *Revista apunts*, 60, 20-25.

Ruiz Juan, F. (2001). *Análisis diferencial de los comportamientos, motivaciones y demanda de actividades físico-deportivas del alumnado almeriense de Enseñanza Secundaria Postobligatoria y de la Universidad de Almería*. Tesis Doctoral, Universidad de Almería, Almería.

Ruiz, F.; García, E. y Hernández, A. I. (2001). El interés por la práctica de actividad físico-deportiva de tiempo libre del alumnado de la Universidad de Almería. Un estudio longitudinal. *Apunts: Educación Física y Deportes*, 63, 86-92.

Ruiz Francisco Juan, Montes García María Elena y Suarez Arturo Díaz. (2007) Análisis de las motivaciones de práctica de actividad física y de abandono deportivo en la Ciudad de La Habana (Cuba). Publicada en la Universidad de Murcia.

Simmel, G. (1986). Sociología II. Estudios sobre las formas de socialización. Madrid: Alianza Editorial.

Simmel, G. 2002. Sobre la Individualidad y las formas sociales. Escritos Escogidos. Buenos Aires: Universidad Nacional de Quilmes. Simmel, G. 2002 (1917). Cuestiones Fundamentales de Sociología. Barcelona: Gedisa.

Tercedor, P. (2001). *Actividad física, condición física y salud*. Wanceulen: Sevilla.

Tuero, C., Márquez, S. y de Paz, J. A. (2001). El cuestionario como instrumento de valoración de la actividad física. *Apuntes: Educación Física y Deportes*, 63, 54-61.

Veblen, T. (1988). Teoría de la clase ociosa. Trad. Vicente Herreros. Barcelona: Orbis.

Varela María Teresa, Duarte Carolina, Lema Fernanda Luisa y Tamayo Juan Andrés (2011.) *Actividad física y sedentarismo en jóvenes universitarios de Colombia: prácticas, motivos y recursos para realizarlas*.

Weis, K. (1979). Desvío y conformidad en la institución del deporte. En G. Lüshen y K. Weis, *Sociología del deporte*. Valladolid: Miñón.

Zaragoza, J., Serra, J.R., Ceballos, O., Generelo, E., Serrano, E., y Julián, J.A. (2006). Los factores ambientales y su influencia en los patrones de actividad física en adolescentes. *Revista Internacional de Ciencias del Deporte*. 4 (2), 1-1

## 14.1 Anexo - Fotografías de cuestionario N°81, MASCULINO

## CUESTIONARIO SOBRE PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICA.

DATASON: SOACIOW  
5to con.

(81) (52)

**CUESTIONARIO SOBRE PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICA.**

Las siguientes preguntas tienen por finalidad conocer que características tiene las prácticas físicas de los habitantes de nuestra ciudad. Le pedimos que las responda con total sinceridad, los datos que nos brinda son anónimos y confidenciales. Le agradecemos su disposición y colaboración.

**Pregunta 1.** ¿Si tiene en cuenta todas las prácticas físicas, entre ellas el deporte en todas sus formas e independientemente de que Ud. las practique o no, ¿diría que le interesa mucho, bastante, poco o nada la actividad física?

Mucho	<input checked="" type="checkbox"/>
Bastante	<input type="checkbox"/>
Poco	<input type="checkbox"/>
Nada	<input type="checkbox"/>
No contesta	<input type="checkbox"/>

**Pregunta 2.** ¿Practica Ud. actualmente alguna actividad física? Indique si practica

Una	<input type="checkbox"/>
Varias	<input checked="" type="checkbox"/>
No Practica	<input type="checkbox"/>
Nada	<input type="checkbox"/>
No contesta	<input type="checkbox"/>

**Pregunta 3:** Con respecto al interés por la actividad física y a su nivel de práctica, se pueden considerar seis grupos de población, ¿con cuál de ellos se identifica Ud.?

Le interesa la actividad física y la practica sistemáticamente.	<input checked="" type="checkbox"/>
Le interesa la actividad física pero no la practica tanto como quisiera.	<input type="checkbox"/>
No le interesa la actividad física pero la	<input type="checkbox"/>

1

practica por obligación (enfermedad, clases obligatorias, etc.)	
Le interesa la actividad física la ha practicado, pero ahora ya no la practica.	
Nunca ha practicado actividad física, pero le gustaría hacerlo.	
No lo practica ni le interesa.	
No contesta	

**Pregunta 4:** ¿Podría mencionar por qué motivos principalmente practica Ud. Actividad física?

Por diversión y pasar el tiempo	X
Por encontrarse con amigos	X
Por hacer ejercicio físico	
Porque me gusta	X
Los demás me llevan a hacerlo	
Por mantener la línea	
Por evasión (escapar de lo habitual)	
Por mantener y/o mejorar la salud	
Porque me gusta competir	
Porque para mí es importante hacer actividad física	
Otra razón	
No contesta	

¿Le solicitamos que explique brevemente el o los motivos que menciona como principales?

HICE ALGUNOS AMIGOS CON EL DEPORTE.

.....

.....

.....

**Pregunta 5.** Marque con una cruz, según su género

Femenino	
Masculino	X
Indique su edad	17

**Identifique de los siguientes tipos de actividad física deportiva, cuales aparecen como opciones en su localidad para su edad.**

	Marca con una cruz (X), las que aparecen.
Fútbol	X
Fútbol sala	
Basquetbol	X
Handbal	X
Voleibol	X
Atletismo	X
Trote (running)	
Caminata	
Tenis mesa	
Hockey	
Ciclismo	
Montenbaik	
Montañismo/senderismo/excursionismo	
Tiro	
Aerobic, gimnasia rítmica, expresión	



corporal,	
gym, step, pilates, etc.	
Gimnasia de mantenimiento en casa	
Gimnasia de mantenimiento en centro deportivo	
Canotaje, canoa, remo	X
Pesca	
Patin artistico	
Padle	
Entrenamiento funcional	X
Deportes para discapacitados	X
Boxeo	-X
Musculación, culturismo y halterofilia	X
Otro deporte	
No contesta	

**Pregunta 6.** ¿Qué instalaciones para las prácticas físicas y deportivas utiliza habitualmente?

Instalaciones públicas (de carácter municipal o provincial)	X
Instalaciones de clubes deportivos	X
Instalaciones escolares, juntas vecinales, centro de jubilados.	
En lugares abiertos (costanera, pista de salud, bulevares, bici senda, rio, playa, etc.)	
En un gimnasio privado	
En la propia casa	
Ninguna	
N.C.	

Pregunta 7. ¿Cómo considera la calidad de los servicios donde práctica?

Excelente	
Muy buena	X
Buena	
Regular	
Mala	
N.C	

¿Qué sugerencia ofrecería sobre los servicios al que concurre?

MÁS DÍAS DE ENTRENAMIENTO

Pregunta 7. ¿En qué época del año hace más actividad física?

En todas por igual.	X
Otoño-invierno.	
Primavera	
Verano	
En ninguna	
N.C.	

**Pregunta 8.** ¿Con qué frecuencia suele practicar actividad física?

Tres veces o más por semana.	<input checked="" type="checkbox"/>
Dos veces por semana.	<input type="checkbox"/>
Una vez por semana.	<input type="checkbox"/>
Sólo en vacaciones	<input type="checkbox"/>
No contesta	<input type="checkbox"/>

¿Podría explicarnos por qué razones práctica con esa frecuencia?

Realiza dos deportes.

**Pregunta 9** ¿Participa regularmente en competiciones deportivas o simplemente hace actividad física sin preocuparse de competir?

Participa en ligas o competiciones locales o provinciales.	<input checked="" type="checkbox"/>
Participa en ligas o competiciones deportivas nacionales.	<input type="checkbox"/>
Compite con amigo/as por divertirse.	<input type="checkbox"/>
Hace actividad física y deporte sin preocuparse de competir.	<input checked="" type="checkbox"/>
Otra respuesta.	<input type="checkbox"/>
No contesta	<input type="checkbox"/>

**Pregunta 10.** ¿Me podría decir qué actividad física o deporte práctica y las veces por semana que lo hace?

	1 día / semana	2 días / semana	3 días por semana	4 días o mas
Fútbol				
Fútbol sala		X		
Basquetbol				
Handbal				
Voleibol		X		
Atletismo				
Trote (running)				
Caminata				
Tenis mesa				
Hockey				
Ciclismo				
Montenbaik				
Montañismo/senderismo/excursionismo				
Tiro				
Aerobic, gimnasia rítmica, expresión corporal, gym, step, pilates, etc.				
Gimnasia de mantenimiento en casa				
Gimnasia de mantenimiento en centro deportivo				
Canotaje, canoa, remo				
Pesca				
Patin artistico				
Padle				

Entrenamiento funcional				
Deportes para discapacitados				
Boxeo				
Musculación, culturismo y halterofilia				
Otro deporte				
No contesta				

**Pregunta 11.**

¿Es federado a alguna disciplina deportiva?

Si	<input checked="" type="checkbox"/>
No	<input type="checkbox"/>
Estuve, pero ahora ya no	<input type="checkbox"/>
No contesta	<input type="checkbox"/>

¿En qué disciplina deportiva en particular?

.....  
 ..... FÚT. BAL .....  
 .....

**Pregunta 12. Fundamentalmente, ¿cómo hace actividad física?**

Por su cuenta.	
Como actividad de un club, asociación, organización o federación.	X
Otra respuesta.	
No contesta	

**Pregunta 13. Habitualmente, ¿con quién hace actividad física?**

La mayor parte de las veces solo.	
Con un grupo de amigos/as.	X
Con un grupo de compañeros/as de estudio.	
Con compañeros/as de trabajo.	
Con algún miembro de la familia.	
Depende, unas veces sólo y otras en grupo.	
Con compañeros del club	X
No contesta	

**¿Podría explicar los motivos o razones de su elección?**

.....

.....

.....

.....

**Pregunta 14** Hay formas diferentes de entender y valorar la actividad física y el deporte tanto entre los deportistas como entre el público en general. Tiene a continuación una serie de frases que contienen diferentes opiniones de lo que es la actividad física y deportiva. Mencione, por favor, si está Ud. Muy de acuerdo, bastante, poco o nada de acuerdo con cada una de ellas.

1. Muy de acuerdo
2. Bastante de acuerdo
3. Poco de acuerdo
4. Nada de acuerdo

Frases	Muy de acuerdo	Bastante de acuerdo	Poco de acuerdo	Nada de acuerdo
La actividad física y el hacer deporte te permite estar en forma.				
La actividad física y el deporte es fuente de salud.		X		
La actividad física y el hacer deporte es como una válvula de escape para liberar saludablemente la agresividad y el mal humor.		X		
El hacer actividad física y deporte permite relaciones con los demás y hacer amigos.	X			
El hacer actividad física y deporte te ayuda				

a superar obstáculos en la vida. Es un medio para educarse y disciplinarse.				
El hacer actividad física y deporte permite vivir más intensamente y ayuda a romper la monotonía de la vida cotidiana.				

**Pregunta 15. De estas opiniones, ¿cuál de ellas se acerca más a su propia idea de lo que es el la actividad física y el deporte?**

La actividad física y el hacer deporte te permite estar en forma. La actividad física y el deporte es fuente de salud.	
La actividad física y el hacer deporte es como una válvula de escape para liberar saludablemente la agresividad y el mal humor.	
El hacer actividad física y deporte permite relaciones con los demás y hacer amigos.	X
El hacer actividad física y deporte te ayuda a superar obstáculos en la vida. Es un medio para educarse y disciplinarse.	
El hacer actividad física y deporte permite vivir más intensamente y ayuda a romper la monotonía de la vida cotidiana.	



**Pregunta 16. Cuál es la motivación por la que realiza actividad física?**

Por placer de hacer actividad física	<input checked="" type="checkbox"/>
Por el reconocimiento de tus padres	<input type="checkbox"/>
Por interés propio	<input type="checkbox"/>
Por la presión de tu entrenador	<input type="checkbox"/>
Por necesidades internas	<input type="checkbox"/>
Por el apoyo social	<input type="checkbox"/>
Por elección personal	<input checked="" type="checkbox"/>
Por comodidad	<input type="checkbox"/>

**Pregunta 17 De estas opiniones ¿Cuál de ellas percibes en la práctica o actividad física que realizas?**

Se divierten cuando practican con otros	<input checked="" type="checkbox"/>
Quieren ser mejores en el grupo	<input type="checkbox"/>
Animan a los compañeros a no abandonar	<input type="checkbox"/>
Se animan a ser mejores que otros	<input type="checkbox"/>
Se sienten bien con los compañeros	<input checked="" type="checkbox"/>
Intentan hacerlo mejor con los demás	<input type="checkbox"/>
Hago actividad de manera individual.	<input type="checkbox"/>

**Pregunta 18. ¿Qué deportes que no realizas, elegirías para hacer o implementar en tu localidad?  
¿Podrías mencionar los motivos de tu decisión?**

NATAción

**Pregunta 19. ¿Podría indicarnos cuál es el barrio donde usted vive? Identificar la cantidad de cuadras que debe recorrer para hacer actividad física deportiva.**

BO LA RIVERA (12 CUADRAS)

**Pregunta 20. ¿Si usted hizo actividad física y la abandonó?  
Durante cuánto tiempo hizo actividad física antes de abandonarla?**

Menos de 1 año	
Entre 1 y 2 años	
Entre 3 y 4 años	
Entre 5 y 6 años	
Más de 6 años	
No contesta	X

**Pregunta 21. Podría, por favor, indicarnos los ingresos mensuales de bolsillo, sumando todos los trabajos de sus familiares que lo tienen bajo su tutoría. (madre, padre o tutor)**

Tiene ingresos entre	
Menos de 8000 pesos	
Entre 8000 y 14.000 pesos	
Más de 14000 pesos	<input checked="" type="checkbox"/>
No tiene ingresos fijos.	
No contesta	

**Pregunta 22. ¿Si usted hizo actividad física y la abandonó?**

¿Cree que volverá a practicar sistemáticamente actividad física ?

Sí, con seguridad	
Probablemente sí	
Ahora no lo sé	
Probablemente no	
Seguro que no	
No contesta	<input checked="" type="checkbox"/>

**Pregunta 23.** De los siguientes motivos, mencione los dos, por orden de importancia, que más influyeron en su decisión de abandonar las prácticas físicas.

Motivos de abandono de la practica fisica	Primer motivo	Segundo motivo
No tenía instalaciones deportivas adecuadas.		
No tenía instalaciones deportivas cerca.		
Por lesiones		
Por la salud		
Por la edad		
Sus padres no le dejaban		
No le gustaba tu novio/a		
Se enojó con el entrenador		
Se enojó con los directivos		
Salía muy cansado o muy tarde del trabajo		
Dejó de gustarle hacer deporte		
Los estudios le exigían demasiado		
Por pereza y desgana		
No verle utilidad al deporte		
Falta de apoyo y estímulo		
Por falta de dinero		
Otras razones		
No contesta		

**Pregunta 24****SÓLO PARA LOS QUE NO REALIZAN EJERCICIO FÍSICO O DEPORTE**

1. ¿La distancia de la instalación te dificulta para que practiques ejercicio físico o deporte?

Nada

Regular

Bastante

2. ¿Practicarías ejercicio físico o deporte si la instalación deportiva estuviese muy cerca de tu hogar?

Sí

Sí, ya que me resultaría más cómodo

No

3. Si no haces ejercicio valora de 1 a 5 los motivos por los que no lo haces:

	1	2	3	4	5
Es aburrido					
No se me da bien					
No tengo tiempo					
No sirve para nada					

¿Le solicitamos que explique brevemente el o los motivos que menciona como principales?

.....

.....

.....

## 14.2 Anexo 1.2 Fotografías de cuestionario N°62, FEMENINO.

YAMI  
3º COM  
(62)

**CUESTIONARIO SOBRE PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICA.**

Las siguientes preguntas tienen por finalidad conocer que características tiene las prácticas físicas de los habitantes de nuestra ciudad. Le pedimos que las responda con total sinceridad, los datos que nos brinda son anónimos y confidenciales. Le agradecemos su disposición y colaboración.

**Pregunta 1.** ¿Si tiene en cuenta todas las prácticas físicas, entre ellas el deporte en todas sus formas e independientemente de que Ud. las practique o no, ¿diría que le interesa mucho, bastante, poco o nada la actividad física?

Mucho	
Bastante	X
Poco	
Nada	
No contesta	

**Pregunta 2.** ¿Practica Ud. actualmente alguna actividad física? Indique si practica.

Una	X
Varias	
No Practica	
Nada	
No contesta	

**Pregunta 3:** Con respecto al interés por la actividad física y a su nivel de práctica, se pueden considerar seis grupos de población, ¿con cuál de ellos se identifica Ud.?

Le interesa la actividad física y la practica sistemáticamente.	
Le interesa la actividad física pero no la practica tanto como quisiera.	X
No le interesa la actividad física pero la	

1

practica por obligación (enfermedad, clases obligatorias, etc.)	
Le interesa la actividad física la ha practicado, pero ahora ya no la practica.	
Nunca ha practicado actividad física, pero le gustaría hacerlo.	
No lo practica ni le interesa.	
No contesta	

**Pregunta 4:** ¿Podría mencionar por qué motivos principalmente practica Ud. Actividad física?

Por diversión y pasar el tiempo	
Por encontrarse con amigos	
Por hacer ejercicio físico	
Porque me gusta	X
Los demás me llevan a hacerlo	
Por mantener la línea	
Por evasión (escapar de lo habitual)	X
Por mantener y/o mejorar la salud	
Porque me gusta competir	
Porque para mi es importante hacer actividad física	
Otra razón	
No contesta	

¿Le solicitamos que explique brevemente el o los motivos que menciona como principales?

Me gusta hacer actividad física porque por un momento me olvido de la realidad y cómo que me desquita con el deporte que hago.

**Pregunta 5.** Marque con una cruz, según su género

Femenino	X
Masculino	
Indique su edad	15

Identifique de los siguientes tipos de actividad física deportiva, cuales aparecen como opciones en su localidad para su edad.

	Marca con una cruz (X), las que aparecen.
Fútbol	X
Fútbol sala	
Basquetbol	X
Handbal	X
Voleibol	X
Atletismo	X
Trote (running)	
Caminata	
Tenis mesa	
Hockey	X
Ciclismo	X
Montenbaik	
Montañismo/senderismo/excursionismo	
Tiro	
Aerobic, gimnasia rítmica, expresión	X



corporal,	
gym, step, pilates, etc.	X
Gimnasia de mantenimiento en casa	
Gimnasia de mantenimiento en centro deportivo	
Canotaje, canoa, remo	X
Pesca	
Patin artistico	X
Padle	
Entrenamiento funcional	
Deportes para discapacitados	
Boxeo	X
Musculación, culturismo y halterofilia	
Otro deporte	
No contesta	

**Pregunta 6.** ¿Qué instalaciones para las prácticas físicas y deportivas utiliza habitualmente?

Instalaciones públicas (de carácter municipal o provincial)	X
Instalaciones de clubes deportivos	
Instalaciones escolares, juntas vecinales, centro de jubilados.	
En lugares abiertos (costanera, pista de salud, bulevares, bici senda, rio, playa, etc.)	
En un gimnasio privado	
En la propia casa	
Ninguna	
N.C.	

**Pregunta 7. ¿Cómo considera la calidad de los servicios donde práctica?**

Excelente	
Muy buena	
Buena	X
Regular	
Mala	
N.C	

¿Qué sugerencia ofrecería sobre los servicios al que concurre?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**Pregunta 7. ¿En qué época del año hace más actividad física?**

En todas por igual	
Otoño-invierno	X
Primavera	
Verano	
En ninguna	
N.C	

**Pregunta 10.** ¿Me podría decir qué actividad física o deporte práctica y las veces por semana que lo hace?

	1 día / semana	2 días / semana	3 días por semana	4 días o mas
Fútbol				
Fútbol sala.				
Basquetbol				
Handbal		X		
Voleibol				
Atletismo				
Trote (running)				
Caminata				
Tenis mesa				
Hockey				
Ciclismo				
Montenbaik				
Montañismo/senderismo/excursionismo				
Tiro				
Aerobic, gimnasia ritmica, expresión corporal, gym, step, pilates, etc.				
Gimnasia de mantenimiento en casa				
Gimnasia de mantenimiento en centro deportivo				
Canotaje, canoa, remo				
Pesca				
Patin artistico				
Padle				

Entrenamiento funcional				
Deportes para discapacitados				
Boxeo				
Musculación, culturismo y halterofilia				
Otro deporte				
No contesta				

**Pregunta 11.**

¿Es federado a alguna disciplina deportiva?

Sí	
No	X
Estuve, pero ahora ya no.	
No contesta	

¿En qué disciplina deportiva en particular?

.....

.....

.....

.....

**Pregunta 12. Fundamentalmente, ¿cómo hace actividad física?**

Por su cuenta.	<input type="checkbox"/>
Como actividad de un club, asociación, organización o federación.	<input checked="" type="checkbox"/>
Otra respuesta	<input type="checkbox"/>
No contesta	<input type="checkbox"/>

**Pregunta 13. Habitualmente, ¿con quién hace actividad física?**

La mayor parte de las veces solo	<input type="checkbox"/>
Con un grupo de amigos/as.	<input type="checkbox"/>
Con un grupo de compañeros/as de estudio.	<input type="checkbox"/>
Con compañeros/as de trabajo.	<input type="checkbox"/>
Con algún miembro de la familia.	<input type="checkbox"/>
Depende, unas veces sólo y otras en grupo.	<input type="checkbox"/>
Con compañeros del club	<input type="checkbox"/>
No contesta	<input checked="" type="checkbox"/>

**¿Podría explicar los motivos o razones de su elección?**

.....

.....

.....

.....

**Pregunta 14.** Hay formas diferentes de entender y valorar la actividad física y el deporte tanto entre los deportistas como entre el público en general. Tiene a continuación una serie de frases que contienen diferentes opiniones de lo que es la actividad física y deportiva. Mencione, por favor, si está Ud. Muy de acuerdo, bastante, poco o nada de acuerdo con cada una de ellas.

1. **Muy de acuerdo**
2. **Bastante de acuerdo**
3. **Poco de acuerdo**
4. **Nada de acuerdo**

Frases	Muy de acuerdo	Bastante de acuerdo	Poco de acuerdo	Nada de acuerdo
La actividad física y el hacer deporte te permite estar en forma. La actividad física y el deporte es fuente de salud.				X
La actividad física y el hacer deporte es como una válvula de escape para liberar saludablemente la agresividad y el mal humor.	X			
El hacer actividad física y deporte permite relaciones con los demás y hacer amigos.			X	
El hacer actividad física y deporte te ayuda		X		

a superar obstáculos en la vida. Es un medio para educarse y disciplinarse.		X		
El hacer actividad física y deporte permite vivir más intensamente y ayuda a romper la monotonía de la vida cotidiana.			X	

**Pregunta 15. De estas opiniones, ¿cuál de ellas se acerca más a su propia idea de lo que es la actividad física y el deporte?**

La actividad física y el hacer deporte te permite estar en forma. La actividad física y el deporte es fuente de salud.	
La actividad física y el hacer deporte es como una válvula de escape para liberar saludablemente la agresividad y el mal humor.	
El hacer actividad física y deporte permite relaciones con los demás y hacer amigos.	X
El hacer actividad física y deporte te ayuda a superar obstáculos en la vida. Es un medio para educarse y disciplinarse.	X
El hacer actividad física y deporte permite vivir más intensamente y ayuda a romper la monotonía de la vida cotidiana.	

**Pregunta 16. Cuál es la motivación por la que realiza actividad física?**

Por placer de hacer actividad física	
Por el reconocimiento de tus padres	
Por interés propio	X
Por la presión de tu entrenador	
Por necesidades internas	
Por el apoyo social	
Por elección personal	
Por comodidad	

**Pregunta 17 De estas opiniones ¿Cuál de ellas percibes en la práctica o actividad física que realizas?**

Se divierten cuando practican con otros	X
Quieren ser mejores en el grupo	
Animan a los compañeros a no abandonar	
Se animan a ser mejores que otros	
Se sienten bien con los compañeros	
Intentan hacerlo mejor con los demás	
Hago actividad de manera individual.	



**Pregunta 18.** ¿Qué deportes que no realizas, elegirías para hacer o implementar en tu localidad?  
¿Podrías mencionar los motivos de tu decisión?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**Pregunta 19.** ¿Podría indicarnos cuál es el barrio donde usted vive? Identificar la cantidad de cuadras que debe recorrer para hacer actividad física deportiva.

REALIZO 5 CUADRAS

.....

.....

.....

**Pregunta 20.** ¿Si usted hizo actividad física y la abandonó?  
Durante cuánto tiempo hizo actividad física antes de abandonarla?

Menos de 1 año	<input checked="" type="checkbox"/>
Entre 1 y 2 años	<input type="checkbox"/>
Entre 3 y 4 años	<input type="checkbox"/>
Entre 5 y 6 años	<input type="checkbox"/>
Más de 6 años	<input type="checkbox"/>
No contesta	<input type="checkbox"/>

**Pregunta 21.** Podría, por favor, indicarnos los ingresos mensuales de bolsillo, sumando todos los trabajos de sus familiares que lo tienen bajo su tutoría. (madre, padre o tutor)

Tiene ingresos entre	
Menos de 8000 pesos	
Entre 8000 y 14.000 pesos	X
Más de 14000 pesos	
No tiene ingresos fijos.	
No contesta	

**Pregunta 22.** ¿Si usted hizo actividad física y la abandonó?  
¿Cree que volverá a practicar sistemáticamente actividad física ?

Sí, con seguridad	
Probablemente sí	X
Ahora no lo sé	
Probablemente no	
Seguro que no	
No contesta	

**Pregunta 23.** De los siguientes motivos, mencione los dos, por orden de importancia, que más influyeron en su decisión de abandonar las prácticas físicas.

Motivos de abandono de la practica fisica	Primer motivo	Segundo motivo
No tenía instalaciones deportivas adecuadas.		X
No tenía instalaciones deportivas cerca.		
Por lesiones		
Por la salud		
Por la edad		
Sus padres no le dejaban		
No le gustaba tu novio/a		
Se enojó con el entrenador		
Se enojó con los directivos		
Salía muy cansado o muy tarde del trabajo		
Dejó de gustarle hacer deporte		
Los estudios le exigian demasiado		
Por pereza y desgana	X	
No verle utilidad al deporte		
Falta de apoyo y estímulo		
Por falta de dinero		
Otras razones		
No contesta		

**Pregunta 24****SÓLO PARA LOS QUE NO REALIZAN EJERCICIO FÍSICO O DEPORTE**

1. ¿La distancia de la instalación te dificulta para que practiques ejercicio físico o deporte?

Nada

Regular

Bastante

2. ¿Practicarías ejercicio físico o deporte si la instalación deportiva estuviese muy cerca de tu hogar?

Sí

Sí, ya que me resultaría más cómodo

No

3. Si no haces ejercicio valora de 1 a 5 los motivos por los que no lo haces:

	1	2	3	4	5
Es aburrido					
No se me da bien					
No tengo tiempo					
No sirve para nada					

¿Le solicitamos que explique brevemente el o los motivos que menciona como principales?

.....

.....

.....

## **CUESTIONARIO SOBRE PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICA**

### **Anexo 2- Estado del arte**

#### **Ficha 1: Factores Socioculturales que influyen en la Práctica de Actividad Física en la infancia y adolescencia en la comunidad de Madrid.**

Autores: Santamarina Cristina y Santoro Pablo.

Contenido:

El objetivo general es contribuir al conocimiento de los factores socioculturales que influyen en los hábitos de práctica y/o de inhibición de la actividad física tanto en la infancia como en la adolescencia de la Comunidad de Madrid, haciendo especial incidencia en las desigualdades de género. La finalidad última de este estudio es mejorar la orientación y el desarrollo de una estrategia de promoción de hábitos saludables que combata la falta de estímulo para diversos tipos de actividad física.

Problema: ¿Cómo influyen los factores socioculturales en los hábitos de práctica y/o de inhibición de la actividad física en la infancia y adolescencia de Madrid?

Metodología: se consideró pertinente utilizar una metodología de carácter netamente cualitativo. El trabajo de campo se basó así en las técnicas del grupo de discusión (RG), el grupo triangular (GT) y la entrevista personal (ENT).

Resultados: Entre los factores más frecuente podemos distinguir al Género, pero, no tanto el sexo en sí, sino la construcción simbólica que se organiza socioculturalmente alrededor de la diferencia sexual.

La clase social ejerce también un claro efecto sobre los niveles de actividad física, estos niveles más bajos en los varones y mujeres de estatus socioeconómico más modesto. La clase social influye a través de, al menos, cuatro aspectos: primero, el control paterno y la fuerza de su mandato.

En tercer lugar, por la influencia del colegio al que se acude y su mayor o menor grado de equipamiento.

## **Ficha 2: “Hábitos deportivos y actividad física en jóvenes de 20 a 29 años de edad”**

**Maura Azucena- Sánchez López.**

Contenido:

Problema: En los últimos años el mundo se está enfrentando a un nuevo problema de salud, el sobrepeso y la obesidad.

Objetivo general: identificar la frecuencia con la que los jóvenes de 20 a 29 años de edad de la ciudad de Oaxaca, realizan alguna actividad física o deporte y la importancia que le atribuyen a esta.

Metodología: se utilizara un enfoque mixto, descriptivo y transversal, que incluirá análisis en diferentes niveles, tanto macroeconómico como microeconómico.

## **Ficha 3: “Motivos de práctica de actividad física –deportiva en adolescentes: estudio Avena”**

Autores: Alejandro César Martínez Baena\*; Palma Chillón\*; Miguel Martín-Matillas\*; Isaac Pérez López\*; Ruth Castillo\*\*; Belén Zapatera\*\*\*; Germán Vicente-Rodríguez\*\*\*\*; José Antonio Casajús\*; Lino Álvarez-Granda\*\*\*\*\*; Cipriano Romero Cerezo\*; Pablo Tercedor\*; Manuel Delgado Fernández\*.

\* Universidad de Granada \*\* Universidad de Málaga \*\*\* Instituto de Ciencia y Tecnología de los Alimentos y Nutrición (Madrid) \*\*\*\* Universidad de Zaragoza \*\*\*\*\* Universidad de Cantabria.

Contenido: Fundamentos: La práctica de actividad físico-deportiva es un medio ideal para la obtención de beneficios bio-psico-sociales en la salud de los jóvenes. El objetivo del estudio fue conocer los motivos de práctica de actividad físico-deportiva en una muestra representativa de adolescentes españoles. Métodos: Se efectuó un estudio descriptivo de corte transversal y se empleó la encuesta sobre

comportamientos, actitudes y valores sobre actividad física y deportiva del Grupo AVENA.

La muestra fueron 2.859 estudiantes, procedentes de centros públicos y privados de cinco ciudades españolas: Granada, Madrid, Murcia, Santander y Zaragoza.

Resultados: La diversión, la realización de ejercicio físico, estar con los amigos y el gusto hacia la práctica son, en ese orden, los principales motivos señalados para realizar actividad físico-deportiva en el tiempo libre. El género y la edad modifican significativamente los motivos de práctica físico deportiva.

Conclusiones: El conocimiento de los motivos de práctica podría permitir desarrollar programas de intervención eficaces y duraderos en la adopción de estilos de vida saludables en los jóvenes actuales.

#### **Ficha 4: “Motivo de Práctica –deportiva en la Región de Murcia”**

Autores: Pedro Hellín Unidad de Investigación en Educación Física y Deportes Juan Antonio Moreno y Pedro Luis Rodríguez Universidad de Murcia.

Contenido: El objetivo de este estudio es comprobar, cuáles son los motivos de práctica físico-deportiva de la población de la Región de Murcia teniendo en cuenta el pensamiento y la importancia que conceden a la actividad física y la alimentación como elementos que se relacionan con el concepto de salud, afín de satisfacer una práctica más acorde a las necesidades de una sociedad inmersa en la cultura del ocio y el tiempo libre. Para ello analizamos, según la edad y el género, el pensamiento sobre qué es la actividad físico-deportiva y la influencia que en el concepto de salud tienen elementos como la actividad física y la alimentación, relacionando todo ello, con los motivos de práctica físico-deportiva.

La muestra está compuesta por 1107 sujetos de edades comprendidas entre 15 y 64 años. La información ha sido recogida a través del instrumento C.A.P.A.F.D. (Cuestionario para el Análisis de la Práctica de Actividades Físico Deportivas) elaborado específicamente para esta investigación. Tras diversos análisis de independencia entre variables mediante las pruebas de  $\chi^2$  de Pearson completada con análisis de residuos, las conclusiones obtenidas apuntan que, la actividad física

constituye el elemento primordial que define el concepto de salud para los adultos y los varones. La preocupación por la imagen corporal y la estética es mayor entre las mujeres, los jóvenes y las personas de mediana edad, disminuyendo claramente en las personas mayores. La mujer y los mayores cuidan más la alimentación, comenzando este interés a edades más tempranas que en el varón. La idea de una práctica físico-deportiva para todos es predominante entre la población de la Región de Murcia. No obstante, la diversidad de intereses y motivaciones se hace patente; mientras los jóvenes se inclinan hacia la competición, los adultos, mayores y mujeres lo hacen movidos por los aspectos lúdicos, relajantes y de relación que tiene la práctica.

**Ficha 5:** Actividad física y sedentarismo en jóvenes universitarios de Colombia: prácticas, motivos y recursos para realizarlas.

Autores: María Teresa Varela, Carolina Duarte, Isabel Cristina Salazar, Luisa Fernanda Lema, Julián Andrés Tamayo.

Contenido:

Objetivo: Describir las prácticas de actividad física (AF) en jóvenes universitarios de algunas ciudades colombianas, e identificar la relación de las prácticas con los motivos para realizarlas y modificarlas, así como con los recursos disponibles para llevarlas a cabo. Método: Participaron 1,811 estudiantes, entre 15 y 24 años, de seis universidades colombianas. Se utilizó la subescala de actividad física del «Cuestionario de estilos de vida en jóvenes universitarios».

Resultados: Del total de jóvenes universitarios 22.2% realiza AF. Los principales motivos para hacer AF fueron «beneficiar la salud» (45.8%) y «mejorar la figura» (32%) y para no hacerla la «pereza» (61.5%). La AF es mayor en quienes están satisfechos con los cambios logrados en este sentido y piensan mantenerlos (66%), y en quienes informan tener a su disposición recursos como implementos deportivos, tiempo, habilidades, cualidades físicas, buen estado de salud, espacios y oferta de actividades físicas y deportivas en la universidad, y conocimientos para la realización adecuada de las prácticas.



Conclusiones: Pocos jóvenes universitarios realizan AF y para la prevención y modificación del sedentarismo es necesario considerar aspectos de la motivación para el cambio y cómo ampliar o conseguir los recursos que necesitan para realizar AF. P.

**Ficha 6:** La motivación en actividades físico-deportivas.

Autores: Ana Riccetti, Analía Chiecher, Danilo Donolo Universidad Nacional de Río Cuarto Río Cuarto.

Contenido: La investigación los siguientes objetivos específicos: 1. Describir los motivos por los cuales los adolescentes inician y permanecen en la práctica de actividades físico-deportivas. 2. Identificar las perspectivas de meta que motivan a los adolescentes que practican actividades físico-deportivas. 3. Elaborar propuestas de intervención que promuevan la motivación en las prácticas físico-deportivas.

Sujetos en este estudio nos interesa investigar la motivación en sujetos que estén realizando actividad físico-deportiva. Se trataría de adolescentes que además de concurrir a las clases de educación física en la Institución Educativa asisten a una actividad físico-deportiva fuera del horario escolar.

Instrumentos. La recolección de los datos se llevará a cabo por medio de diversos instrumentos que nos permitirán acceder a datos relevantes y de 8º Congreso Argentino y 3º Latinoamericano de Educación Física y Ciencia Universidad Nacional de La Plata 11 al 15 de mayo de 2009 6 intereses para el estudio. Se trata de dos cuestionarios de autoinforme que presentan la posibilidad de aplicarlos en diversos ámbitos y la realización de entrevistas a casos seleccionados intencionalmente.

Motives for Physical Activities Measure – Revised (MPAM-R). Es un cuestionario de autoinforme realizado por Ryan, et al. (1997), validado en la versión española por Moreno Murcia et al. (2007a), para conocer los motivos por los cuales las personas realizan deporte y actividad física. Este instrumento se desarrolló en el marco de la Teoría de la Autodeterminación, a la que adherimos en este estudio, y responde tanto a la motivación intrínseca como extrínseca del sujeto que practica actividad físico-deportiva.

Perception of Success Questionnaire (POSQ). Se trata de otro cuestionario de autoinforme, la versión española está validada por Martínez Galindo et al. (2006) y Cervelló et al. (1999). Este tipo de instrumento permite conocer la orientación disposicional de las metas de logro en el ámbito deportivo (Cervelló et al., 1999) respondiendo a la Teoría de las metas de logro. 3- Entrevistas. Se realizarán entrevistas luego de implementados los cuestionarios, para obtener datos relevantes en cuanto a experiencias y percepciones en la práctica de actividades físico-deportivas. La información recabada por las entrevistas permitirá realizar un análisis complementario de los resultados obtenidos en los cuestionarios.

Conclusiones: A partir de los resultados obtenidos se realizarán aportes sobre la motivación en la práctica de actividades físico-deportivas para posteriormente elaborar orientaciones que permitan optimizar prácticas de intervención que promuevan la motivación

**Ficha 7:** "La motivación y adhesión hacia la actividad física y el deporte"

Autores: Fernando Armenta González- Palenzuela.

Contenido:

Objetivo: Conocer las razones que conducen a la población juvenil a practicar actividad deportiva, los refuerzos que le llevan a continuarla y las causas que determinan o condicionan el abandono prematuro.

Instrumento: el cuestionario empleado es una adaptación del realizado por García Ferrando (1995), bajo el título de "Hábitos deportivos de los españoles"

Resultados: Los mismos demuestran que en la mayoría de la cuestiones existe una diferencia significativa entre intereses y hábitos de los hombres con respecto a las mujeres, y ésta tiende al desaparecer a comparar y analizar los diferentes niveles educativos en el primer ciclo universitario.

Ficha 8: "Dimensiones de los motivos de práctica deportiva de los adolescentes valencianos"

Autores: Isabel Castillo Fernández- Isabel Balaguer Solá

Contenido:

Objetivo: Identificar los motivos que los jóvenes adolescentes valencianos escolarizados, distinguen como importantes para practicar un deporte.

Instrumento:

Muestra: la muestra está compuesta por 1203 estudiantes entre 11 y 18 años, representativos de la Comunidad Valenciana.

Resultados:

Entre los motivos más importantes resaltados por los jóvenes valencianos encontramos: Mejorar la salud, divertirme, estar en buena forma, y hacer nuevos amigos. Los motivos menos importante para la práctica físico deportiva, han sido “ganar”, ser una estrella del deporte”, y “agradar a mis padres”.

**Ficha 9:** “Análisis de las motivaciones de práctica de actividad física y de abandono deportivo en la Ciudad de La Habana (Cuba) Francisco Ruiz Juan”

Autores: María Elena García Montes y Arturo Díaz Suárez - *Universidad de Murcia (España)*”

Contenido:

Objetivo general:

Posibilitar el establecimiento de perfiles motivacionales diferenciadores de práctica físico-deportiva, ahondando al mismo tiempo en las asociaciones que se establecen entre dichas variables que componen estos perfiles de práctica deportiva con determinadas variables sociodemográficas.

Objetivos específicos:

- Constatar los motivos de práctica físico-deportiva presentes en la población mayor de 15 años.

-Analizar las relaciones que se establecen entre estas motivaciones de práctica deportiva y una serie de variables determinadas.

## Metodología

### Muestra:

La muestra seleccionada para el estudio que presentamos queda constituida por 1144 personas (resultó un total de 1121 sujetos para toda la población objeto de estudio pero, teniendo en cuenta las pérdidas naturales que puedan ocurrir, se estableció en 1200 personas, obteniéndose una muestra real de 1144).

### Técnica de investigación:

Encuesta mediante cuestionario estandarizado, a través de la entrevista personal, ya que simplifica la complejidad de la realidad a tendencias globales del sistema, apareciendo el individuo estandarizado y anónimo en las proporciones grupales.

### Resultados:

Los individuos que *practican en la actualidad actividad físico-deportiva en su tiempo libre*, son el 50.5% de la población habanera. Las razones que llevan a asumir la práctica de actividades físico-deportivas pueden ser muy variadas; Mantener o mejorar la salud, gusta ejercicio y deporte; le divierte; estética; Mejorar autoestima; los amigos lo realizan; Evasión; Relajarse; Gusto de competir; Carrera deportiva como profesional; Está de moda; Sus familiares lo realizan; Otras razones.

En la distribución de la población atendiendo a los motivos indagados, resaltan como las principales razones para haber abandonado la práctica, la *falta de tiempo* (55.6%) aludida por más de la mitad de la población como la causa principal, así como, *porque les gustaba más otras cosas* (32.5%) y por la *inexistencia de instalaciones cercanas o adecuadas* (31.5%), con cerca de un tercio. *La pereza y la desgana* (29.5%), tanto como *la salud* (28.1%), son también motivos para el abandono con los que se identifican un importante colectivo de personas.

**Ficha 10:****Título: ¿Por qué no se realiza actividad físico deportiva en el tiempo libre?**

Motivos y correlatos sociodemográficos.

**Autores:** Valenzuela Valero Alfonso, López Gómez Manuel, González Gavala Juan, Ruiz Francisco Juan y Montes G. María Elena.

Contenido:

Objetivo: Conocer los motivos por los cuales las personas de Almería no realizan actividad físico deportiva en su tiempo libre.

Muestra: Se realizó una encuesta sobre una población representativa de 1116 sujetos, contemplando las variables sociodemográficas municipios por número, por edad, sexo, nivel de estudios y actividad principal.

Técnica de recolección de datos:

Cuestionario denominado Hábitos físico-deportivos y estilos de vida- Ruiz Juan y García Montes, 2005.

Resultados:

De los resultados obtenidos, se destacan los motivos de no práctica la falta de tiempo, porque no le gusta, y la salud. Los sectores de la población que dicen nunca haber realizado actividades físicos deportivas por falta de tiempo son quienes se encuentran entre los 30-59 años. Porque no le gusta la actividad físico deportiva son los que tienen mayoritariamente entre 15-29 años y los mayores de 59 años, determinan que su causa por la que no realizan es su salud.

**Ficha 11: “Motivos de participación deportiva de niños brasileños atendiendo a sus edades**

Autores:

Félix Guillén García- Universidad de Las Palmas de Gran Canaria (España)

Gilmar Weis -Universidad de Santa Cruz del Sur (Brasil)

Manuel Navarro Valdivieso-Universidad de Las Palmas de Gran Canaria (España)”

Objetivo: Conocer los motivos de práctica deportiva de los niños y jóvenes brasileños de 6 a 14 años.

Contenido:

Muestra: En el estudio participaron niños y adolescentes de los cuatro barrios que integran la ciudad de Santa Cruzdo Sul (ciudad rural del sur de Brasil, con nivel de vida equiparable a una provincia española de nivel medio) que participaron en el encuentro cuyo objetivo era propiciar una mayor integración con los niños participantes en un proyecto a desarrollar. La muestra está compuesta por 171 niños de sexo masculino con edades entre los 8 y los 14 años ( $X = 12,10$ ) y que previamente habían participado en otro encuentro festivo en los barrios donde residen.

Instrumento:

El instrumento utilizado para la obtención de información fue la versión brasileña del Cuestionario de Motivos de Participación de Gill, Gross y Huddleston (1983), cuestionario traducido, modificado y validado por Scalon, Becker y Brauner (1999). Para cada una de las 19 cuestiones que conforman el cuestionario los sujetos tenían que responder si entendían las mismas y contestar si aseveración realizada era para ellos “muy importante”, “importante”, “poco importante” o “nada importante”.

Resultados

Principales motivos de la práctica deportiva, analizados de forma general.

De forma general se observa que la mayoría de los aspectos sugeridos por los jóvenes como motivos para participar en el proyecto deportivo, concretamente 15 de los 19 motivos que componen el cuestionario, tienen puntuaciones medias superiores a 3, siendo solamente 4 los ítems que tienen puntuaciones por debajo de 3.

Concretamente, de todas las variables se percibe que las cinco más valoradas son, por orden de preferencia:

Mejorar mis habilidades técnicas (3,75); Estar alegre y divertirme (3,66); Me gustan los deportes de equipo (3,64); Deseo de pertenecer a un equipo (3,53); Me gusta hacer ejercicios (3,50).

En el extremo opuesto se encuentran, resultando igualmente reseñable, que las cuatro cuestiones menos valoradas hayan sido: gusto por el deporte individual (2,31); gusto sobre todo por participar –no interesándome tanto la victoria– (2,73); sentirse importante y famoso (2,80) y deseo de viajar (2,83).

**Ficha 12: Título:** “Frecuencia de práctica y motivos de participación/no participación en actividades físicas en función del género de escolares de 10-12 años de Melilla”

Autores: Vera Juan Manuel, Medina M. Mariano, Alvarez José Carlos Barbero, Estrada Mingorance Angel y Arrebola A. Inmaculada.

**Objetivo:** conocer la frecuencia de práctica, el tiempo que a ello se dedica de forma diaria y cuáles son los motivos que favorecen o dificultan la implicación de niños y adolescentes en las mismas.

**Muestra:** La muestra de nuestro estudio (Figuras 1, 2 y 3) está compuesta por un total de 439 alumnos (223 varones y 216 mujeres) cuyas edades oscilan entre 10-12 años ( $M=11,2$   $SD=0,65$ ), que son el total de escolares matriculados en los tres centros en estos cursos en el año académico 2008-2009. Nuestra muestra representa el 22.4% aproximadamente del total de la población de pertenencia, aunque dada la falta de representatividad de la misma, por ser una muestra seleccionada por las posibilidades de llevar a cabo el estudio, se asume su limitación para hacer generalizables los resultados al conjunto de la población de pertenencia.

*Instrumentos*

Se ha utilizado para la recogida de datos el “Cuestionario de Hábitos de Actividad Física”, elaborado por un grupo de expertos que reúne a maestros de Educación Física de Educación

Primaria, profesores de Educación Física de Educación Secundaria y profesores de la Facultad de Educación y Humanidades de Melilla de los Departamentos de Didáctica de la Expresión Corporal y de Psicología Evolutiva y de la Educación. Partiendo de cuestionarios previos (Word, 1989; Torre et al., 1997; Tercedor, 2002), se realizan varias reuniones donde el grupo de expertos delibera sobre la conveniencia e idoneidad de los aspectos contemplados en el cuestionario. Se elaboró un primer borrador que se aplicó a un total de 50 estudiantes de la población participante en el estudio para comprobar la existencia de posibles dificultades de comprensión de los ítems contemplados. A partir de los datos encontrados (ningún ítem supuso dificultad alguna para ninguno de los alumnos que lo rellenaron) se procedió a diseñarse forma definitiva el cuestionario final.

El cuestionario contempla tres apartados: o Datos demográficos: Nombre, centro, edad, sexo, peso y altura. Instrucciones para la cumplimentación del cuestionario. Conjunto de ítems.

Resultado: En cuanto al ámbito “Motivos para la práctica de actividad física en su tiempo libre, los resultados muestran que los participantes en el estudio informan “estar de acuerdo” o “muy de acuerdo” (por encima de un 80%) fundamentalmente en varios motivos. Estos son: “Porque le gusta estar saludable y en forma”, “Porque es bueno hacer ejercicio”, “Porque le gusta divertirse y ocupar su tiempo de ocio”, “Por mantener la línea y tener buen aspecto físico” y “Por encontrarse con los amigos y hacer cosas juntos”. Destacable que se muestran

Granda, J.; Montilla, M.; Barbero, J. C.; Mingorance, A.; Alemán, I. (2010). Frecuencia de práctica y motivos de participación/no participación en actividades físicas en función del género de escolares de 10-12 años en desacuerdo (87,3%) con el motivo “sus padres le obligan a realizar actividad física”, siendo superior el grado de acuerdo que manifiestan los varones.



**Ficha 13”La motivación y adhesión hacia la actividad física y el deporte”****Autores: Fernando Armenta González- Palenzuela.**

Contenido:

Objetivo: Conocer las razones que conducen a la población juvenil a practicar actividad deportiva, los refuerzos que le llevan a continuarla y las causas que determinan o condicionan el abandono prematuro.

Instrumento: el cuestionario empleado es una adaptación del realizado por García Ferrando (1995), bajo el título de “Hábitos deportivos de los españoles”

Resultados: Los mismos demuestran que en la mayoría de la cuestiones existe una diferencia significativa entre intereses y hábitos de los hombres con respecto a las mujeres, y ésta tiende al desaparecer a comparar y analizar los diferentes niveles educativos en el primer ciclo universitario.

**Ficha 14: “Estudio sobre la motivación hacia la actividad física en adolescentes españoles: una aproximación cualitativa”**

Autores: Jorge Lisandro Mora

Objetivo:

Conocer los relatos de los participantes en el estudio, con los que tratamos de conocer cuál es la relación que tienen y han tenido con la práctica de Actividad Física.

- Indagar en las causas que han llevado a los/las adolescentes a tener una baja práctica de AF (las experiencias en diversos contextos y con diferentes personas, los sentimientos, las creencias, etc.
- Explorar cómo han afectado los aspectos personales y ambientales a la desmotivación de los/las adolescentes hacia la AF.

- Identificar posibles barreras o inhibidores de la práctica de actividad física vinculados a las experiencias, sentimientos, creencias de los/las adolescentes y su (des)motivación.

### **Contenido:**

**Método de investigación:** Dentro de la variedad de métodos que la investigación cualitativa comprende, hemos utilizado el estudio de casos. Según Sake (2007), los casos son de interés tanto en el área de educación como en otras áreas sociales, siendo en su mayoría constituidos por personas que se asemejan en cierta forma pero a la vez son únicos. De ahí que los casos que analizamos nos interesen tanto por lo que tienen común, como por las distintas subjetividades que les hacen únicos.

Técnica de recolección de datos: triangulación de informantes provenientes de distintas historias, descriptivas e interpretativas.

### Resultados y discusión:

Después de este proceso de indagación en las confesiones de los seis adolescentes participantes en el estudio, que compartían un hábito de baja actividad física, y teniendo presente que son personas pertenecientes a contextos distintos, trato de reflejar en este apartado qué puede haber detrás de los sentimientos que expresan, de las actitudes que muestran, así como qué experiencias les han llevado a estar desmotivados hacia la actividad física.

En un primer punto se expondrán aquellos facilitadores e inhibidores que aparecen en las entrevistas y que se muestran como causas externas que llevan a los informantes practicar más o menos actividad física.

El segundo punto se centra en el valor de las experiencias como uno de los aspectos internos más determinantes para que los informantes lleguen a tener una determinada visión de la AFD. Éste nos llevara a un tercer punto en el que abordaremos una de las causas internas que más fuerza tiene a la hora de tener esa determinada visión de la AFD y que está íntimamente relacionada con las experiencias vividas por los informantes a lo largo de su vida.

**Ficha 15: Sedentarismo y prácticas de actividad física extraescolar en alumnas de colegios secundarios de gestión privada de la ciudad de Catamarca. Instituto Superior de Educación Física de Catamarca. (Argentina)**

Autores: Gregorat Juan José, Peirano Veronica y Gershani Pedro. (2013)

**Introducción**

Actualmente, gracias a numerosos estudios de investigación sobre la temática, es sabido como el sedentarismo, concebido como la escasa o insuficiente práctica de actividad física, se ha instaurado en las sociedades modernas y como dicho hábito impacta sobre aspectos relacionados a la salud de la población en general (Varo & Martínez González, 2007; Erdociaín et al, 2005; Zaragoza Casterad et al, 2006; García Pérez et al, 2007).

Caracterizando la problemática del sedentarismo podemos afirmar que éste se presenta más frecuentemente en las mujeres (Zaragoza Casterad et al, 2006; Gregorat & Soria 2008; Erdociaín et al, 2005; García Pérez et al, 2007; Gálvez Casas 2007; Nuviala Nuviala et al, 2003), y que su prevalencia es gradualmente mayor a medida que la vida de las personas avanza en sus diferentes etapas (García Pérez et al, 2007; Martínez López et al, 2009). De este modo, la juventud se convierte en un momento ideal para afianzar hábitos de vida saludable como lo es la práctica de actividad física deportiva, en vistas a contrarrestar el sedentarismo y sus nocivos efectos (Zaragoza Casterad et al, 2006).

Lamentablemente, estudios recientes observaron un alto índice de sedentarismo en los jóvenes en nuestra sociedad, marcadamente acentuado en el género femenino (Gregorat & Soria, 2008). Sin duda este hecho alerta y conduce a tomar medidas de urgencia para combatir este flagelo. Siendo los establecimientos educativos agentes promotores e iniciadores de la práctica regular de actividad física en niños y jóvenes, estos juegan un rol muy importante a la hora del traslado de este hábito a la vida adulta.

Por ello, proponemos a través del presente estudio determinar algunas características e intereses de la práctica de actividad física y deportiva extraescolar en alumnas de nivel secundario pertenecientes a Colegios de gestión Privada de la ciudad de Catamarca, teniendo en cuenta que estudios anteriores lo habían hecho en el alumnado de Colegios de gestión Pública de la misma Ciudad. De este modo pretendemos dilucidar aspectos del sedentarismo que tengan que ver con variables sociales, económicas y educativas. Nuestro propósito, es generar conclusiones que contribuyan a la toma de medidas de promoción y participación en actividades físicas y deportivas extraescolares en nuestros jóvenes, de modo que se conviertan en acciones de combate en contra del sedentarismo.

## **Metodología**

Para el presente estudio participaron 98 (noventa y ocho) alumnas que cursaban regularmente sus estudios de nivel secundario, pertenecientes a dos diferentes escuelas de gestión privada de la ciudad de San Fernando del Valle de Catamarca, en los cuales el número de matrícula del alumnado es más numeroso. Teniendo en cuenta la población a la cual pertenece la muestra, esta representa un 7,3%, ya que el número de alumnas inscriptas de nivel secundario en ambas escuelas es de 1347. El tipo de diseño del estudio fue transversal y la muestra no probabilística.

Se implementó una encuesta en la cual se indagó sobre la actividad física y/o deportes extraescolares practicados por las alumnas y diferentes aspectos relacionados con el interés hacia dicha práctica. La encuesta, en primera instancia, permitió saber si las alumnas practicaban o no actividad física y/o deportes extraescolares, y clasificar en función a ello a las alumnas en activas y sedentarias.

En las alumnas activas se indagó sobre la intención de practicar actividad física o hacer deportes extraescolarmente más días en la semana, y sobre la intención de realizar otros tipos de actividad física extraescolar o deportes, además de la ya practicada.

En el caso de las alumnas sedentarias la encuesta permitía saber la razón por la cual las alumnas creían no practicar actividad física o deportes extraescolares. También se indagó sobre si las alumnas sedentarias habían o no realizado actividad física o deportes extraescolares en el pasado, y por el motivo de abandono de este hábito. Asimismo, y al igual que en las alumnas activas, también la encuesta preguntaba sobre la intención por querer llevar a cabo actividad física o deportes extraescolares.

La edad de las alumnas y fue recolectada por la encuesta permitiendo, a través del estadígrafo Chi Cuadrado (SPSS versión 18), analizar la relación que tenía de dicha variable la práctica de actividad física o deportes extraescolares.

## **Discusión y conclusiones**

El objetivo del presente estudio fue determinar algunas características y aspectos motivacionales de la práctica de actividad física y deportiva extraescolar, en alumnas de nivel secundario pertenecientes a Colegios de gestión Privada de la ciudad de Catamarca (ASCP), teniendo en cuenta que estudios anteriores lo habían hecho en alumnas de Colegios de gestión Pública de la misma Ciudad (Gregorat & Soria, 2008).

La proporción de alumnas secundarias pertenecientes a colegios Privados que son sedentarias fue del 49%. Si contrastamos este valor con el observado en otros estudios que investigaron el sedentarismo en jóvenes de género femenino, nos encontramos que en algunos casos la proporción de jóvenes sedentarias en ASCP fue mayor y en otros fue menor. Como ser, Ruiz et. Al. (2001) publicaron valores ligeramente superiores, más precisamente del 45,6% en jóvenes almerienses de secundaria post obligatoria. Por su parte, Mollá Serrano (2007) publicó valores del 68% en jóvenes que cursaban el 4º año de la escuela secundaria. Similarmente De Hoyo Lora & Sañudo Corrales (2007) encontraron valores del 63% en escolares de 12 a 16 años en Sevilla y Olvera Morales & Jiménez (2008) publicaron una tasa de sedentarismo del 69,4 % en estudiantes universitarias de la ciudad de Veracruz.

Si bien estos contrastes pueden ser tenidos en cuenta para valorar el índice de sedentarismo en ASCP, lógicamente las diferencias pueden en parte estar vinculadas a la manera en la cual se determina el sedentarismo por medio de la encuesta, o bien a las características de la muestra en observación. Por ello, creemos más válida la comparación de ASCP con un estudio realizado anteriormente en alumnas de escuelas secundarias de gestión pública de la ciudad de Catamarca (Gregorat & Soria, 2008). En dicho estudio se halló una proporción de alumnas sedentarias del 65%, valor que es significativamente mayor al observado en ASCP.

Por ende, existe un problema real de sedentarismo arraigado en las jóvenes de nuestra sociedad, como así también ocurre en otras sociedades, y este parece ser más acentuado en las jóvenes que pertenecen a escuelas de gestión estatal, pudiendo este hecho estar relacionado a otras causas de origen económico, social o educativos. Coincidiendo con esta observación, Erdociaín et al (2005) señalaron una ligera tendencia de disminución del sedentarismo a medida que el ingreso familiar era mayor.

Más allá de las comparaciones con otras muestras y con otros estudios, podemos decir que lamentablemente hay un relativamente alto índice de sedentarismo (49%) en las alumnas encuestadas, el cual plantea la necesidad de construir estrategias educativas que promuevan y sostengan el hábito de practicar actividad física y deportes extraescolares, si es que se desea alcanzar los beneficios físicos y psicológicos que dicha práctica conlleva.

El grupo etario de mayor edad de ASCP fue el que mayor proporción de casos de sedentarismo mostró, aunque las diferencias halladas no fueron significativas desde el punto de vista estadístico (gráfico 2). Algunos estudios sobre sedentarismo en jóvenes de género femenino no encuentran relación con la edad (Ruiz et al, 2001). Pero por otra parte, hay estudios que si encuentran una clara influencia de la edad sobre el sedentarismo. Como ser, un estudio de rastreo semanal de práctica de actividad física en alumnas de escuelas primarias y secundarias encontró un claro efecto de la edad sobre dicha práctica a favor de las primeras (Hernández et

al, 2010). Nuviola Nuviola (2003) encontró una clara tendencia a disminuir la cantidad de práctica de actividad física a medida que avanza la edad en un grupo de jovencitas de 10 a 16 años. Asimismo, Zaragoza Casterad et al (2006) menciona que en la mayoría de los estudios en mujeres indican un alto índice de sedentarismo coincidente con el comienzo de la adolescencia.

Otra vez, creemos que los criterios de determinación del sedentarismo en los diferentes estudios pueden ayudar a explicar la controversia del efecto de la edad sobre dicho hábito de vida. No obstante, y teniendo en cuenta lo encontrado en este estudio, podríamos entonces decir que dicha conducta está instaurada desde el inicio del ciclo secundario y permanece durante el transcurso del tiempo hacia los años superiores, alertando la posibilidad de que el sedentarismo sea una costumbre de por vida, siendo que en líneas generales es aceptado que después de la juventud el índice de sedentarismo es cada vez mayor (García Pérez et al, 2001).

En cuanto a las causas por las cuales las jóvenes argumentan no realizar AFE nos encontramos que principalmente estas se deben al hecho de no disponer de tiempo. Este hecho también concuerda con lo encontrado en varios estudios revisados tanto sobre motivos aludidos para no practicar actividad física como así también sobre abandono de dicha actividad en personas jóvenes (Gálvez Casas, 2007; Ruiz et al, 2001; Mollá Serrano, 2007; De Hoyo Lora & Sañudo Corrales, 2007, Olvera Morales & Jiménez, 2008; Erdociaín et al, 2005). Teniendo en cuenta que es una población no trabajadora, creemos que este hecho puede ser una excusa más que una razón, de modo que probablemente el problema sea una mala distribución del tiempo y no a la falta de tiempo en sí mismo. De esta manera, y con la intención de ayudar a organizar e invertir el tiempo de las adolescentes, se podría combatir el sedentarismo desde adentro de las escuelas, implementando de manera obligatoria medidas tales como talleres deportivos o más horas de educación física destinadas a la práctica de actividad física.

En la encuesta se indagó también sobre aspectos que tienen que ver con el interés o con la motivación hacia la práctica de actividades físicas y deportivas. Vemos en líneas generales que tanto sedentarias como activas muestran un interés

positivo hacia la práctica de actividades físicas y deportes. Este hecho se ve reflejado en que si tuvieran la posibilidad, la mayoría de las sedentarias harían actividad física y deportes, y la mayoría de las activas llevarían a cabo esta práctica más veces por semana y/u otros deportes además del practicado (tabla 3, 4 y 5). Observaciones similares sobre el interés hacia la práctica de actividad física y deportes han sido halladas en otros estudios, aunque en poblaciones diferentes (Ruiz et al, 2001). También, llamativo es el hecho de que la mayoría de las sedentarias de ASCP han practicado actividad física y deportiva en el pasado. Estas observaciones refuerzan aún más las propuestas de talleres deportivos escolares, ya que a simple vista la motivación o el interés por la práctica de actividad física y deportiva están asegurados.