

LA MOTIVACIÓN Y ADHESIÓN HACIA LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE

Fernando Armenta González-Palenzuela



SUMARIO:

Conocer las razones que conducen a la población juvenil a practicar alguna actividad deportiva, los refuerzos que le llevan a continuarla, y las causas que determinan o condicionan el abandono prematuro, son algunos de los objetivos que se plantean en esta investigación. El cuestionario empleado es una adaptación del realizado por García Ferrando (1995), bajo el título de "Hábitos deportivos de los españoles". Los resultados demuestran que en la mayoría de las cuestiones existe una diferencia significativa en los intereses y hábitos de los hombres con respecto a las mujeres, y ésta tiende a desaparecer al comparar y analizar los diferentes niveles educativos en el primer ciclo universitario.

SUMMARY:

Knowing the reasons that lead young people to practice any kind of sport activity, the reinforcements that make them continue and the reasons that bring about the premature withdrawal are some of the items we try to approach in this article. The questionnaire used in this survey is an adaptation from the one developed by García Ferrando (1995) entitled "Sports Habits of Spanish People". The results show that in the majority of questions, there is a significant difference in the interests and habits with regard to men and women, and that this tends to disappear if we compare and analyze the different educational levels in the first cycle of University education.

INTRODUCCIÓN

La actividad físico-deportiva, en todas sus manifestaciones, se ha convertido en una de las prácticas humanas con mayor arraigo social en la actualidad. El deporte debe ser entendido como algo más que un simple entretenimiento para la sociedad, se trata de un auténtico 'fenómeno socio-cultural', un elemento integrado e integrador en la vida de los individuos y de los grupos sociales, que ejerce una influencia cada vez mayor sobre ellos.

En otras palabras, el deporte ha pasado a ser un fenómeno cultural total, pues configura un modo de ser y actuar en el hombre íntimamente ligado a otras pautas culturales, de manera que llega a ser complicado establecer cuáles son los límites de la 'conducta propiamente deportiva'.

Esta evolución del deporte ha provocado un notable incremento en el número de investigaciones desarrolladas, de manera interdisciplinar, sobre la 'práctica deportiva'; destacando aquellos campos de conocimiento que se ocupan de aspectos relacionados con el área cognitiva y social del ser humano. No en vano, el Deporte y el Juego se han convertido en las formas más habituales de entender la actividad física en nuestra sociedad. Por ello constituyen interesantes y prósperos elementos, dignos de ser analizado desde perspectivas educativas, económicas, sociológicas, biológicas, políticas y psicológicas (García Ferrando y col., 1998).

Pese a que existen numerosos aspectos que han permanecido sin apenas variación a lo largo de la historia del deporte, podemos encontrar algunos elementos que distinguen la práctica deportiva actual de la que se realizaba en tiempos pasados. Para Domínguez (1995; recogido en VV.AA., 2001) existen tres fundamentales, que son:

- **Carácter incruento.** La integridad física de los practicantes está asegurada en la actualidad; la crueldad ha sido desterrada del deporte actual, al menos en sus formas más extremas.
- **Apertura social:** Abierto a todos y sin limitaciones de sexo, raza, razón social, ni grupos social (al contrario de lo que sucedía en épocas pasadas, en las que era exclusivo de las clases dominantes: burguesía, aristocracia...). Ya apenas existen actividades exclusivas, por lo que podemos decir que el deporte ha dejado de ser un símbolo de clase.

- Diferenciación. Con el paso de los años el deporte fue quedando vinculado con la Educación Física, recibiendo ambas disciplinas un tratamiento conjunto hasta hace poco tiempo.

Todos y cada uno de los aspectos que rodean a la persona ejercen una influencia sobre ella, actuando como mediadores en la práctica de actividad físico-deportiva habitual. Entre los factores que inciden sobre los jóvenes, Tercedor (2001), destaca tres tipos:

- Factores personales: El nivel de práctica de actividad físico-deportiva desarrollado por el sujeto está influenciado por aspectos biológicos y psicológicos:
- Factores biológicos: Dentro de este grupo, el sexo supone una gran influencia sobre la práctica (García Ferrando, 1997), siendo mayor el índice en el género masculino que en el femenino. Esta diferencia es más producto de una tradición sociocultural que de los propios aspectos biológicos.

En este grupo de factores, la edad y la obesidad también condicionan el nivel de actividad físico-deportiva. Así, y bajo una visión global, la práctica disminuye con la edad, siendo la etapa infantil la más activa. Además, existe una disminución de la respuesta fisiológica al ejercicio físico con la edad (Elia, 1991, recogido en op. cit., 2001).

Respecto a la obesidad, la relación entre ésta y la práctica puede entenderse en un doble sentido, es decir, la falta de actividad física puede inducir a un incremento de grasa corporal, además de que los jóvenes obesos son menos activos que los no obesos (Epstein y cols, 1989, recogido en op. cit., 2001).

- Factores psicológicos: Sobre los factores que pueden favorecer la participación en actividades físico-deportivas, un estudio realizado con escolares americanos de 12 a 14 años, muestra que los beneficios atribuidos a la práctica de ejercicio físico presentan relación con la actividad realizada, aunque no es así con las actitudes hacia la práctica y el propio conocimiento de sus beneficios (Ferguson y cols, 1988, recogido en op. cit., 2001). Este

estudio apoya el modelo de las creencias de la salud, el cual abordaremos más adelante.

Otras de las razones que podrían guardar relación con el nivel de actividad físico-deportiva son: el conocimiento práctico referente a la realización del ejercicio físico, dificultades hacia la práctica, intención de practicar y capacidad percibida por el propio sujeto para llevar a cabo la actividad (Sallis, 1994, recogido en op. cit., 2001).

La influencia de la personalidad es una cuestión, que, a pesar de poder tener incidencia sobre la práctica, no ha sido investigada demasiado en profundidad.

Otros que sí muestran relación con la práctica de actividad físico-deportiva en los jóvenes son los trastornos alimentarios y la adición al ejercicio (Johnson, 1995, recogido en op. cit., 2001).

b) Factores sociales: La mayoría de estudios inciden en la trascendencia de los elementos sociales en relación a la práctica físico-deportiva, bien sea de forma indirecta, ya que determinados datos de carácter social se obtienen al rellenar el protocolo de medidas de la actividad física, o bien directa, como ocurre en el caso de la teoría cognitivo-social y el modelo sociocultural.

Ambos justifican la práctica de actividad físico-deportiva bajo la perspectiva de que vivimos en sociedad, interaccionado con las personas intercambiando valores, actitudes y comportamientos adecuados a la cultura imperante.

Sallis (1994, op. cit., 2001) entiende que existe relación entre el modelo de padre y su correspondiente imitación filial.

Por su parte, García Ferrando (1997) considera la práctica de actividad física por parte de la madre como una de las variables predictorias con mayor incidencia sobre la práctica de los hijos.

c) Factores ambientales: Aquí se incluyen el lugar de práctica, las condiciones climáticas, aspectos derivados del tiempo (día de la semana, fin de semana, vacaciones), las programaciones de actividad física y la facilidad para acceder a las instalaciones deportivas.

Según Cantera (1997, recogido en op. cit., 2001) la práctica de acti-

vidad física es mayor durante el fin de semana que en los días lectivos. Esta diferencia según el día de la semana puede deberse a que los jóvenes no tienen demasiada oportunidad de practicar en las jornadas lectivas, debido a que permanecen un tiempo considerable en el aula sin apenas oportunidad de llevar a cabo práctica físico-deportiva alguna.

Dentro de los factores que influyen en el desarrollo de actividades lúdico-motrices, existe uno - de origen psico-social - que goza de un enorme interés en el ámbito de las ciencias aplicadas al deporte, como es el tema de *la motivación* y su relación con las conductas de ejecución.

En este sentido, cabe destacar que la línea de investigación está siendo desarrollada desde las actuales perspectivas cognitivo-sociales de la motivación, las cuales han revitalizado la actividad investigadora sobre este tema. (Roberts, 1995).

Roberts (1995) define la motivación como "aquellos factores de la personalidad, variables sociales y/o cogniciones que entran en juego cuando una persona realiza una tarea para la que es evaluada, entra en competición con otros, o intenta lograr cierto nivel de maestría".

De Andrés y Aznar (1996, recogido en Tercedor, 2001), exponen dos tipos de motivaciones hacia la práctica de actividad físico-deportiva:

- 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.
- 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.

Según García, J., Llanes, R. (1992), la motivación deportiva se puede clasificar en:

- Motivación inicial, que supone el impulso necesario para comenzar a practicar una actividad físico-deportiva.

- Motivación continua, que es la motivación requerida para continuar practicándolo cuando ya se está inmerso en él.
- Motivación de alto rendimiento, relacionada con los deportistas de élite, y cuyo objetivo principal es el resultado de la competición.

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 proceso de enseñanza-aprendizaje 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).

En un intento de conocer cuáles son las motivaciones de los jóvenes, García Ferrando (1998), establece una clasificación, a partir de una investigación empírica, de las causas por las que la población juvenil practica 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.

Mendoza y cols. (1987, recogido en op. cit., 2001) exponen la salud como la principal motivación aducida por los jóvenes escolares para la práctica deportiva, seguido de hacer nuevos amigos, estar en forma, divertirse, agradar a los padres, estar con los amigos, mejorar en la

práctica, tener un buen aspecto físico, ser como los ídolos deportivos y ganar.

Por su parte, las razones fundamentales que llevan a la juventud a no practicar deporte, según García Ferrando (1998), son:

- Falta de tiempo;
- No le gusta;
- Por la edad;
- Por pereza;
- Sale cansado del trabajo o estudio;
- No le enseñaron en la escuela;
- Por la salud;
- No le ve utilidad o beneficios;

Gould et al. (1982) investiga las causas del abandono deportivo y realiza una clasificación sobre las razones que aducen los jóvenes a ese abandono:

- Tienen otras cosas que hacer;
- No eran tan buenos como esperaban;
- No era bastante divertido;
- Querían hacer otro deporte;
- No soportaban la presión;
- No les gustaba el entrenador.

Pues bien, frente a este cúmulo de factores que influyen en el desarrollo de la actividad físico-deportiva, nosotros trataremos de dar respuesta al cómo, cuándo, dónde y por qué de la práctica deportiva y del abandono prematuro, así como de las opiniones y expectativas que mantienen los futuros maestros sobre la formación que están recibiendo a través de estos estudios.

En otras palabras, se trata de *conocer las razones que conducen a la población juvenil a practicar alguna actividad deportiva, los refuerzos que le llevan a continuarla*, y las causas que determinan o condicionan el abandono prematuro, son algunos de los *objetivos* que nos planteamos en esta tarea de *investigación*.

Partiendo de esa base, profundizaremos en nuestra labor mediante un análisis de los resultados obtenidos empíricamente; con el fin de ofrecer una serie de conclusiones bien fundamentadas acerca de la situación que vive la práctica físico-deportiva en los jóvenes universitarios y el complejo de factores motivacionales que influyen en dicha situación.

Una vez cumplido todo esto, trataremos de programar posibles pautas de acción desde el plano educativo, de cara a:

- 1.- Motivar hacia la práctica deportiva
- 2.- Mantener el interés en ella
- 3.- Y evitar el abandono.

MATERIAL Y MÉTODO

El estudio se desarrolló con una muestra aleatoria de 229 estudiantes universitarios, de ambos sexos y pertenecientes al C.E.S. San Pablo CEU de Sevilla. Todos ellos cumplimentaron un cuestionario al que accedieron de una forma completamente anónima y voluntaria.

MUESTRA ELEGIDA

Los sujetos encuestados son jóvenes que cursan estudios de Magisterio, dentro de la especialidad de Educación Física, en el C.E.S. San Pablo CEU de Sevilla. El 'universo' total de alumnos/as matriculados/as es el siguiente:

	PRIMERO	SEGUNDO	TERCERO	Total
Nº de alumnos/as	108	89	110	307

CURSO	HOMBRES	MUJERES
PRIMERO	62	20
SEGUNDO	44	23
TERCERO	56	24
Total	162	67

La muestra escogida fue la siguiente: Esto quiere decir que el colectivo entrevistado supone el 74,6% del total de alumnos/as matriculados, proporción suficiente para certificar la representatividad de la muestra escogida.

De los sujetos encuestados, el 35,8% se halla matriculado en el primer curso; y de ellos, el 75,6% son hombres y el 24,4% mujeres. Por su parte, los alumnos de segundo curso constituyen el 29,3% de la muestra obtenida, de los cuales el 65,7% son hombres y el 34,3% son mujeres. Por último, el 34,9% restante corresponde a los alumnos de tercer curso, con un 70 y un 30% de hombres y mujeres, respectivamente.

Teniendo en cuenta el total de estudiantes que participan en nuestro estudio (229), hay que significar que el 70,7% son hombres y el 29,3% son mujeres.

MATERIAL UTILIZADO

El material técnico utilizado en esta investigación ha sido un *Cuestionario* sobre la motivación hacia la actividad físico-deportiva.

El trabajo de campo se ha desarrollado durante el curso académico 2001-02, en el C.E.S. San Pablo CEU de Andalucía, en Sevilla. El cuestionario empleado es una adaptación del realizado por García Ferrando (1990), bajo el título de "Hábitos deportivos de los españo-

les", incluyendo específicamente aquellos ítems que nos interesaba estudiar y analizar en esta investigación.

Nuestro "Cuestionario sobre la motivación hacia el deporte" consta de 46 preguntas (varias de las cuales incluyen varios apartados) agrupadas en distintos bloques; unos dirigidos a todos, independientemente que practiquen deporte o no, y otros sólo para aquellos que practicaban o habían practicado deporte en alguna ocasión.

Estos bloques incluyen varias dimensiones:

- A) Datos personales (edad, sexo, nivel educativo)
- B) Datos familiares
- C) Frecuencia en la práctica deportiva
- D) Motivos por los que se hace o no deporte
- E) Preferencias deportivas y educativas
- F) Opinión sobre los entrenadores-educadores
- G) Experiencias y expectativas académicas y profesionales
- H) Iniciación deportiva
- I) Abandono deportivo

MÉTODO

Tras pasar el cuestionario a la población estudiada se procedió a la recogida de datos necesarios para llevar a cabo el análisis estadístico correspondiente.

Teniendo en cuenta el enfoque de esta investigación (estudio cuantitativo), se ha realizado un análisis descriptivo simple, mediante una tabla de distribución de frecuencias en cada uno de los ítems realizados. Asimismo, los resultados han sido descritos a nivel porcentual, realizando un primer análisis a nivel global del ítem en cuestión, seguido de los porcentajes parciales en función del criterio sexo y, a continuación, porcentajes según niveles educativos, para finalizar con una comparativa entre los distintos niveles educativos con el objetivo de determinar si existían diferencias más o menos significativas.

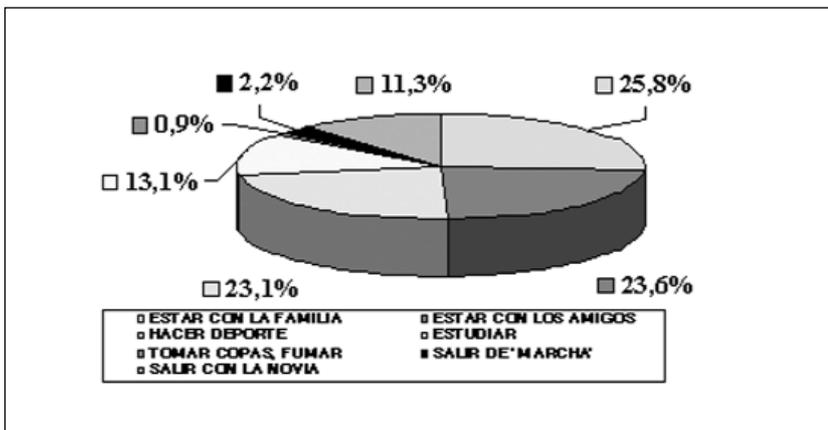
En cuanto a la forma de representación de los datos, destacar la utilización de dos tipos de gráficas: los diagramas de tipo 'circular', para

analizar fundamentalmente tanto los porcentajes globales como los realizados en función del sexo; y las gráficas tipo 'barras o columnas', para estudiar tanto los diferentes niveles educativos independientemente como para la posterior gráfica comparativa entre cada uno de estos niveles.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

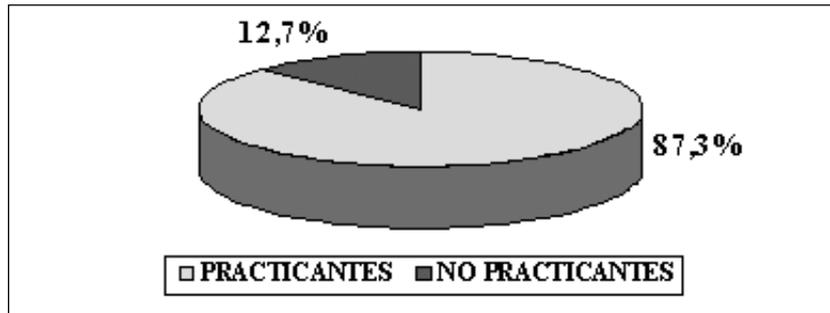
Los resultados obtenidos muestran varios aspectos significativos:

En relación a las actividades cotidianas que se consideran más importantes por parte de estos jóvenes, los datos señalan que la 'práctica deportiva' es la tercera actividad en orden de trascendencia (23.1%), muy cerca de 'estar con los amigos' (23.6%) y 'estar con la familia' (25.8%).

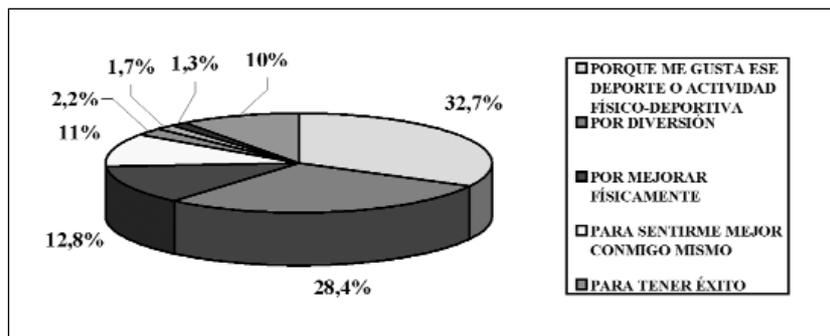


Destaca positivamente la preferencia que se da a la práctica deportiva respecto a otras actividades como por ejemplo 'salir de marcha' (2,2%) o 'tomar copas y fumar' (0,9%).

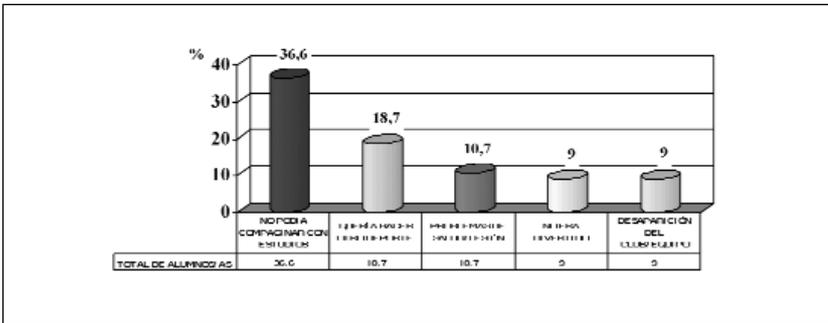
Por otro lado, la proporción de alumnos que practican algún tipo de actividad físico-deportiva en este colectivo es muy elevada (87,3%). Este dato refleja la relación existente entre la importancia que los jóvenes dan a este tipo de actividades y el nivel de practicantes existentes.



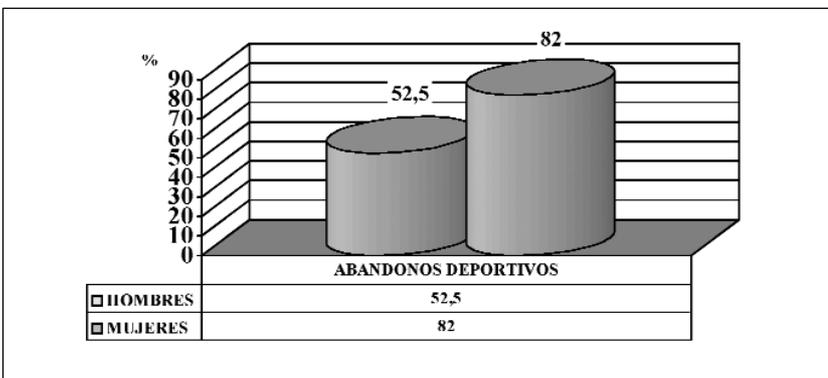
Como puede observarse en la siguiente gráfica, más de la mitad de los jóvenes practicantes (61%) lo son 'porque les gusta la modalidad que practican' (32.7%) y 'por diversión' (28.4%). En este sentido, las razones para la práctica parecen tener un origen fundamentalmente lúdico, lo cual es un aspecto positivo (frente a otras causas como 'obtener éxito' o el 'gusto por la competición').



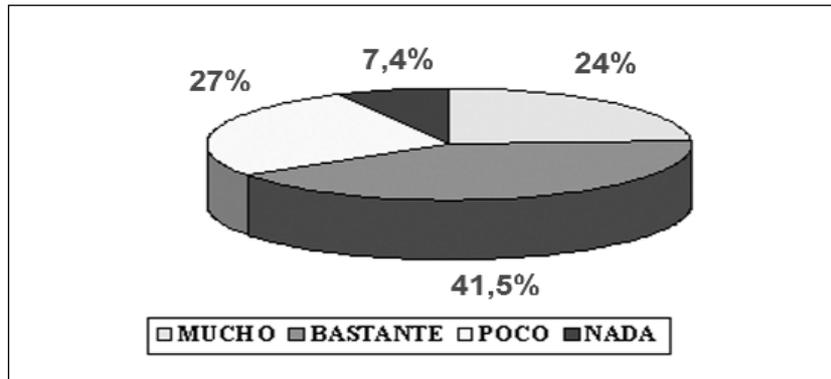
En cuanto al *abandono deportivo*, la siguiente gráfica demuestra que, a nivel general, la principal razón expuesta es la 'imposibilidad de compaginar la práctica deportiva con los estudios' (36.6%), si bien en el género masculino se obtuvo un porcentaje de individuos que argumentan la 'intención de realizar otro tipo de actividad físico-deportiva' distinta a la anterior. Ello supone que el abandono, en este caso, no es definitivo, sino que se buscan nuevas experiencias deportivas que quizás les proporcionen mayores satisfacciones.



Sobre el nivel de abandonos cabe destacar la diferencia que se da entre ambos géneros, destacando el sexo femenino (82%) con un mayor porcentaje respecto al masculino (52.5%).

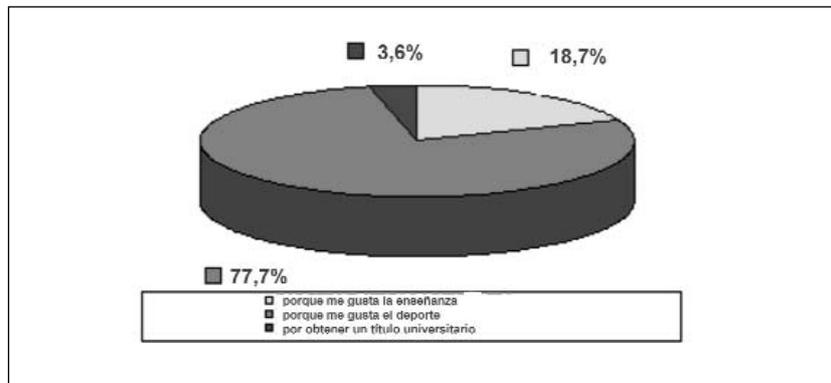


Otro aspecto interesante de esta investigación es conocer el grado de influencia que ejerce la familia sobre los jóvenes en cuanto al desarrollo de actividades físico-deportivas. Los datos obtenidos, revelan una posible relación entre el porcentaje de alumnos practicantes (87.3%) y los que afirman tener 'mucho' o 'bastante' apoyo familiar (65.5% en total).



También nos interesamos por la motivación de los jóvenes en relación a los estudios universitarios que están cursando. Uno de los principales aspectos a conocer son las razones que les han llevado a elegir esta carrera.

Los resultados recogidos en este ítem demuestran que el interés por la actividad física y el deporte constituye el principal argumento (77.7%), seguido de la 'vocación por la enseñanza' (18.7%). Así pues, queda constatado de nuevo el papel fundamental que desempeña la actividad físico-deportiva en la vida de estos jóvenes.



CONCLUSIONES

Una vez analizados los resultados, podemos establecer las siguientes conclusiones:

Todos los jóvenes, chicos y chicas, demuestran un alto interés por todo lo relacionado con la actividad físico-deportiva. De hecho, el porcentaje global de practicantes habituales es del 87.3%, repartiéndose de la siguiente forma por géneros: masculino un 92.6% y femenino un 74.9%.

Las actividades preferidas por los jóvenes a nivel global son tres, con similar importancia concedida: estar con la familia (25.8%), estar con los amigos (23.6%) y hacer deporte (23.1%).

- Los motivos que alegan para su práctica son fundamentalmente dos: porque les gusta (32.7%) y por diversión (28.4%). Tan sólo el 11.8% de los hombres y el 15% de las mujeres buscan como objetivo principal mejorar físicamente.
- Con respecto a la influencia familiar, una elevada proporción (65.5%) reconoce tener mucho apoyo para la práctica físico-deportiva, lo cual debe estar relacionado con el gran porcentaje de practicantes existente (87.3%).

Los motivos de abandono prematuro de la práctica deportiva fueron, por orden de importancia: imposibilidad de compaginarlo con los estudios (36.6%) y, sobre todo en los hombres, la intención de practicar otro deporte (23.6%). Asimismo, hay que destacar dentro de este apartado de abandono deportivo que es el género femenino el que manifiesta claramente un mayor porcentaje de abandonos (82%) que el masculino (52.5%).

Por último, destacar que el motivo esencial por el que estos jóvenes estudian educación física es por su interés hacia la actividad física y el deporte. Por el contrario, sólo el 18.7% lo hace por vocación docente.

BIBLIOGRAFÍA

García Ferrando, M. (1990). Aspectos Sociales del Deporte. Una reflexión sociológica. Alianza Editorial. Consejo Superior de Deportes, Madrid.

García Ferrando, M. (1997). Los españoles y el deporte, 1980-1985. Un estudio sociológico sobre comportamientos, actitudes y valores. Consejo Superior de Deportes y Tirant lo Blanch. Madrid y Valencia

García Ferrando, M., Puig Barata, N., Largadera Otero, F. (1998): Sociología del deporte. Alianza Editorial. Madrid

García Ferrando, M. (2001). Los españoles y el deporte: práctica y comportamiento en la última década del siglo XX. Encuesta sobre los hábitos deportivos de los españoles, 2000. Consejo Superior de Deportes, Madrid.

García, J., Llames, R. (1992). La motivación deportiva: Principios generales y aplicaciones. Revista "El Entrenador Español". 52, 43-46.

Gould, D., Fletz, Horm y Weiss (1982): Participation motives in competitive youth swimmers. Editorial Mental training for coaches and athletes. Ottawa (Canadá).

Roberts, G.C.C. (1995). Motivación en el deporte y en el ejercicio. Editorial Desclée de Brouwer, S.A. Bilbao.

Tercedor Sánchez, P. (2001). Actividad física, condición física y salud. Editorial Wanceulen. Sevilla.

VV.AA. (2001): Reflexiones y perspectivas de la enseñanza de la Educación Física y el Deporte Escolar en el nuevo milenio. Santander. A.D.E.F. Cantabria

VV.AA. (2001): La enseñanza de la Educación Física y el Deporte Escolar. Actas del IV Congreso Internacional. Santander. A.D.E.F. Cantabria.