

LA MOTIVACIÓN HACIA LA PRÁCTICA DEPORTIVA EN ADOLESCENTES MEXICANOS: INICIO, MANTENIMIENTO Y ABANDONO

Jesús Roberto García Sandoval¹ y José Carlos Caracuel Tubio²
Universidad Autónoma de Tamaulipas. México¹
Universidad de Sevilla. España²

RESUMEN: el presente trabajo refleja una investigación llevada a cabo en la ciudad de Valle Hermoso (Tamaulipas, México), relacionada con los motivos que tienen los adolescentes para la práctica deportiva y al abandono de la misma, a través del cuestionario, estudio de los motivos hacia la practica de actividades Físico-Deportivas (E.M.P.A.F.D) creado y aplicado en otros estudios, por Juan Antonio Moreno, Pedro Luis Rodríguez, de la Facultad de educación de la Universidad de Murcia España . Los jóvenes adolescentes encuestados fueron 14 varones y 16 mujeres de la Escuela de Estudios Profesionales “Valle Hermoso” de la Universidad Autónoma de Tamaulipas, de entre 16 y 18 años. Los resultados indican que los adolescentes practican deporte por motivos a) catárticos: “disfrutar practicando deporte” (90%), “liberar tensiones y relajarme” (70%); b) de rendimiento: “mejorar mi condición física” (76.6%); de salud: “favorecer y cuidar mi salud” (76.6%); y c) socio-afectivos: “formar parte de un equipo deportivo” (76.6%). En cambio, las principales razones por las que abandonarían fueron: por motivos de salud (43.3%), por “no disponer de tiempo” (13.3%) y por “problemas de horario” (13.3%). En resumen, los jóvenes adolescentes practican deporte para divertirse, relajarse y sentirse parte de un grupo con intereses comunes y se preocupan por su salud.

PALABRAS CLAVE: Actividad deportiva, adolescentes, rendimiento, catárticos, salud, socio-afectivos, abandono.

ABSTRACT: the present article is about an investigation carried out in Valle Hermoso city, Tamaulipas, Mexico, and is related to the reasons why the adolescents are motivated to practice sports and also the reasons why they stop this practice. The inquiry was made through a questionnaire called study of the reasons to the practice of sports activites created and applied in other studies, by Juan Antonio Moreno y Pedro Luis Rodriguez of the faculty of education from the university of Murcia Spain administered in a previous research in the University of Murcia, Spain. the youngsters polled were 14 men and 16 women attending the School of Professional

Studies of Vallehermoso part of the Universidad Autónoma de Tamaulipas, their ages ranged from 16 to 18 years. The results indicate that the main reasons why the adolescents practice a sport according to cathartic reasons are: the fun that practicing a sport involves (90%) to release tensions and to relax (70%). Development Reasons: to improve their physical condition (76.6%), health reasons : to improve and take care of their health (76.6%). Whereas the main reasons to quit were: for health reasons (43.3%), difficulties to arrange the needed time or personal schedule (13.3%). And the social-affective reasons: to be part of a sport team.(76.6%) youngsters practice sports to have fun, to relax and to feel part of a group with common interests and because they worry about their health.

KEYWORDS: Sport activity, adolescents, motivation, performance, development, cathartic, health, social-affective, quit.

RESUMO: o presente trabalho reflete uma pesquisa realizada na cidade de Valle Hermoso (Tamaulipas, México), relacionada com os motivos que os adolescentes têm para a prática esportiva e para o abandono da mesma, através do questionário estudo dos motivos para prática d atividades Físico-Esportivas (E.M.P.A.F.D) criado e aplicado em outros estudos, por Juan Antonio Moreno, Pedro Luis Rodríguez, da Faculdade de Educação da Universidade de Múrcia Espanha. Os adolescentes pesquisados foram 14 homens e 16 mulheres da Escola de Estudos Profissionais “Valle Hermoso” da Universidad Autónoma de Tamaulipas, entre 16 e 18 anos. (Os resultados indicam que os adolescentes praticam esporte pelos motivos a) catárticos: “desfrutar praticando esporte” (90%), “liberar tensões e relaxar” (70%); b) de rendimento: “melhorar minha condição física” (76.6%); de saúde: “favorecer e cuidar da minha saúde” (76.6%); y c) sócio-afetivos: “formar parte de uma equipe esportiva” (76.6%). Por outro lado, as principais razões para o abandono: por motivos de saúde (43.3%), por “não dispor de tempo” (13.3%) e por “problemas de horário” (13.3%). Em resumo, os jovens adolescentes praticam esporte para se divertir, relaxar e sentir parte de um grupo com interesses comuns e se preocupam com a saúde.

PALAVRAS CHAVE: Atividade esportiva, adolescentes, rendimento, catárticos, saúde, sócio-afetivos, abandono.

INTRODUCCIÓN

La motivación y su relación con el deporte ha sido centro de innumerables investigaciones que han tenido como objeto de estudio a deportistas, entrenadores, padres de familia y árbitros, siempre intentando explicar el porqué de su conducta. La mayoría de las investigaciones en motivación se han centrado en los motivos que llevan a un joven o grupo

de jóvenes a participar o a abandonar una práctica deportiva; por esto concentramos nuestro estudio en los motivos de catárticos, de salud, socio-afectivos y de rendimiento –así como de abandono– para explicar qué razones impulsan a los jóvenes adolescentes a practicar un determinado deporte o actividad física (AF).

Algunos de los estudios realizados sobre la materia (Duda (1995), Caracuel (2002), Feltz (1995), Moreno (1997), Riera

(1995), Roberts (1995) o Weiss (1992), muestran una notable cantidad de motivos que, a su vez, resultan variados de sujeto a sujeto y de género a género. De ahí la importancia de investigar en profundidad las relaciones existente entre los motivos de la práctica deportiva en adolescentes, ya sean estos de inicio, de mantenimiento o de abandono.

Las teorías acerca de la motivación han ido evolucionando en sus intentos de explicar el porqué del comportamiento de un individuo en determinados contextos, ya sea en el trabajo, en la escuela, en el deporte, etc. El estudio de los motivos que llevan a hacer deporte resulta útil a la hora de aproximar a niños, jóvenes, adultos, personas de la tercera edad, con capacidades especiales, poblaciones delincuentes, etc., a la práctica del deporte o de AF, para mejorar su condición de vida ya sea de salud, de afiliación, de diversión u otro. La práctica del deporte y la actividad física, (AF) es fundamental para el desarrollo físico y psicológico del ser humano, ya que puede reducir un buen número de problemas de salud (cardiovasculares, sobrepeso, etc.) y psicosociales (comunidades delincuentes, personas mayores, etc.), que en el transcurso del tiempo acarrea como consecuencias grandes gastos para los distintos gobiernos.

El avance de la tecnología ha sido fundamental para el desarrollo de los países, por lo que esta nueva revolución industrial es considerada como el suceso mas relevante del siglo XX y principios del presente siglo. Ello no está exento, sin embargo, de problemas para la sociedad

—que muchas veces no es consciente de ellos— como el sedentarismo, uno de los problemas que nos viene aquejando debido, paradójicamente, a las comodidades que nos ha brindado la tecnología, causando problemas de salud y de socialización. No obstante, existen muchos tipos de deportes, y de actividades físicas que pueden ayudar a los niños y jóvenes de edades tempranas a iniciarse en la práctica de una actividad, con el objetivo de que vaya siendo parte de su formación.

En esta investigación se trabajó con jóvenes adolescentes de una escuela preparatoria, o bachillerato, en el noreste de México (Escuela de Estudios Profesionales del municipio de Valle Hermoso del Estado de Tamaulipas) dependiente de la Universidad Autónoma de Tamaulipas, con objeto de identificar los motivos que llevan a los jóvenes adolescentes al abandono, práctica y no práctica del deporte o a la actividad física. El problema se abordó desde un punto de vista psicológico, incidiendo en la importancia de detectar los hábitos de ejercicio de los sujetos, ya que la AF y/o deportiva ofrecen una mejor calidad de vida al ser humano, en cuanto a salud física y psíquica, así como una mejor interacción social.

En Millenium III —citando a ANUIES (1995)— se destaca que *“la difusión cultural es una función sustantiva que tiene como finalidad el hacer partícipes de los beneficios de la educación y la cultura nacional y universal a todos los sectores de la sociedad, tratando de incidir en su integración y transformación, mediante la difusión, divulgación, promoción y servicios del conocimiento científico, tecnológico, artístico y humanístico.”* (p.16)

Se entiende que esta función abarca actividades relacionadas con el deporte, manifestaciones artísticas, culturales, científicas etc., como parte de los programas de extensión y difusión implementados en la sociedad relacionados con los servicios sociales, que ofrece la Universidad como ente activo y participativo. La visión de la Universidad para el 2006, en su apartado sobre la difusión y extensión universitaria, también plantea la formación de los estudiantes en deporte, lo que indica la importancia de las instituciones educativas por la práctica del deporte como parte de la cultura integral que deben poseer los individuos. La riqueza de un país se mide en su educación y ésta debe ser integral, es decir, que contemple aspectos científicos, tecnológicos, culturales, artísticos y deportivos y que brinde las herramientas básicas necesarias al individuo, permitiéndole desarrollarse con éxito en la sociedad donde se desenvuelva.

La motivación es un factor disposicional que afecta al individuo alterando el estado de equilibrio e influyendo en el establecimiento de un tipo de interacción conductual. El objeto de estudio de la motivación, desde un punto de vista psicológico, se centra en el estudio de un conjunto de factores y parámetros que propician el comportamiento –aunque no formen parte directamente de la interacción– ante un determinado suceso o necesidad. Motivación y motivos son, a menudo, confundidos como sinónimos, por lo que es necesario distinguirlos. Los estímulos y eventos concretos que mueven al individuo a actuar son llamados motivos; éstos alterarán la pro-

babilidad de que ocurra una determinada conducta. Motivo y motivación son conceptos distintos –aunque relacionados– y tienen, por tanto, distinto significado y función.

Es necesario mencionar –como antecedente necesario– que ya desde la antigua Grecia existía preocupación por este proceso psicológico; los filósofos se preguntaban por la causalidad de la gran variedad de comportamientos humanos. En el siglo XVII Descartes propone como determinante principal de dicho comportamiento el conocimiento o la razón, como esencia del conocimiento y el comportamiento (Pérez y Caracuel, 1997). La motivación fue abordada a principios de siglo por teorías psicoanalíticas y mecanicistas, a mediados de siglo por corrientes conductistas y posteriormente por teorías cognitivas. (Roberts 1995), tratando todas ellas de contribuir a aclarar el concepto, cada una bajo el prisma de su corriente de pensamiento. A través de la historia la motivación ha sido interpretada mediante conceptos como el de instinto (utilizado por McDougall, 1908), impulso o *drive* (Woodworth, 1918), pulsión (Skinner, 1938), etc.

La motivación es un componente esencial para el desarrollo del ser humano pues se entiende que posibilita, de alguna forma, alcanzar objetivos y metas. Algunas posturas teóricas afirman que el hombre es movido por fuerzas que energizan su cuerpo, realizando un ejercicio o esfuerzo que permite se logren los objetivos deseados. McDougall (citado por Pérez y Caracuel, 1997), afirma que el hombre es movido por los instintos y

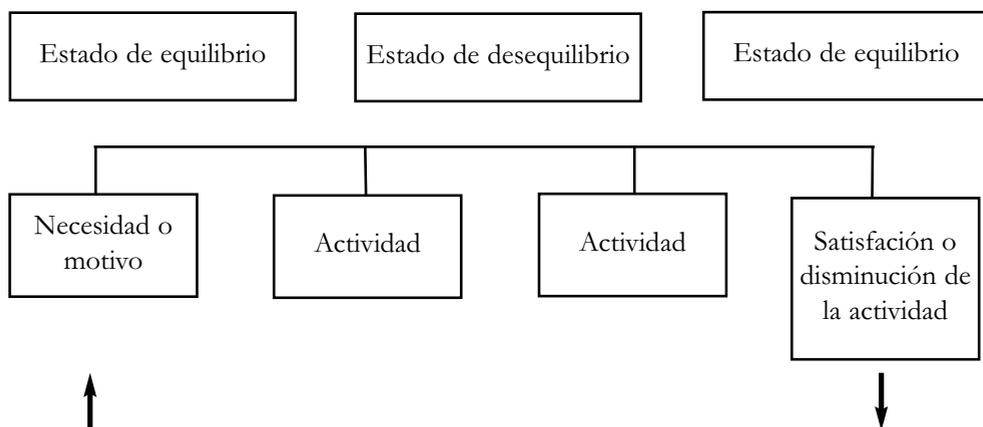
que la conducta posee una fuerza intencional (no mecánica) con objetivos y metas definidos en función de las necesidades o preferencias básicas. Dosil y Caracuel (2003) definen la motivación como un “*factor disposicional que depende de ciertas características del sujeto como su condición física y psíquica actual o su biografía (gustos, preferencias, etc.), así como de objetos o eventos a los que tiende a acercarse o alejarse y de variables tales como nivel de privación, necesidades, temperatura ambiente, etc., que aumentan o disminuyen en cada momento el valor motivacional, así como de las relaciones actuales-históricas de ese individuo con sus motivos particulares.*” (p. 176).

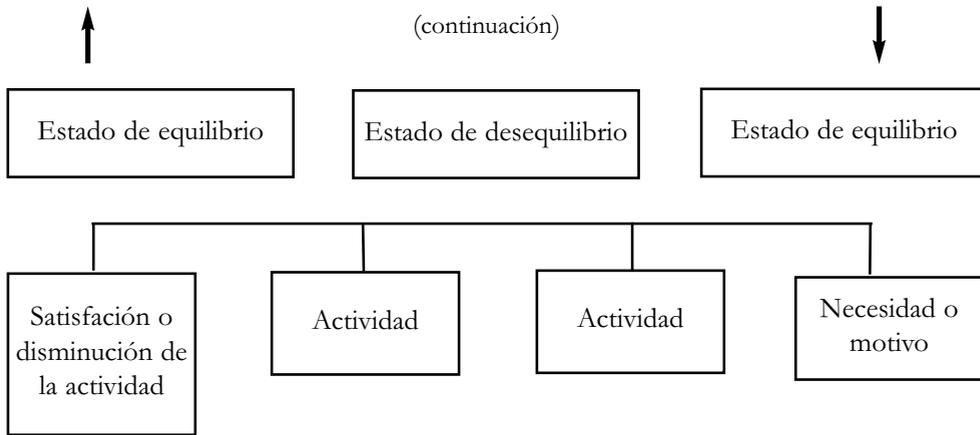
Esta definición deja claro que no es una sola sino un conjunto de variables las que influyen en la motivación de un sujeto, por lo que no se puede afirmar que la motivación sea un proceso simple. La motivación es un componente fundamental para el desarrollo del individuo; de ahí su abordaje desde múltiples puntos de vista: laboral, educativo, social,

deportivo etc. (Riera 1995), con la finalidad de que las personas implicadas logren un mejor desempeño en la escuela, en el trabajo, en el deporte o en su vida social. Para reforzar el la idea anterior Roberts (1995), señala la importancia que tiene la motivación, para lograr el éxito, el desarrollo y el óptimo funcionamiento de una empresa, de una organización o de un país.

Por otra parte, la motivación se puede entender como un proceso direccional, de carácter tanto intrínseco como extrínseco, que se desarrolla a lo largo del tiempo y se va consolidando conforme se cumplen y alcanzan metas y objetivos. Ello podría ejemplificarse en un esquema (figura 1); en él se señala que las personas tienen metas y necesidades que les llevan –partiendo de un punto cero que se va incrementando conforme avanzan los logros– a cumplir o disminuir sus objetivos o metas en un determinado período.

Figura 1





El presente trabajo trata de comprobar si jóvenes adolescentes practican deporte o ejercicio con carácter habitual o no. En caso afirmativo, qué los lleva a ese comportamiento; en caso negativo, qué los lleva a no practicar deporte, por tanto, se plantean dos objetivos: por una parte, identificar los motivos que propician la práctica de ejercicio o de deporte en el adolescente según aspectos catárticos, de rendimiento, de salud y socioafectivos; por otra, ubicar y valorar los motivos que propician el abandono de los adolescentes en el deporte o la actividad física.

MÉTODO

Participantes y contexto

La muestra de los alumnos testados estuvo constituida por 30 alumnos y alumnas (16 mujeres y 14 varones), de entre 14 y 18 años pertenecientes a una escuela pública que corresponde al Nivel Medio Superior (*vid. supra*). El 100% de los alumnos, están inscritos y son regulares.

Las características de las instalaciones son las siguientes: una cancha de uso múltiple techada, que se utiliza para la práctica de baloncesto, voleibol, grupo de animación y fútbol rápido; cuenta además con 2 vestuarios con regaderas (duchas) y un gimnasio para musculación. Aproximadamente a 3 kilómetros de distancia, hay otra cancha para la práctica de fútbol *soccer* y fútbol americano. Los deportes que se ofertan en la escuela en las ramas masculina y femenina son los siguientes: baloncesto, voleibol, fútbol *soccer*, taekwondo (se practica en una instalación privada) y el grupo de animación, mientras que el fútbol americano sólo es practicado sólo por varones.

Instrumento

El cuestionario de Estudio de los Motivos hacia la Práctica de Actividades Físico-Deportivas (E.M.P.A.F.D) –creado por Moreno, Rodríguez y Martínez (1997)– fue el instrumento que se aplicó para realizar este trabajo. El cuestionario tiene cuatro apartados conteniendo distintos

tipos de motivos para la práctica deportiva, relacionados respectivamente con a) rendimiento, b) aspectos catárticos, c) salud y d) factores socio-afectivos. Consta de 25 ítems para ubicar los motivos que el joven adolescente tiene para la práctica y abandono de una actividad físico-deportiva. Las respuestas se recogen mediante una escala tipo Likert de 4 alternativas que oscilan entre “totalmente de acuerdo” (4) y “en desacuerdo” (1). Se plantean, además, dos preguntas abiertas: una acerca de los motivos que lo llevan al abandono; otra donde se les pide que indiquen la distancia de su domicilio al lugar de práctica deportiva.

Procedimiento

Para la aplicación del cuestionario se solicitó el apoyo de los entrenadores deportivos; a estos técnicos se les proporcionaron las explicaciones e instrucciones pertinentes y, posteriormente, ellos mismos lo aplicaron en horas no lectivas de forma totalmente anónima y voluntaria. El investigador principal estuvo en todo momento disponible por si surgía algún contratiempo o duda que fuera necesario atender.

RESULTADOS

Los resultados que figuran a continuación corresponden a los motivos hacia

la práctica de actividad físico-deportiva, agrupados por categorías. Se efectúa un análisis diferencial de los mismos, comenzando por los de rendimiento, siguiendo los de tipo catárticos, los de salud y los socio-afectivos; igualmente se efectúa se presentan los resultados de las preguntas abiertas sobre los motivos de abandono y la relativa a la distancia existente entre las instalaciones deportivas y el hogar.

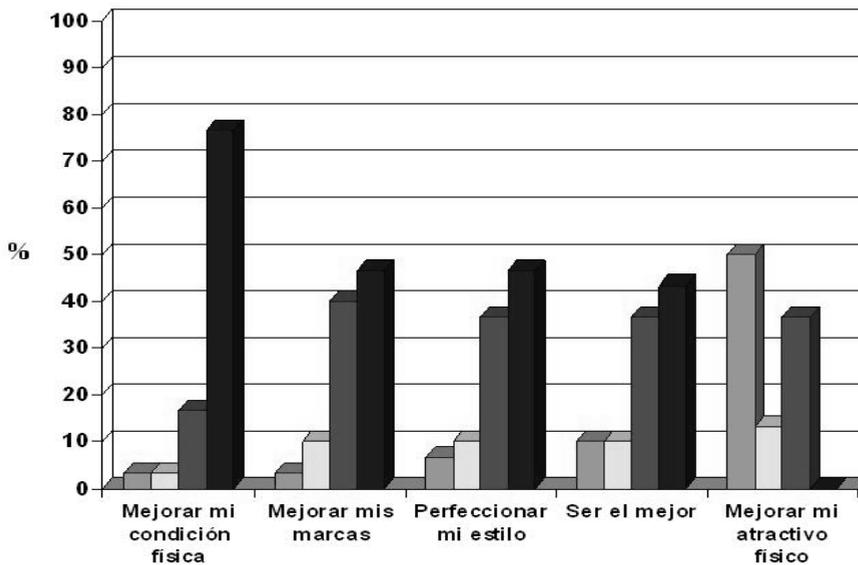
Motivos de rendimiento

En cuanto a los motivos de rendimiento, observamos que en el ítem “mejorar mi condición física” el 76.6% está totalmente de acuerdo con la importancia de la condición física para poder rendir en su deporte, mientras el 3.3% se encuentra en desacuerdo. Por lo que corresponde al ítem “de mejorar mis marcas” el 46.6% está de totalmente de acuerdo, mientras un 3.3% no considera como importante este motivo. En lo que respecta a “perfeccionar mi estilo” el 46.6% está totalmente de acuerdo en contraste un 6.6% que está en desacuerdo. En el ítem “ser el mejor” la respuesta que se obtuvo fue que 43.3% está totalmente de acuerdo con un 10% que está en total desacuerdo. Por ultimo en lo que corresponde al ítem de “mejorar mi atractivo físico” el 50% está en desacuerdo, mientras el 13.3% se encuentra algo en desacuerdo.

Tabla 1. Valoración de los motivos de Rendimiento

| MOTIVOS DE RENDIMIENTO | VALORACIÓN y % | | | |
|-----------------------------|----------------|------|------|------|
| | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Mejorar mi condición física | 3.3 | 3.3 | 16.6 | 76.6 |
| Mejorar mis marcas | 3.3 | 10 | 40 | 46.6 |
| Perfeccionar mi estilo | 6.6 | 10 | 36.6 | 46.6 |
| Ser el mejor | 10 | 10 | 36.6 | 43.3 |
| Mejorar mi atractivo físico | 50 | 13.3 | 36.6 | 0 |

Figura 2. Motivos de Rendimiento



Motivos de tipo catárticos

Los motivos en lo que corresponde a este apartado fueron los siguientes: en el ítem “romper la monotonía” encontramos que está totalmente de acuerdo el 40% de los estudiantes y practican un deporte para salir de la misma rutina, mientras que un 3.3% de ellos está algo de acuerdo. En lo que concierne a ítem “liberar tensiones y relajarme”, respondieron el 70 % que están totalmente de acuerdo y un 6.6% está algo de acuerdo.

En la cuestión “disfrutar practicando deporte”, los jóvenes estuvieron total-

mente de acuerdo en un 90%, considerando este ítem muy importante, mientras que un 3.3% está en desacuerdo. Las respuestas recogidas del ítem “experimentar nuevas sensaciones” nos informa de que el 50% está totalmente de acuerdo; en contraste, un 10% se encuentra algo en desacuerdo. En el último ítem “aspectos catárticos”, conseguir un bienestar psíquico, en totalmente de acuerdo se ubica el 33.3% de los estudiantes mientras que el 13.3 % está algo en desacuerdo.

Tabla 2. Valoración de los motivos Catárticos

| MOTIVOS CATARTICOS | VALORACIÓN y % | | | |
|---------------------------------|----------------|------|------|------|
| | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Romper la monotonía diaria | 0 | 13.3 | 46.6 | 40 |
| Liberar tensiones y relajarme | 0 | 6.6 | 23.3 | 70 |
| Disfrutar practicando deporte | 3.3 | 0 | 6.6 | 90 |
| Experimentar nuevas sensaciones | 0 | 10 | 40 | 50 |
| Conseguir un bienestar psíquico | 0 | 13.3 | 53.3 | 33.3 |

Figura 3. Motivos de Catárticos

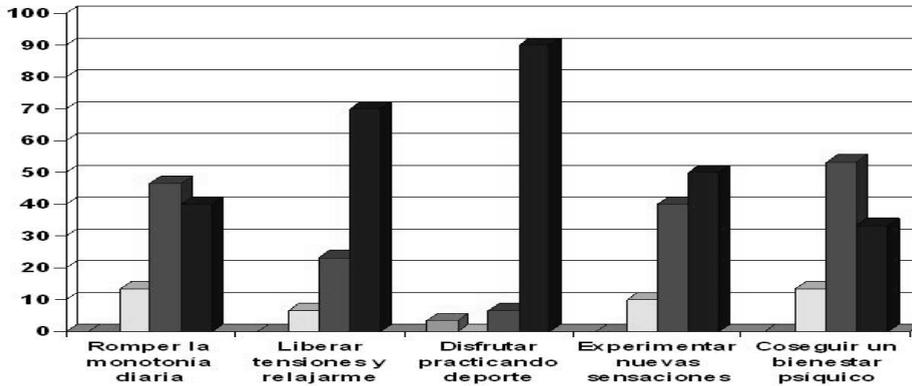


Tabla 3. Valoración de los motivos de Salud

| MOTIVOS DE SALUD | VALORACIÓN y % | | | |
|-------------------------------------|----------------|------|------|------|
| | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Rehabilitar un problema físico | 13.3 | 6.6 | 50 | 30 |
| Favorecer y cuidar mi salud | 0 | 6.6 | 16.6 | 76.6 |
| Prevenir enfermedades | 0 | 16.6 | 40 | 43.3 |
| Adelgazar | 10 | 6.6 | 30 | 53.3 |
| Responder a los consejos del médico | 10 | 20 | 43.3 | 26.6 |

Motivos según aspectos de Salud

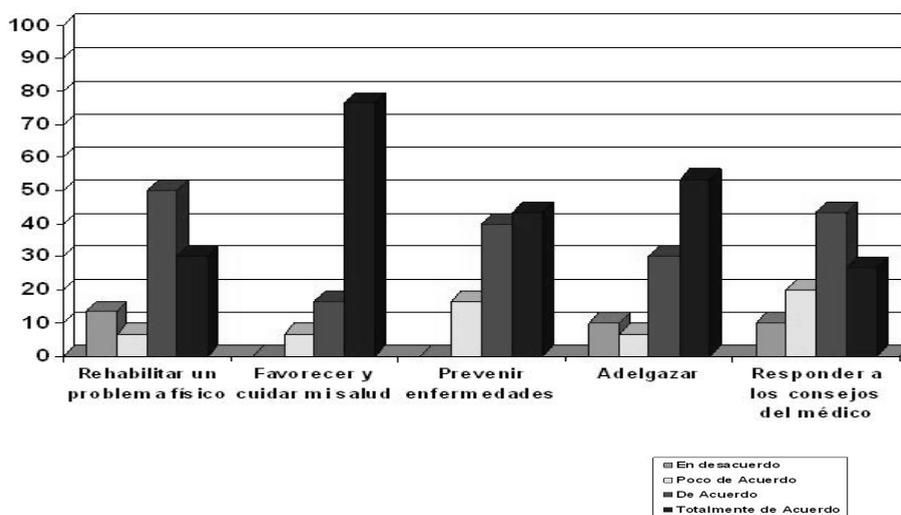
El ítem “rehabilitar un problema físico” presentó que el 30% de los estudian-

tes optara por la opción de totalmente de acuerdo mientras que el 3.3% estuviera en desacuerdo. De los ítem tratados

en este apartado el que más destacó es el de “favorecer y cuidar mi salud” con un 76.6% de estudiantes que estuvieron totalmente de acuerdo mientras un 6.6% estuvo algo en desacuerdo. En las respuestas obtenidas del ítem “prevenir enfermedades” el 43.3% está totalmente de acuerdo o bastante de acuerdo, en tanto

un 16.6% está algo de acuerdo. En el ítem de “adelgazar” el 53.3% está totalmente de acuerdo y un 10% está en desacuerdo. En el ítem “responder a los consejos del medico”, el 26.6% está totalmente de acuerdo mientras un 10% está en desacuerdo.

Figura 4. Motivos de Salud



Motivos de tipo Socio-afectivos

Entre los motivos de los jóvenes que practican una actividad físico-deportiva atendiendo a los aspectos socio-afectivos, encontramos en el ítem “participar en campeonatos” que un 60% está totalmente de acuerdo, mientras un 13.3% está algo de acuerdo. En la respuesta a “estar con los amigos” el 46.6% está totalmente de acuerdo en contraste con el 3.3% en desacuerdo.

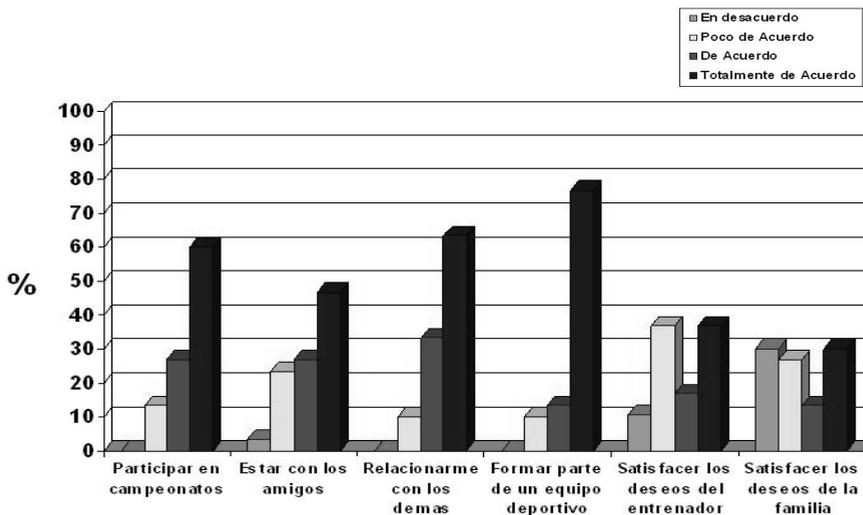
En el ítem “relacionarme con los demás” el 63.3% está totalmente de acuer-

do, y menos importante figura con un 3.3%. En la pregunta que corresponde a “formar parte de un equipo deportivo” el valor que se le otorga es el de un 76.3% totalmente de acuerdo, frente aun 10% que está algo de acuerdo. Mientras que en “satisfacer los deseos del entrenador” el 36.6% de los jóvenes está totalmente de acuerdo y un 10% de está en desacuerdo. En el último ítem el 30% de los alumnos está totalmente de acuerdo así como en desacuerdo y un 26.6 en algo de acuerdo.

Tabla 4. Valoración de los motivos socio-afectivos

| MOTIVOS SOCIO-AFECTIVOS | VALORACIÓN y % | | | |
|--------------------------------------|----------------|------|------|------|
| | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Participar en campeonatos | 0 | 13.3 | 26.6 | 60 |
| Estar con los amigos | 3.3 | 23.3 | 26.6 | 46.6 |
| Relacionarme con los demás | 0 | 10 | 33.3 | 63.3 |
| Formar parte de un equipo deportivo | 0 | 10 | 13.3 | 76.6 |
| Satisfacer los deseos del entrenador | 10.6% | 36.6 | 16.6 | 36.6 |
| Satisfacer los deseos de la familia | 30 | 26.6 | 13.3 | 30 |

Figura 5. Motivos socio-afectivos



Motivos para el abandono

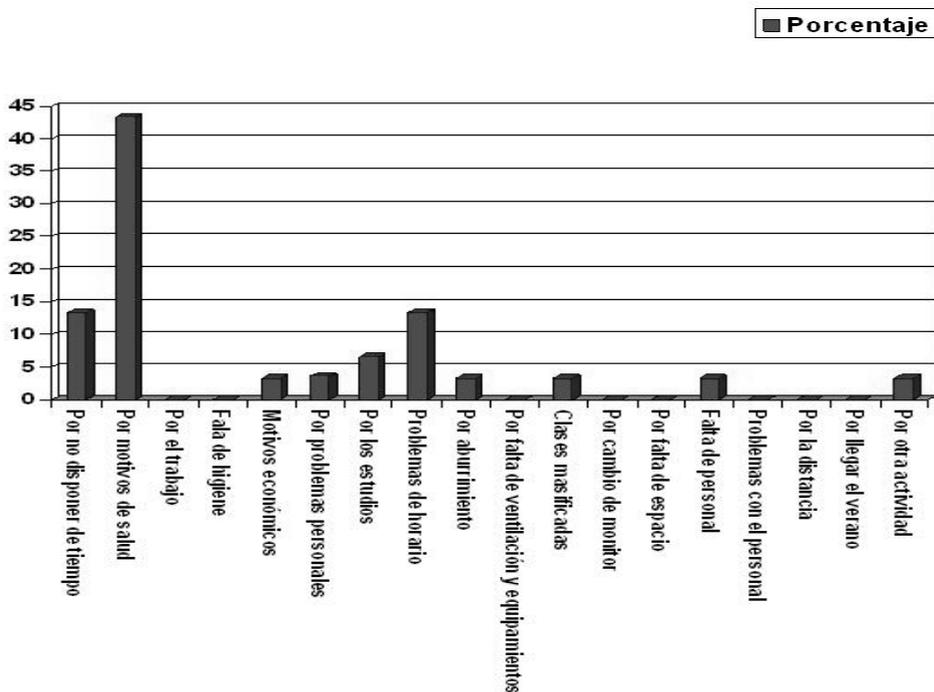
En lo que concierne a los motivos por los que el joven abandonaría una actividad físico deportiva encontramos que el 13.3% dejaría de practicar una actividad por no disponer de tiempo, y por problemas de horario; el 43.3%

desertaría por motivos de salud; el 3.3% abandonaría por motivos económicos, por aburrimiento, clases masificadas, falta de personal o por otra actividad, mientras que el 6.6% desertaría por problemas personales y por los estudios.

Tabla 5. Motivos por los que el joven abandonaría una actividad físico-deportiva

| MOTIVO | % |
|---------------------------------------------|------|
| Por no disponer de tiempo | 13.3 |
| Por motivos de salud | 43.3 |
| Por el trabajo | 0 |
| Falta de higiene | 0 |
| Motivos económicos | 3.3 |
| Por problemas personales | 3.6 |
| Por los estudios | 6.6 |
| Problemas de horario | 13.3 |
| Por aburrimiento | 3.3 |
| Por falta de ventilación y de equipamientos | 0 |
| Clases masificadas | 3.3 |
| Por cambio de monitor | 0 |
| Por falta de espacio | 0 |
| Falta de personal | 3.3 |
| Por problemas con el personal | 0 |
| Por la distancia | 0 |
| Por llegar el verano | 0 |
| Por otra actividad | 3.3 |

Figura 6. Motivos para el abandono



Distancia del domicilio a la escuela o a la instalación deportiva

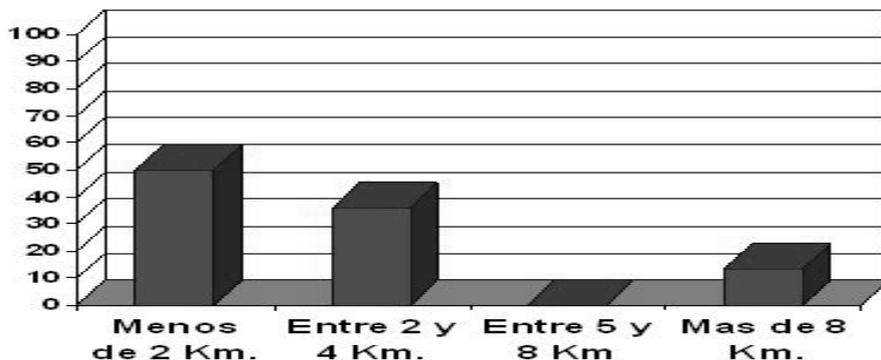
La distancia del domicilio a la escuela o a la instalación deportiva, corresponde a que el 50% se encuentra en un

radio menor a los 2 Kilómetros, el 36.6% entre los 2 y 4 kilómetros, y el 13.3% a más de 8 kilómetros de distancia.

Tabla 5. Distancia desde el domicilio de los sujetos a la instalación deportiva

| Distancia del domicilio a la instalación | Menos de 2 km | Entre 2-4 km | Entre 5-8 Km | Más de 8 km |
|-----------------------------------------------|---------------|--------------|--------------|-------------|
| La Instalación deportiva está de su casa a... | 50% | 36% | 0% | 13.3% |

Figura 7. Distancia del domicilio a la Instalación



DISCUSIÓN

Para la muestra analizada, indudablemente la actividad física es beneficiosa para la salud, ya que se considera como la principal actividad de ocio que proporciona mayores beneficios a las personas de todas las edades independientemente de los motivos que aludan para la práctica. Estudios realizados por García-Ferrando (1992) en España, han demostrado la importancia positiva que se le otorga a la practica del ejercicio físico como algo beneficioso para la salud. Estos estudios han sido reforzados por Hellín, Moreno y Rodríguez (2004), en estudios realizados asimismo en España.

La edad de los jóvenes oscila entre los 15 y los 18 años y es donde se presenta la mayor frecuencia de abandono de las actividades físicas y deportivas ya que, como se ha señalado en otras investigaciones, es claro que conforme avanza la edad van disminuyendo estas prácticas. (Weinberg y Gould 1996; Hellandsing,

1998). Son otras las motivaciones que surgen y que se consideran fundamentales en función de la edad y la tendencia propia del joven (el excesivo trabajo escolar, pertenecer a una banda o grupo de amigos para convivir, el noviazgo y algunas adicciones); por lo tanto las actividades físico-deportivas pasan a un término menos importante.

Para lograr una participación activa de los jóvenes adolescentes en el deporte o la actividad Física es necesario identificar qué tipos de motivos son los que los pueden orientar hacia la cultura de la práctica del ejercicio físico. Asimismo, es importante que las instituciones encargadas de fomentar el deporte no establezcan sus planeaciones en función de sus necesidades, sino de las necesidades de los jóvenes, a fin de motivar e incrementar la participación y mantener un estilo de vida saludable (Gutiérrez 2000). Como hemos señalado, el objetivo de este estudio es analizar los motivos por los que los adolescentes practican deporte y

por qué lo abandonarían. Nuestro estudio está relacionado con las investigaciones realizadas en la comunidad española por García-Ferrando (o.c.), Moreno, Rodríguez y Martínez (1997) en la Universidad de Murcia, Ruiz Juan y García Montes (2002) en la Universidad de Almería, Palou Sampol, Ponseti y Gili (2005) en la Universidad de las Islas Baleares.

Los motivos encontrados en la comunidad española son similares a los motivos manifestados por los jóvenes mexicanos, a excepción de algunas variables relacionadas con los motivos de abandono. Los resultados obtenidos por García-Ferrando (o.c.) muestran que el principal motivo de abandono de la práctica deportiva es la falta de tiempo; en cambio, nuestro resultados sitúan como principal motivo de abandono lo relacionado con la salud, seguido por la falta de tiempo y los problemas de horario.

Estos resultados inducen a pensar la importancia de los entrenamientos o prácticas que están a cargo de los entrenadores, quienes tienen como función primordial la planeación adecuada de sus prácticas y que éstas se centren no en las necesidades propias del entrenador, ni de la institución sino en las necesidades del deportista para que no se presenten altos índices de abandono en el deporte y que estas prácticas o entrenamientos se adecuen a las motivaciones de los jóvenes, que les atraigan y se encuentren motivados.

Mejorar mi condición física es uno de los ítems que mayor porcentaje adquirió en los motivos de rendimiento; se percibe como la posibilidad de alcan-

zar una buena forma física para sentirse y verse bien; es por tanto un motivo orientado a la estética, posiblemente uno de los valores que más otorgan en esta edad. ya que para los adolescentes el tener una figura atlética en los hombres y una figura atractiva para las mujeres es importante en sus relaciones con el sexo opuesto; además, a muchos de ellos/as eso les brinda popularidad y seguridad en sí mismos.

En la valoración de los motivos de salud se coincide con los estudios realizados por Hellín, Moreno y Rodríguez (2004); igualmente encontramos que los estudiantes estuvieron totalmente de acuerdo en favorecer y cuidar su salud. Uno de los ítems más significativos es el relacionado con adelgazar, con el 50% de elecciones. Se trata de un resultado esperado, ya que un buen porcentaje de jóvenes se preocupa por su figura, con más frecuencia las mujeres.

En relación con los estudios de García-Ferrando (o.c.) el motivo más destacado por los adolescentes, de los cuatro apartados del cuestionario E.M.P.A.F.D, fue el relacionado con los motivos catárticos donde un 90 % de la muestra encuestada señala el ítem “disfrutar practicando deporte” como el más sobresaliente. Ello permite orientar las prácticas en la actividad física y el deporte no pensando solamente en el rendimiento, como pasa a muchos de los entrenadores los cuales, en la medida en que se obtengan mayores trofeos o reconocimientos, sienten mayor satisfacción personal, olvidándose de lo importante que es para los deportistas pasarse un momento agrada-

ble en el entrenamiento o la competencia, exigiéndoles un esfuerzo excesivo, como si fuesen profesionales y solamente se dedicasen a practicar deporte. Con esto llegan a disgustar y estresar al joven deportista hasta tal punto que abandonan la actividad deportiva.

En la valoración de los motivos socio-afectivos, el formar parte de un equipo es esencial para los jóvenes ya que sienten la pertenencia a un grupo con el cual compartan intereses y objetivos similares con jóvenes de su propia edad, nivel social y contexto social, donde se sientan escuchados y valorados por sus semejantes. Esto les proporcionará seguridad, identidad así como el sentido de responsabilidad para con el grupo.

En resumen, los resultados arrojados demuestran que el ítem de mayor trascendencia en cuanto a los motivos de rendimiento, es el de “mejorar mi condición física”; en relación con los de tipo catárticos, el motivo más importante fue el de “disfrutar practicando deporte”; en cuanto a los motivos de salud, el más sobresaliente fue el de “favorecer y cuidar mi salud”; el “formar parte de un equipo deportivo” es el más señalado en cuestión de los motivos socio-afectivos. Por su parte, los principales motivos de abandono son por salud, seguido de problemas de horario y de no disponer de tiempo libre.

Como objetivo nos propusimos –y creemos haber logrado– identificar los motivos que llevan al adolescente a la práctica y al abandono del deporte y que han resultado ser similares a los mostrados por los distintos estudios llevados a

cabo en España (*vid supra*). Aunque nos situemos en diferentes continentes, los motivos y los problemas son bastante comunes.

CONCLUSIONES

“Mejorar mi condición física” es el principal motivo por el cual los jóvenes adolescentes practican deporte según los motivos de rendimiento, a diferencia de mejorar mi atractivo físico (50% están en desacuerdo), motivo que es calificado como sin valor por algunos de los jóvenes.

“Disfrutar practicando deporte”, “liberar tensiones” y “relajarme” es el principal motivo por el cual el joven adolescente practica esta actividad, según motivos de tipo catártico.

En los motivos de salud tenemos que “favorecer y cuidar mi salud” y “adelgazar” es el principal motivo por el cual el joven hace deporte, dejando establecido que tiene preocupación por su cuerpo.

“Formar parte de un equipo deportivo” y “relacionarme con los demás” son los motivos más significativos en lo relacionado a los motivos socio-afectivos; por el contrario, el menos significativo es “hacer deporte por satisfacer los deseos de la familia y los del entrenador”.

Entre los motivos manifestados como de gran trascendencia por el cual el joven abandonaría el deporte se encuentran los motivos de “salud”, la “falta de tiempo por las actividades de estudio” y los “problemas de horario”.

En relación a la influencia de la distancia del hogar al lugar de práctica del deporte, la mayoría de los estudiantes se

encuentra en un radio menor a los 2 kilómetros de distancia.

REFERENCIAS

- ANUIES (1995). *Programa nacional de extensión de la cultura y los servicios*. México: Ediciones ANUIES, (Col. Temas de hoy, 11)
- Cantón, E., Mayor, L. y Pallarés, J; (1995). Factores motivacionales y afectivos en la iniciación deportiva. *Revista de Psicología General y Aplicada*, 48, 59-75.
- Cervelló, E. (1996). *La motivación y el abandono deportivo desde la perspectiva de las metas de logro*. Tesis Doctoral. Universidad de Valencia.
- Castillo, I., Balaguer, I., y Duda, J. (2000). Las orientaciones de meta y los motivos de práctica deportiva en los jóvenes deportistas valencianos escolarizados *Revista de Psicología del Deporte*, 9, 37-47.
- García-Ferrando, M. (1992). Cambio y permanencia en los hábitos deportivos españoles. *Sistema*, 100/111, 55-84.
- Garzarelli, J, (2004) La motivación en el deporte. Consulta realizada en 22/03/06. En <http://www.psicología-online.com/ebooks/deporte/motivación.shtml>
- Hernández, M. (Ed.) (2002). *Motivación animal y humana*. México: El manual moderno.
- Moreno, J. A.; Rodríguez P. L. y Gutiérrez, M. (2003). Intereses y actitudes hacia la Educación Física. *Revista Española de Educación Física*, XI (2), 14-28.
- Moreno, J. A.; Rodríguez P. L. y Martínez, (1997). Estudio de los motivos de la práctica físico-deportiva como elemento de ajuste entre la oferta y la demanda. *Perspectivas*, 19, 23-32.
- Marrero, G., Martín-Albo, L., y Núñez, J. L. (1999). Cuestionario de motivos de inicio, mantenimiento, cambio y abandono de la actividad deportiva (MIMCA). En F. Guillén (Ed.), *La Psicología del Deporte en España al Final del Milenio* (pp. 255-259). Las Palmas de Gran Canaria: Universidad de Las Palmas de Gran Canaria.
- Palou, S., Ponseti, X., Gili, P., Borrás, R., y Vidal, C. (2005) Motivos para el inicio, mantenimiento y abandono de la práctica deportiva de los preadolescentes de la isla de Mallorca. *Apunts. Educación Física y Deportes*, 81, 5-11.
- Pavón, A., Moreno, J. A., Gutiérrez, M., y Sicilia, A. (2001). Opiniones de los estudiantes universitarios sobre los programas físico-deportivos. *Actas del II Congreso de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte* (pp. 655-664). Valencia: Universidad de Valencia.
- Pavón, A., Moreno, J. A., Gutiérrez, M., y Sicilia, A. (2003). La práctica físico-deportiva en la universidad. *Revista de Psicología del Deporte*, 3 (1), 33-43.
- Pérez, E. y Caracuel, J. C. (1997). *Psicología de la Motivación y la Emoción*. Sevilla: Kronos.
- Plan Estratégico de la Universidad Autónoma de Tamaulipas 2003. Millenium III 2003-2007. Cd. México. Victoria.
- Roberts, G. C. (1995). *Motivación en el deporte y el ejercicio*. Bilbao: Desclée de Brouwer.

- Ruiz, J., y García, M. (2002). El abandono y la ausencia de práctica de actividad físico- deportiva de tiempo libre del alumnado de la Universidad de Almería. Un estudio longitudinal. Consulta realizada el 02/22/06 en <http://www.efdeportes.com/efd47/aband.htm>.
- Salguero, A., Tuero, C., y Márquez, S. (2003) Adaptación española del cuestionario de causas de abandono en la práctica deportiva: validación y diferencias de género en jóvenes nadadores. Consulta realizada el 02/04/06 en <http://www.efdeportes.com/efd47/aband.htm>
- Weinberg, R. S. y Gould, D. (1995) *Fundamentos de Psicología del Deporte y el Ejercicio Físico*. Barcelona: Ariel.

