



Universidad
Zaragoza



FACTORES QUE INFLUYEN EN LA PRÁCTICA DEPORTIVA Y CAUSAS DE ABANDONO DEPORTIVO DE LA POBLACIÓN ADOLESCENTE.

Trabajo Fin de Grado

**Grado de Maestro de Educación Primaria
(mención de Educación Física)**

Autor: Silvia Moreno Latorre

Director: José Antonio Ferrando Roqueta

Curso: 2013/2014

Índice.

Apartado.	Página.
1. Resumen	3-4
2. Introducción-Justificación.	5-9
3. Marco teórico de referencia.	10-28
3.1. Teorías-motivación.	10-14
3.2. Factores que influyen en los hábitos deportivos.	14-19
3.3. El género en el deporte.	19-21
3.4. Motivos de práctica deportiva.	21-24
3.5. Motivos de no práctica deportiva.	24-26
3.6. Causas de abandono de práctica deportiva.	26-28
4. Objetivos.	29
5. Metodología	30
6. Resultados.	31-60
7. Discusión.	61-71
8. Conclusiones.	72-73
9. Propuestas de intervención.	74-77
9.1. El profesor de Educación Física.	74-76
9.2. El papel del entrenador.	76
9.3. El papel de los padres.	76-77
10. Vías de ampliación y mejora.	78
11. Bibliografía.	79-85

1. Resumen.

El presente Trabajo Fin de Grado se basa en realizar un análisis de los hábitos de práctica deportiva de la población adolescente en España, concretamente en las causas de abandono de la práctica de actividad físico deportiva. Tras la revisión de numerosos trabajos de diferentes autores y de varias encuestas ya realizadas a los adolescentes españoles, hemos podido comprobar que se produce un abandono de la práctica deportiva especialmente en la etapa adolescente.

Para poder indagar más detalladamente en la influencia de esos motivos que llevan a los jóvenes a abandonar, hemos analizado los factores que influyen en los hábitos deportivos y por tanto, en el abandono, concluyendo con que dichos factores son de carácter ambiental, pragmático, biológico, personal y conductual, social y psicológico, entre los cuales el profesor de Educación Física, el entrenador-monitor y el entorno familiar son cruciales. Además, hemos reflejado brevemente los motivos de práctica y no práctica deportiva para poder indagar más detalladamente en las causas de abandono.

Para realizar un análisis cuantitativo y cualitativo de las causas, hemos extraído los datos que han aportado autores en sus investigaciones y analizado las encuestas realizadas en España acerca de las causas que señalan los jóvenes.

Palabras clave: análisis cualitativo y cuantitativo, hábitos deportivos, adolescentes españoles, abandono deportivo, causas de abandono.

This end of degree report is based on an analysis of the exercise habits of the teenage Spanish population, specifically on the reasons for the abandonment of physical activities. After reviewing multiple publications from different authors and polls performed on Spanish teenagers, we observed that it is during the teenage years when most of them stop exercising.

In order to dig deeper into the reasons that push young people to give up sports, we studied the factors that influence sporting habits, and consequently their abandonment, concluding that those factors are environmental, pragmatic, biological, personal, conductual, social and psychological, among which the physical education professor, the coach and the family environment are crucial. Additionally, we briefly stated the reasons for exercise practice, or lack thereof, to dive deeper into the causes for abandonment.

“Factores que influyen en la práctica deportiva y causas de abandono deportivo de la población adolescente”.

In order to perform a quantitative and qualitative analysis fo the causes, we extracted the data provided by authors in their research and analyzed the polls performed in Spain about the causes pointed out by the young.

Keywords: qualitative and quantitative analysis, exercise habits, Spanish teenagers, exercise abandonment, reasons for abandonment.

2. Introducción-Justificación.

Los hábitos que adquieren los niños en su infancia tienen gran importancia por la influencia que tienen en el estilo de vida de la adolescencia y, posiblemente, de la vida adulta. Como profesionales de la educación, debemos preocuparnos de que estos hábitos que adquieren son los apropiados y les proporcionan los beneficios esperados para su desarrollo, tanto en el ámbito personal como en el ámbito social. Centrándonos en la educación deportiva de los sujetos, debemos perseguir que estos hábitos sean lo más saludables posibles promocionando la práctica de actividad físico deportiva.

Tal y como nos cuenta Rodríguez (2000) es importante poner énfasis en los hábitos que adquieren desde la infancia, ya que es más probable que los sujetos que comprendan y asimilen la importancia de la práctica deportiva, y practiquen deporte por diversión y satisfacción desde pequeños, trasladen esos sentimientos a su vida adolescente y adulta.

Esta preocupación por los hábitos deportivos de los jóvenes tiene justificación en el hecho de que el deporte en edad escolar tiene como principal objetivo crear hábitos de práctica deportiva para contribuir a la formación integral del ser humano en aspectos biológicos, psicológicos y sociales, y que estos hábitos sean duraderos en la vida adulta de los jóvenes. Así lo señalan Gutiérrez, Castillo (2004, 2000, citados por Amado et al. 2012).

En la creación de esos hábitos de práctica deportiva adquieren gran protagonismo los profesores de Educación Física, entrenadores, monitores y entorno social (familia, amigos).

Lucke et al., (1991, citado por Rodríguez, 2006), confirman la gran influencia que tienen las clases de Educación Física sobre la práctica deportiva, estableciendo una relación entre las experiencias vividas en estas clases con la práctica deportiva en actividades extraescolares. Las experiencias positivas en el área fomentarán la práctica fuera del horario escolar y generarán interés en los alumnos por el deporte.

De hecho, siguiendo la idea aportada por Lanuza et al., (2012), el papel de los profesores aparece intrínseco en uno de los objetivos curriculares del área de Educación

“Factores que influyen en la práctica deportiva y causas de abandono deportivo de la población adolescente”.

Física, que se basa en despertar en los alumnos el gusto por la actividad físico-deportiva, por la práctica de un deporte en su tiempo libre. Por ello, el profesor de esta materia adquiere gran importancia para ello, siendo su responsabilidad proporcionar las pautas necesarias para fomentar la continuidad en la práctica deportiva.

Además de la importancia de las clases de Educación Física, Puig y Trilla (1987, citados por Rodríguez, 2006) señalan que las actividades extraescolares no solo adquieren importancia por los aspectos técnicos o formativos que los participantes pueden llegar a aprender, sino que contribuyen a una educación integral, y permiten que el tiempo libre de estos participantes sea educativo, saludable y divertido.

En contradicción con esta idea de conseguir unos niveles de práctica apropiados para los jóvenes, y unos hábitos de vida saludables, encontramos estudios que nos muestran que los niveles de práctica de los adolescentes no son los más apropiados, y que los hábitos alimenticios no les acompañan. Además, tras el análisis de diversos trabajos podemos confirmar que se produce un abandono de la práctica deportiva por parte de los adolescentes, especialmente cuando pasan de cursar Educación Primaria a cursar Educación Secundaria Obligatoria.

En palabras de Cervelló (1996, citado por Salguero, 1959) entendemos por abandono deportivo:

- *“Aquella situación en la cual los sujetos han finalizado su compromiso explícito con una especialidad deportiva concreta.”*

La existencia del abandono de la práctica deportiva es un hecho que preocupa a la sociedad en general y a los profesionales del ámbito en concreto, tal y como señala Cantera (2000, citado por Nuviala, 2003), apareciendo además en numerosos estudios. No solo está presente en nuestro país, sino que traspasa las líneas fronterizas dándose este hecho en diferentes lugares del mundo.

La adolescencia, tal y como señalan Rodrigo et al., (2004), se caracteriza por ser una etapa complicada para los jóvenes y delicada para sus hábitos. Es un período crucial en cuanto a la adquisición de hábitos y estilos de vida. Por tanto, este abandono deportivo que *“Factores que influyen en la práctica deportiva y causas de abandono deportivo de la población adolescente”*.

se da en plena adolescencia debe de ser motivo de estudio para los profesionales del ámbito. Uno de los motivos por los que se produce este cambio en dicha etapa, podría ser los cambios que experimentan los adolescentes en su desarrollo físico, mental, emocional y social. Heaven (1996) dice que en la adolescencia, los sujetos se caracterizan por la gran influencia que el entorno ejerce sobre ellos, de manera que es importante que estén rodeados de modelos sociales con hábitos saludables adecuados. Es necesario que se incluya la práctica de actividad física como rutina.

Cervelló, Duda, Romerts (1993, 1996, 1991, citados por Castillo y Balaguer, 2004) confirman en sus estudios que los adolescentes son menos activos que los niños, y que la disminución entre los seis y dieciséis años es casi de un 50%.

Cecchini, Echevarría y Méndez (2003) muestran que la práctica deportiva es mayor en edades infantiles, y desciende en la etapa adolescente. Este descenso en esta etapa, es mayor por parte de las chicas que por parte de los chicos.

Dentro de este abandono de la práctica deportiva, son muchos los autores y los estudios que corroboran las diferencias de los niveles de práctica con respecto a la edad y al género, como es el caso de Mendoza (2000). Se produce mayor abandono por parte de las chicas que de los chicos, y resulta evidente la relación que se produce entre el abandono deportivo y la edad, al aumentar éste conforme los sujetos pasan a cursos superiores.

Según Moreno et al., (2007, citados por Almagro, et al., 2011) el abandono de la práctica deportiva se contradice con las intenciones de los jóvenes de practicar actividad físico-deportiva. Los beneficios del deporte son indudables, por ello debemos de aprovechar los entrenamientos y la competición para tratar de promover la práctica deportiva, persiguiendo un clima motivacional positivo para asegurarnos, en la medida de lo posible, la adhesión al deporte.

Cuando hablamos de la preocupación y de la movilización ante el suceso del abandono de la práctica deportiva, debemos de ir más allá, no solo corroborar dicho abandono sino también dar un paso y analizar las causas que llevan a dicho suceso. Pero para poder intervenir sobre este hecho, es conveniente estudiar profundamente las motivos por los que los jóvenes se inician en actividades deportivas y, contrariamente, las causas por las que abandonan.

“Factores que influyen en la práctica deportiva y causas de abandono deportivo de la población adolescente”.

Como señalan Diez y Guisasola (2002) en su trabajo, la actividad física deportiva proporciona numerosos beneficios. Permite que el sujeto que practica se divierta, disponga de una buena salud, contribuya en su desarrollo social y personal, y en muchas ocasiones, supone una forma de evasión y desconexión del estrés rutinario. Además, la práctica deportiva conlleva el cumplimiento de reglas, normas, respeto a los demás, tolerancia. Otorga unos valores necesarios y muy útiles que favorecen la adquisición de estrategias de relaciones sociales.

Así, siguiendo los trabajos de Peiró y Devís, (1993 y 2000, citados por Cantera y Devis) el deporte otorga beneficios biológicos relacionados con la grasa corporal, el crecimiento óseo, beneficios cardiovasculares. Beneficios psicológicos proporcionando bienestar y un aumento de la autoestima, y beneficios sociales contribuyendo al desarrollo moral y social.

El análisis de los motivos de abandono y de práctica deportiva, se justifica en los beneficios reconocidos que conlleva mencionados por numerosos autores como Corbin et al., (1996, citados por Devis, Cantera).

Para poder dar con una intervención lo más acertada posible, conviene revisar todas las fuentes posibles que nos permitan tener más conocimiento sobre el tema para poder comparar y ver cuál es la mejor manera de actuar y sobre qué actuar.

El conocimiento de las causas de abandono y de las causas de no práctica, nos hace conocedores a los profesionales de la educación deportiva, del punto de partida del que debemos comenzar para intentar fomentar y transmitir la importancia y los beneficios de un estilo de vida saludable. Además, una manera de motivar a los sujetos en la práctica deportiva es partir de sus intereses, de los motivos que les llevan a practicar deporte.

En este Trabajo Fin de Grado hemos realizado una revisión bibliográfica acerca de autores que tratan el abandono deportivo, y hemos analizado y comparado los resultados de numerosos estudios sobre las causas de abandono en adolescentes pertenecientes a diferentes lugares de España. Con ello, hemos extraído ideas de gran interés de teorías que se encargan de aportar posibles explicaciones sobre el fenómeno del abandono.

Resulta preciso conocer el punto de partida de un problema que debería preocupar a todo profesional de la educación deportiva, y así poder intervenir en la medida de lo posible. Para ello, hemos considerado oportuno centrar el trabajo en un análisis de las causas de dicho abandono haciendo breve referencia, por la relación que conlleva, a los motivos de práctica que llevan a los adolescentes a practicar deporte y, por el contrario, a los motivos de no práctica.

3. Marco teórico.

3.1. Teorías-motivación.

Cuando hablamos de los hábitos de práctica deportiva, podemos tener en cuenta a Balaguer, Castillo y Duda (2008, citados por Almagro, Saenz, Gonzalez y Moreno, 2011) que señalan que debemos de tener en cuenta el papel tan importante que ejerce la motivación y el clima motivacional en el sujeto, ya que van a marcar su continuidad y permanencia en dicha práctica.

En palabras de Winberg y Gould (1996), la motivación se define como el deseo de comenzar una actividad y continuar en ella. Es aquello que mueve las conductas de un sujeto. Roberts (1995, citado por Rengifo, 2009) define la motivación como aquello que establece la dirección de esfuerzo, es decir, aquello por lo que el sujeto se siente atraído, y determina la intensidad de ese esfuerzo, la cantidad que el sujeto emplea en la actividad que elige realizar.

Roberts (1995, citado por Rengifo 2009) y Duda (1992) señalan que es uno de los factores más importantes de rendimiento deportivo.

Por tanto, la motivación depende de varios factores:

- ✓ La elección de una actividad.
- ✓ Intensidad.
- ✓ Persistencia-esfuerzo.
- ✓ Rendimiento.

Debemos de reforzar la importancia que adquiere la motivación cuando hablamos de adhesión o abandono de la práctica de actividad físico deportiva, aunque en algunos casos, dicho abandono no se produce directamente por la falta de motivación o la vivencia de experiencias deportivas negativas, sino, como dice Puig (1996, citado por Nuviala) por el interés por otras actividades.

“Factores que influyen en la práctica deportiva y causas de abandono deportivo de la población adolescente”.

La importancia de generar un clima motivacional positivo en las horas dedicadas al deporte, debe de ser un factor a tener muy en cuenta ya que de lo contrario, generaremos desmotivación, según señala Pelletier (1995, citado por Leo, Gómez, Sánchez, García, 2009). La desmotivación lleva a la ausencia de diversión y compromiso en las horas de práctica deportiva.

Para motivar a los adolescentes lo más efectivo es partir de sus intereses, por ello tanto en clases de Educación Física como en entrenamientos, tenemos que implicarnos para conocer a cada sujeto y saber cómo lograr el máximo grado de motivación. Además, debe de establecerse una relación favorable por parte del entorno familiar y de los compañeros para lograr dicho grado de motivación.

La práctica físico-deportiva se apoya en una serie de teorías que nos facilitan la comprensión y el estudio de la misma. Para centrarnos en el abandono deportivo principalmente, vamos a basarnos en varias teorías que describimos a continuación, sobre las cuales se han realizado estudios que nos ayudan a obtener datos acerca de los motivos de abandono deportivo y así, orientarnos hacia las planificaciones deportivas más apropiadas.

Por un lado, encontramos la teoría de las metas de logro, que es fruto de investigaciones realizadas por diversos autores como Ames (1987), Dweck y Elliott (1983), Maehr (1974), Nicholls (1989), tal y como aparece en el artículo *“La teoría de las metas de logro”*. Esta teoría pertenece al conjunto de teorías cognitivo-sociales y por la cual entendemos que el sujeto actúa en base a un objetivo, Nicholls (1984, citado por Palou, et al., 2005).

Desde esta perspectiva, consideramos que, a través de las metas que tiene el deportista, se esfuerza para demostrar competencia y habilidad en contextos de logro, dentro de los cuales, Dweck (1986), Maehr y Braskamp (1986), Nicholls (1984), que aparecen en el artículo *“La teoría de las metas de logro”*, engloban aquellos en los que el sujeto participa: educativo, deportivo, familiar.

Esta teoría está compuesta por dos perspectivas de meta diferentes, dos direcciones del clima motivacional, que marcan la manera en la que se enfrenta el deportista a su práctica. La primera de ellas es la orientación a la tarea, y la segunda la orientación al ego. Para poder diferenciarlas nos basamos en Guzmán y García (2002, citados por Almagro et al 2011). En el primer caso, los sujetos practicantes se basan en su propio nivel de competencia, es decir, valoran su nivel de competencia comparándose consigo mismos. En cambio, en el segundo caso, para establecer y ser críticos con su propio nivel de competencia, se comparan con los demás.

En función de la percepción que los sujetos tengan de su competencia se comprometerán en mayor o menor medida, elegirán una u otra actividad deportiva. Por ello, los adolescentes que se orienten hacia la tarea buscarán mejorar a través de la práctica deportiva sin importarles apenas el nivel de competencia. En cambio, los orientados hacia el ego se compararán con los demás y elegirán en función del nivel de competencia.

Varias investigaciones, entre las que encontramos las de Amorose et al., (2007, citado por Almagro et al., 2011) muestran que la orientación a la tarea aporta aspectos más positivos a la práctica deportiva: mayor diversión, satisfacción, fomenta la continuidad en la práctica, implica mayor esfuerzo e interés.

Las perspectivas de la teoría de las metas de logro nos permiten conocer la motivación y la orientación de los sujetos ante la práctica deportiva y con ello, establecer ideas que confirman que los deportistas orientados hacia la tarea se divierten más practicando deporte y los orientados hacia el ego practican deporte con excesiva importancia de la competencia y por tanto, la ausencia de ésta termina por aburrirles.

Desde el marco teórico de la teoría de la competencia percibida, Harter, White y Nicholls (1978, 1959, 1984, citados por Palou et al., 2005), plantean que los deportistas utilizan la orientación hacia la tarea o la orientación hacia el ego para demostrar su competencia. Como ya hemos descrito anteriormente, los sujetos que se orientan hacia la tarea tienden a ser más continuos en la práctica deportiva que los que se orientan hacia el ego. Por tanto, es importante formar a los jóvenes deportistas en un clima en el que prime

“Factores que influyen en la práctica deportiva y causas de abandono deportivo de la población adolescente”.

la orientación hacia la tarea, en el que se valore las mejoras personales y no las mejoras obtenidas con respecto al resto de compañeros. De esta forma, se contribuye a que la competición no sea la protagonista en las horas de práctica deportiva y por tanto, aumentamos las posibilidades de que los adolescentes continúen practicando deporte más tiempo.

Trasladando estas ideas al abandono deportivo, podemos afirmar que los sujetos orientados hacia la tarea tienen más probabilidades de continuar en dicha actividad conforme comprueben las mejoras y resultados que van obteniendo. Por el contrario, los sujetos orientados hacia el ego, tienen menos probabilidades de mantenerse en una actividad deportiva ya que esto va a depender de su comparación con los demás. Así se refleja en el trabajo de Ewing (1981, citado por Cecchini et al., 2005).

Dentro del marco teórico que engloba la práctica deportiva, también encontramos la Teoría de la Autodeterminación, que, junto con la de las necesidades psicológicas básicas, corroboran la importancia de la percepción de la competencia en la continuidad o abandono de la práctica deportiva (Ryan y Deci, 2002, citados por Cecchini, Mendez, Contreras, 2005).

La Teoría de la Autodeterminación afirma que la motivación abarca diferentes niveles de conducta, desde la más autodeterminada hasta la menos autodeterminada, y entre esos niveles encontramos la motivación intrínseca (compromiso en una actividad por el placer de realizarla), extrínseca (compromiso por las consecuencias de la actividad más que por la actividad en sí) y la desmotivación (falta de compromiso por ausencia de motivación).

En relación al compromiso deportivo que adoptan los deportistas, varios estudios han demostrado la relación positiva que existe entre la Teoría de la Autodeterminación con un mayor compromiso. Dicha teoría establece que las acciones que realizan los humanos funcionan a partir de tres necesidades psicológicas: autonomía, competencia y relaciones sociales, influyendo éstas sobre la motivación, tal y como señalan Moreno y Martínez (2006, citados por Lanuza et al., 2012), de manera que si se cumplen estas tres, Deci et al.,

(1985, citado por Almagro et al., 2011), afirman que aumenta la motivación intrínseca, favoreciendo así la continuidad y el disfrute del deportista.

En muchas ocasiones, el conflicto de intereses por otras actividades genera que los sujetos abandonen la práctica deportiva. Por ello, debemos de tratar que los sujetos practiquen deporte por voluntad propia y por el placer que ofrece, es decir, lograr una motivación lo más autodeterminada posible, y evitaremos, en parte, ese conflicto de intereses (Boiché & Sarrazin, 2007, citados por Amado et al., 2012).

Autores como Oman y McAuley et al., (1993, citados por Amado et al., 2012) también hacen hincapié en intentar generar una motivación intrínseca que fomente la continuidad en la práctica deportiva. Si no es así y generamos motivación extrínseca, se produce una relación negativa sobre el compromiso y la continuidad en la práctica (Alexandris et al., 2002, citado por Hellín 2007).

Gould (1987, citado por Cecchini, Mendez y Contreras, 2005), por su parte, describe un modelo para comprender el concepto de abandono deportivo. Dentro de este modelo, distingue entre abandono controlado por el niño y abandono incontrolable. Este último hace referencia a factores como no tener equipo, costes económicos, lesiones graves. En cuanto al abandono controlado por el niño se basa en la relación costes/beneficios. Esta relación hace referencia al tiempo, dinero, esfuerzo, invertidos en la práctica deportiva en relación a los aprendizajes, recompensas, victorias obtenidos. Por ello, en cuanto la relación costes/beneficios no resulta positiva, los sujetos abandonan.

3.2. Factores que influyen en los hábitos deportivos.

El mantenimiento o abandono de la práctica deportiva, va a depender de las condiciones, entorno, personalidad de cada sujeto. En este hecho, van a influir factores sobre el comportamiento, biológicos, psicológicos, sociales y ambientales (Oña et al., 1999, citados por Quevedo, Quevedo y Bermudez, 2009). Revisando los datos aportados por diferentes autores y, concretamente, por Rodríguez (2000), podemos concretar los siguientes factores que influyen en los hábitos deportivos:

“Factores que influyen en la práctica deportiva y causas de abandono deportivo de la población adolescente”.

- a. Ambientales. La distancia o cercanía a las instalaciones deportivas, los espacios físicos en los que realizar deporte influyen a la hora de practicar deporte con mayor o menor frecuencia. Además, los sujetos prefieren ambientes en los que haya más compañeros para practicar deporte, decantándose por los deportes de equipo.
- b. De entrenamiento o pragmáticos. La excesiva exigencia de la práctica deportiva en algunas ocasiones provoca el abandono de la misma.
- c. Biológicos. Estos factores influyen en mayor medida sobre los sujetos que creen tener problemas de salud o cardiovasculares.
- d. Personales y conductuales. En algunas ocasiones, la falta de satisfacción con el programa deportivo en el que se está inscrito provoca el abandono del mismo. El nivel socioeconómico sí que influye, ya que diversos estudios reflejan que los sujetos cuyo trabajo se caracteriza por ser más pasivo, muestran más interés en practicar deporte, que los que tienen un trabajo que exige más esfuerzo físico y que por tanto, acaban más cansados. El aspecto económico, de manera exclusiva, no supone un alto porcentaje para abandonar el deporte, ya que existen programas gratuitos. Dentro de estos factores personales encontramos hábitos que adquieren los sujetos a lo largo de su vida, hábitos que no resultan beneficiosos para la práctica deportiva, como por ejemplo el consumo de tabaco o de alcohol.
- e. Sociales. Rodríguez (2000) nos transmite en su libro la importancia que recae sobre el entorno del adolescente.

En su libro, recoge la importancia de que el educador o entrenador tenga los conocimientos adecuados para iniciar a los sujetos en el deporte, y lograr nos hábitos deportivos. En este aspecto, resultan imprescindibles la motivación, el entusiasmo, generar diversión, partir de los intereses de los protagonistas, en este caso los alumnos o jugadores, y para ello el educador responsable, debe de poseer las claves y conocimientos necesarios.

Esta responsabilidad que recae sobre el profesor y/o entrenador, se justifica en que ellos mismos son los más cercanos a los adolescentes en las horas de práctica y por tanto, tal y como dice Duran (2007, citado por Muñoz, 2010):

“Factores que influyen en la práctica deportiva y causas de abandono deportivo de la población adolescente”.

quienes “los va a acompañar a lo largo de sus vidas, el que va a ser fuente de salud y amistad, el que les va a ayudar a conocerse mejor y aceptarse a sí mismos con las propias y humanas limitaciones, el que hará de ellos mejores personas”.

Dentro de los factores sociales, resulta preciso detallar la influencia que ejercen agentes tan importantes como el profesor de Educación física, el entrenador o monitor y los padres.

e.1. El profesor de Educación Física.

Para tratar el papel del profesor de Educación física, vamos a basarnos en el artículo *“La influencia de las actividades extraescolares en los hábitos deportivos de los escolares”.*

A lo largo de los años, las clases de Educación Física han ido adquiriendo gran importancia y cada vez son más claros los beneficios que otorga al desarrollo de las competencias para los alumnos. A pesar de ello, la mayoría de profesionales de este ámbito opina que las horas dedicadas a esta área semanalmente, no se corresponden con la importancia que tienen y ni mucho menos con las horas que deberían de invertirse.

Las clases de Educación Física no solo suponen un medio que contribuye al desarrollo personal de los alumnos, sino que constituyen una herramienta eficaz para promover la actividad física junto con la continuidad en ella, evitando en la medida en que sea posible, el abandono de los alumnos en la práctica deportiva fuera del aula. Por ello, el papel del profesor de Educación Física adquiere gran importancia, ya que durante la etapa educativa de los alumnos, en dos horas semanales, es el responsable de fomentar, promover, motivar y animar a que los alumnos se inscriban en programas deportivos, y sean conocedores de todos los beneficios que ello conlleva.

A pesar del desagrado de muchos profesionales dedicados a la educación deportiva con las horas invertidas en sesiones de Educación Física y de la lucha porque no sea así, la realidad es que el profesor de esta área dispone de tiempo limitado para ello. Por ello, esta *“Factores que influyen en la práctica deportiva y causas de abandono deportivo de la población adolescente”.*

responsabilidad que debe de asumir el profesor, también corresponde al entrenador o monitor de las actividades extraescolares. Estas actividades, aunque no pertenezcan a la educación formal, son de gran importancia, ya que las horas en las que los adolescentes practiquen deporte fuera del horario escolar, no solo son horas de deporte y aprendizaje técnico, sino que son horas en las que el entrenador debe educar, debe de transmitir los beneficios del deporte, de generar una motivación en los jugadores de cara a la práctica de cualquier modalidad deportiva.

Varios estudios, entre los que encontramos los de Kristjansdottir y Vilhjalmsón (2001, citados por Lanuza et al., 2012), han perseguido analizar la importancia que otorgan los jóvenes a las clases de Educación Física en su práctica futura.

Hellín, Moreno y Rodríguez (2006, citados por Lanuza et al., 2012) en su estudio concluyen sin grandes diferencias en cuanto a la importancia y funcionalidad otorgada a estas clases por parte de los chicos y de las chicas.

En cambio, Gálvez (2004, citado por Lanuza et al., 2012) tras realizar su análisis, confirma mayor importancia otorgada por parte de las chicas que por parte de los chicos.

Ponce de León, Valdemoros y Sanz (2010, citados por Lanuza et al., 2012) exponen que la baja funcionalidad que tienen las clases de Educación Física para las la mayoría de las chicas, influye en el abandono de la práctica deportiva.

e.2. El entrenador o monitor deportivo.

Cruz, Tuero y Salguero (1997, 2002, 2002, citados por Salguero et al., 1959), resaltan la importancia del papel del entrenador, ya que es un factor que influye en gran medida sobre la práctica de los sujetos, fomentando su continuidad o por el contrario, favoreciendo al abandono de la práctica deportiva.

e.3. El papel de los padres.

Basándonos en las ideas aportadas por Rodríguez (2000) en su libro, en la mayoría de los casos, los padres no obligan a sus hijos a practicar deporte, pero sí les animan a ello ya que lo ven como un medio para evitar que adopten actitudes de sedentarismo o su principal prioridad sea el uso de las tecnologías. Por tanto, los padres y madres que motivan a sus hijos a practicar deporte, suponen un motivo de inicio principal.

A pesar de encontrar casos en los que los padres del sujeto no practican deporte pero él o ella sí, la práctica o no práctica de los padres y del entorno familiar, sí que influye en la del sujeto.

Aunque en la adolescencia disminuya la influencia de padres, entrenadores y compañeros, es crucial en los hábitos de práctica deportiva.

Los padres ejercen una gran influencia sobre sus hijos en todos los aspectos de su desarrollo y en lo que a nosotros nos corresponde, en la práctica deportiva.

El reconocimiento familiar, prestigio social y el sentimiento de pertenecer a un grupo son factores determinantes en términos de hábitos deportivos (Pérez 2004).

- f. Psicológicos. Dentro de estos factores, adquiere el protagonismo la automotivación. La automotivación no solo depende del sujeto deportista, sino que el profesional encargado de dirigir la práctica y su entorno también ejercen su papel. Es aconsejable permitir a los deportistas que tomen decisiones, plantearles objetivos alcanzables, llevar a cabo una dinámica de entrenamientos regular, dar importancia al aspecto lúdico sobre el competitivo, proporcionar feedback.

Como señalan Sallis, et al., (citados por Castillo y Balaguer, 2001), la percepción de la competencia física o deportiva de uno mismo también influye en los niveles y continuidad de práctica deportiva.

Junto con la motivación, Torregrosa y Cruz (2006, citados por Leo et al., 2009) confirman que la constancia y el compromiso, son cruciales en la adhesión a la práctica deportiva.

“Factores que influyen en la práctica deportiva y causas de abandono deportivo de la población adolescente”.

Más allá de aspectos como la motivación o clima motivacional, encontramos variaciones en función de la edad y del sexo. El abandono deportivo crece conforme los sujetos crecen, y la práctica es mayor en el género masculino que en el femenino. Esto último se cree que es por factores ambientales y sociales.

Autores como Weiss (2001, citados por Leo et al., 2009) dicen que el principal determinante del compromiso deportivo es la diversión. En función del grado de diversión que los sujetos practicantes experimenten al realizar un deporte, estarán más o menos dispuestos a permanecer en dicha práctica.

Cuando hablamos de compromiso en la práctica deportiva, podemos basarnos en Scanlan, Russell, Beas (2003) que aportan ideas tan interesantes como la siguiente:

“El compromiso deportivo vendrá determinado por el grado de diversión que obtiene el deportista de la participación deportiva, las inversiones personales, las oportunidades de implicación y las coacciones sociales, además de la influencia de las alternativas de participación y el apoyo social”

3.3. El género en el deporte.

Además de los factores mencionados en líneas anteriores que influyen en los hábitos deportivos de la población, en el caso de nuestro trabajo de la población adolescente, encontramos las diferencias con respecto al género.

Observamos numerosos autores como Ferrando et al., (1993) que en sus trabajos reflejan estas diferencias de género en los hábitos deportivos.

Fairclough et al., (2003, citados por Murillo et al., 2014) afirma que las diferencias son constantes, y los chicos muestran niveles mayores de práctica que las chicas. De hecho, el género masculino tiene una valoración más positiva de la percepción de competencia, lo que conlleva mayor compromiso e intensidad en la práctica.

“Factores que influyen en la práctica deportiva y causas de abandono deportivo de la población adolescente”.

Vázquez-Gómez (2001, citado por Alvariñas, Fernandez y López, 2009), habla de la existencia en la sociedad de unos estereotipos establecidos desde hace años. De esta forma, aunque cada vez en menor proporción, la mayoría de la población sigue viendo determinados deportes “de chicos” y otros “de chicas”. La sociedad en general, sin contar con posibles excepciones, relaciona el género masculino con actividades basadas en la fuerza, intensidad, y el género femenino con actividades más pasivas, sumisas. Se trata de estereotipos falsos, ya que encontramos mujeres que han destacado en el mundo del deporte en modalidades en las que la intensidad, fuerza, son las principales protagonistas.

La diferencia de porcentaje de práctica entre chicos y chicas es culpa también de la actitud de algunos jóvenes que opinan que las chicas, por lo general, tienen un nivel inferior que ellos y prefieren jugar entre ellos para aumentar la exigencia en la práctica. En relación a esto, las chicas sienten temor de hacer el ridículo, no sienten confianza para practicar deporte con ellos, o en otras ocasiones, si las amigas no practican ellas tampoco.

La estructura masculinizada del deporte influye negativamente sobre la práctica de las mujeres, ya que se generan más oportunidades para ellos que para ellas. No se ofrecen las mismas posibilidades de que las mujeres practiquen determinadas modalidades deportivas o llega un punto que es imposible continuar practicando porque dejan de existir categorías femeninas necesarias para ello.

Parte de esta masculinización del deporte en la sociedad, que aparece reflejada en el trabajo de Díez y Guisasola (2002), se observa en la ausencia de mujeres que dirijan proyectos deportivos.

Junto con los mencionados estereotipos, encontramos falsas hipótesis sociales que creen que a las chicas no les gusta la competición, que muestran una actitud de pasotismo frente al deporte, la falta de capacidad de una mujer para liderar un equipo junto con la falta de habilidad.

Gran parte de esta situación, recae en los medios de comunicación, quienes diariamente aportan noticias sobre el deporte masculino dejando de lado los grandes resultados obtenidos por mujeres deportistas.

Uno de los motivos de estas diferencias se relaciona con los estereotipos mencionados anteriormente, que en muchas ocasiones marcan las clases de Educación Física, generando consigo diferencias de intereses y motivaciones (2000, Binachi et al., citado por Isoma, Ruiz y Rial, 2013).

Las causas que García Montes (1997, citado por Macarro, Romero y Torres, 2010) atribuye a este hecho, son los cambios de personalidad y hábitos cotidianos que experimentan a estas edades, la aparición de necesidades y expectativas diferentes a las de su infancia, la falta de apoyo por parte de los padres.

Dentro de la existencia de los estereotipos, de los mayores niveles de abandono deportivo por parte de las chicas, encontramos cierto progreso que señala Vázquez (1992, citado por Nuviala, Ruiz y García) en su repaso de la práctica deportiva a lo largo de los años, confirmando que la participación por parte de los chicos se mantiene constante, mientras que la práctica realizada por las chicas ha ido en aumento en los últimos años.

3.4. Motivos de práctica.

En líneas anteriores hemos resaltado la importancia de partir de los intereses de los sujetos en las clases de Educación Física, en entrenamientos. Si lo que queremos evitar es parte de ese abandono deportivo que se produce en la adolescencia, será conveniente realizar un breve repaso a los motivos que llevan a los jóvenes a iniciarse en un deporte o permanecer en él, y así, conocer sobre qué factores poner más énfasis.

En las siguientes líneas, vamos a realizar una revisión de los motivos de práctica deportiva más defendidos por los encuestados en diferentes estudios, así como los defendidos por diferentes autores.

“Factores que influyen en la práctica deportiva y causas de abandono deportivo de la población adolescente”.

Autores como Castillo y Balaguer (2001) y Bugum et al., (2000, citado por Gálvez et al., 2007), señalan que los adolescentes practican deporte para conseguir una aprobación social, demostrar habilidades, por motivos de salud, en especial las chicas, y finalmente, por entablar relación con otros compañeros.

La necesidad de autorelación, búsqueda de forma física, sensación de liberación, desarrollo de habilidades y la evasión, también constituyen motivos por los que practicar deporte (Pavón 2001, citando aportaciones de Durand 1988 y de Garcés de los Fayos et al., 1995).

El importante papel de la motivación es indudable. Un estudio recogido por Smoll (1986) señala las siguientes motivaciones: disfrute, mejorar habilidades y aprender nuevas, relaciones sociales, experimentar nuevas sensaciones, tener éxito, obtener victorias, mejorar físicamente.

En trabajos como los de Cecchini, Méndez y Muñiz (2002,2003), aparecen como motivos principales de práctica de los jóvenes la habilidad, salud, condición física/estética, diversión/amistad, equipo, relajación, aprobación social y ganar.

Los principales motivos para realizar práctica deportiva derivados de una investigación de García Ferrando (1998, citado por González 2004) son: por hacer ejercicio físico, diversión, gusto por el deporte, amigos, salud, mantener la línea, evasión, competir.

La mayoría de estudios coinciden en señalar que los motivos más señalados por los practicantes para realizar actividad física deportiva es la diversión y la mejora de la salud (Ferrando 1997).

Además del gusto por la actividad deportiva y la forma física. Sorprendentemente, los amigos componen un porcentaje menor, seguido de la aprobación social, el mantenimiento físico, ser competentes, la competición y en último lugar, desconectar (Casimiro et al., (1999, citado por Fernández et al., 2006).

Otro de los motivos que puede llamarnos la atención por su pequeño porcentaje que supone, es la práctica deportiva para mejorar la autoestima. Llama la atención que algo tan importante como es el desarrollo de la autoestima facilitado por la práctica deportiva, sea uno de los motivos menos apoyados por los sujetos a la hora de hacer deporte. La práctica deportiva es un buen medio para conseguir objetivos, logros, para sentir satisfacción propia, aspectos necesarios en la vida del ser humano en su desarrollo como persona.

Lejos de todos estos motivos que promueven la actividad física, encontramos el afán por practicar deporte como el principal medio para iniciarse en un deporte, ya que éste es el más eficaz a la hora de asegurar el mantenimiento. A todo ser humano le place el sentimiento de mejora, de progresión, de obtención de logros, y el deporte es eso. El deporte es superación, trabajar divirtiéndose para llegar a un objetivo, sea de mayor o menor peso. Unos lo practican por satisfacción, otros por diversión, otros por ganar.

En un estudio recogido en el artículo *“Influencia de determinados motivos de práctica físico-deportiva sobre los niveles de actividad física habitual en adolescentes”*, en el que se encuestan a ochocientos ochenta y ocho sujetos de catorce a diecisiete años, se reflejan ciertas diferencias de género en cuanto a los motivos de práctica deportiva. Por un lado los chicos exponen los motivos en el siguiente orden: mejorar imagen, reconocimiento, salud, competir, amigos, diversión. Por su lado, las chicas: competir, reconocimiento, amigos, diversión, imagen, salud.

En la *“Encuesta sobre hábitos deportivos en España 2010”*, mientras que las mujeres apoyan más la idea de mantener la línea, motivos relacionados con la salud, los hombres, por su parte, se sienten más motivados por la diversión que conlleva hacer ejercicio. Encontramos diferencias también en el gusto por el deporte, ya que son más los hombres que practican deporte por ello que las mujeres. El hecho de encontrarse con amigos supone mayor motivación para los hombres que para las mujeres. De manera contraria, la preocupación por mantener la línea y por ello practicar deporte, es mayor entre las mujeres que entre los hombres. Finalmente, la necesidad de evasión es defendida por ambos géneros por igual y en el gusto por competir encontramos una ligera diferencia, siendo los hombres más competitivos.

“Factores que influyen en la práctica deportiva y causas de abandono deportivo de la población adolescente”.

Por tanto, tras revisar las aportaciones de diferentes autores, y los resultados obtenidos a partir de encuestas ya realizadas a adolescentes españoles concretamos que los principales motivos de práctica son:

- ✓ Diversión
- ✓ Motivos relacionados con el mantenimiento de la forma física, salud, mantener la línea.
- ✓ El gusto por realizar ejercicio físico.
- ✓ Tener el tiempo libre ocupado.
- ✓ Obtener resultados, mejorar, consecución de aprendizajes y por tanto, de objetivos.
- ✓ Mantener relaciones sociales.
- ✓ Relajarse, evadirse al practicar deporte.
- ✓ El gusto por la competición.

3.5. Motivos de no práctica deportiva.

Muchos autores y encuestas realizadas, establecen la diferencia entre las causas de abandono deportivo y las causas de no práctica deportiva. Cuando hablamos de motivos de no práctica deportiva, nos referimos a por qué los adolescentes, en este caso, no se han iniciado en una actividad físico-deportiva ni practican deporte en su tiempo libre. Sobre este aspecto, debemos aclarar que la idea de que no han realizado deporte se refiere en el tiempo libre, ya que el área de Educación Física pertenece al plan de estudios obligatorios.

Al centrar nuestro trabajo en los hábitos de práctica deportiva de los adolescentes, concretamente en el abandono deportivo, consideramos oportuno hacer referencia a los motivos de no práctica. Por tanto, de la misma manera que hemos hecho con las motivaciones, con las causas de no práctica vamos a reflejar las aportaciones de diferentes autores y los resultados de varias encuestas realizadas a adolescentes.

Ferrando (1993), señala que los principales motivos son la falta de tiempo, el no gusto por la actividad deportiva, la pereza, el cansancio que generan el trabajo o los estudios, la ausencia de formación en la escuela, por motivos de salud y porque no ven utilidad a realizar ejercicio físico.

“Factores que influyen en la práctica deportiva y causas de abandono deportivo de la población adolescente”.

Tras la revisión de diferentes estudios reflejados en artículos, podemos señalar que los principales motivos por los que los adolescentes no se han iniciado en un programa de actividad físico deportiva y no practican deporte en su tiempo libre son:

- ✓ Falta de tiempo.
- ✓ No muestran interés por el deporte, no les gusta.
- ✓ La práctica deportiva les genera pereza y/o desgana.
- ✓ El cansancio que genera los estudios o el trabajo les impide practicar deporte.
- ✓ Por motivos relacionados con la salud.
- ✓ No reconocen los beneficios de la práctica deportiva.
- ✓ Falta de habilidad.
- ✓ En el colegio no han recibido la formación necesaria para practicar deporte.
- ✓ Accesibilidad e inadecuadas instalaciones.
- ✓ En su colegio no está disponible el deporte que les gusta.
- ✓ Ausencia de apoyo por parte de los padres.
- ✓ Sus amigos no practican.
- ✓ Motivos económicos.

Sobre los motivos concretados anteriormente, hay que señalar que la falta de habilidad, es más defendido por el género femenino que por el masculino.

En un estudio realizado en Mallorca, a novecientos cuarenta y cinco jóvenes de dieciséis a diecisiete años encontramos diferencias en cuanto al género. Los jóvenes hombres que nunca han practicado ejercicio físico, no sienten interés por el deporte y por ello no se inician o sienten pereza a hacerlo. En algunos de los casos es la falta de tiempo el factor que les impide iniciarse en un programa deportivo. La falta de hábito y el desagrado ante la práctica deportiva constituyen dos de los motivos menos mencionados por los jóvenes pasivos.

En cuanto a los motivos de las jóvenes, encontramos la falta de tiempo en primer lugar seguida de la pereza, desinterés, desagrado ante el deporte y falta de hábito. Podemos

comprobar que los motivos se repiten pero en diferente orden, lo que significa que en diferente proporción.

3.6. Causas de abandono de la práctica deportiva.

Debido a la preocupación existente por el abandono de la práctica deportiva que se produce principalmente en la adolescencia, hemos querido indagar en este asunto analizando diferentes estudios realizados a adolescentes españoles, así como aportaciones realizadas por diferentes autores, mediante la revisión de numerosos artículos que exponemos a continuación.

- Nuviala Nuviala, A. y Nuviala Nuviala, R. (2005). *“Abandono y continuidad de la práctica deportiva escolar organizada desde la perspectiva de los técnicos de una comarca aragonesa”*. Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte vol. 5 (19), Nª 20, Diciembre de 2005. ISSN: 1577-0354 pp.295-307.
- Estudio Sevilla (zona rural): Quevedo-Blasco, V., Quevedo-Blasco,R., Mª Paz Bermúdez (2009). *“Análisis de la motivación en la práctica de actividad físico-deportiva en adolescentes”*. Revista de Investigación en Educación, nº 6, 2009, pp. 33-42, ISSN: 1697-52. Sevilla zona rural
- Estudio Mallorca: Pallarés, J., (2003). *“Los agentes psicosociales como moduladores de la motivación en deportistas jóvenes orientados al rendimiento: un modelo causal”*. Revista de Psicología del Deporte 1998. Vol. 7, núm. 2, pp. 275-281 ISSN: 1132-239, 01/04/03.
- Estudio Pontevedra: Alvariñas Villaverde, M., Fernandez Villarino, Mª., López Villar, C., (2009). *“Actividad física y percepciones sobre deporte y género”*. Revista de Investigación en Educación, nº 6, 2009, pp. 113-122, ISSN: 1697-5200.
- Estudio Sevilla: Gavala González, J., (2012). *“Motivaciones de los jóvenes sevillanos para abandonar la práctica de actividad físico-deportiva”*. Revista iberoamericana de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte, 29/8/2012, 1 (1):15-23, Código UNESCO: 5802.99.
- Estudio Huelva: Rodrigo, Mª. J., Luisa Máiquez, Mª., García, M., Mendoza,R., Rubio,A., Martínez,A., y Martín, J. C., (2004) *“Relaciones padres-hijos y estilos de vida en la adolescencia”*. Psicothema 2004. Vol. 16, nº 2, pp. 203-210, ISSN 0214 - 9915 CODEN PSOTEG.

“Factores que influyen en la práctica deportiva y causas de abandono deportivo de la población adolescente”.

- Estudio Cataluña: Rodríguez Allen, A. A., (año) Adolescencia y Deporte, Oviedo: Ediciones Nobel.
- Estudio Granada: Macarro Moreno, J., Romero Cerezo, C., Torres Guerrero, J., (2010). *“Motivos de abandono de la práctica deportiva en los estudiantes de Bachillerato de la provincia de Granada”*. Revista de Educación, 353. Septiembre-Diciembre 2010, pp. 495-519 Fecha de entrada: 06-02-2008 Fecha de aceptación: 19-01-2009.
- Estudio Granada, Murcia, Santander, Zaragoza: Martínez Baena, A. C., Palma Chillón, Martín-Matillas, M., Pérez López, I., Castillo, R., Zapatera, B., Vicente-Rodríguez, G., Casajús, J. A., Álvarez-Granda, L., Romero Cerezo, C., Tercedor, P., y Delgado-Fernández, M., (2012). *“Motivos de abandono y no práctica de actividad físico-deportiva en adolescentes españoles: estudio Avena”*. Cuadernos de Psicología del Deporte versión impresa ISSN 1578-8423, vol. 12, junio de 2012.
- Estudio Gipuzkoa: Arruza, J., Arribas, S., González, O., Telletxea, S., Fernández, L., Arruza, A., Zatika, U., (2001). *“Motivos de participación y causas de abandono de la práctica físico-deportiva en jóvenes de Gipuzkoa de 15-18 años”*.
- Estudio Gipuzkoa, chicas: Díez Mintegi, C., Guisasola, R., (2002). *“Estudio de las causas del abandono de la práctica deportiva en las jóvenes de doce a dieciocho años y propuestas de intervención”*. Donostia, diciembre de 2002.
- Estudio Aranjuez: López Vaquero, A. A., (2011). *“Estudio sobre los hábitos deportivos en edades comprendidas entre los 13 y los 25 años en el municipio de Aranjuez (España)”*. AGON International Journal of Sport Sciences 2011, 1(1), 29-36.
- Estudio Madrid: Rodríguez Romo, G., Mayorga García, J. I., Merino Jiménez, A., Garrido Muñoz, M., Fernández del Valle, M., (2006). *“La práctica, el abandono y la demanda futura de actividad física y/o deporte entre los habitantes de la Comunidad de Madrid”*. La revista científica de actividad física y deporte AÑO 2006 – VOLUMEN. Kronos nº 9, pp. 54-66, Enero/Junio 2006.
- Estudio Toledo: Vila, S., García, A., Mata, E. (2012). *“Motivos de abandono deportivo en escolares de E.S.O. y Bachillerato de la provincia de Toledo”*. Revista de Transmisión del Conocimiento Educativo y de la Salud. Trances, 4(1):89-104 Trances, 4(1):89-104.
- Estudio Gipuzcoa: Aldaz, J., Arribas, S., Gil de Montes, L., Telletxea, S., Irazusta, S., (2006). *“La práctica de actividad física y deporte en Gipuzcoa desde una visión de*
“Factores que influyen en la práctica deportiva y causas de abandono deportivo de la población adolescente”.

género”. Fondos FEDER. Ministerio de Educación y Ciencia (DEP2006-56054-C03-01/ACTI).

- Estudio Andalucía: Romero Cosano, V., (2011). *“Hábitos y actitudes de la población andaluza en edad escolar ante el deporte, 2011”*. Subdirector de Programas. Empresa Pública para la Gestión del Turismo y del Deporte de Andalucía.
- Estudio Mallorca: Palou Sampol, P., Ponseti Verdaguer, X., Gili Planas, M., Borrás Rotger, P., Vidal Conti, J., (2005). *“Motivos para el inicio, mantenimiento y abandono de la práctica deportiva de los preadolescentes de la isla de Mallorca”*. 3.er trimestre 2005 (5-11) Apunts Educación Física y deportes.
- Estudio Almería: Francisco Ruiz, J., García Montes, E., Valero Valenzuela, Alfonso., Gómez López, Manuel., Gavala González, Juan., *“Análisis de los motivos aludidos por los almerienses para no haber realizado nunca actividad físico-deportiva durante su tiempo libre”*. Jaén.
- Estudio adolescentes: Valero Valenzuela, A., Gómez López, M., Gavala González, J., Ruiz Juan, García Montes, M^a E., (2007). *“¿Por qué no se realiza actividad físico-deportiva en el tiempo libre? Motivos y correlatos sociodemográficos?”*. Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación, 2007, N° 12, pp. 13-17, ISSN edición impresa: 1579-1726.
- Estudio chicas y chicos, tesis doctorado: Aranzazu Angeles Galvez 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). 9 de julio de 2004.

4. Objetivos.

Uno de los objetivos de este Trabajo Fin de Grado es investigar diversos estudios y trabajos realizados por diferentes autores, que hablen del abandono de la práctica deportiva. Para ello, es necesario revisar numerosos trabajos para poder confirmar la existencia de este hecho en la sociedad.

Otro de los objetivos presentes, es, una vez afirmado dicho abandono de la práctica deportiva que se produce en la adolescencia, conocer las causas del abandono, así como los factores que influyen en los hábitos deportivos, y por tanto en dichas causas.

De esta manera, otro objetivo intrínseco de este trabajo es investigar y reflexionar acerca del importante papel que desempeña el profesor de Educación Física en sus sesiones junto con los técnicos deportivos o monitores encargados de las horas extraescolares de práctica deportiva, y así proponer posibles medidas que ayuden a fomentar la práctica de actividad física deportiva y por tanto, evitar en la manera de lo posible, dicho abandono.

5. Material y método.

El presente Trabajo Fin de Grado se ha basado en una investigación bibliográfica de diferentes encuestas realizadas en diferentes lugares de España, así como de la revisión de trabajos y datos aportados por diferentes autores que han dedicado su tiempo al estudio de los hábitos deportivos de los jóvenes españoles, más concretamente de las causas de abandono de los adolescentes en la etapa de Educación Secundaria Obligatoria.

Para poder llevar a cabo la búsqueda bibliográfica, se han utilizado diferentes bases de datos como Dialnet, Refwords, SportDiscus, fuentes obtenidas a partir de la búsqueda en internet, y diferentes libros. De estas fuentes, hemos utilizado artículos, tesis doctorales, trabajos fin de grado, encuestas de población.

A la hora de seleccionar la información, hemos tenido en cuenta que las diferentes fuentes hiciesen referencia a las causas de abandono de población adolescente.

Finalmente, con los datos obtenidos, hemos realizado un análisis cuantitativo a través de tablas que reflejan las causas que se dan en mayor porcentaje entre los autores seleccionados y las encuestas encontradas. Una vez reflejados los resultados en tablas, hemos llevado a cabo un análisis cualitativo.

6. Resultados.

Para llevar a cabo un análisis cuantitativo y cualitativo, hemos recogido en la siguiente tabla los datos aportados por numerosos autores. Concretamente hemos analizado veintiuno trabajos de diferentes autores, algunos de ellos realizados por varios autores, que nos aportan causas de abandono de la práctica deportiva de los adolescentes. Así, hemos dividido la tabla en función de las aportaciones ofrecidas por los diferentes trabajos.

<ul style="list-style-type: none">• García Ferrando (1993)• Bodson (1997)• Ruiz Juan (2001)	<ol style="list-style-type: none">1. Falta de tiempo.2. Aumento exigencia estudios y trabajo.
<ul style="list-style-type: none">• Boixadós (1998)	<ol style="list-style-type: none">1. Excesivo carácter competitivo (campeonatos y entrenadores).
<ul style="list-style-type: none">• Nuviala (2004)	<ol style="list-style-type: none">1. Excesivo carácter competitivo.2. Demasiada exigencia física.
<ul style="list-style-type: none">• Carvelló (1995)	<ol style="list-style-type: none">1. El conflicto de intereses con otras actividades, otros deportes, relación con la falta de tiempo;2. Diversión;3. Competencia: falta de habilidad técnica, no obtención de resultados, no progresión en el aprendizaje, sentimiento de frustración, miedo al fracaso.4. Problemas con los otros significativos: apoyo o falta de este del entorno social del sujeto, padres, entrenador, profesor,...5. Problemas relativos al programa: excesiva competitividad, seriedad, exigencia.

	6. Lesiones.
<ul style="list-style-type: none"> • Gould (1982) 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Conflicto de intereses. 2. No obtención de los resultados esperados. 3. Falta de diversión. 4. Preferencia por otro deporte. 5. Excesiva presión. 6. Conflicto con el entrenador.
<ul style="list-style-type: none"> • Arribas Galárraga • Arruza Gabilondo (2004) 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Aburrimiento. 2. No mantenimiento del equipo en el que juegan.
<ul style="list-style-type: none"> • Goul • Horn (1984) 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Conflictos de intereses. 2. Falta de tiempo. 3. Ausencia de obtención de resultados y mejora. 4. Énfasis carácter competitivo. 5. Conflictos con el entrenador. 6. Aburrimiento. 7. Lesiones.
<ul style="list-style-type: none"> • Ogilvie • Howe (1986) 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Proceso de selección de los programas competitivos. 2. Edad cronológica.

	3. Lesiones.
• Martin (1997)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Preferencia por otras actividades. 2. Experiencias negativas (entrenador, equipo,...). 3. Enfermedad o lesión. 4. Baja percepción de habilidad. 5. Influencia del entorno (padres, amigos, entrenadores). 6. Falta de interés por el deporte.
• Bussmann (1999)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Exigencia de los estudios. 2. Lesiones. 3. Conflicto de intereses. 4. Experiencias negativas (entrenador, compañeros de equipo). 5. Influencia de los padres. 6. Ausencia de auto motivación. 7. Excesiva presencia de competitividad.

<ul style="list-style-type: none"> • Fry • McClements • Sefton (1981) <p>Jugadores de jockey.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Conflicto de intereses. 2. Falta de habilidad en el deporte. 3. Conflictos con el entrenador. 4. Exigencia del juego. 5. Falta de flexibilidad de horarios.
<ul style="list-style-type: none"> • Pooley (1980) 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Conflicto de intereses. 2. Excesivo énfasis competitivo. 3. Falta de comunicación con el entrenador o con los compañeros. 4. Imposibilidad de formar equipo.
<ul style="list-style-type: none"> • Barangé • Puig 1999, 2003. <p>Cataluña, 12-16 años.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Conflicto de intereses-falta de tiempo. 2. Excesivo carácter competitivo del deporte. 3. Orientación del programa deportivo.

<ul style="list-style-type: none"> • Salguero • Tuero • Márquez (2003) 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Conflicto de intereses. 2. Demasiada exigencia por parte del entrenador. 3. No obtención de mejoras. 4. Abandono de sus amigos. 5. Conflicto con el entrenador. 6. Ausencia de diversión. 7. Falta de apoyo del entorno social para practicar deporte. 8. Sentimiento de frustración.
<ul style="list-style-type: none"> • Hernández Moreno (2000) 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Reglamento global del juego.
<ul style="list-style-type: none"> • Rodríguez –Allen (2000) • Edo (2001) • Pavón (2004) 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Falta de tiempo. 2. Cansancio por el trabajo o estudios. 3. Conflicto de intereses. 4. Falta de interés.
<ul style="list-style-type: none"> • Gould (1982) 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Conflicto de intereses. 2. No son tan competentes como esperaban. 3. Ausencia de diversión. 4. Preferencia por otro deporte.

	<ol style="list-style-type: none"> 5. Presión excesiva. 6. Conflictos con el entrenador.
<ul style="list-style-type: none"> • García Ferrando (1993) 	<ol style="list-style-type: none"> 1. No les gusta el deporte. 2. No posee de tiempo suficiente. 3. Pereza y desgana. 4. Por cansancio. 5. No hay instalaciones. 6. No se percibe competente en la práctica deportiva.
<ul style="list-style-type: none"> • Valero y Latorre (1998), citando a Cervelló (1996) 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Conflictos de intereses. 2. Falta de competencia. 3. Falta de diversión. 4. Conflictos con padres o entrenadores. 5. Lesiones.

<ul style="list-style-type: none"> Alfonso Rodríguez Allen, "Adolescencia y Deporte". 	<ol style="list-style-type: none"> Falta de tiempo. Falta de instalaciones. Circunstancias personales. Inclemencias del tiempo. Énfasis competitivo.
<ul style="list-style-type: none"> Heartbear Wales (1987), estudio de 12 a 17 años. 	<ol style="list-style-type: none"> Falta de tiempo. Motivos económicos. Lejanía instalaciones. Instalaciones inapropiadas.
<ul style="list-style-type: none"> Gould (1987) 	<ol style="list-style-type: none"> Conflicto de intereses. Falta de tiempo para jugar. Ausencia de diversión. Falta de aprendizaje y/o éxito. Aburrimiento. Lesiones.

Junto con el análisis de los autores y de las encuestas, hemos recogido los datos aportados por un estudio realizado a profesionales dedicados al deporte, profesores de Educación Física, técnicos deportivos federados y estudiantes de TAFAD de una Comarca Aragonesa, para poder contrastar las causas mencionadas por éstos con las causas señaladas por los adolescentes.

1. Estudio Granada.	<ol style="list-style-type: none">1. Falta de tiempo2. Preferencia por otras actividades en el tiempo libre.3. Pereza y desgana.4. No se han cumplido mis expectativas.5. No ser tan buen deportista como pensaba.6. No me veo suficientemente hábil.7. No me gusta el planteamiento de las clases.8. Lesiones.9. Los demás son mejor que yo.10. Influencia de los padres.11. Excesiva presión.12. No diversión, aburrimiento.13. Pocas posibilidades de mejorar.14. Problemas con el profesor.15. Estrés competitivo.
---------------------	--

2. Estudio Cataluña.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Conflicto de intereses con otros deportes o actividades. 2. Énfasis competitivo del deporte. 	
3. Estudio Mallorca.	Hombres.	Mujeres.
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Falta de tiempo. 2. Responsabilidades. 3. Cansancio del trabajo. 4. Pereza. 5. Imposibilidad física. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Falta de tiempo. 2. Pereza. 3. Desinterés por el deporte. 4. Falta de instalaciones
4. Estudio Madrid.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Falta de tiempo. 2. Exigencia de los estudios. 3. Aburrimiento. 4. Pereza y desgana. 5. Presión por parte de los padres. 	

5. Estudio Pontevedra.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Falta de tiempo. 2. Pereza y cansancio. 3. Ausencia instalaciones. 4. Preferencia por otras actividades. 5. Desagrado actividad físico deportiva.
6. Estudio Huelva.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Falta de tiempo. 2. Abandono de los amigos. 3. Escasa motivación recibida en el colegio. 4. Escasa preparación del entrenador. 5. Falta de motivación en los entrenamientos. 6. Lesiones. 7. Presión ejercida por los padres. 8. Cambio de centro de estudios. 9. Enfermedad.
7. Estudio Granada Madrid Murcia Santander Zaragoza	<ol style="list-style-type: none"> 1. Exigencia de los estudios. 2. Pereza y desgana.

8. Estudio jóvenes.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Exigencia de estudios. 2. Falta de oportunidades para apuntarse a un equipo. 3. Excesiva competitividad. 4. Conflicto de intereses. 5. Exigencia de tiempo.
9. Estudio Gipuzkoa.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Falta de tiempo. 2. Aburrimiento. 3. Falta de minutos de juego en los partidos. 4. Conflictos con el entrenador o con el equipo.
10. Estudio chicas.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Falta de tiempo. 2. Ausencia de compañeras para formar un equipo. 3. Carácter competitivo excesivo. 4. Conflictos con otras actividades. 5. Conflictos con el entrenador o con el equipo. 6. Escasa oferta deportiva femenina.

11. Estudio Toledo.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Falta de tiempo. 2. Ausencia de diversión. 3. Baja participación en encuentros deportivos. 4. Limitada atmósfera de equipo. 5. Ausencia de apoyos y colaboración. 6. Escasa mejora. Ausencia de victorias. 7. Énfasis excesivo en la competición.
12. Estudio Comarca de Aragón.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Finalización del deporte escolar. 2. Ausencia de ofertas deportivas llamativas. 3. Malas calificaciones. 4. Oposición por parte de los padres. 5. Ausencia de progresión
13. Estudio Gipuzkoa	<ol style="list-style-type: none"> 1. Exigencia de los estudios. 2. Aburrimiento. 3. Se deshizo el equipo. 4. Conflicto con el entrenador. 5. Lesiones 6. Baja percepción de competencia.

	7. Excesivo carácter competitivo.
14. Estudio Almería	<ol style="list-style-type: none"> 1. Falta de tiempo. 2. Pereza y desgana. 3. Horario incompatible. 4. Preferencia por otras actividades. 5. Lejanía instalaciones. 6. Obligaciones familiares. 7. Abandono del centro de estudios. 8. Falta de interés por el deporte. 9. Motivos económicos.
15. Estudio Sevilla.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Falta de tiempo. 2. Falta de interés. 3. Desagrado por el deporte.

16. Estudio Sevilla.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Falta de motivación. 2. Exigencia de los estudios. 3. Salud y lesiones. 4. Lejanía instalaciones. 5. Problemas con el entorno deportivo. 6. Ausencia de instalaciones adecuadas.
17. Estudio Aranjuez.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Falta de tiempo. 2. Lesiones. 3. Falta de interés por el deporte. 4. Bajo rendimiento académico.
18. Estudio Andalucía.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Falta de tiempo libre. 2. Exigencia de los estudios. 3. Lesiones. 4. Salud. 5. Pereza y desgana. 6. No instalaciones adecuadas. 7. Lejanía instalaciones. 8. Conflictos entrenador.

19. Estudio Mallorca.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Exigencia de los estudios. 2. Aburrimiento. 3. Otros intereses. 4. Otros. 5. Falta de instalaciones.
20. Estudio libro “Adolescencia y Deporte”.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Falta de tiempo. 2. Falta de instalaciones. 3. Falta de motivación.

<p>21. Estudio Tesis Doctoral.</p>	<p>Chicos:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Falta de tiempo 2. Pereza. 3. Lesiones. 4. Lejanía instalaciones. 5. Conflictos con el entrenador. 6. Salud. 7. Falta de interés 8. Cansancio. 9. Amigos que se desapuntan. 10. Oposición de los padres. 11. Motivos económicos. 12. Falta de apoyo del entorno. 13. No reconocimiento de los beneficios del deporte. 	<p>Chicas:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Falta de tiempo 2. Pereza. 3. Lesiones. 4. Lejanía instalaciones. 5. Conflictos con el entrenador. 6. Salud. 7. Falta de interés 8. Cansancio. 9. Amigos que se desapuntan. 10. Oposición de los padres. 11. Motivos económicos.
------------------------------------	---	--

Además de analizar diversos trabajos, hemos recogido los datos que nos aportan numerosas encuestas realizadas a jóvenes adolescentes españoles. Las causas que señalan cada una de las encuestas analizadas, un total de veinte, aparecen recogidas en la siguiente tabla:

<ul style="list-style-type: none"> • Profesores Educación Física. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Falta de compañeros. 2. Mala oferta de actividades deportivas. 3. Disminución del interés por el deporte. 4. Finalización de escuela deportiva.
<ul style="list-style-type: none"> • Técnicos deportivos federativos. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Falta de compañeros. 2. Mala oferta de actividades deportivas. 3. Disminución del interés por el deporte. 4. Finalización de escuela deportiva. 5. Ausencia de progresión en aprendizajes. 6. Enfrentamientos con los padres.
<ul style="list-style-type: none"> • Estudiantes TAFAD. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pérdida de interés. 2. Finalización deporte escolar. 3. Falta de compañeros. 4. Exigencia de los estudios. 5. Acceso al mundo laboral. 6. Escasa oferta deportiva. 7. Discusiones con los padres.

Para poder cuantificar las causas, y conocer en qué proporción se mencionan por parte de las diferentes fuentes utilizadas, hemos realizado las siguientes tablas.

Por un lado, una vez agrupadas las causas señaladas por los diferentes autores, hemos llevado a cabo un análisis cuantitativo y cualitativo de dichas causas, recogiendo las causas comunes citadas por los autores y calculando el número de autores que mencionan cada una de las causas y finalmente, hemos extraído el porcentaje de cada causa.

• Causas extraídas de trabajos de autores. Tabla 1.		
Causa	Número de trabajos de autores que la señalan.	Porcentaje en relación a todos los trabajos de autores analizados.
Conflicto de intereses.	12	57,1%
Falta de tiempo	9	42,8%
Falta de diversión.	8	38,1%
Conflictos entrenadores, equipo.	8	38,1%
Lesiones.	7	33,3%
Excesivo carácter competitivo.	7	33,3%
Aumento de la exigencia física.	5	23,8%
Falta de competencia.	5	23,8%
No obtención de resultados.	5	23,8%

Aumento exigencia de los estudios.	4	19%
Falta de interés por el deporte.	3	14,3%
Instalaciones inadecuadas.	3	14,3%
Influencia del entorno.	3	14,3%
Abandono de sus amigos.	2	9,5%
Frustración.	2	9,5%
Edad cronológica.	1	4,8%
Ausencia de automotivación.	1	4,8%
Falta de flexibilidad de horarios.	1	4,8%
Imposibilidad de formar equipo.	1	4,8%
Falta de comunicación con el entrenador-compañeros.	1	4,8%
Proceso de selección de programas competitivos.	1	4,8%
Reglamento global del juego.	1	4,8%
Instalaciones lejanas.	1	4,8%
Motivos económicos.	1	4,8%
No mantenimiento del equipo.	1	4,8%

Pereza y desgana.	1	4,8%
Circunstancias personales.	1	4,8%
Inclencias del tiempo.	1	4,8%
Preferencia por otro deporte.	1	4,8%
Total trabajos analizados: 21 trabajos.		

Para facilitar dicho análisis cuantitativo, hemos agrupado las causas comunes mencionadas por los adolescentes en las diferentes encuestas, para así poder señalar el número concreto de encuestas en las que aparecen señaladas y por tanto, extraer el porcentaje de cada una de las causas.

Causas extraídas de las encuestas realizadas a adolescentes. Tabla 2.		
Causa de abandono.	Número de estudios que la señalan.	Porcentaje en relación a todos los estudios analizados.
Falta de tiempo.	15	71,4%
Pereza y desgana.	8	38,1%
Lesiones.	7	33,3%
Conflictos con profesores, equipo, compañeros.	7	33,3%

Conflicto de intereses.	7	33,3%
Exigencia de los estudios.	7	33,3%
Ausencia de diversión, aburrimiento.	6	28,6%
Excesivo carácter competitivo.	6	28,6%
Falta de instalaciones.	6	28,6%
Influencia de los padres.	5	23,8%
Lejanía de instalaciones.	4	19%
No ser competente, falta de habilidad.	4	19%
Escasa motivación (colegio, entrenador).	4	19%
Disminución del interés por el deporte.	4	19%
Falta de oportunidad de equipo.	4	19%
No cumplimiento de las expectativas.	3	14,3%
Desagrado por el deporte.	3	14,3%
Abandono de sus amigos.	3	14,3%
Enfermedad.	3	14,3%
Cansancio del trabajo.	2	9,5%
Cambio del centro de estudios.	2	9,5%

Falta de minutos de juego en las competiciones.	2	9,5%
Malas calificaciones.	2	9,5%
No agrado por el planteamiento de las clases.	1	4,8%
Sentimiento de inferioridad.	1	4,8%
Aumento de la presión.	1	4,8%
Pocas posibilidades de mejora.	1	4,8%
Escasa preparación del entrenador.	1	4,8%
Escasa oferta femenina.	1	4,8%
Ausencia de apoyo.	1	4,8%
Finalización deporte escolar.	1	4,8%
Horario incompatible.	1	4,8%
Obligaciones familiares.	1	4,8%
Motivos económicos.	1	4,8%
Total estudios analizados: 21		

En el caso de las encuestas realizadas a profesionales del ámbito deportivo, hemos llevado a cabo el mismo proceso.

<ul style="list-style-type: none"> Causas extraídas de una encuesta a profesionales deportivos: técnicos o monitores, profesores de Educación Física y estudiantes TAFAD. Tabla 3. 		
Causa	Número de encuestas que señalan la causa.	Porcentaje en relación a todas las encuestas.
Falta de compañeros.	3	100%
Mala oferta de actividades.	3	100%
Disminución del interés por el deporte.	3	100%
Finalización de la escuela deportiva.	3	100%
Conflictos con los padres.	2	66,7%
Ausencia de progresión de aprendizaje.	1	33,3%
Aumento de la exigencia de los estudios.	1	33,3%
Acceso al mundo laboral.	1	33,3%

Finalmente, en esta tabla hemos relacionado las causas de abandono mencionadas por todas las fuentes analizadas, tanto por los autores, como por las encuestas analizadas, como por las encuestas a profesionales del deporte. De esta manera, podemos contrastar los resultados obtenidos de cada una de las fuentes consultadas con el porcentaje total de cada una de las causas, y así comprobar posibles diferencias o similitudes, y concluir con las causas de abandono más mencionadas.

• Causas de abandono comunes entre las expuestas por los autores y las recogidas de las encuestas.		
Causa de abandono.	Número de fuentes que la señalan (autores y/o encuestas).	Porcentaje en relación a todas las fuentes estudiadas.
Falta de tiempo.	24	53,3%
Conflicto de intereses.	19	42,2%
Conflictos con entrenador, equipo, compañeros.	17	37,8%
Aumento de exigencia de los estudios y el trabajo.	15	33,3%
Lesión.	14	31,1%
Aburrimiento, falta de diversión.	14	31,1%
Excesivo carácter competitivo.	13	28,9%
Disminución del interés por el deporte.	10	22,2%
Instalaciones inadecuadas.	9	20%

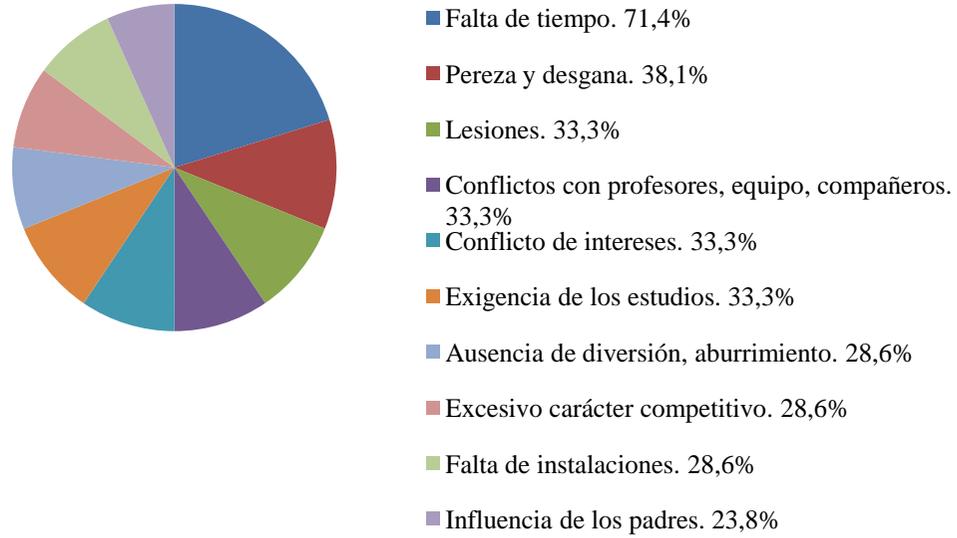
Falta de competencia, habilidad.	9	20%
No posibilidad de formar equipo.	9	20%
Pereza y desgana.	9	20%
Influencia del entorno.	9	20%
No obtención de resultados.	6	13,3%
Lejanía de instalaciones.	5	11,1%
Aumento de exigencia física.	5	11,1%
Abandono de los amigos.	5	11,1%
Ausencia motivación y/o automotivación.	5	11,1%
Finalización deporte escolar.	4	8,9%
Mala oferta deportiva.	4	8,9%
Desagrado por el deporte.	3	6,7%
Enfermedad.	3	6,7%
Incompatibilidad de horarios.	2	4,4%
Motivos económicos.	2	4,4%
Malas calificaciones.	2	4,4%
Cambio del centro de estudios.	2	4,4%

Falta de minutos de juego en la competición.	2	4,4%
Otros. *	12	26,7%
<p>Total entre trabajos de autores y encuestas: 45</p> <p>*Otros: preferencia por otro deporte, obligaciones familiares, inclemencias del tiempo, reglamento global del juego, falta de comunicación con el entrenador-compañeros, circunstancias personales, sentimiento inferioridad, no agrado por el planteamiento de las clases, escasa preparación del entrenador. Hace referencia a las causas minoritarias, que en relación con lo obtenido entre todas las fuentes, solo ha sido señalada por una de ellas.</p>		

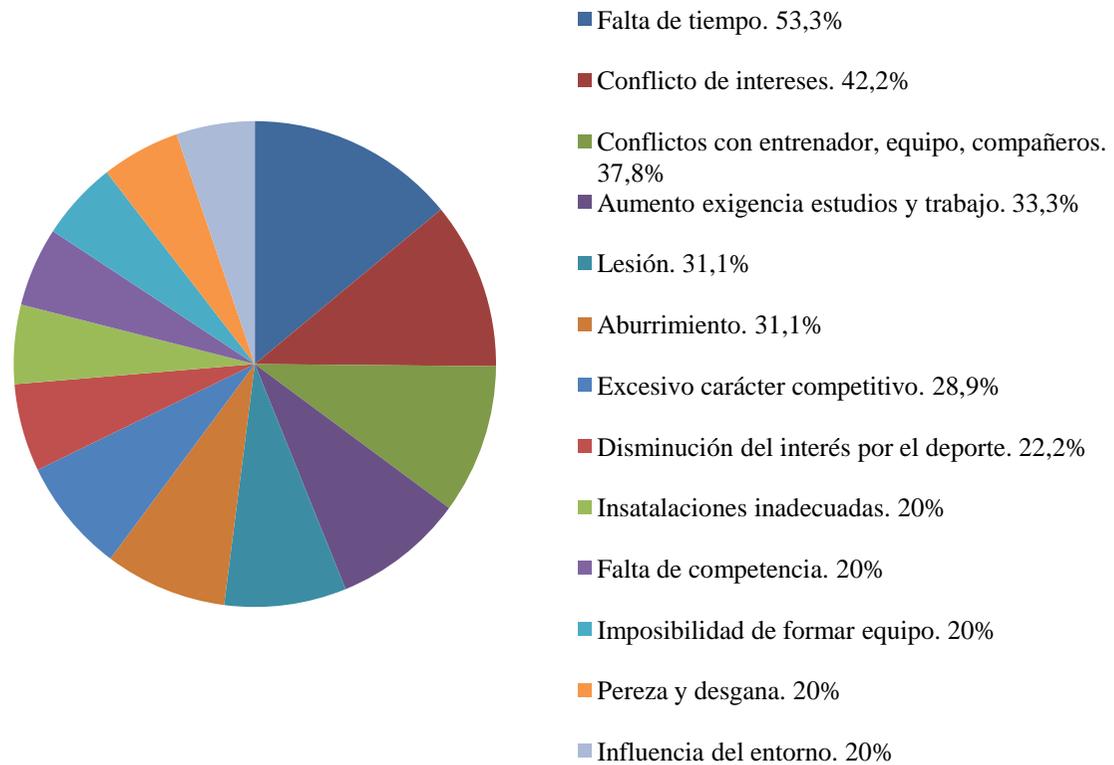
Causas más señaladas por los diferentes autores:



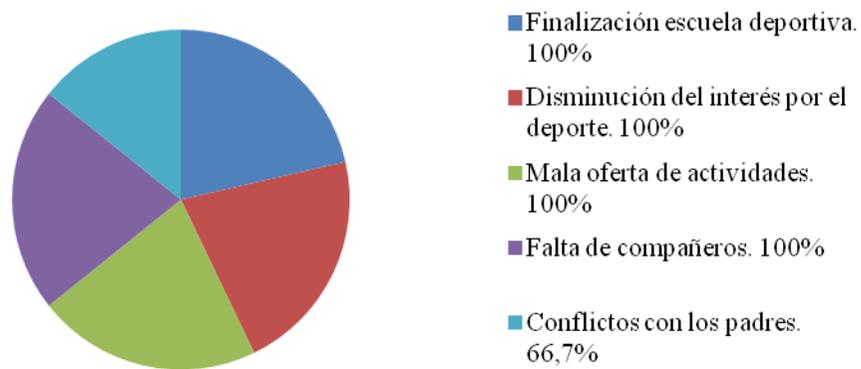
Causas más señaladas por las diferentes encuestas:



Causas más mencionadas tras el análisis de todas las fuentes.



Causas más señaladas por los profesionales deportivos encuestados.



7. Discusión.

Tras la recogida de los resultados del análisis de las causas de abandono por parte de la población adolescente, extraída de numerosos autores y estudios realizados en España, podemos corroborar la existencia de abandono de la práctica deportiva que se produce en los sujetos.

En la primera tabla, hemos recogido las causas aportadas por los diferentes autores en sus trabajos de investigación. Podemos comprobar como la mayoría de cada una de ellas son mencionadas por los autores.

Gracias al análisis cuantitativo realizado, podemos señalar cuales son las principales causas más citadas y por tanto, las que mayor peso tienen sobre el abandono deportivo que aparecen en los veintiuno trabajos de diferentes autores. En primer lugar, observamos que el **conflicto de intereses** es señalado por el 57,1% de los autores, seguido de la **falta de tiempo** por un 42,8%. Estas dos causas constituyen las principales del abandono, así lo vemos reflejado en la enumeración de las causas, apareciendo éstas en primer o segundo lugar teniendo en cuenta el orden de relevancia. Los **conflictos con entrenadores, dentro del equipo y con los padres** constituyen un 38,1% de las causas mencionadas por los autores. Con el mismo porcentaje, los autores señalan la **falta de diversión** como otro de los motivos más mencionados por los adolescentes para abandonar la práctica deportiva. El **excesivo carácter competitivo** de las modalidades deportivas provoca que los deportistas abandonen el deporte, así es defendido por los autores con un 33,3% con respecto al resto de las causas. Otro motivo de abandono de la práctica deportiva señalado por un 33,3% son las **lesiones**. En relación con la excesiva competitividad que caracteriza a los programas deportivos, un 23,8% de los autores señala la **elevada exigencia física** que requieren las horas de práctica deportiva. Con este mismo porcentaje aparecen, por un lado, la **baja percepción de competencia** que tienen los sujetos de ellos mismos unido a otro motivo que es la **no obtención de resultados**. Numerosos trabajos, y el 19% de estos autores, reflejan que el paso de un curso a otro supone el **aumento de la exigencia de los estudios**, y con ello el abandono del deporte. Tras el análisis, podemos corroborar la **disminución del interés por el deporte** que muestran los adolescentes con un 14% de los

“Factores que influyen en la práctica deportiva y causas de abandono deportivo de la población adolescente”.

autores que así lo señalan. Con este mismo porcentaje encontramos dos motivos más que hacen referencia al ambiente en el que se desarrolla el deportista. Por un lado, la **ausencia de instalaciones adecuadas** y la **presión que ejerce el entorno** sobre el adolescente, tanto el entrenador, el profesor, como el entorno familiar.

Todos estos motivos mencionados en el párrafo anterior constituyen las causas más señaladas por todos los autores estudiados.

En cuanto al análisis del estudio realizado a profesionales deportivos de la Comarca Aragonesa, el 100% de los técnicos encuestados, coinciden en señalar como causas principales de este abandono la **falta de compañeros**, una **escasa oferta de actividades deportivas**, la **disminución del interés por el deporte** por parte de los adolescentes, el paso de un curso a otro y con ello la **finalización de la escuela deportiva**, y en un porcentaje menor, concretamente el 66,7%, señalan los **conflictos que se generan en el entorno familiar**. Finalmente, la ausencia de progresión de aprendizaje, el aumento de la exigencia de los estudios y el acceso al mundo laboral, son señalados, por separado, por el 33,3% de los técnicos encuestados.

De los estudios realizados en diferentes lugares de España, podemos señalar que el 71,4% de estos estudios muestra que la **falta de tiempo** es la principal causa de abandono deportivo de los adolescentes. Seguido a este porcentaje, la **pereza y desgana** impiden que los sujetos continúen practicando actividad físico deportiva. Así lo señala el 38,1% de los estudios.

Con un porcentaje ligeramente menor que los anteriores, encontramos que el 33,3% de las encuestas señalan el **conflicto de intereses**, las **lesiones**, los **conflictos con el entorno** y el aumento de la **exigencia de los estudios** como motivos que llevan a abandonar el deporte, todos ellos con dicho porcentaje. El 28,6% de los estudios analizados dicen que el **excesivo carácter competitivo** de los programas deportivos, la **falta de instalaciones** y el **aburrimiento** provocan que los deportistas no practiquen deporte en su tiempo libre, todas ellas aparecen con ese mismo porcentaje. Finalmente, el 23,8% de las encuestas afirman que los **padres** influyen sobre los niveles de práctica de sus hijos.

Si realizamos una comparación entre los autores analizados y los resultados de las diferentes encuestas realizadas por España, podemos observar como las causas que son mencionadas en mayor proporción coinciden. Estas son principalmente la falta de tiempo y el conflicto de intereses, que aparecen reflejadas con porcentajes altos en los dos casos. Pero si llevamos a cabo un análisis más detallado, podemos ver como el orden de estas causas es diferente en un caso que en otro, apareciendo en primer lugar los conflictos de intereses en el caso de los autores, y la falta de tiempo en segundo lugar, mientras que en las encuestas analizadas la falta de tiempo es la principal protagonista, y los conflictos de intereses aparecen en tercer lugar. Analizando el orden de relevancia de las causas, encontramos que tras analizar los resultados de las encuestas, la pereza y desgana es una de las principales causas que llevan a los adolescentes a abandonar la práctica deportiva y que, por el contrario, en el análisis de los autores esta causa adquiere uno de los porcentajes más bajos, concretamente el 4,8% de ellos lo menciona. En el caso de los profesionales deportivos, ninguno de ellos menciona ni la falta de tiempo, ni el conflicto de intereses, ni la pereza y desgana. Esto llama la atención ya que constituyen las causas principales, y nos lleva a pensar que, aunque algunas causas coincidan, los sujetos perciben como protagonistas de su abandono deportivo otras causas diferentes.

Otra de las causas mencionadas por muchos de los autores son los conflictos que experimentan los deportistas con sus entrenadores, con su entorno. En el caso de los estudios realizados también aparece como una de las principales causas. Sin embargo, los técnicos deportivos no señalan esta causa lo que podría deberse a que en la encuesta juzgan las actitudes de los sujetos deportistas y no las suyas con ellos.

La diversión es uno de los factores que proporciona mayor motivación en cualquier actividad, y concretamente en el deporte. Por ello, muchos de los autores coinciden en señalar que la ausencia de ésta, y por tanto el aburrimiento, genera el abandono deportivo. Una causa tan importante como la diversión, en el caso de los estudios, aparece entre las menos señaladas de las principales causas, y los técnicos deportivos no hacen alusión.

Tanto en el caso del análisis de los autores como de los estudios, el énfasis competitivo que caracteriza la práctica deportiva constituye la cuarta causa de abandono deportivo.

“Factores que influyen en la práctica deportiva y causas de abandono deportivo de la población adolescente”.

Los resultados analizados de las encuestas reflejan que las lesiones provocan gran parte de los abandonos, de la misma manera que los datos aportados por los autores. Una vez más, los técnicos deportivos no señalan las lesiones como culpables del abandono.

Gran parte de estos autores culpa a la excesiva exigencia física de los entrenamientos, sin embargo los estudios demuestran que para ellos no es relevante.

Ya hemos hablado de la importancia de la percepción de la competencia, así lo reflejan muchos de los autores señalando que una disminución de la misma provoca el abandono. Sin embargo, los resultados de los estudios otorgan mayor importancia a la falta de instalaciones y la presión ejercida por los padres que a la falta de percepción y a la no obtención de resultados. Los técnicos deportivos se unen a la hora de señalar los conflictos familiares, la presión por parte de los padres como causa de abandono. A pesar de ello, muchos de los autores señalan también la ausencia de instalaciones y la presión ejercida por el entorno, aunque en distinto orden de relevancia.

Tanto los autores como la mayoría de las encuestas reconocen el aumento de la exigencia de los estudios como causante de la ausencia de práctica deportiva en los hábitos cotidianos de los adolescentes. Los profesionales deportivos también lo hacen otorgándole menor importancia.

La disminución del interés por el deporte es mencionada por muchos autores y técnicos deportivos, pero no aparece reflejada en los resultados de los estudios como causa de abandono.

Mientras los profesionales deportivos encuestados señalan el abandono de compañeros como una de las principales protagonistas, en el caso de los autores solo lo señalan un 12,1% y en el caso de los estudios, el 14,3%.

Se observa cierta irregularidad entre la importancia que dan los técnicos a la escasa oferta deportiva con respecto a los autores y estudios, ya que estos últimos apenas le

atribuyen relevancia, y en cambio los profesionales la señalan como una de las principales causas.

La totalidad de las encuestas realizadas a los técnicos deportivos, coinciden en señalar la finalización de la escuela deportiva como una causa de abandono.

Hasta ahora hemos realizado un análisis cuantitativo y cualitativo de las causas que, tras analizar los estudios y a los autores, son las principales.

Si nos centramos en las causas que según los resultados, se producen en menor proporción, también encontramos diferencias y similitudes.

Por un lado, la ausencia de motivación es una causa señalada por parte de los autores y por parte de los estudios. El hecho de que los amigos abandonen el equipo, también constituye un motivo para que los jóvenes dejen de practicar deporte, tal y como reflejan algunos de los autores y de las encuestas. La lejanía de las instalaciones y la ausencia de las mismas con motivos que tanto autores como los resultados de las encuestas coinciden en señalar. Para los deportistas es importante obtener resultados, progresos en los aprendizajes, y por tanto, la ausencia de progresión les lleva a abandonar. Así lo señalan los técnicos deportivos y un pequeño porcentaje de las encuestas.

En cuanto a las causas derivadas de las encuestas que no son mencionadas ni por los autores ni por los técnicos, encontramos el desagrado hacia el deporte, el cambio de centro de estudios, problemas de salud y pocos minutos de juego.

Las causas que son señaladas por tan solo un autor son la incompatibilidad de horarios y razones económicas. Por parte de las encuestas, la excesiva presión, el desagrado con los planteamientos de los programas deportivos y la escasa preparación de los entrenadores, constituyen causas apoyadas por solo un estudio respectivamente.

Para poder analizar las causas de abandono de la práctica deportiva en su totalidad, agrupando los resultados obtenidos a partir de los diferentes autores y de la variedad de encuestas, hemos realizado el análisis cuantitativo de las causas comunes entre todos estos

“Factores que influyen en la práctica deportiva y causas de abandono deportivo de la población adolescente”.

datos estudiados para poder conocer las causas que coinciden y en qué proporción lo hacen.

Las causas que se dan en mayor proporción tras la agrupación de todos los datos, coinciden con las de mayor porcentaje por parte de los autores y encuestas analizadas aisladamente. De esta manera, la falta de tiempo constituye la causa con mayor relevancia entre todos los resultados analizados. Comprobamos como la mayoría de los autores cuyos trabajos han sido analizados y estudiados, coinciden en apuntar que la falta de tiempo es una barrera muy importante para los jóvenes a la hora de practicar deporte.

No obstante, encontramos algunos autores como Oldridge (1982), quien atribuye cierta subjetividad a este motivo de abandono, apuntando que los deportistas que son constantes también tengan que realizar un esfuerzo por sacar tiempo para practicar deporte, por tanto puede que, en algunos casos, no se trate solamente de una falta de tiempo, sino de esta junto con una motivación escasa la cual no permite que a los sujetos les merezca la pena invertir tiempo en la práctica deportiva.

Por otro lado, encontramos a Edo (2001, citado por Alvariás et al., 2009), Rodríguez (2000) y Pavón (2004), que relacionan esta causa con otra de las causas mencionadas en mayor proporción que es el aumento de exigencia de los estudios y el trabajo. Hemos hablado que el mayor índice de abandono de práctica deportiva se produce en la adolescencia, así lo confirman numerosos autores como Heaven (1996, citado por Jiménez et al., 2007).

El paso de Educación Primaria a Educación Secundaria, supone un gran cambio para los alumnos porque la exigencia de los estudios es mayor, y por ello, disponen de menos tiempo libre, de ahí que se relacionen ambas causas.

En segundo lugar, otro de los motivos más señalados por todos los datos analizados es el conflicto de intereses. Los adolescentes están en una etapa complicada, y muchos de ellos prefieren dedicar su tiempo libre a estar con los amigos, con la familia, realizar otras actividades de ocio. Además, en algunas ocasiones y relacionado con la falta de tiempo, señalan que tanto sus padres como ellos, prefieren dedicar las horas de tiempo libre a actividades que les aporten formación para el futuro como por ejemplo ir a academias de idiomas.

“Factores que influyen en la práctica deportiva y causas de abandono deportivo de la población adolescente”.

En tercer lugar, otra de las causas con mayor proporción son los conflictos que se generan con profesores, entrenadores, padres y entre el equipo. Duran (2007) señala que el profesor y el entrenador tienen una gran responsabilidad sobre los hábitos de los deportistas, ya que son los más cercanos en las horas de práctica. Muchos adolescentes señalan su desagrado con el entrenador porque les exigía demasiado, no obtenía recompensas, no les agradaba el planteamiento de los entrenamientos.

Por otro lado, varios autores, como por ejemplo Carpenter et al., (1999, citado por Jiménez, et al., 2007), destacan la importancia del profesor de Educación Física y la relación de estas clases con la práctica deportiva. Algunos jóvenes han tenido experiencias negativas en el desarrollo de las sesiones y no se sienten atraídos por la práctica deportiva. En otros casos, los padres ejercen una presión negativa sobre sus hijos, forzándoles a que abandonen la práctica deportiva, bien por el aumento de la exigencia de los estudios, porque prefieren que practiquen otras actividades o por malas calificaciones.

En cuarto lugar, encontramos el aumento de la exigencia de los estudios y el trabajo que ya hemos comentado en líneas anteriores y que guarda relación con el cambio de una etapa de estudios a otra.

En quinto y sexto lugar, sin importar el orden en que se mencionen porque aparecen señaladas con la misma proporción, encontramos el abandono deportivo por lesiones y por aburrimiento. Deberíamos mostrar mayor preocupación por el aburrimiento, ya que uno de los principales papeles de los profesores y entrenadores es motivar a sus deportistas, lo que conlleva que en sus sesiones la diversión sea una de las protagonistas (Cruz et al., 1997, citado por Del Valle et al., 1959).

Con un porcentaje menor, aparece el énfasis competitivo que tienen los programas deportivos. El protagonismo de los planteamientos competitivos frente a los lúdicos, genera gran parte de los abandonos estudiados.

Con respecto a esta causa, debemos de señalar que en el caso de las niñas adquiere mayor importancia que en el caso de los niños (Gould et al., 1982, citado por Salguero, 1959).

En octavo lugar, encontramos un descenso del interés por el deporte por parte de muchos jóvenes. Podríamos atribuir cierta responsabilidad de ello a profesores y *“Factores que influyen en la práctica deportiva y causas de abandono deportivo de la población adolescente”*.

entrenadores, ya que es su responsabilidad promocionar el deporte y despertar el gusto por éste.

De manera contigua a la disminución del interés por el deporte, aparecen como cuatro de las causas más mencionadas, la falta de competencia o habilidad, la pereza y desgana, las instalaciones inadecuadas y la influencia del entorno.

Con respecto a la falta de competencia percibida, Pallarés (2003) en su trabajo, señala la gran importancia a la influencia de los entrenadores y padres. En el marco teórico de este trabajo hemos hablado de la influencia de la percepción de la competencia y la importancia que tiene con respecto a la práctica deportiva, constituyendo una causa de abandono la baja percepción de la competencia.

En su trabajo, Salguero, Tuero y Márquez (2003, citados por Del Valle, 1959) muestran como las mujeres otorgan mayor importancia a la habilidad percibida. El primero de los factores, aparece en el trabajo de Martin (1997 citado por Cecchini), que apunta que la habilidad percibida constituye un factor de mayor relevancia en el sexo femenino que en el masculino. Los hombres no suelen percibir su propia habilidad como débil, idea que está relacionada con la teoría de competencia y con la idea de continuidad, ya que los que sienten que tienen mayor competencia y habilidad tienden a permanecer en la práctica deportiva. Así lo expone dicha teoría (Martin y Dodder 1997, citado por Cecchini).

Muchos adolescentes sienten pereza y desgana frente a la realización de ejercicio físico, lo que les lleva en algunos casos, a abandonar.

Otra de las causas de abandono son las instalaciones inadecuadas. Junto con este motivo, podríamos señalar la lejanía de las instalaciones. En este caso, podríamos relacionar la falta de tiempo y la pereza y la desgana, ya que si las instalaciones donde realizan deporte están lejos, les generará mayor pereza y tendrán que invertir mayor tiempo.

Finalmente, la influencia del entorno (padres, profesores, entrenadores, amigos), hace referencia a la estimulación recibida y el apoyo percibido por el deportista. En relación a *“Factores que influyen en la práctica deportiva y causas de abandono deportivo de la población adolescente”*.

esta causa, podemos mencionar otras como el abandono de los amigos, ya que también ocasionan el abandono del deporte, la presión que ejercen los padres, y las actitudes de entrenadores o profesores. La influencia de los padres también está marcada por sus hábitos deportivos, siendo más probable que los hijos de padres deportistas tiendan a iniciarse en programas deportivos. Tal es así que algunos adolescentes citan textualmente: “No practico porque mis padres no practican”.

Dentro de los porcentajes menos elevados, encontramos la ausencia de motivación y la no obtención de los resultados. Aunque supongan un bajo porcentaje, debemos de recalcar el importante papel que desempeñan los profesionales, ya descrito en el marco teórico del trabajo.

Uno de los motivos señalados por un único autor, Hernández (2000), y que llama la atención, es la influencia de un reglamento global del juego, ya que muchas ocasiones los niños de edades tempranas no están lo suficientemente preparados para entender el reglamento de la modalidad deportiva que practican, y por tanto, es un incentivo más para el abandono de la práctica deportiva.

El resto de causas no mencionadas que aparecen concretadas en el apartado “Resultados” constituyen los porcentajes más bajos del análisis cuantitativo de los resultados estudiados.

Las diferencias de género que se producen en cuanto a la práctica de deporte, y concretamente en el abandono, podemos apreciarlas en tan solo un estudio (*ver tabla 2*) en el que se aprecian ligeras diferencias entre los porcentajes. Podemos comprobar como factores como la falta de tiempo, la pereza, lesiones, lejanía de las instalaciones, conflictos con el entrenador, motivos de salud, falta de interés, cansancio, la ausencia de amigos, oposición de los padres y motivos económicos son mencionados por ambos géneros. En cambio, la falta de apoyo del entorno y la falta de apreciación de los beneficios del deporte solo son mencionadas por los chicos.

Tras los resultados obtenidos, no podemos proporcionar gran relevancia a las diferencias de género ya que las causas han sido estudiadas en su globalidad, teniendo en cuenta

“Factores que influyen en la práctica deportiva y causas de abandono deportivo de la población adolescente”.

ambos géneros juntos, salvo algunas puntualidades proporcionadas por autores ya detalladas, especialmente en el marco teórico.

Si observamos los datos aportados en el marco teórico, en los apartados “Motivos de práctica” y “Motivos de no práctica”, observamos relación con las principales causas de abandono deportivo. De manera que uno de los principales motivos que llevan a los sujetos a practicar deporte es la diversión, constituyendo a la vez uno de los motivos más mencionados para abandonar el deporte. Llama la atención que la mayor causa del abandono, según nuestro análisis, es la falta de tiempo, y uno de los motivos más mencionados es el hecho de tener el tiempo libre ocupado. Lo mismo ocurre con la persecución de objetivos, resultados, de obtener mejoras. Supone al mismo tiempo una importante causa de abandono y un importante motivo de práctica. En último lugar encontramos el gusto por la competición para iniciarse a practicar deporte, hecho que guarda relación con el abandono que produce el énfasis competitivo.

En cuanto a los motivos para no haberse iniciado en programas deportivos, aparece la falta de tiempo igual que en el caso del abandono. En este caso, se aprecian más las similitudes, siendo la falta de interés, la pereza o desgana, el cansancio de los estudios y el trabajo, parte de los motivos más importantes para no practicar deporte, como en el caso del abandono. También observamos coincidencias en los motivos de salud, falta de percepción de habilidad y/o competencia, instalaciones inadecuadas, ausencia de apoyo, sus amigos no practican.

Destacamos la falta de reconocimiento de los beneficios de la práctica deportiva, la falta de formación recibida en el colegio, el hecho de no estar disponible el deporte que les gusta como motivos exclusivos de no practicar deporte en el tiempo libre, sin aparecer éstos mencionados en el ámbito del abandono deportivo.

Los resultados muestran numerosas causas de abandono de la práctica deportiva por parte de los adolescentes, pero en muchos casos podemos señalar que ese abandono sería evitable. En el caso de la falta de tiempo, conflicto de intereses, instalaciones inadecuadas (por lejanía o por otros motivos), el aumento de la exigencia de trabajos y estudios y el interés por el deporte, son causas de importante relevancia, pero guardan cierta relación,

“Factores que influyen en la práctica deportiva y causas de abandono deportivo de la población adolescente”.

en el sentido de que si los sujetos perciben que la inversión de tiempo en practicar deporte les otorga beneficios, disfrutan practicando, se divierten, obtienen recompensas y consiguen resultados, todas estas causas podrían reducirse.

El excesivo carácter competitivo, la alta exigencia, el aburrimiento, son causas que muestran un necesario cambio sobre los planteamientos de los entrenamientos, y en ocasiones, de las sesiones de Educación Física. Por tanto, es responsabilidad de los profesores y entrenadores primar el aspecto lúdico frente al competitivo, reconocer el esfuerzo de los deportistas.

Observamos cierta relación entre las causas de abandono, de manera que cambiando aspectos en las horas de práctica deportiva, podríamos evitar este abandono, aunque sea a pequeños pasos.

8. Conclusiones.

- 1) Los niveles de práctica deportiva de los adolescentes están por debajo de lo esperado, no obstante éstos reconocen los beneficios que otorga la práctica deportiva.
- 2) En los niveles de práctica deportiva influye el género, de manera que los niveles de práctica son inferiores en las chicas que en los chicos.
- 3) Se produce un abandono de la práctica deportiva conforme los sujetos cambian de curso, especialmente en la etapa adolescente.
- 4) Observamos mayor índice de abandono de las chicas que de los chicos, y algunas diferencias con respecto a algunas causas como son la exigencia de entrenamientos, el énfasis competitivo y la percepción de la competencia.
- 5) El entorno del sujeto ejerce gran influencia sobre sus hábitos deportivos, y por tanto, sobre el abandono. Los profesores de Educación Física adquieren una gran importancia en el desarrollo de sus clases como principales promotores de la actividad física deportiva. Por su parte, los entrenadores, deben preocuparse de llevar a cabo planteamientos apropiados en sus horas de entrenamiento que fomenten el gusto por el deporte y no todo lo contrario: estrés, sentimientos de frustración. Los padres ejercen una gran influencia, ya sea positiva o negativa. Queda demostrado que los niveles de práctica de los padres influyen en los de sus hijos. Finalmente, los compañeros de equipo, en muchos casos, son claves para generar la continuidad o el abandono de la práctica deportiva.
- 6) Las principales causas de abandono son: la falta de tiempo, el conflicto de intereses, conflictos con el entorno (entrenador, profesor, padres, compañeros), aumento de la exigencia de los estudios y el trabajo, lesiones, la ausencia de diversión, énfasis competitivo de los programas deportivos, disminución del interés por el deporte, falta de competencia, pereza y desgana e instalaciones inadecuadas.

- 7) Se observan diferencias con respecto a las causas de abandono deportivo mencionadas por profesionales del deporte y por los autores analizados y los adolescentes encuestados.
- 8) Tanto en las clases de Educación Física como en las horas de entrenamiento el aspecto lúdico, la diversión, debe de primar frente a un excesivo carácter competitivo. Además de favorecer la percepción de la competencia, proponer objetivos alcanzables y establecer la motivación como una de las principales protagonistas en el tiempo dedicado a practicar deporte.
- 9) Para promover la actividad físico deportiva y evitar el abandono de la misma, debemos de partir de los intereses de los deportistas.

9. Propuestas de intervención.

Como hemos analizado en apartados anteriores, el papel que desempeña el profesor en las clases de Educación Física y el entrenador en las horas de entrenamiento adquiere gran importancia. En función de cómo planteen las horas de práctica deportiva, y de la orientación y finalidad que les den, lograrán unos comportamientos más o menos positivos en los alumnos y jugadores.

En el libro de Rodríguez (2000), se recoge la importancia de que el educador o entrenador tenga los conocimientos adecuados para iniciar a los sujetos en el deporte, y lograr los hábitos deportivos, aportando propuestas muy interesantes. En este aspecto, resultan imprescindibles la motivación, el entusiasmo, generar diversión, partir de los intereses de los protagonistas, en este caso los alumnos o jugadores, y para ello el educador responsable debe de poseer las claves y conocimientos necesarios.

Hablamos de la importancia del papel que asumen tanto profesores de Educación Física como entrenadores de actividades extraescolares, pero no se nos puede olvidar la gran influencia que ejercen los padres y madres sobre los hábitos deportivos de sus hijos. Por ello, en las siguientes líneas proponemos algunas ideas claves en las horas de práctica deportiva.

9.1. El profesor de Educación Física.

Tal y como aparece en el artículo *“Motivaciones de los jóvenes sevillanos para abandonar la práctica de actividad físico deportiva”* uno de los principales encargados de generar un clima motivacional positivo es el profesor de Educación Física en sus sesiones. Es importante para asegurar la continuidad en dicha práctica, que todos estos agentes se esfuercen en motivar al deportista. Con esta motivación, vamos a conseguir que el adolescente se implique en la tarea y por consiguiente, ayudaremos a su mantenimiento en dicha actividad. Por ello, debemos de evitar que los deportistas se orienten hacia el ego para evitar el abandono que tanto nos preocupa (Duda 1993, citado por Castillo, Balaguer y Tomás, 2001)

“Factores que influyen en la práctica deportiva y causas de abandono deportivo de la población adolescente”.

Además, no solo contribuiremos a dicho mantenimiento, sino que generaremos diversión implícita en la práctica, mayor satisfacción (Carpenter et al., 1999, citado por Jiménez 2007).

Abad (2004) sostiene que en dichas clases el profesor debe encargarse de suscitar el interés de los alumnos por los contenidos que se traten, tratar de que el esfuerzo dedicado en los ejercicios sea el adecuado y constante.

La importancia del trabajo del profesor de Educación Física no solamente reside en el desarrollo de sus sesiones, sino que debe de prepararlas conociendo y partiendo de los intereses de sus alumnos, aprovechar que es un área que suscita gran interés en los alumnos. De esta manera, le resultará más fácil que mantengan la atención y el interés en el desarrollo de las clases y posibilitará, en mayor medida, que sus alumnos se sientan bien practicando deporte (Lozano, García-Cueto y Gallo, 2000, citados por Quevedo, Quevedo y Bermúdez, 2009).

Debemos de evitar que las clases se caractericen por aspectos exclusivamente competitivos, en las que solo valoremos los resultados y no el proceso de aprendizaje. De esta manera, facilitaremos el desarrollo de las sesiones a los alumnos con niveles bajos de competencia motriz y evitaremos el abandono deportivo (White, 1995 citado por Del Valle 1959).

Frente a las diferencias de género con respecto a la práctica Murillo et al., (2014) propone una serie de ideas para llevar a cabo en las clases de Educación Física:

1. Promover la participación en actividades no competitivas.
2. Elegir actividades no condicionadas socialmente por el género.
3. Tener una preocupación especial por el apoyo en clase al género femenino incorporando feedback individual además del colectivo.

Otra de las estrategias para tratar de fomentar la práctica deportiva, y disminuir el abandono, es fomentar la percepción de la competencia de los alumnos, debido a la gran

“Factores que influyen en la práctica deportiva y causas de abandono deportivo de la población adolescente”.

influencia que ejerce sobre los niveles de práctica, tal y como hemos descrito en el marco teórico de este trabajo.

9.2. Papel del entrenador

El entrenador o técnico deportivo debería de centrar sus entrenamientos en el proceso de aprendizaje y no solamente en los resultados, proponer variedad de tareas, permitir que los jugadores tomen decisiones, evitar las comparaciones entre los jugadores. Debería de evaluar en función del proceso de aprendizajes adquiridos y no en función de victorias o derrotas (Guzmán y Garcia-Ferrol, 2002, citados por Almagro et al., 2011).

Todo ello junto con un buen clima entre jugadores, entrenador, compañeros y entorno familiar, provoca que los sujetos disfruten de la práctica y su compromiso en ella sea mayor.

Debe de intentar mostrarse cercano a los jugadores, hablar con ellos, transmitirles autoridad y confianza, tratar de conocerlos de manera individual y adaptarse a las necesidades de cada uno, así como plantear programas deportivos que primen aspectos lúdicos, actitudinales, con valores positivos, no solo centrarse en aspectos deportivos.

9.3. Papel de los padres.

Los padres deben de permitir que sus hijos desarrollen autonomía practicando deporte, transmitiéndoles los valores intrínsecos del deporte y no todo lo contrario, como en algunos casos en los que los padres se revelan al entrenador o incluso al árbitro. Deben de dar ejemplo. Por su parte, los jugadores deben de mostrarse activos y motivados ante la actividad física, marcarse unos objetivos y perseguirlos, pero siempre disfrutando de dicha práctica.

Debido a estos beneficios y a otros muchos, en las clases de Educación Física se debe de promocionar el deporte, ya que los sujetos invierten un 40%-50% de su tiempo en dichas sesiones (Fox, 1997 e Iverson, 1965 citados por Cantera y Devís). Pero no

“Factores que influyen en la práctica deportiva y causas de abandono deportivo de la población adolescente”.

solamente debe de promocionarse desde esta área, sino también en las actividades deportivas extraescolares y en el entorno familiar. Por ello también es importante vincular el deporte dentro y fuera del ámbito escolar (Ogle, 1997, citado por Devís y Cantera).

10. Vías de ampliación y mejora.

Una posible vía de investigación que completase este trabajo, es el análisis detallado de causas de abandono de práctica deportiva que se producen fuera de España, contrastando todos los resultados encontrados a nivel nacional e internacional.

11. Bibliografía.

- Aldaz, J., Arribas, S., Gil de Montes, L., Telletxea, S., Irazusta, S., (2006). *“La práctica de actividad física y deporte en Gipuzcoa desde una visión de género”*. Fondos FEDER. Ministerio de Educación y Ciencia (DEP2006-56054-C03-01/ACTI).
- Almagro, B. J., Sáenz-López, P., González-Cutre, D., Moreno, J. A., (2011). *“Clima motivacional percibido, necesidades psicológicas y motivación intrínseca como predictores del compromiso deportivo en adolescentes”*. Revista internacional de ciencias del deporte, vol. 7, Nº 25 (2011).
- Alvariñas Villaverde, M., Fernandez Villarino, M^a., López Villar, C., (2009). *“Actividad física y percepciones sobre deporte y género”*. Revista de Investigación en Educación, Nº 6, 2009, pp. 113-122, ISSN: 1697-5200.
- Amado Alonso, D., Leo Marcos, F. M., Sánchez Oliva, D., González Ponce, I., López Chamorro, J. M., (2012), *“¿Es compatible el deporte en edad escolar con otros roles sociales? Un estudio a través de la Teoría de la Autodeterminación”*. Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación 2012, Nº 21, pp. 50-52. ISSN: Edición Web: 1988-2041.
- Amigo, E., Barangé, J., Durá, J., Gallardet, J., Ibáñez, M^a E., González, J., Albert, S., Puig, J., Casasa, J. M., (2004). *“Adolescencia y Deporte”*. Barcelona: Fundació de l’Esport Escolar de Barcelona.
- Anónimo, (s.f). *“La teoría de las metas de logro”*
<http://www.tdx.cat/bitstream/handle/10803/10787/HellinRodriguez02de06.pdf;jsessionid=15498F0A959A2C2A7EB6414C5777D8C4.tdx2?sequence=2>
- Aranzazu Angeles Galvez 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). 9 de julio de 2004.
- Arruza, J., Arribas, S., González, O., Telletxea, S., Fernández, L., Arruza, A., Zatika, U., (2001). *“Motivos de participación y causas de abandono de la práctica físico-deportiva en jóvenes de Gipuzkoa de 15-18 años”*.

“Factores que influyen en la práctica deportiva y causas de abandono deportivo de la población adolescente”.

- Banti N., (s.f). “*El deporte y la adolescencia*” <http://www.monografias.com/trabajos-pdf901/deporte-y-adolescencia/deporte-y-adolescencia.pdf>
- Cantera Garde, M. A., Devís-Devís, J., (s.f.). Apunts Educación física y deportes (67) (54.62).
- 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.
- Castillo, I., Balaguer, I., Duda, J. L., García Merita, M. L., (2004). “*Factores psicosociales asociados con la participación deportiva en la adolescencia*”. Revista Latinoamericana de Psicología. Vol. 36, Nº 003, pp. 505-515. 2004.
- Cecchini, J. A., Echevarría, L.M., y Méndez, A., (2003). “*Intensidad de la motivación hacia el deporte en la edad escolar*”. Vicerrectorado de Extensión Universitaria. Universidad de Oviedo.
- Cecchini Estrada, J. A., González González-Mesa, C., Méndez Giménez, A., Fernández-Río, J., Contreras Jordán, O., y Romero Granados, S., (2008). “*Metas sociales y de logro, persistencia-esfuerzo e intenciones de práctica deportiva en el alumnado de Educación Física*”. Psicothema 2008. Vol. 20, Nº 2, pp. 260-265, ISSN 0214 - 9915 CODEN.
- Cecchini Estrada, J. A., Méndez Giménez, A., Contreras Jordán, O. R., (2005). “*Motivos de abandono de la práctica del deporte juvenil*”. Castilla La Mancha: IV Título V. Serie.
- Conde García, C., Reyes Fuentes, J., Rodríguez Lorenzo, L. M., Sáenz López Buñuel, P., (2009). “*Causas y motivos de los bajos índices de práctica deportiva de los jóvenes de Ayamonte y alternativas de programas*”. Revista Digital, Buenos aires, año 14, Nº 139, Diciembre de 2009.
- Díaz Ordóñez, R., (2005). “*El deporte extraescolar en Asturias. Deporte, ocio o competición. Análisis en una comarca*”. Revista digital-Buenos Aires, año 10, Nº 86, Julio de 2005.
- Díez Mintegi, C., Guisasola, R., (2002). “*Estudio de las causas del abandono de la práctica deportiva en las jóvenes de doce a dieciocho años y propuestas de intervención*”. Donostia, Diciembre de 2002.

“Factores que influyen en la práctica deportiva y causas de abandono deportivo de la población adolescente”.

- Duran, J. (2007) “*Deporte, violencia y educación*”. Revista de psicología del deporte, 5,104-111.
- Francisco Ruiz, J., García Montes, E., Valero Valenzuela, A., Gómez López, Ml., Gavala González, J., “*Análisis de los motivos aludidos por los almerienses para no haber realizado nunca actividad físico-deportiva durante su tiempo libre*”. Jaén.
- Gálvez Casas,A., Rodríguez García,P.L., Velandrino Nicolás,A., (2007). “*Influencia de determinados motivos de práctica físico-deportiva sobre los niveles de actividad física habitual en adolescentes*”. Cuadernos de psicología del deporte. Vol 7, Nº 1 (2007).
- 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 Io Blanch. Madrid y Valencia.
- García Ferrando, M. (1993). “*Tiempo libre y actividades deportivas en la juventud en España*”. Madrid: Ministerio de Asuntos Sociales.
- García Ferrando, M., Llopis Goig, R., (2011), “*Hábitos deportivos españoles 2010*”. Ideal democrático y bienestar personal. Madrid: Centro de Investigaciones Sociológicas.
- Gavala González, J., (2012). “*Motivaciones de los jóvenes sevillanos para abandonar la práctica de actividad físico-deportiva*”. Revista iberoamericana de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte, 29 de Agosto de 2012, 1 (1):15-23, Código UNESCO: 5802.99.
- Gonzalez-Palenzuela, F. A., (2004). “*La motivación y adhesión hacia la actividad física y el deporte*”.
- Gordillo, A. (1992). “*Orientaciones psicológicas en la iniciación deportiva*”. Revista de psicología del deporte, 1992, Nº 1, pp. 27-36.
- “*Hábitos y actitudes de los andaluces en edad escolar ante el deporte*”, 2011, resumen ejecutivo. Autor: observatorio del deporte andaluz, editorial: consejería de cultura y deporte, 3 de Octubre de2012, lugar Sevilla.
- Hellín Gómez, P., Moreno Murcia, J. A., Rodríguez García, P. L., (2007). “*La competencia percibida en la práctica físico deportiva*”. Infocop, 05 de Junio de 2007, 6:27:00, ISSN 1886-1385 INFOCOP ONLINE.

“*Factores que influyen en la práctica deportiva y causas de abandono deportivo de la población adolescente*”.

- Isorna Folgar, M., Ruiz Juan, F., Rial Boubeta, A., (2013). *“Variables predictoras del abandono de la práctica físico-deportiva en adolescentes”*. Cultura, Ciencia y Deporte, vol. 8, Nº 23, 2013, pp. 93-102. ISSN (Versión impresa): 1696-5043.
- Jiménez-Castuera, R., Cervelló-Gimeno, E., García-Calvo, T., Santos-Rosa, F. J., Iglesias-Gallego, D., (2007). *“Estudio de las relaciones entre motivación, práctica deportiva extraescolar y hábitos alimenticios y de descanso en estudiantes de Educación física”*. International Journal of Clinical and Health Psychology. Vol. 7, Nº 2, pp. 385-401. ISSN 1697-2600 2007.
- Lanuza Brose, R., Ponce de León Elizondo, A., Sanz Arazuri, E., Valdemoros, M^a. A., San Emeterio, (2012). *“La clase de educación física escolar como generadora de un ocio físico-deportivo”*. Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación 2012, Nº 22, pp. 13-15, ISSN: Edición impresa: 1579-1726. Edición Web: 1988-2041.
- Leo, F.; Gómez, F.R.; Sánchez Miguel, P.A.; Sánchez, D.; García Calvo; T. (2009). *“Análisis del compromiso deportivo desde la perspectiva de la teoría de autodeterminación, en jóvenes futbolistas”*. Revista Motricidad European Journal of Human Movement, 2009: 23, pp. 79-93, vol. 23. EISSN: 2172-2862 ISSN: 0214/0071 - Periodicidad Semestral.
- López Vaquero, A.A., (2011). *“Estudio sobre los hábitos deportivos en edades comprendidas entre los 13 y los 25 años en el municipio de Aranjuez (España)”*. AGON International Journal of Sport Sciences 2011, 1(1), 29-36.
- Macarro Moreno, J., Romero Cerezo, C., Torres Guerrero, J., (2010). *“Motivos de abandono de la práctica deportiva en los estudiantes de Bachillerato de la provincia de Granada”*. Revista de Educación, 353. Septiembre-Diciembre 2010, pp. 495-519. Fecha de entrada: 06-02-2008. Fecha de aceptación: 19-01-2009.
- Martínez Baena, A. C., Palma Chillón, Martín-Matillas, M., Pérez López, I., Castillo, R., Zapatera, B., Vicente-Rodríguez, G., Casajús J. A., Álvarez-Granda, L., Romero Cerezo, C., Tercedor P., y Delgado-Fernández, M., (2012). *“Motivos de abandono y no práctica de actividad físico-deportiva en adolescentes españoles: estudio Avena”*. Cuadernos de Psicología del Deporte. Versión impresa ISSN 1578-8423, vol. 12, junio de 2012.
- Mauricio Rengifo Pinzón, M., Rueda Rueda, R. A., Flórez Villamizar, J. A., (2009). *“El clima motivacional percibido y la habilidad física percibida en el deporte. Conceptos y definiciones”*. Revista digital, Buenos aires, Año 14, Nº 139, Diciembre de 2009.

“Factores que influyen en la práctica deportiva y causas de abandono deportivo de la población adolescente”.

- Mendoza, R., (2000). “*Diferencias de género en los estilos de vida de los adolescentes españoles: implicaciones para la promoción de la salud y para el fomento de la actividad física-deportiva*”. Educación física y salud. Actas del Segundo Congreso Internacional de Educación Física. Cádiz: FETE-UGT. Cádiz, 765-790.
- Mollá Serrano, M. (2007). “*La influencia de las actividades extraescolares en los hábitos deportivos de los escolares*”. Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte vol. 7 (27) pp. 241-252 N° 27, Septiembre 2007 – ISSN 1577-0354.
- Moreno, J. A., Zomeño, T., Marín, L. M., Cervello, E., Ruiz L.M., (2009) “*Variables motivacionales relacionadas con la práctica deportiva extraescolar en estudiantes adolescentes de educación física*”. Revista Educación Física y deportes, 2009, pp. 38-43.
- Muñoz, A., (2010). “*El abandono deportivo en los juegos deportivos provinciales de Jaén. Trances*”. Revista de Transmisión del Conocimiento Ed TRANCES: Revista de Transmisión del Conocimiento Educativo y de la Salud misión del Conocimiento Educativo y de la Salud. 2(2):67-90. Marzo abril 2010. 2010; 2(2) 2010; 2(2).
- Murillo, B., Julián, J., García-González, L., Abarca-Sos, y Zaragoza, J., (2014). “*Influencia del género y de los contenidos sobre la actividad física y la percepción de competencia en Educación Física*”. Revista internacional de ciencias del deporte, vol. 10, año 2010, pp. 131-143, ISSN 1885-3137, n° 36, abril 2014.
- Nuviala Nuviala, A., (2003) “*Tiempo libre, ocio y actividad física en los adolescentes. La influencia de los padres*”. Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación, 2003, N°6, pp. 13-20.
- Nuviala Nuviala, A. y Nuviala Nuviala, R. (2005). “*Abandono y continuidad de la práctica deportiva escolar organizada desde la perspectiva de los técnicos de una comarca aragonesa*”. Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte vol. 5 (19), N° 20, Diciembre de 2005, ISSN: 1577-0354, pp.295-307.
- Pallarés, J., (2003). “*Los agentes psicosociales como moduladores de la motivación en deportistas jóvenes orientados al rendimiento: un modelo causal*”. Revista de Psicología del Deporte 1998. Vol. 7, N° 2, pp. 275-281, ISSN: 1132-239, 01/04/03.

“Factores que influyen en la práctica deportiva y causas de abandono deportivo de la población adolescente”.

- Palou Sampol, P., Ponseti Verdaguer, X., Gili Planas, M., Borrás Rotger, P., Vidal Conti, J., (2005). *“Motivos para el inicio, mantenimiento y abandono de la práctica deportiva de los preadolescentes de la isla de Mallorca”*. Tercer trimestre 2005 pp. 5-11. Apunts Educación Física y deportes.
- Pérez Turpin, J. A., Suárez Llorca, C., (2004). *“Estudio del abandono de los jóvenes en la competición deportiva”*. Revista Digital, Buenos Aires, año 10, Nº 75, Agosto de 2004.
- Quevedo-Blasco, V., Quevedo-Blasco, R., Paz Bermúdez, M^a., (2009). *“Análisis de la motivación en la práctica de actividad físico-deportiva en adolescentes”*. Revista de Investigación en Educación, nº 6, 2009, pp. 33-42, ISSN: 1697-52.
- Rodrigo, M^a. J., Luisa Máiquez, M^a., García, M., Mendoza, R., Rubio, A., Martínez, A., y Martín, J. C., (2004). *“Relaciones padres-hijos y estilos de vida en la adolescencia”*. Psicothema 2004. Vol. 16, Nº 2, pp. 203-210, ISSN 0214 - 9915 CODEN PSOTEG.
- Rodríguez Allen, A. A., (2000) *“Adolescencia y Deporte”*, Oviedo: Ediciones Nobel.
- Rodríguez Romo, G., Mayorga García, J. I., Merino Jiménez, A., Garrido Muñoz, M., Fernández del Valle, M., (2006). *“La práctica, el abandono y la demanda futura de actividad física y/o deporte entre los habitantes de la Comunidad de Madrid”*. La revista científica de actividad física y deporte Año 2006. Kronos nº 9, pp. 54-66, Enero/Junio 2006.
- Romero Cosano, V., (2011). *“Hábitos y actitudes de la población andaluza en edad escolar ante el deporte, 2011”*. Subdirector de Programas. Empresa Pública para la Gestión del Turismo y del Deporte de Andalucía.
- Ruiz Juan, F., García Montes, M^a. E., Valero Valenzuela, A., Gómez López, M., y Gavala González, J., (s.f.). *“Análisis de los motivos aludidos por los almerienses para no haber realizado nunca actividad físico-deportiva durante su tiempo libre”*.
- Salguero del Valle, A., Tuero del Prado, C., González Boto, R., Márquez, S., (1959). *“Factores que inducen al abandono de la natación de competición: validación cuestionario de causas de abandono de la práctica deportiva para jóvenes nadadores”*.

“Factores que influyen en la práctica deportiva y causas de abandono deportivo de la población adolescente”.

IX Congreso Nacional de Psicología de la Actividad Física y el Deporte, 2003, León. 84-9773-076-3 2003-10-23.

- Smoll, F.L., (1986). “*Coach- parents relationship: enhancing the quality of the athlete's sport experience*”.
- Valero Valenzuela, A., Gómez López, M., Gavala González, J., Ruiz J., García Montes, M^a E., (2007). “*¿Por qué no se realiza actividad físico-deportiva en el tiempo libre? Motivos y correlatos sociodemográficos*”. Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación, 2007, N° 12, pp. 13-17, ISSN edición impresa: 1579-1726.
- Vila, S., García, A., Mata, E., (2012). “*Motivos de abandono deportivo en escolares de E.S.O. y Bachillerato de la provincia de Toledo*”. Revista de Transmisión del Conocimiento Educativo y de la Salud. Trances, 4(1):89-104 Trances, 4(1):89-104.
- Weinberg, R.S. y Gould, D. (1996). “*Fundamentos de psicología del deporte y el ejercicio físico*”. (pp. 230-250). Barcelona, España: Editorial Ariel, S.A.
- Williams, J.M.,(1991). “*Psicología aplicada al deporte*”. Biblioteca Nueva. Madrid.