

# **CAUSES DE L'ABANDONAMENT DE L'ESPORT COMPETITIU EN NOIES ADOLESCENTS DE SANT CARLES DE LA RÀPITA**

---

Anna Guàrdia Sancho

**TREBALL FINAL DE GRAU**  
**CIÈNCIES DE L'ACTIVITAT FÍSICA I L'ESPORT**  
**09/05/2013**

Curs 2012 - 2013

Professor: José Luis López del Amo

Facultat d'Educació, Traducció i Ciències Humanes

Universitat de Vic

Vic, maig de 2013

## Resum

El present estudi s'emmarca en una investigació duta a terme amb noies d'entre 15 i 30 anys de Sant Carles de la Ràpita sobre els hàbits de la pràctica esportiva. L'objectiu ha estat estudiar els diferents motius que afavoreixen l'abandonament esportiu en noies adolescents, així com detectar si el síndrome *burnout* és una causa d'abandonament rellevant en les joves esportistes.

Per a això s'han analitzat 36 noies de diferents modalitats esportives a través d'un qüestionari de Garcés de los Fayos (1999), que hem adaptat a les necessitats de l'estudi. Els resultats obtinguts demostren que els principals motius d'abandonament esportiu són els estudis i la falta de temps, tot i que curiosament s'han trobat casos en els quals la motivació per part de l'entrenador/a, el recolzament de la família i les lesions n'han estat les causes. Pel que fa al *burnout*, s'ha detectat un cas aïllat, però s'ha de destacar que el 50% en pateixen alguns símptomes.

**Paraules clau:** adolescència, esport, abandonament , *burnout*.

## Abstract

This study is part of a research conducted with girls between 15 and 30 years old from Sant Carles de la Ràpita about the sporting habits. The aim was to study the various reasons that favour teenage girls the abandonment of sports and detect if the burnout syndrome is the reason of a significant abandonment in young athletes.

Therefore, we have analysed 36 sportswomen of different disciplines using a questionnaire of Garcés de los Fayos (1999) that I have adapted to the needs of the study. The results show that the main reasons for abandoning sports are academic studies and the lack of time, although interestingly we found cases in which the motivation of the coach, the support of the family and injuries have been the cause. Regarding burnout, we detected an isolated case, but it should be noted that 50% suffer some symptoms.

**Key words:** adolescence, sport, dropout, *burnout*.

## Índex

	<b>Pàg.</b>
1. Introducció	4
2. Marc teòric	6
3. Objectius i hipòtesi de la recerca	17
4. Metodologia	18
5. Resultats	20
6. Discussió	31
7. Conclusions	34
8. Limitacions de l'estudi	35
9. Referències	36
10. Annex	41

## 1. Introducció

Seguint els requeriments establerts per la investigació, desenvoluparé cadascuna de les parts dirigint-me específicament a l'abandonament de l'esport competitiu de les noies durant l'etapa de l'adolescència. Tenint en compte les limitacions que poden sorgir en quan a l'obtenció de dades imprescindibles per a l'estudi, concentraré la mostra en esportistes de Sant Carles de la Ràpita.

D'aquesta primera part de la investigació se'n deriven la formulació d'unes preguntes que pretenc resoldre i que determinen l'objectiu de l'estudi. Les meves inquietuds neixen d'una problemàtica actual que em preocupa: Què podem fer per que les noies adolescents, de Sant Carles de la Ràpita, que abandonen l'esport competitiu no passin a ser sedentàries? Aquest és un plantejament que requereix d'un estudi molt ampli, és per aquest motiu em centraré primer en descobrir quines són les causes d'aquest abandonament i així posteriorment poder fer un pla d'actuació. A partir d'aquest punt s'inicia la recerca essent essencial la fonamentació teòrica sobre aspectes com: l'esport a l'adolescència, l'esport competitiu, l'abandonament esportiu i les seves possibles causes. Aquests formaran la base per a l'obtenció d'una primera hipòtesi i determinaran la metodologia a utilitzar al llarg de la investigació.

El punt d'inici de la investigació a partir del qual sorgeix la necessitat de buscar noves respostes al seguit de preguntes que em formulo, neix d'aquelles coses que puc percebre i que no sempre puc afirmar o que fins i tot són falses (Heinemann, 2003). Algunes de les preguntes que hem faig són:

- Realment les noies de Sant Carles de la Ràpita abandonen l'esport competitiu durant l'adolescència?
- El nombre d'abandonaments és rellevant?
- Per què deixen l'esport a l'etapa de l'adolescència?
- Pot ser el *burnout* una de les causes de l'abandonament?

Aquestes preguntes van sorgir fa molt temps, de quan jo era gimnasta i competia a nivell federat. Ja llavors em vaig adonar que les meves companyes quan finalitzaven l'educació secundària obligatòria i passaven a fer batxillerat o cicles formatius, deixaven la gimnàstica rítmica. Moltes deien que era per falta de temps,

cosa que vaig deixar d'entendre quan vaig arribar a aquest punt i no vaig tenir la necessitat d'abandonar l'esport; vaig allargar la meva etapa com a esportista de competició i els motius que em varen portar a penjar les punteres van ser d'altres. Després d'un parell d'anys sense voler saber res de l'esport, vaig tornar al meu club de rítmica, aquest cop formant part de l'equip tècnic i va ser llavors quan encara prestava més atenció a les baixes de les gimnastes, ja que aquestes cada cop es donaven en edats més primerenques. Serà cosa de l'educació a casa i/o a l'escola? La falta de motivació? La responsabilitat que comporta? L'esforç? La constància? L'estrès? La falta de reconeixements i guardons? El treball de l'entrenador/a? Són algunes de les preguntes que em feia per mirar d'entendre-ho. Les ganes de saber-ne més augmenten quan em fixo amb altres esports i m'adono que no només trobem aquesta problemàtica a la rítmica. M'agrada molt l'esport i sóc conscient que és una part fonamental per a la millora de la salut i la prevenció de malalties cardiovasculars. Per això em preocupa veure com els joves deixen l'esport de competició i passen a ser persones sedentàries. En els temps que corren i la informació que hi ha, no hauríem de permetre trobar-nos ens tants casos com aquests.

Per tant, la investigació va encaminada a descobrir quines són les causes per les quals les adolescents abandonen l'esport i l'anàlisi d'aquestes per poder fer un pla d'actuació en un futur proper. Per poder complir amb aquest objectiu, es realitzaran unes entrevistes i qüestionaris dels quals s'obtindran unes dades que podran ser analitzades.

L'enquesta model que s' aplicarà és una adaptació de l'inventari del *burnout* realitzat per Garcés de los Fayos (1999). Després d'escollir la mostra es passarà el qüestionari i una petita entrevista a cadascuna de les participants en l'estudi. Amb els resultats extrets, es podran observar quines són les causes més freqüents de l'abandonament esportiu i si hi ha casos afectats pel síndrome del *burnout*.

Tota la informació esmentada fins el moment es veu reflectida en aquest treball de forma detallada i aprofundint en els aspectes que es consideren més rellevants, fent referència als autors que afirmen o desmenteixen, segons el cas, alguns dels paradigmes més freqüents.

## 2. Marc teòric

A través de les preguntes formulades i el seu anàlisi exhaustiu m'encamino inevitablement a delimitar els aspectes que la determinen, procurant així mostrar un marc teòric sobre el qual es basa la investigació. Aquest pretén mostrar els aspectes rellevants a tenir en compte i que seran definits segons les pròpies necessitats en relació a l'esport competitiu, a l'etapa de l'adolescència i les causes del seu abandonament. Els fonaments teòrics es plantegen per posteriorment poder justificar l'avaluació i interpretació de les dades, així com una base sobre la qual construir la investigació (Heinemann 2003).

### Hàbits esportius de la població escolar

La pràctica de l'activitat física i l'esport en l'edat escolar està directament relacionada amb la salut de la població infantil i juvenil. Per aquest motiu és important reduir els nivells de sedentarisme, fet que ens porta a estudiar els motius de la no pràctica i/o les causes de l'abandonament esportiu en cada cas.

Amb l'augment de l'edat, el percentatge de població activa esportivament parlant disminueix de manera significativa i progressiva, de forma que en el tram final de l'etapa escolar aquest percentatge es situa per sota del 50%. També influeix de manera significativa en els resultats cercats, els sexe; la major part dels estudis posa de manifest una diferència de pràctica d'activitat física al voltant d'un 20% entre els nois i les noies. A més, en alguns trams d'edat, especialment al final de l'etapa escolar, el percentatge de noies que no realitza cap tipus de pràctica d'activitat física i esportiva s'eleva fins gairebé la meitat de la població (un 47%), mentre que en el cas dels nois aquest percentatge disminueix fins un 25% aproximadament (Consejo Superior de Deportes, 2011).

Diferents estudis han posat de manifest l'abandonament gradual de l'activitat física que es produeix entre la població escolar arribada l'etapa de l'adolescència. El/la escolar, quan arriba a certa edat, decideix la manera com utilitzar el seu temps lliure, si desitja continuar dedicant-lo a l'esport o bé a un altre tipus d'activitat (Pereira, 2008) . En el següent gràfic (figura 1) podem observar els resultats de l'estudi realitzat pel Consejo Superior de Deportes (2011) on es reflecteix aquesta realitat: el percentatge de pràctica disminueix passant del 64%

entre els 6-7 anys al 50% entre els 16-18 anys. Destaca l'etapa de primària, en la qual la pràctica es manté constant amb un lleuger augment fins arribar als 10-11 anys, sent el pas a secundària (12-13 anys) quan s'inicia el descens. En el cas de les noies l'abandonament es produeix en major mesura que en els nois.

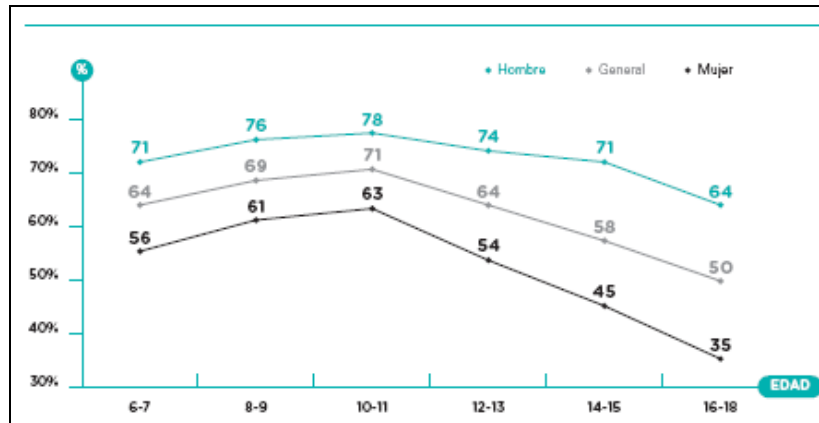


Figura 1. Pràctica esportiva segons sexe i edat. Font: Consejo Superior de Deportes, 2011

Amb les últimes dades recollides a l'estudi realitzat a través de l'enquesta de salut de Catalunya (Departament de Salut, 2006), s'extreu que el 35% de la població escolar catalana és sedentària, és a dir, que es practiquen menys de 3 hores setmanals d'activitats físiques i esportives.

En la figura 2, hi ha reflectit un anàlisi del sedentarisme que hi ha a Catalunya fet per regions i sexe. D'aquest gràfic, tenint en compte la mostra en la qual compta el meu estudi, centrem l'atenció en les Terres de l'Ebre, regió en la qual trobem un 27,5% de noies sedentàries davant d'un 19,3% pel que fa al cas dels nois.

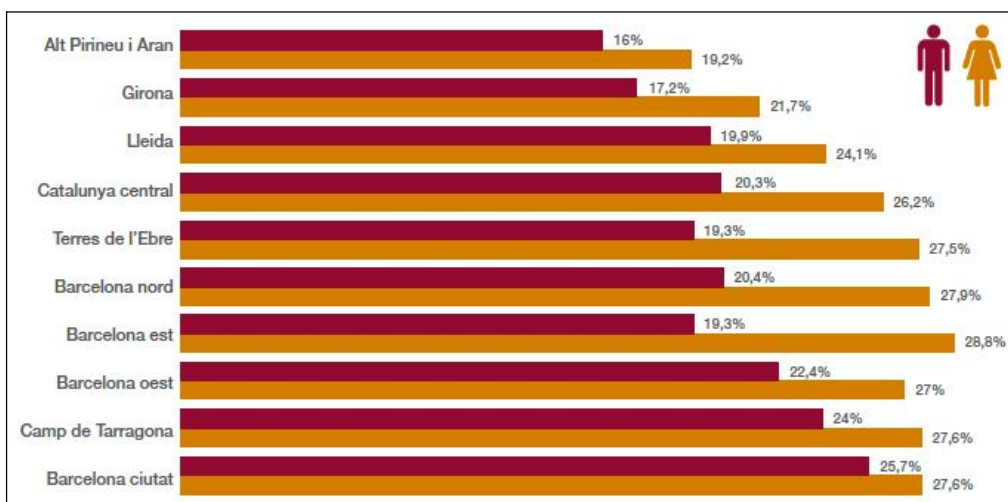


Figura 2. Població de 15 anys i més sedentària per regions i sexe. Font: Enquesta de Catalunya, 2006. Departament de Salut.

El Departament de Salut (2006) destaca la importància de conèixer els motius que porten a la població escolar a realitzar activitat física, ja que a partir d'ells es pot comprendre la continuïtat o abandonament d'aquesta, així com millorar l'oferta actual. D'acord amb la classificació duta a terme per Castillo i Balaguer (2001), els motius de realització de pràctica esportiva poden agrupar-se en tres dimensions: per motius d'aprovació social i demostració de capacitat (perquè vull ser esportista professional, per a mantenir la línia), per motius de salut (perquè m'ho ha aconsellat el metge, per estar en forma) i per motius d'afiliació (perquè m'agrada aquesta activitat, perquè els meus pares m'hi han inscrit, per fer nous amics/amigues, perquè ho fan els meus amics/amigues).

A la figura 3 es poden observar els resultats obtinguts (Consejo Superior de Deportes, 2011) entre els quals destaca un alt percentatge, amb un 53%, de gent que fa activitat física perquè els agrada, seguit d'un 19% que ho fa perquè vol estar en forma.

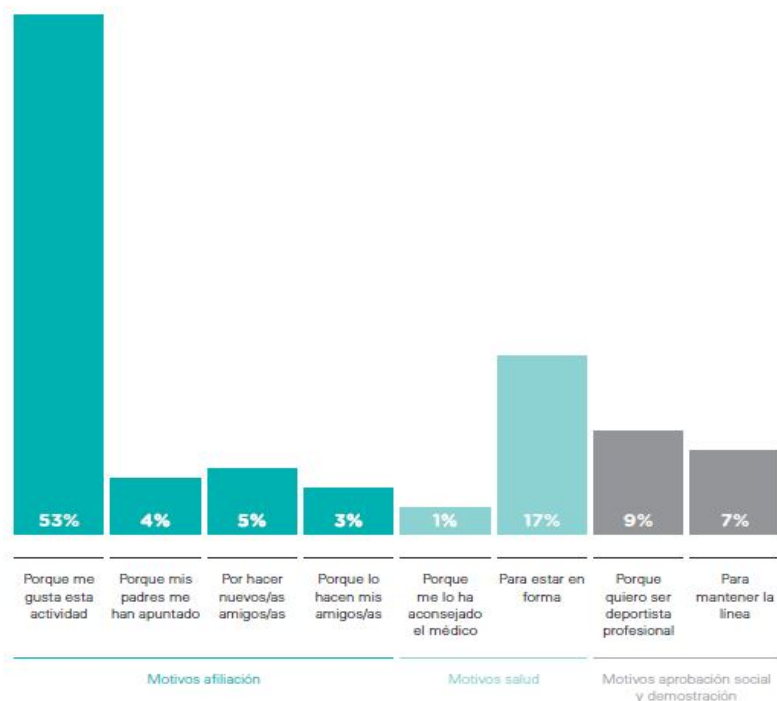


Figura 3. Motius de pràctica física i esportiva. Font: Consejo Superior de Deportes, 2011.

Les motivacions de la població escolar cap a la pràctica d'AF varien a mesura que augmenta l'edat. Els motius d'afiliació passen del 85% entre els 6-7 anys al 52% entre els 16-18 anys i els vinculats a la salut o a l'aprovació social augmenten (Consejo Superior de Deportes, 2011).



Segons l'estudi "*Los hábitos deportivos de la población escolar en España*" (Consejo Superior de Deportes, 2011) la població escolar inactiva representa un 9% en les edats compreses entre els 6-7 anys. Aquest percentatge descendeix fins el 4% als 10-11 anys, edat en la que es produeix un punt d'inflexió, augmentant progressivament fins els 16-18 anys, amb una major acceleració en el cas de les noies, que en aquesta edat arriba al 25% davant el 8% dels nois.

La majoria dels escolars inactius ha practicat activitat física anteriorment i, molts d'aquests afirmen que els agradaria tornar a fer-ne (Consejo Superior de Deportes, 2011). És aquest un fet prou evident per investigar el motiu de l'abandonament i/o el per què no tornen a practicar-lo.

### **Manteniment i abandonament esportiu**

Segons Casimiro i Pierón (2001) i Mota de Melo (2008), els efectes beneficiosos de l'activitat física i l'aptitud sobre la salut es basen en nombrosos estudis fiables, per això és fonamental promocionar la pràctica d'un estil de vida millor entre els joves al més aviat possible.

L'activitat física és un concepte multidimensional que engloba totes les activitats realitzades durant el dia tals com: tasques domèstiques, desplaçaments, activitats lúdiques, activitats d'oci, activitats esportives més o menys organitzades i totes aquelles altres activitats que requereixen la realització de qualsevol moviment corporal produït per la musculatura esquelètica apropiada on la despesa energètica sigui superior a l'estat de repòs (Macedo, 2008). Tenint en compte aquesta definició, la OMS (2010) afirma que l'AF és un dels principals components de prevenció del desenvolupament de malalties cròniques, per això recomana realitzar exercici físic un mínim de 30 minuts al dia a una intensitat moderada.

Alguns estudis realitzats a tot l'Estat Espanyol i altres països confirmen hipòtesis del tipus: el percentatge de la pràctica esportiva disminueix al augmentar l'edat, aquesta disminució s'accentua particularment a l'inici i final de l'adolescència, les expectatives del nivell de pràctica en la població femenina són menors que en la de la població masculina (García Ferrando, 1990; Masnou, 1986; Oglesby, 1982; Talbot, 1988).

Els motius principals que argumenten els/les escolars per no realitzar AF són diversos, un conjunt de raons (Catita, 2008) entre les quals destaquen dintre dels motius interns: "perquè no tinc temps", "perquè no m'agrada", "perquè no se'm dóna bé", "perquè em canso/fatigo" i, per últim, "perquè els meus amics/amigues ja no ho fan". Els motius externs passen a ser: "perquè em suposa un cost", "perquè està lluny", "perquè els meus pares no em deixen", "perquè tinc una malaltia o lesió" (Consejo Superior de Deportes, 2011 i Márquez et al., 2005).

Sembla que l'abandonament i el desinterès cap a l'esport és un tema real i important dintre del món dels joves, sobre tot a l'hora d'iniciar l'adolescència, ja que la pràctica esportiva no dóna resposta als interessos i motivacions d'aquest grup de població (Palou et al., 2005; Puig, 1986). A mesura que aquests es fan grans, les causes per no practicar es centren principalment en motius interns, segurament perquè la persona va guanyant autonomia i capacitat de decisió amb l'edat, fet que li permet decidir si vol continuar amb aquest tipus d'activitats o no (Pereira, 2008).

Tot i amb això, s'han trobat estudis realitzats a la dècada dels 90 (García Ferrando, 1993; Mendiara, 1986; Torre, 1997), que creuen que les causes neixen abans, a l'escola; manifesten que les classes d'educació física, per la majoria dels alumnes, resultaven poc satisfactòries i poc divertides i no suposaven un element motivador cap a la pràctica d'activitat física en el temps d'oci i recreació, així com el treball del professor d'educació física per a motivar els alumnes i despertar el seu interès per l'esport era poc significatiu.

Alguns professionals han assenyalat la importància que té el comportament del professor en la creació d'actituds positives cap a l'educació física a l'etapa de l'adolescència (Dauer i Pangrazi, 1989; Harrison i Blakemore, 1989), ja que, aspectes com l'interès, la satisfacció, el comportament disciplinari i el grau d'implicació de l'alumne a classe, són variables mediatitzades per la preparació que l'alumne té de la metodologia utilitzada pel professor, trobant que aquelles que afavoreixen l'autonomia i la presa de decisions per part de l'alumne proporcionen major grau de satisfacció, interès, i fins i tot majors nivells de pràctica física extraescolar (Moreno et al., 2006).

Diferents investigacions han mostrat que el sexe femení participa menys en les classes d'educació física (Moreno et al., 2006) i practica menys esport fora de l'etapa escolar, existint un augment del nombre d'adolescents i dones que abandonen la participació en activitats físiques en comparació del sexe masculí (Douthitt, 1994; Jaffe i Richer, 1993). Independentment de la seva intensitat, durant l'adolescència els nois presenten un índex superior d'AF que les noies. Aquesta diferència augmenta quan parlem d'activitat física vigorosa (Pereira, 2010).

### **L'abandonament esportiu prematur**

L'abandonament esportiu en edats primerenques s'està convertint en un problema que requereix de mesures adequades d'intervenció pràctica per a poder-ho contrarestar (Márquez et al., 2005).

L'esport en edat escolar s'ha d'entendre com una activitat formativa en sí, per la seva pròpia naturalesa, que busca la recreació, la salut física i mental, la integració social, i on ningú queda exclòs per limitacions físiques o de sexe; sinó que cada subjecte pot trobar la seva activitat idònia. No existeix un sol tipus de pràctica esportiva sinó molts tipus i estan relacionades amb una diversitat enorme de contextos (Gil Moreno, 2002). A més, García Ferrando (1998, 2001, 2005) afegeix el fer exercici físic, diversió i passar temps, el gust per l'esport, mantenir i/o millorar la salut i trobar-se amb els amics, com a principals motius.

En l'actualitat hi ha dues grans tendències sobre la pràctica de l'esport en edat escolar i que s'orienten cap a finalitats molt diferents. Una és la dimensió educativa de l'esport i l'altra el desenvolupament del rendiment esportiu d'individus i grups, i en ambdues, la motivació té un paper determinant (Salguero et al., 2003).

En les pràctiques esportives englobades dintre el marc del rendiment esportiu, entès com el resultat de la integració de les capacitats físiques, tècniques, tàctiques, estratègiques i destreses psicològiques (capacitat de mantenir la concentració, d'autoregular el nivell d'activació, autoconfiança o cooperació amb la resta de l'equip...) de l'esportista, ja sigui en competició o en el seu propi entrenament (Godoy et al., 2009), és molt important el paper que desenvolupa el tècnic, tant en

la motivació cap a la pràctica com en l'abandonament prematur de l'esport (Márquez et al., 2005). Així, Morilla (1994) afirma que un percentatge important de joves abandonen la pràctica esportiva (almenys temporalment) per conflictes amb l'entrenador/a, on s'inclouen els problemes sorgits entre els pares i els tècnics.

L'actuació del tècnic es essencial per afavorir la continuïtat de la pràctica així com per a conduir a l'abandonament, d'aquí neix la necessitat d'un assessorament psicològic a aquest individu, remarcant la importància que pot arribar a adquirir el comportament de l'entrenador/a en la seva relació amb l'esportista (Turo i Salguero, 2001a, 2001b).

Altres agents socials que intervenen en la relació del jove amb l'esport són els que l'envolten en la seva vida quotidiana, els seus pares, familiars i amics, i de forma més llunyana les institucions encarregades de l'organització de l'esport dirigit a un grup de població (Morilla, 1994).

### **La influència de la família en els hàbits esportius**

Els hàbits esportius de les persones es construeixen en base a un conjunt de factors de context en els que intervenen diferents agents com la família, l'escola, els amics i l'administració pública, entre d'altres. Per això és important tenir en compte el context amb el qual la població escolar fa activitat física i esportiva (Consejo Superior de Deportes, 2011; Macedo, 2008).

La família és un model de referència per als infants, un agent que juga un paper molt important en els hàbits esportius, sobretot en les edats més prematures en les quals els escolars encara no tenen la capacitat per decidir si volen fer AF o no i la tipologia d'aquesta (Mota de Melo, 2008). En els resultats de l'estudi realitzat pel Consejo Superior de Deportes (2011) trobem que en el 57% dels casos de la població escolar entre 6-7 anys, la família és el principal agent que anima a realitzar aquest tipus d'activitats. De fet, moltes de les persones que realitzen AF afirmen realitzar part d'aquesta amb algun membre dels que viu a casa (Macedo, 2008).

## **El *Burnout*, una causa de l'abandonament esportiu**

El terme *burnout* és remunta al món laboral de fa uns quants anys, on es va començar a estudiar. Les depressions, l'ansietat, els petits trastorns de personalitat i la baixa autoestima entre d'altres, van fer pensar els psicòlegs. És així com aquests van començar a investigar i posar nom a aquell fenomen anomenat per ells *burnout*, que vol dir cremada. Maslach i Jackson (1981), van definir el *burnout* com una resposta laboral crònica que comporta la vivència de trobar-se emocionalment esgotat, el desenvolupament de pensaments negatius cap a altres persones amb les quals es treballa i amb l'aparició de processos devaluadors del propi rol professional.

A partir d'aquí el *burnout* ha estat estudiat i treballat per diversos autors els quals han elaborat noves definicions i han intentat buscar altres mètodes per detectar-lo i evitar-lo, sobretot en el món laboral fins a arribar als nostres temps on, actualment ja es pot estudiar, detectar i treballar des de l'àmbit de l'esport. Segons Garcés de los Fayos (2010), podem dir que "el *burnout* seria conseqüència de situacions estressants que disposen l'individu a patir-lo".

Aquest fenomen es va començar a donar també en l'àmbit de l'esport. Al principi no s'havia relacionat que els símptomes que es donaven en l'àmbit laboral també es donessin en l'àmbit esportiu. Concretament aquests símptomes apareixien en joves esportistes més que en esportistes adults. Poc a poc, els psicòlegs esportius van anar analitzant aquests joves esportistes d'elit. Segons Cox (2009), "el *burnout* en l'esport i l'activitat física, és una síndrome psicològica de cansament emocional i físic, disminució de triomfs i devaluació esportiva". Com es pot observar, aquesta definició de *burnout* es centra en l'esgotament físic i mental, la reducció d'interès en l'esport i una disminució en el rendiment. Segons Garcés de los Fayos (1993) aquesta síndrome es conseqüència d'un patiment, d'un estrès sever durant un prolongat espai de temps.

Primerament, cal dir que segons Medina (2002) els esportistes amb *burnout* són més propensos a patir lesions esportives. A més a més, aquest efecte també influeix en el sistema circulatori, el qual pateix petites alteracions, aquestes poden provocar malalties al llarg dels anys i l'estrès és un dels principals factors que les

provoca. Segons Guillen (2001), "l'estrès psicològic, pot ser vist com un procés que comença quan una persona es troba en una demanda situacional". Aquesta demanda pot ser una tasca, una oportunitat, o una cosa que també requereix d'una acció o ajust per part de l'individu (Guillen 2001). A continuació la persona valora la situació i els recursos disponibles apropiats per aquesta demanda. Algunes persones jutjaran la situació com una amenaça en algun aspecte. La percepció d'aquesta amenaça influencia la següent fase del procés de l'estrès. La resposta emocional del subjecte provoca un estat emocional degradable amb respostes com ansietat, fúria i culpa. Segons Cockley (1992) (citada per Guillen (2001)), afirma que "potser no és l'esport en si mateix el que causa l'estrès, sinó l'estructura social de l'esport competitiu".

També els efectes psicològics que provoca el *burnout* i l'estrès en general, poden resultar un obstacle per la vida acadèmica dels joves esportistes. Està demostrat que la majoria dels esportistes que pateixen símptomes amb *burnout*, acostumen a baixar el seu rendiment escolar a causa de l'esgotament físic i mental.

El *burnout* té diverses causes, originades per diferents motius o circumstàncies. Tot i amb això, queda classificat en tres apartats o perspectives: el sobreentrenament i les exigències esportives, la personalitat de l'esportista i els pensaments irracionals i els factors externs a l'esport.

### **Sobreentrenament i exigències esportives**

La primera perspectiva és la del sobreentrenament, les exigències, l'estrès i el desgast físic de l'entrenament i la competició. Aquest punt comporta tot allò relacionat amb els mètodes d'entrenament, la planificació d'aquest, les llargues jornades esportives i allò que comporta el sacrifici i responsabilitat de realitzar un esport d'alt rendiment.

**Sobreentrenament i sobreexigència.** "El sobreentrenament implica que l'esportista s'entreni més enllà del nivell ideal pel seu màxim benefici. És una conducta de dificultat adaptativa que pot conduir a l'estancament i al *burnout*" Cox (2009). Dins d'aquest apartat segons Cox (2009), podem trobar la sobreexigència; una forma de sobreentrenament a curt termini, que és part de l'entrenament

normal. Aquesta, pot provocar la sobrecàrrega en l'entrenament i resistència progressiva.

**Estancament.** "En el model d'estrès es considera que l'estancament i el sobreentrenament funcionen junts per provocar l'estat de *burnout*" (Cox, 2009). Com a resultat de l'entrenament, un esportista realitza ràpids triomfs que són difícils de mantenir. Per aquest motiu, freqüentment experimenta un estancament que és difícil de superar.

**L'estrès.** Tal i com es diu en el model cognitiu de Smith, Cox (2009) ens explica que l'estrès i el *burnout* tenen quatre parts ven diferenciades. En la primera etapa l'esportista ha d'enfrontar-se amb demandes objectives que estan més enllà de la seva capacitat. Aquestes demandes es presenten en forma de pressió per guanyar, molta pràctica i temps d'entrenament i normalment poca recompensa. En la segona fase es produeix una sensació de falta de control, sentiments de desesperació i falta de significat. En la tercera fase ja apareixen síndromes de tensió, ansietat, depressió i insomni. Finalment, en la quarta etapa l'esportista respon amb algun tipus de conducta o resposta d'enfrontament com una disminució del rendiment o retirar-se definitivament de l'esport.

**Desgast físic.** Parlem també del desgast físic que comporta l'entrenament en esportistes d'elit. Segons Serra (2001), "la competició, per si mateixa, constitueix un desgast físic important, al qual cal sumar-li el programa d'entrenament que es recomana per tal de resistir una prova d'aquestes característiques". Quan un entrenament passa dels límits que aporten benefici al cos, aquest deixa de ser un factor positiu passant a ser-ne un de negatiu. En general les exigències que comporten l'entrenament i les competicions, el cansament físic i mental i les llargues jornades d'entrenament molts cops fan aparèixer símptomes de *burnout* en esportistes. Fins i tot, en alguns casos aquest fenomen ha comportat que molts esportistes acabin abandonant l'esport que en un principi tant els hi agradava.

### **Personalitat de l'esportista i pensaments irracionals**

En segons quin lloc, un altre dels aspectes que han citat els autors i que pensen que pot provocar el *burnout* en joves esportistes d'elit és la personalitat de l'esportista i

la creació de pensaments irracionals en aquest. Aquesta perspectiva va molt lligada a l'altre. De fet, segons Bakker (1993), es pregunta si l'esport forma part del caràcter d'una persona. Segons aquest autor, l'esport dóna a la personalitat de cadascun factors positius com la perseverança, el respecte, el sacrifici, però també en dóna de negatius com l'enveja, l'egoisme, l'agressivitat, la intolerància entre d'altres.

A més a més, Bakker (1993), es planteja si tothom està preparat o té la capacitat d'afrontar l'esport d'alt nivell tal i com es coneix actualment. És a dir, si tots els esportistes amb personalitats diferents són capaços d'afrontar el que ens plantejava la perspectiva anterior.

Segons Weinberg (2010), "la personalitat és la suma de les característiques que fan d'una persona un ser únic i singular". L'estudi de la personalitat ens ajuda a treballar millor amb els estudiants, esportistes i aficionats de l'activitat física. Per tant cadascun dels esportistes, sigui de la disciplina esportiva que sigui, tindrà una manera diferent de preveure les coses, d'afrontar-les i de solucionar-les.

### **Factors externs**

Finalment, l'última de les perspectives comporta les altres dues, ja que les exigències en l'entrenament i la competició i els pensaments irracionals, normalment solen estar provocats per agents interns i externs als esportistes en edats prematures.

Sobre factors externs o variables que poden influir en l'aparició del *burnout* en joves esportistes podem veure un seguit d'elements que el poden provocar, com pot ser l'entrenador, els pares, les elevades demandes competitives etc. Aquestes variables permeten tenir una idea sobre què s'ha investigat en els diferents estudis científics (Garcés de los Fayos, 2004; LeUnes i Nation, 2002; McCann, 1995; Weinberg i Gould, 2007).



### 3. Objectius i hipòtesi de la recerca

Seguint a Heinemann (2003) l'objectiu d'aquesta investigació està estrictament lligat a la identificació dels factors que fan que les noies adolescents deixen l'esport competitiu. Examinar què hauríem de fer per evitar l'abandonament de la pràctica esportiva i determinar quin tipus d'activitat física alternativa podem proposar per a reduir l'elevat nombre de persones sedentàries.

Els objectius a assolir amb aquest treball són:

- Estudiar els diferents motius que afavoreixen l'abandonament esportiu en noies adolescents.
- Detectar si el síndrome *burnout* és una causa d'abandonament rellevant en les joves esportistes de Sant Carles de la Ràpita.

D'aquesta manera, havent observat la fonamentació teòrica on he especificat els principals aspectes de l'esport a l'edat escolar i l'adolescència, l'abandonament esportiu i el fenomen *burnout* se'n deriva la percepció dels possibles resultats de la investigació en forma d'hipòtesi. L'esport competitiu requereix d'unes exigències tant físiques com psicològiques que no tothom és capaç de suportar gaire temps, fet que juntament amb l'etapa de majors canvis hormonal i noves costums, fa que els adolescents abandonin la seva carrera esportiva per dedicar-la a nous interessos. El fenomen del *burnout* es dona en alguns casos concrets, fet que facilita la comprensió de la problemàtica. Amb tot i això una millora en la motivació de les esportistes i noves alternatives a la pràctica competitiva podrien disminuir el nombre d'abandonaments esportius en aquestes edats.

Aquesta hipòtesi és fruit de la fonamentació teòrica i de l'observació realitzada fins ara a la meva població. Cal destacar que aquesta en funció del que s'ha treballat fins al moment presenta un seguit de mancances força elevat, fet que indica la possibilitat d'una disminució de l'abandonament esportiu si es milloren els aspectes negatius presentats en la hipòtesi.

## 4. Metodologia

### Tipus d'estudi

Aquest treball de recerca consta d'una metodologia mixta; l'estudi dut a terme ha estat qualitatiu, pel que fa a les entrevistes personals que s'han fet a diferents esportistes, i quantitatiu, tenint en compte que s'han passat qüestionaris. Amb aquests instruments s'han pogut extreure dades rellevants que han servit per analitzar la situació plantejada.

### Mostra

La mostra de l'estudi és homogènia i la representen 36 noies de Sant Carles de la Ràpita que han estat esportistes de competició federada. Tenint en compte que l'accessibilitat a adolescents que actualment han abandonat la pràctica esportiva competitiva en diferents tipus d'esports és escassa, s'han afegit també dones adultes que van abandonar la pràctica esportiva competitiva durant la seva adolescència. Després de sol·licitar col·laboració a un grup bastant nombrós, comptem amb la participació de 16 gimnastes, 8 patinadores, 3 tenistes, 5 futbolistes, 2 nedadores i 2 jugadores d'handbol. Totes elles en edats compreses entre els 15 i els 30 anys.

### Criteris d'inclusió

És volia aconseguir un nombre força elevat en la mostra per què els resultats obtinguts fossin representatius, per això tota col·laboració era benvinguda. Els únics requisits per a poder formar part de la mostra eren: haver estat esportista de competició federada i haver abandonat l'esport competitiu durant l'etapa de l'adolescència.

### Instrument

L'instrument utilitzat en aquest estudi, i que ha servit per avaluar les esportistes de Sant Carles de la Ràpita, ha estat el qüestionari fet per Garcés de los Fayos (1999), el qual he modificat i adaptat a les necessitats de la meua recerca. Aquest està format per tres parts. A la primera part es troben una sèrie de preguntes de les quals s'extreu el nivell de l'esportista, la seva dedicació a l'esport, l'opinió

envers l'esport, la relació amb l'entrenador/a i les causes que la van portar a abandonar la pràctica esportiva competitiva. Pel que fa a la segona i tercera part del qüestionari, les preguntes estan relacionades amb aspectes esportius d'atletes d'alt rendiment i van destinades a detectar possibles casos de *burnout* (amb variables com l'esgotament emocional, la despersonalització i la baixa realització personal) entre les esportistes i estudiar si aquestes dades són rellevants.

## **Procediment**

La part pràctica del treball s'inicia en la cerca de noies esportistes de Sant Carles de la Ràpita, tenint en compte les diferents modalitats, que varen abandonar la pràctica de l'esport competitiu durant l'etapa de l'adolescència i que vulguin col·laborar i formar part de la mostra d'aquest estudi.

Amb la mostra clara, es va passar l'adaptació que vaig fer al qüestionari de Garcés de los Fayos (1999), que podem veure a l'annex, el qual comptava amb un total de 51 preguntes repartides en tres parts. Un cop realitzades les enquestes i haver fet el buidatge, s'han estudiat els resultats per extreure'n les principals causes de l'abandonament esportiu en noies adolescents, així com resoldre si realment existeix algun cas de *burnout* entre els diferents subjectes analitzats i si aquest n'és una causa freqüent en aquests nivells de competició.

## 5. Resultats

Els següents resultats són extrets de l'instrument adaptat i que s'ha passat a les 36 esportistes rapitenques que formen part de la mostra, les quals varen abandonar la pràctica esportiva competitiva en l'etapa de l'adolescència.

El qüestionari s'inicia indicant la data de naixement i l'esport que practiquen en cada cas, preguntes de les quals podem extreure que la mostra la formen noies d'entre 15 i 30 anys i entre les quals trobem 16 gimnastes, 8 patinadores, 3 tenistes, 5 futbolistes, 2 nedadores i 2 jugadores d'handbol. Com es pot veure a la figura 4, el 50% d'aquestes joves van iniciar la pràctica esportiva entre els 3 i 4 anys, el 31% ho va fer als 5 i 6 anys, l'11% entre els 7 i 8 anys i el 8% amb més de 9 anys.

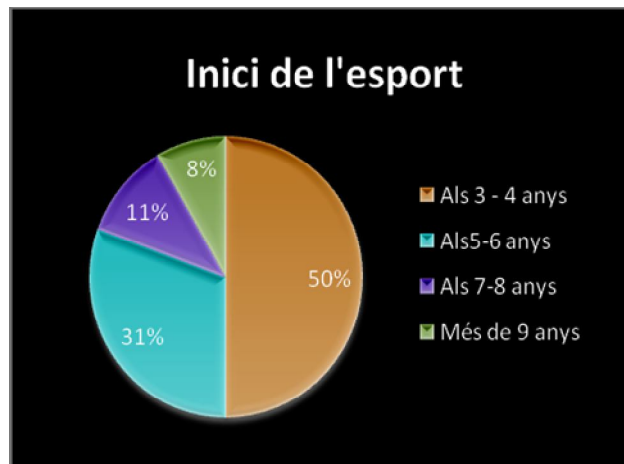


Figura 4. Edat en la que s'inicien a l'esport. Font: elaboració pròpia.

Després d'iniciar i conèixer l'esport, la gran majoria tarden de dos a tres anys a entrar en el món de la competició, tot i que hi ha algun cas concret que ho fa amb menys d'un any. Aquelles que participen en esports individuals fan entre 3 i 8 competicions en una temporada (segons els resultats obtinguts), mentre que les que practiquen un esport col·lectiu, 26 són el mínim de partits que disputen en un any, arribant algunes a competir en 45 esdeveniments esportius.

El nivell al qual competeixen determina els dies i les hores que han d'entrenar a la setmana. Per això les esportistes que participen en competicions a nivell dels JJEEC (Jocs Esportius Escolars de Catalunya) entrenen 2 o 3 dies a la setmana amb entrenaments d'1 o 2 hores. Pel que fa a les competidores de nivell de Copa

Catalana entrenen 3 o 4 dies per setmana amb una mitja de 2 o 3 hores, mentre que les esportistes de nivell federat, les quals participen en campionats estatals, entrenen 6 dies a la setmana i un mínim de 3 i 4 hores al dia.

Quan parlem d'èxits i fracassos esportius moltes coincideixen en destacar positivament els ascensos de categoria, medalles i victòries a les finals de Catalunya i haver tingut l'oportunitat de participar en campionats d'Espanya. De la mateixa forma coincideixen amb aquelles coses que no els deixen tant bon sabor de boca com són les derrotes, el quedar-se a les portes d'una final, tenir la sensació de competir a mig gas i fins i tot sentir-se fracassades per abandonar l'esport.

De la valoració que en fan de l'esport i la seva relació amb el tècnic, és poden entendre algunes de les causes de l'abandonament esportiu. En les figures 5 i 6, la puntuació que li atribueixen a l'esport i a l'entrenador/a respectivament, podem veure com predominen els percentatges més positius, tot i que trobem alguns casos en els que la relació amb l'entrenador no és bona.

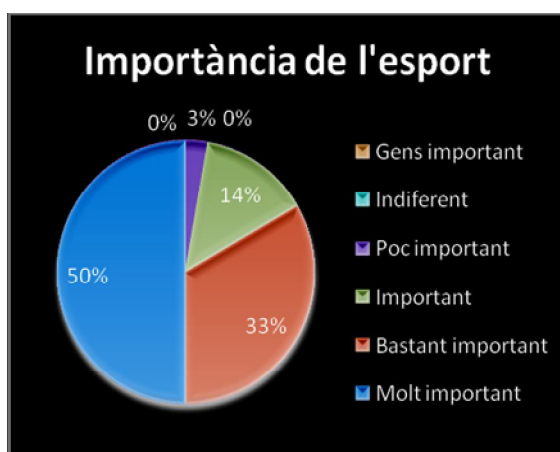


Figura 5. Puntuació que li atribueixen a l'esport. Font: elaboració pròpia.

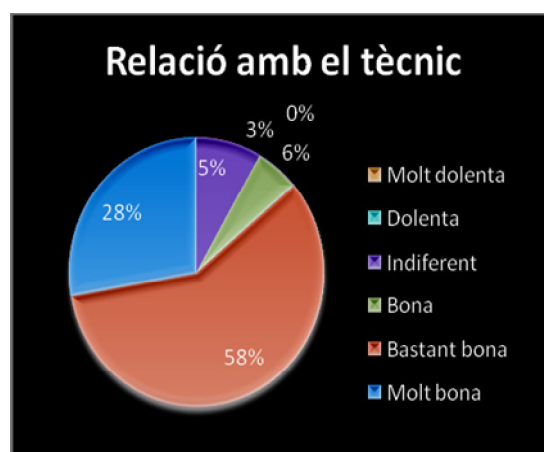


Figura 6. Puntuació que li atribueixen a l'entrenador/a. Font: elaboració pròpia.

Arribat el moment de preguntar sobre l'abandonament esportiu trobem motius força diversos, més dels esperats, però pel que fa als cops que van pensar en deixar l'esport aproximadament la meitat de les joves ho van pensar 1 ó 2 vegades, mentre que l'altra meitat s'ho van haver de pensar molts cops abans no ho van deixar definitivament. Pel que fa a les causes, n'hi ha moltes de les anomenades al marc teòric com: els estudis, la falta de temps, les lesions i la falta de motivació. A aquestes també se li sumen d'altres com el cansament, la mala relació amb el

tècnic, el nivell d'exigència, la pressió, problemes amb el club esportiu i, sorprenentment, el no tenir recolzament per part dels pares i/o familiars.

Entrant amb aspectes més detallats, hi ha preguntes sobre els trastorns alimentaris, depressió, ansietat, insomni i de parella. La majoria de les noies entrevistades no es veu afectada per aquests, però tot i així, trobem alguns casos destacables pel que fa a l'alimentació, 1 cas aïllat de depressió, 6 d'ansietat, 6 d'insomni (la majoria pels nervis previs a la competició) i 2 de parella.

En quan a la visió que tenen de l'esport hi ha força aspectes destacables encara que no tots són bons. Com a aspectes positius assenyalen els aprenentatges i valors que els ha aportat l'esport, el fet d'ajudar-les a créixer com a persones, a confiar més en elles, també el consideren un bon sistema de desconnexió i un lloc on conèixer noves i bones amistats.

Al final de la primera part del qüestionari hi les preguntes que fan referència a tornar a realitzar l'esport amb el qual van competir i si actualment són actives físicament o no. Com podem observar a la figura 7, al 86% de les noies els agradaria tornar a practicar l'esport amb el que van competir mentre que el 14% restant té clar que aquella etapa està passada i no en volen saber res. A la figura 8 es reflexa l'índex d'activitat física que mostren en l'actualitat, on el 61% realitza algun tipus de pràctica d'activitat física, però el 39% continua sent sedentària.

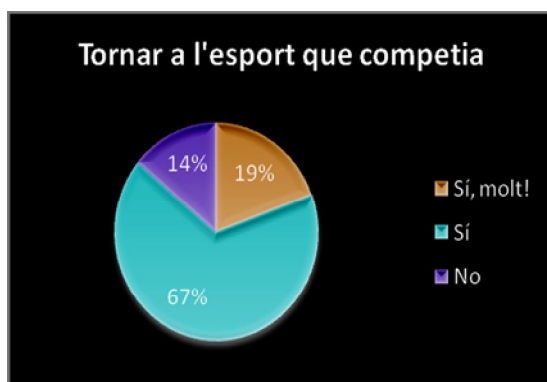


Figura 7. T'agradaria tornar a practicar l'esport amb el que competies?  
 Font: elaboració pròpia.

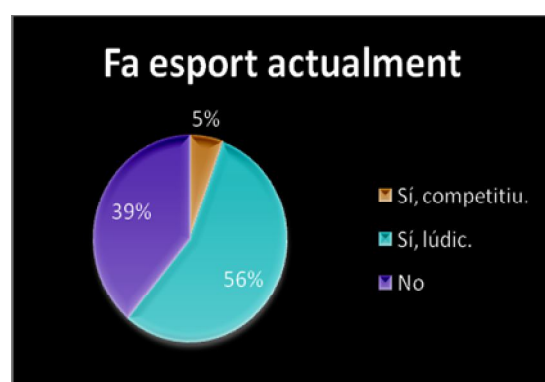


Figura 8. Practiques algun esport actualment?  
 Font: elaboració pròpia.

Entrant amb la segona part del qüestionaris, trobem les preguntes encaminades a detectar possibles casos afectats pel *burnout*. Per a respondre aquestes preguntes

havien de pensar en com es sentien quan entrenaven (en el dia a dia) segons les diferents situacions que se'ls hi plantegen. A continuació es desglossen diferents gràfics en els quals podem observar els resultats obtinguts.

L'esport i la competició no sempre et premia amb alegries i guardons, sinó que també hi ha moments en que els ànims estan baixos i et pots sentir defraudada pel treball realitzat. En aquest estudi les esportistes analitzades mostren els següents resultats (figura 9): 16 de les noies m'han tingut aquest sentiment, 13 alguna vegada a l'any, 3 alguna vegada al mes i 4 alguna vegada a la setmana.

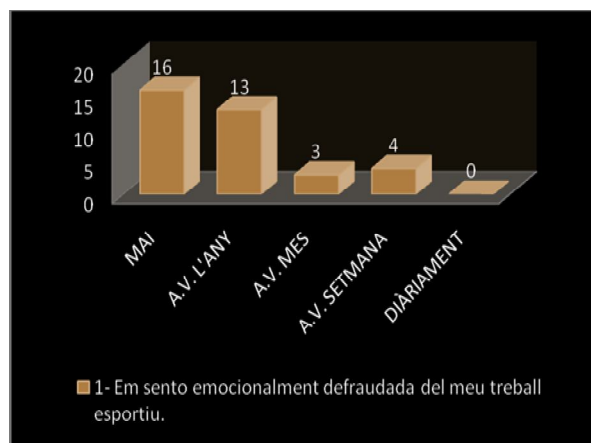


Figura 9. Segona part del qüestionari. Pregunta 1. Font: elaboració pròpia.

La segona i tercera pregunta fan referència a l'esgotament físic, tant quan acaba l'entrenament com a l'hora d'afrontar una nova jornada esportiva. En els següents gràfics (figura 10 i 11) observem resultats força diversos; el estat de fatiga són més freqüents després de l'entrenament que al inici d'un nou dia.

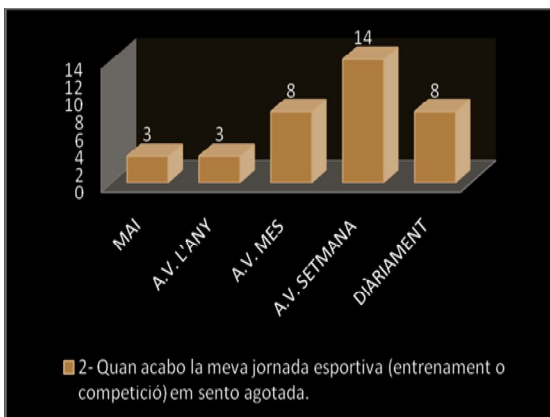


Figura 10. Segona part del qüestionari. Pregunta 2. Font: elaboració pròpia.

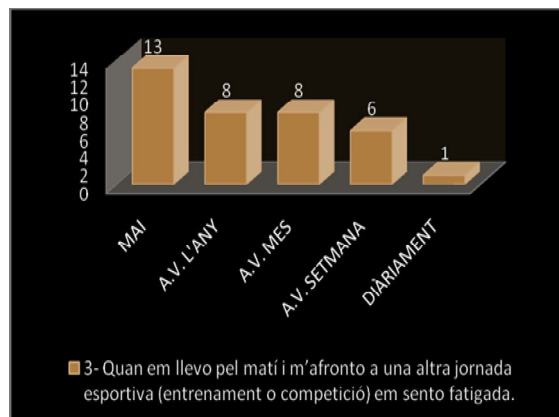


Figura 11. Segona part del qüestionari. Pregunta 3. Font: elaboració pròpia.

Els moments de fatiga, els nervis de la competició i l'estrès aconsegueixen canviar l'estat d'ànim d'una persona, moments en els quals hi ha gent que perd el respecte a les altres persones. A la figura 12 es reflexa que aquests fets no ocorren sovint en molts casos, tot i que 3 de les participants en la mostra que els hi passa setmanalment i 1 que s'hi troba diàriament.

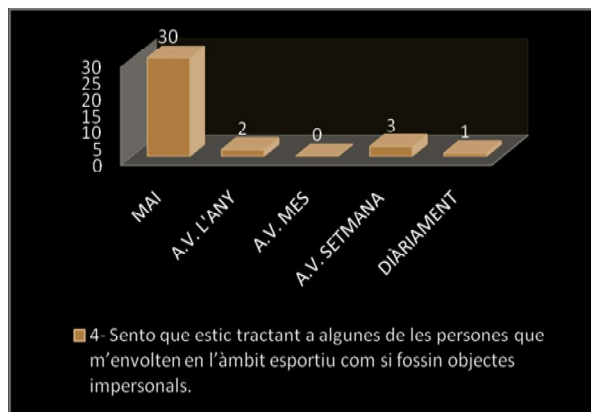


Figura 12. Segona part del qüestionari. Pregunta 4. Font: elaboració pròpia.

Continuant amb els pensaments negatius pel que fa a l'esport i la gent que en forma part, trobem alguns casos de noies que algunes vegades a l'any o a la setmana tenen la sensació d'estar cansades de la relació amb les amigues de l'àmbit esportiu (figura 13). De les 36 noies analitzades, 14 pensen, en més i menys mesura, que l'activitat física les està desgastant (figura 14).

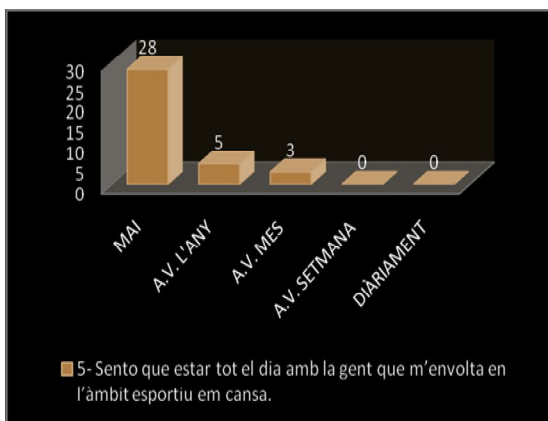


Figura 13. Segona part del qüestionari. Pregunta 5. Font: elaboració pròpia.

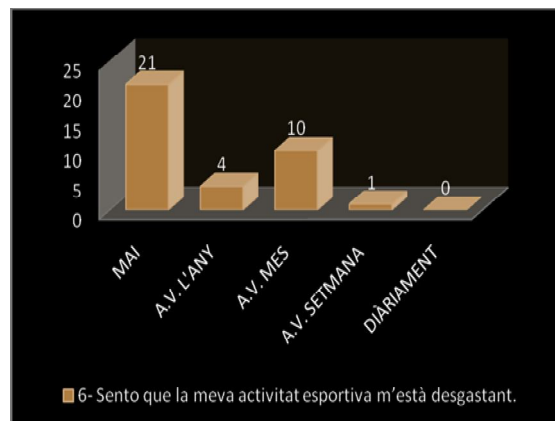


Figura 14. Segona part del qüestionari. Pregunta 6. Font: elaboració pròpia.

Recordant ara alguns dels aspectes positius que ens pot aportar l'esport, hi ha molta moments que penses que amb l'activitat física que realitzes estàs influenciant positivament a altres persones. La majoria sí que ha tingut aquest



sentiment, encara que sigui en moments aïllats durant una temporada (figura 15). De la mateixa manera que, quan et sents bé realitzant activitat física, tot i el cansament d'una llarga jornada esportiva et pots sentir molt enèrgica. A la figura 16 podem comprovar com més del 90% de la mostra ho ha experimentat com a mínim alguna vegada al mes.

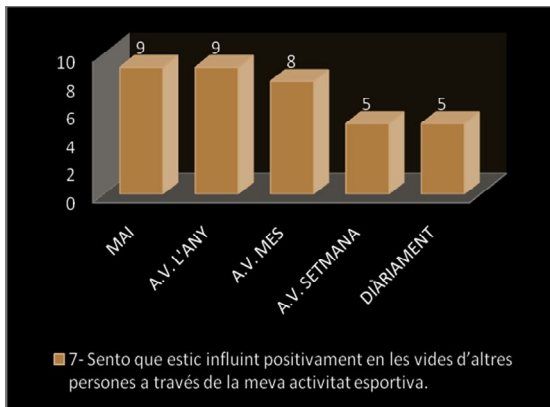


Figura 15. Segona part del qüestionari. Pregunta 7. Font: elaboració pròpia.



Figura 16. Segona part del qüestionari. Pregunta 8. Font: elaboració pròpia.

Amb un caràcter negatiu, en el moment que no et surten les coses com t'agradaria, la recompensa no és suficientment satisfactòria i manquen els guardons, poden aparèixer les frustracions. Pel que es veu en el gràfic de la figura 17, més de la meitat de les enquestades s'han trobat amb aquesta situació.

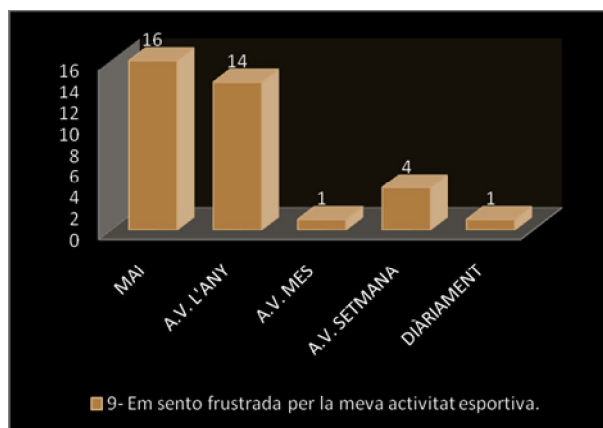


Figura 17. Segona part del qüestionari. Pregunta 9. Font: elaboració pròpia.

Pel que fa al temps que s'inverteix en la pràctica d'exercici físic competitiu i els seus progressos, podem trobar casos en els quals arriben al seu límit. Gairebé el 50% dels subjectes nega haver-s'hi trobat amb el cas, però sorprèn veure (figura 18) que més de la meitat han sentit algun cop que dediquen massa temps a

l'esport. De la mateixa forma que aproximadament el 73% del total de les noies analitzades han sentit com a mínim alguna vegada a l'any que han arribat al límit de les seves possibilitats (figura 19).

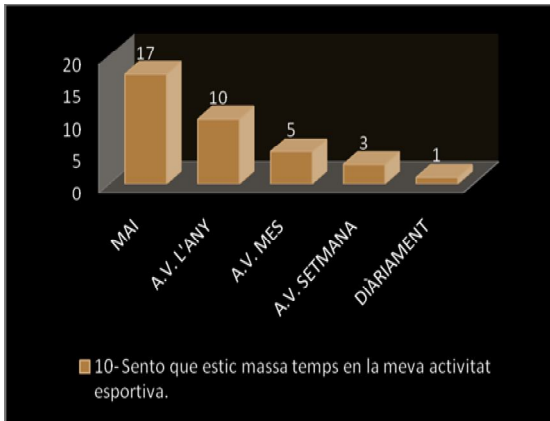


Figura 18. Segona part del qüestionari. Pregunta 10. Font: elaboració pròpia.

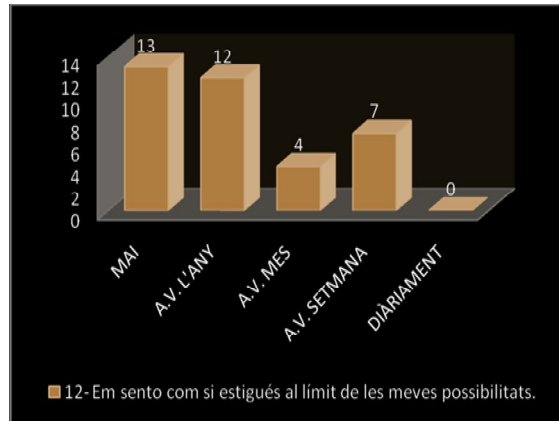


Figura 19. Segona part del qüestionari. Pregunta 12. Font: elaboració pròpia.

Tot i que és pot donar el cas que no tingui res a veure, analitzant els resultats dels gràfics anteriors, sorprèn veure com, malgrat els moments de debilitat, hi gairebé un 90% de les participants que consideren que aconsegueixen coses molt valuoses quan realitzen esport. A la figura 20 podem veure que només hi ha 2 casos que no han tingut mai aquest sentiment.

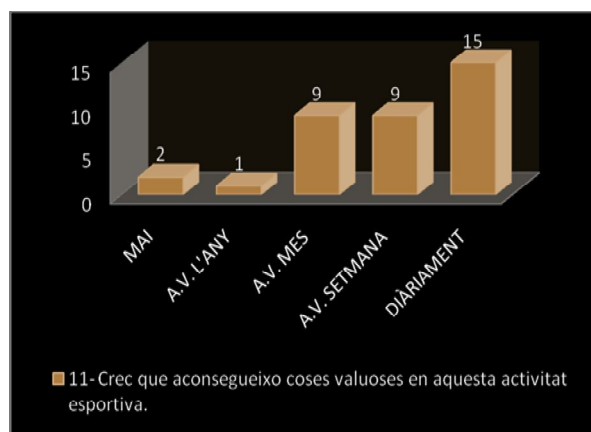


Figura 20. Segona part del qüestionari. Pregunta 11. Font: elaboració pròpia.

Finalitzant la segona part del qüestionari, parlem del sentiment de culpabilitat. Aquest s'atribueix, de vegades, a persones externes, en el nostre estudi es demana si s'ha donat el cas que les persones que ens envolten en el món esportiu, ens han atribuït la culpa dels seus problemes. En el següent gràfic (figura 21) s'observa que

6 d'aquests subjectes afirmen que s'ha donat com a mínim algun cop a l'any i 30 que no s'hi ha trobat.

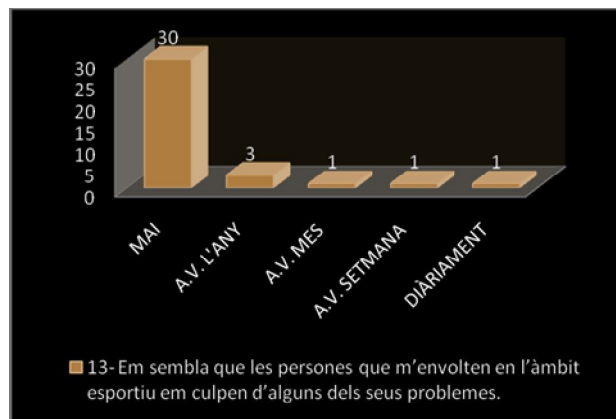


Figura 21. Segona part del qüestionari. Pregunta 13. Font: elaboració pròpia.

Per finalitzar el qüestionari, a la tercera part, trobem una sèrie d'enunciats en els quals les persones enquestades han de recordar com intentaven solucionar les situacions més estressants que es podien donar en la seva pràctica esportiva. Les respostes eren numèriques essent el 0 aquelles situacions en que no s'ha fet res i 3 aquelles que s'han fet amb gran mesura. A continuació es mostren els gràfics amb les preguntes que es consideren més rellevants.

La concentració dona el tret de sortida a les situacions d'estrès. Els resultats reflecteixen la seva importància, ja que s'observa (figura 22) com el 100% dels subjectes ho han aplicat algun cop.

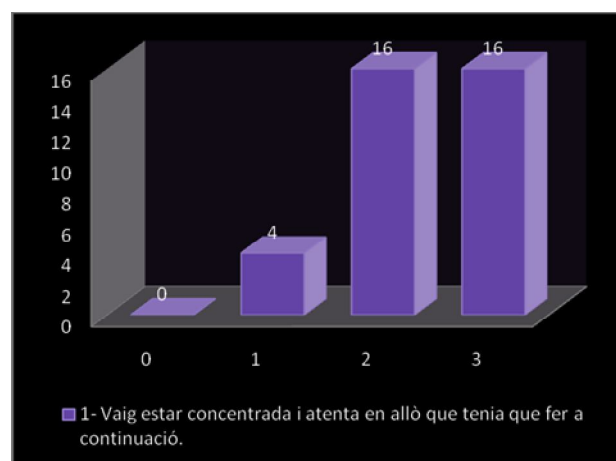


Figura 22. Tercera part del qüestionari. Pregunta 1. Font: elaboració pròpia.

També trobem que la majoria quan es troben davant d'una situació estressant, s'atura, l'analitza i d'obtenir alguna cosa positiva. Destacar que hi ha 2 casos (veure figura 23) que no ho han fet mai en cap cas.

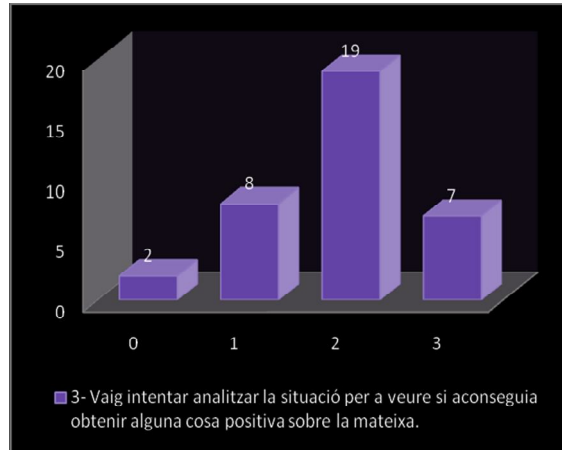


Figura 23. Tercera part del qüestionari. Pregunta 3. Font: elaboració pròpia

Sovint costa acceptar algunes situacions ens les quals ens trobem implicats, sobretot quan aquestes no són positives. Per això la gran majoria (veure figura 24) afirmen haver seguit endavant com si no hagués passat res, i guardant el sentiments sense voler explicar-ho a ningú. D'aquestes molt poques són les que accepten l'ajuda d'un professional, podem veure a la figura 25 com 19 de les esportistes analitzades no ha demanat mai aquest tipus de suport.

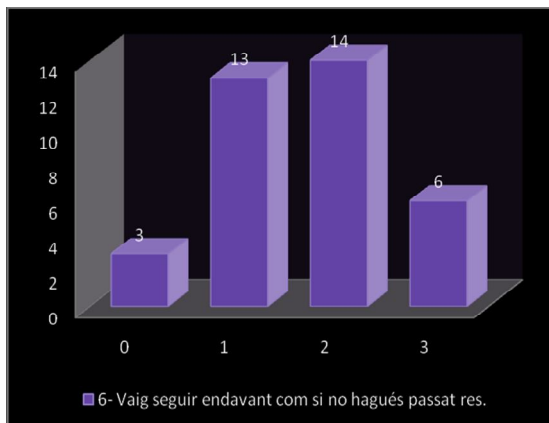


Figura 24. Tercera part del qüestionari. Pregunta 6. Font: elaboració pròpia.

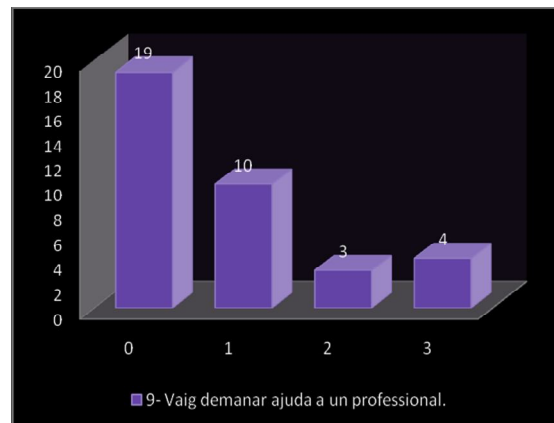


Figura 25. Tercera part del qüestionari. Pregunta 9. Font: elaboració pròpia.

Amb el fet d'ocultar a la resta com et sents quan les coses no van bé, s'hi afegeix també les ganes de fugir de la gent per no haver-hi de donar explicacions. As següents gràfics (figures 26 i 27) que hi ha 2 casos en els quals acostumen a evitar sempre el contacte amb altra gent quan les coses van malament, 6 afirmen haver-

ho fet algun cop, mentre que les 28 restants no ho acostumen a fer mai. Els resultats varien quan només es tracta d'ocultar la informació; quest cop més de la meitat de les persones enquestades afirmen haver-ho fet.

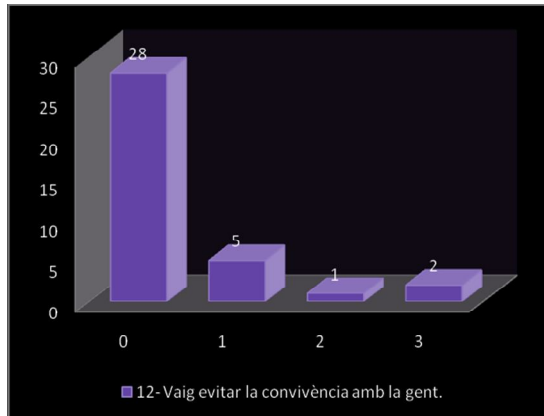


Figura 26. Tercera part del qüestionari.  
 Pregunta 12. Font: elaboració pròpia.

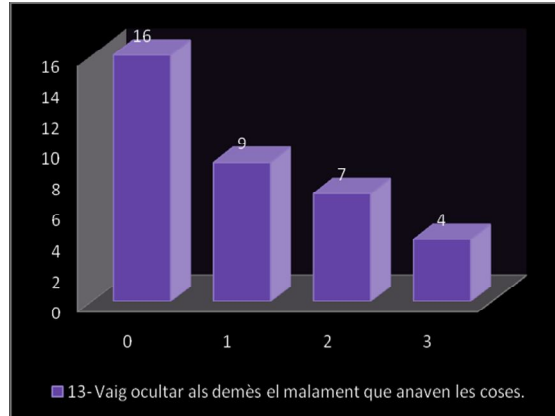


Figura 27. Tercera part del qüestionari.  
 Pregunta 13. Font: elaboració pròpia.

Tot i les dificultats que presenten les situacions estressants, gran part reconeixen que proposen, o almenys ho intenten, solucions i/o alternatives al problema. Podem observar en el gràfic de la figura 28 com 9 subjectes ho fan en gran mesura, 14 regularment, 9 algun cop i només 4 són les que no ho han intentat en cap ocasió.

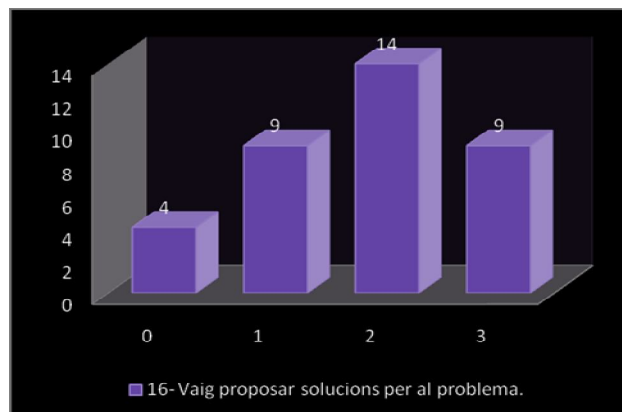


Figura 28. Tercera part del qüestionari. Pregunta 16. Font: elaboració pròpia

Amb l'anàlisi dels resultats de les enquestes podem detectar si hi ha algun cas afectat pel *burnout*, tenint en compte que per a que això succeeixi l'individu ha de patir 3 variables específiques com són: l'esgotament emocional, la despersonalització i la reduïda realització personal; estat que seria conseqüència d'un prolongat i sever estrès (Mansilla, 1997).

Per esgotament emocional s'entén la sobre extensió física i la baixada emocional que sol ocórrer com a conseqüència de les interaccions de l'esportista amb altres persones del seu entorn: esportistes, entrenadors, tècnics, etc.

Per despersonalització s'entén com el desenvolupament d'actituds negatives i respostes de cinisme cap a persones que rodegen a l'esportista en el seu entorn esportiu.

I finalment, com a última variable tenim la reduïda realització personal i un negatiu auto concepte com a resultat d'aquesta (Medina, 2002).

Els resultats obtinguts podem dir que s'ha detectat un cas afectat pel síndrome de *burnout*, el que representa un 3% en el gràfic de la figura 29. En aquest també podem observar com un 47% de la mostra no està afectada per cap de les variables, un 42% pateix una de les 3 variables i un 8% en pateix 2 de les 3 variables.



Figura 29. Esportistes propenses a patir *burnout*. Font: elaboració pròpia

Aquesta esportista afectada pel *burnout* és una de les que comenta, a la seva entrevista, que ha avorrit l'esport, actualment es considera sedentària i no té pensaments de tornar a realitzar cap tipus d'activitat física, almenys de moment. Aquests efectes són habituals en gent que s'ha vist afectat pel síndrome de *burnout*.

## 6. Discussió

Després d'analitzar els resultats obtinguts en els qüestionaris, es pot observar que les causes que porten a l'abandonament de l'esport són molt diverses; intervenen molts factors que a cada individu li afecten de forma diferent. Hi ha molts casos que coincideixen, i sovint responen als estudis cercats i treballats en el marc teòric, però també n'han sorgit de nous que, personalment, m'han sorprès força.

Recordant el que ens diu el Departament de Salut (2006) el qual destaca la importància de conèixer els motius que porten a la població escolar a realitzar activitat física, ja que a partir d'ells es pot comprendre la continuïtat i/o l'abandonament d'aquesta. Cal dir que hem pogut comprovar com l'abandonament i el desinterès cap a l'esport és un tema real i important dintre del món dels joves, sobretot a l'hora d'iniciar l'adolescència, ja que la pràctica esportiva no dona resposta als interessos i motivacions d'aquest grup de població (Palou et al., 2005; Puig, 1986). Veient el nombre d'adolescents que deixen l'esport en aquesta etapa, és confirma un cop més la hipòtesi que el percentatge de la pràctica esportiva disminueix al augmentar l'edat, principalment al inici i final de l'adolescència (García Ferrando, 1990; Masnou, 1986; Oglesby, 1982; Talbot, 1988).

A mesura que els atletes és fan grans, varien els motius pels quals no realitzen cap tipus de pràctica esportiva. Amb l'edat es guanya autonomia i capacitat de decisió que els permet escollir si volen continuar amb aquest tipus d'activitats o no (Pereira, 2008). Un cop han determinat deixar l'esport, per tant passar a formar part del grup de sedentaris, cal estudiar els motius i així buscar solucions a la problemàtica.

Amb la primera part de l'instrument, on s'estudien les causes d'abandonament esportiu, coincidint amb les anomenades al marc teòric per Catita (2008), el Consejo Superior de Deportes (2011) i Márquez et al. (2005), les noies de Sant Carles de la Ràpita han argumentat que la decisió ha estat presa per: la dificultat dels estudis i la implicació que això comporta, els falta temps per a poder trobar-se amb els amics i amigues, haver patit una lesió i no poder estar al màxim de les seves possibilitats, la falta de motivació personal i "perquè estic cansada".

El paper que desenvolupa el tècnic també el destaquen, ja que aquest molts cops és el responsable de la motivació que afavoreix la continuïtat (Márquez et al., 2005; Tuero i Salguero, 2001a, 2001b). En aquest estudi s'han trobat dos casos els quals afirmen que la seva decisió d'abandonar va ser causa de la mala relació amb l'entrenador/a, d'altres perquè el tècnic que els animava a seguir estava de baixa i un cas en el que l'entrenador va passar a ser la parella de l'esportista i no van saber portar ambdues relacions de forma paral·lela.

Dels diferents motius esmentats en la part teòrica del treball, no ens podem oblidar del paper que desenvolupa la família. Mota de Melo (2008) ens diu que és el model de referència per als infants i que el fet que aquests hagin estat esportistes o actualment realitzen algun tipus d'activitat física, motiva als nens i nenes a seguir practicant. Tenint present aquesta informació, em sorprèn molt un dels casos analitzats, el qual la nena m'explica que va deixar l'esport perquè el pare l'exigia més que el cos tècnic i sovint no l'animava ni recolzava amb els seus progressos; només es conformava amb la victòria.

Finalment s'han argumentat altres causes que no es reflecteixen al marc teòric com són: el nivell d'exigència competitiva, la pressió a la que es veu sotmesa l'esportista i problemes sorgits amb el club esportiu.

Amb la segona i tercera part de l'instrument utilitzat, s'ha pogut estudiar el *burnout* en l'esport i l'activitat física, descrit per Cox (2009) com una síndrome psicològica de cansament emocional i físic, disminució de triomfs i devaluació esportiva. Com es pot observar, aquesta definició de *burnout* es centra en l'esgotament físic i mental, la reducció d'interès en l'esport i una disminució en el rendiment. Segons Garcés de los Fayos (1993) aquesta síndrome és conseqüència d'un patiment, d'un estrès sever durant un prolongat espai de temps.

Guillen (2001) considera que el *burnout* té diverses causes, originades per diferents motius o circumstàncies. Tot i la diversitat, queda classificat en tres perspectives: el sobreentrenament i les exigències esportives, la personalitat de l'esportista i els pensaments irracionals i els factors externs a l'esport. Per poder afirmar que un esportista està afectat pel *burnout*, aquest ha de patir les tres



variables establertes; esgotament emocional, despersonalització i la reduïda realització personal; estat que seria conseqüència d'un prolongat i sever estrès (Mansilla, 1997).

Per esgotament emocional s'entén la sobre extensió física i la baixada emocional que sol ocórrer com a conseqüència de les interaccions de l'esportista amb altres persones del seu entorn: esportistes, entrenadors, tècnics, etc.

Per despersonalització s'entén com el desenvolupament d'actituds negatives i respostes de cinisme cap a persones que rodegen a l'esportista en el seu entorn esportiu.

I finalment, com a última variable tenim la reduïda realització personal i un negatiu auto concepte com a resultat d'aquesta (Medina, 2002).

Amb aquesta definició i analitzant els resultats obtinguts, hem observat com solament una de les noies participants en l'estudi ha patit la síndrome de *burnout*. Tot i això n'hi ha unes poques que pateixen dues variables i d'altres que en pateixen una. Aquestes serien candidates a patir la síndrome si no millorés la seva situació.

Tot i que, podem dir que aquesta causa és força nova i desconeguda tant entre els esportistes com entre els tècnics, m'esperava un índex més elevat d'afectats. Crec que la meua hipòtesi no és compleix, ja que aquest síndrome és més freqüent en esportistes d'alt rendiment. Tant el nivell de les esportistes analitzades com el seu nivell d'exigència i pressió es troba lluny de la demanada als esportistes que tenen la sort de formar part de l'equip d'un Centre d'Alt Rendiment.

## 8. Conclusions

S'ha pogut observar que l'abandonament de l'esport és un tema actual, que cada cop es dona en edats més prematures i amb això l'índex de sedentarisme continua augmentant considerablement. S'han de buscar solucions a aquesta problemàtica i aquest treball pot ser el primer pas d'un possible pla d'actuació.

Tenint en compte els objectius plantejats en aquest estudi, podem concloure amb que les causes de l'abandonament esportiu són molt diverses, canviant i que sovint són molts els factors que intervenen a l'hora de prendre aquest tipus de decisió. El nombre de motius que es poden donar augmenta pel simple fet que cada individu és diferent i, per tant, no li afecten de la mateixa manera. Això vol dir que no podem extreure una única solució possible, sinó que aquesta s'haurà d'adaptar a cada cas.

Tot i que es creu que una de les principals raons per les quals es deixa la pràctica esportiva és fruit del canvi d'interessos i motivacions dels joves atletes, fet que comportaria introduir noves propostes d'activitat física, el treball del cos tècnic i la influència de les famílies són factors suficientment importants per a presta'ls-hi atenció. Aquests referents no poden desenvolupar el paper d'un psicòleg qualificat (professional que no s'acostuma a tenir en compte i que molts cops seria de gran ajuda), però si que poden intervenir en la motivació dels esportistes i el recolzament necessari per afavorir la continuïtat.

Un altre aspecte a destacar dels estudiats en aquesta investigació, i que també es podria prevenir amb la intervenció del psicòleg, és la síndrome del *burnout*. Em pogut veure que fora de l'esport d'alt rendiment no són gaires els casos que es veuen afectats per aquest síndrome, però si no és preveu, el nombre d'individus que el pateixen també pot augmentar.

Amb això ens remuntem a la hipòtesi formulada per afirmar que l'esport competitiu requereix d'unes exigències tant físiques com psicològiques que no tothom és capaç de suportar gaire temps, fet que juntament amb l'etapa de majors canvis hormonals i noves costums, fa que els adolescents abandonin la seva carrera esportiva per dedicar-la a nous interessos.

## 8. Limitacions de l'estudi

Un cop finalitzat l'estudi trobem coses a millorar i certes mancances degudes a algunes limitacions en les quals m'he trobat durant el transcurs del treball.

La primera limitació i potser la més important en aquest tipus d'investigació ha estat la mostra. Podem considerar que és una mostra petita i caldria aconseguir-ne una de més gran i equilibrada pel que fa al nombre d'esportistes analitzades en les diferents modalitats, d'aquesta forma podrem recolzar els resultats obtinguts i que fer que aquests siguin significatius.

Amb una mica més de temps i dedicació, és podria aprofundir més en l'entrevista a les esportistes, d'aquesta manera es podria extreure més informació sobre les causes d'abandonament i les solucions que aquestes aporten, ja que seria interessant tenir-les en compte a l'hora de millorar o canviar la demanda i així aconseguir reduir l'índex de sedentarisme entre els joves.

Per últim, i no per això menys important, he de destacar la falta de formació rebuda durant el Grau en el tractament estadístic de les dades. Crec que aquesta és la limitació més potent de totes, ja que en el treball de recerca se'ns demana seguir els passos d'elaboració d'un estudi científic i no podem arribar al final de la qüestió perquè és vital dominar l'estadística a l'hora analitzar les dades obtingudes i no tenim una base sòlida per poder-la aplicar.

## 9. Referències

BAKKER, F.C. (1993). *Psicología del deporte: conceptos y aplicaciones*. Madrid: Morata.

CASIMIRO, A. J. i PIERÓN, M. (2001). "La incidencia de la práctica físico-deportiva de los padres hacia sus hijos durante la infancia y la adolescencia". *Apunts. Educación Física y Deportes*. Núm.65, pàg. 100-104.

CASTILLO, I, i BALAGUER, I (2001). "Dimensiones de los motivos de práctica deportiva de los adolescentes valencianos escolarizados". *Apunts, Educació Física i Esport*. Núm. 63, pàg. 22-29.

CATITA MAURÍCIO DA COSTA, L.M. (2008). *Motivação para a participação e abandono desportivo de jovens em idade escolar*. Porto: Faculdade de desporto. Universidade do Porto.

CERVELLÓ, E. (1996). *La motivación y el abandono deportivo desde la perspectiva de las metas del logro*. Tesis Doctoral. Universidad de Valencia.

CONSEJO SUPERIOR DE DEPORTES (2011). *Estudio los hábitos deportivos de la población escolar en España*. Madrid: Consejo Superior de Deportes.

COX, R. (2009). *Psicología del deporte*. Madrid: Panamerica.

DAUER, V.; PANGRAZI, R. (1989). *Dynamic physical education for elementary school children*. New York: Macmillán Publishing Company.

DOUTHITT, V.L. (1994). "Psychological determinants for adolescent exercise adherence". *Adolescence*. Núm. 115, pàg. 711-722.

ESCARTÍ, A.; ESNAOLA, Igor (2005). "Autoconcepto físico y satisfacción corporal en mujeres adolescentes según el tipo de deporte practicado". *Apunts, Educació Física i Esport*. Núm. 80, pàg. 5-12.

GARCÉS DE LOS FAYOS, Enrique (2010). "El síndrome del burnout: evolución histórica desde el contexto laboral al ámbito deportivo". *Revista anàlisi de psicologia*. Núm. 1, pàg. 169-180.

GARCÉS DE LOS FAYOS, Enrique (1993). "Frecuencia del burnout en deportistas juvenes: estudio exploratorio". *Revista de psicología del deporte*. Núm. 4, pàg. 55-63.

GARCÍA FERRANDO, M. (1990). *Aspectos sociales del deporte*. Una Reflexión Sociológica. Madrid: Alianza Deporte.

GARCÍA FERRANDO, M. (1993). *Tiempo libre y Actividades Deportivas de la Juventud en España*. Madrid: Ministerio de Asuntos Sociales.

GARCÍA FERRANDO, M. (1998). "Estructura social de la práctica deportiva". En M. García Ferrando, N. Puig y F. Lagardera (Eds.), *Sociología del deporte*, pàg. 41-67. Madrid: Alianza.

GARCÍA FERRANDO, M. (2001). "Las prácticas deportivas de la población española en el cambio de siglo". En V. Carratalá, J.F. Guzmán y M.A. Fuster (coord.), *Nuevas aportaciones al estudio de la Actividad Física y el Deporte*, pàg. 95-97. Valencia: Universidad de Valencia.

GARCÍA FERRANDO, M. (2005). *Encuesta sobre hábitos deportivos de los españoles: Avance de resultados*. Madrid: Centro de Investigaciones Sociológicas.

GIL MORENO, G. (2002). "Rasgos significativos del deporte en edad escolar. Las actividades deportivas extracurriculares en los centros educativos". *II Congreso Deporte y Escuela*. Cuenca: Diputación Provincial de Cuenca.

GODOY IZQUIERDO, D.; PRADAS, F.; VÉLEZ, M. (2009). "Nivel de dominio de las habilidades psicológicas en jóvenes jugadores de tenis de mesa, bádminton y fútbol". *Revista de Psicología del Deporte*. Volum 18, núm. 1, pàg. 8.

GUILLEN, Fèlix (2001). *El estrés de los juvenes deportistas* [Pdf]. España: XVIII congreso panamericano de Educación Física [16/01/2013].

HARRINSON, J.; BLAKEMORE, C. (1989). *Instructional strategies for secondary school physical education*. Dubuque, IA: William C. Brown Publishers.

HEINEMANN, Klaus (2003). *Introducción a la metodología de la investigación empírica en las ciencias del deporte*. Barcelona: Paidotribo.

JAFFEE, L.; RICKER, S. (1993). "Physical activity and self-esteem in girls: The teen years. Melpomene". *A Journal for Women's Health Research*. Núm. 12, pàg. 19-26.

MACEDO, V. (2008). *A influência de factores demográficos e socioculturais nos níveis de actividade física. Um estudo em jovens do 3º ciclo do ensino básico do concelho de Matosinhos*. Porto: Faculdade de desporto. Universidade do Porto.

MÁRQUEZ, S.; SALGUERO, A.; TABERNERO, B.; TUERO, C. ; MOLINERO, O. (2005). "El abandono deportivo: propuesta para la intervención práctica en edades tempranas". *Revista Digital Educación física i Deportes*. Núm. 90.

MASNOU, M. (1986). "Com viuen l'esport els joves, a la ciutat de Barcelona". *Apunts. Educació Física i Esports*. Núm. 3, pàg. 19-29.

MANSILLA, Fernando (1997). "Maslach burnout inventory (MBI)". *Revista digital*.

MEDINA, Greisy (2002). "Burnout, locus de control y deportistas de alto rendimiento". *Cuaderno de psicología del deporte*. Núm. 2, pàg. 1-14.

MENDIARA, N. (1986). *Análisis de la Educación Física en el sistema educativo español: Pasado, presente y futuro. En Actas del Seminario Mujer y Deporte*. Madrid: INEF.

MORENO MURCIA, J.A.; MARTÍNEZ GALINDO, C.; ALONSO VILLODRE, N. (2006). "Actitudes hacia la práctica físico-deportiva según el sexo del practicante". *International Journal of Sport Science*. Volum 2, pàg. 20-43.

MOTA DE MELO SERENO, A.P. (2008). *Caracterização Do Contexto Desportivo E Da Actividade Física Habitual Em Crianças E Adolescentes*. Porto: Faculdade de desporto. Universidade do Porto.

RODRÍGUEZ, A. (2000). *Adolescencia y deporte*. Oviedo: Nobel.

OGILVIE, B.O.; HOWE, M. (1991). El trauma de la finalización de la vida deportiva. Madrid: Biblioteca Nueva. En Williams, J.M. (Ed.) *Psicología aplicada al deporte*. Pàg. 523-548.

OGLESBY, C. (1982). *Le sport de la femme. Du mythe à la réalité*. Paris: De Vigot.

OMS, Organització Mundial de la Salut. *Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud*. Suiza, 2010.

PALOU SAMPOL, P.; PONSETI VERDAGUER, X.; GILI PLANAS, M.; BORRAS ROTGER, P.A. i VIDAL CONTI, J. (2005). "Motivos para el inicio, mantenimiento y abandono de la práctica deportiva de los preadolescentes de la isla de Mallorca". *Apunts, Educació Física i Esports*. Núm. 81, pàg. 5-11.

PEREIRA GOMES, P.M. (2010). *Estudo da influência de características percebidas de área residencial e de factores psicossociais na actividade física objectivamente avaliada de adolescentes*. Porto: Faculdade de desporto. Universidade do Porto.

PUIG BARAT, N. (1986). "Una Relación Conflictiva: Los jóvenes y el deporte. Traducción castellana". *Apunts, Educació Física i Esports*. Núm.3.

SALGUERO, A.; TUERO, C.; MÁRQUEZ, S. (2003). "Adaptación española del Cuestionario de Abandono en la Práctica Deportiva: validación y diferencias de género en jóvenes nadadores". *Revista Digital Educación Física y Deportes*. Núm. 56.

SERRA, José Ricardo (2001). *Salut integral del deportista*. Barcelona: Springer.

TALBOT, M. (1988). "Understanding the relationships between women and sport". *International Review for Sociology of Sport*. Núm.23, pàg. 31-42.

TAMAYO, Mario (2004). *El proceso de la investigación científica*. Mèxic: Limusa.

TORRE, E. (1997). *La actividad físico-deportiva extraescolar y su interrelación con el área de Educación Física en el alumnado de Enseñanzas Medias*. Tesis Doctoral. Granada: Universidad de Granada.

TUERO, C., SALGUERO, A. (2001a). "El técnico deportivo y los deportes individuales I. Su rol en la iniciación deportiva. Natación, Saltos y Waterporlo". *Revista de la Asociación Española de Técnicos de Natación*. Núm. 23, pàg.20-25.

TUERO, C., SALGUERO, A. (2001b). "El técnico deportivo y los deportes individuales II. Su rol las etapas de rendimiento deportivo. Natación, Saltos y

Waterporlo". *Revista de la Asociación Española de Técnicos de Natación*. Núm. 24, pàg. 20-23.

WEINBERG, Robert i GOUL, Daniel (2010). *Fundamentos de psicología del deporte y del ejercicio físico*. Madrid: Panamerica.



## 10. Annex

## QÜESTIONARI ADAPTAT SOBRE LA SÍNDROME DEL BURNOUT

### **PART 1**

***A continuació trobarà una sèrie d'enunciats sobre l'esport i els sentiments respecte a ell. Demano la seva col·laboració responent de la forma més honesta possible envers els seus sentiments. No existeixen respostes millors o pitjors, la resposta correcta és aquella que expressa verídicament la seva experiència.***

***Els resultats seran anònims i confidencials. Només seran accessibles a les persones que contribueixen en l'estudi.***

Data de naixement:

Esport que practicaves:

Club al que pertanyies:

1- A quina edat va començar a fer esport?

2- A quina edat va començar a competir regularment?

3- Quantes competicions/partits feia en un any aproximadament?

4- A quin nivell competia?

5- Quants dies a la setmana entrenava?

6- Quantes hores entrenava al dia?

7- Quin ha estat el seu major èxit esportiu?

8- Quin ha estat el seu major fracàs esportiu?

9- Entre 0 i 5 (0= gens important i 5= molt important), quina puntuació mereix l'esport a la seva vida?

10- Entre 0 i 5 (0= molt dolenta i 5= molt bona), quina puntuació li atorgues a la relació que mantenia amb el seu entrenador/a?

11- Quantes vegades va pensar en abandonar la pràctica esportiva?

12- Per què va deixar l'esport de competició?

13- El seu esport li va ocasionar o derivar en problemes de trastorns alimentaris? De quin tipus?

14- El seu esport li va ocasionar o derivar en problemes de depressió?

15- El seu esport li va ocasionar o derivar en problemes d'ansietat?

16- El seu esport li va ocasionar o derivar en problemes d'insomni?

17- El seu esport li va ocasionar o derivar en problemes de parella?

18- Vist des de la distància, quina visió li ha quedat de l'esport i de la seva experiència?

19- Li agradaria tornar a practicar l'esport amb el qual competia?

20- Actualment practica algun esport o activitat física? A quin nivell?

**PART 2**

***Pensi en quan estava practicant l'esport que va decidir abandonar i marqui la resposta que més s'adapti a la situació viscuda. No existeixen respostes millors o pitjors, la resposta correcta és aquella que expressa verídicament la seva experiència.***

1- Em sento emocionalment defraudada del meu treball esportiu.

Mai  Algunes vegades a l'any  Algunes vegades al mes  Algunes vegades a la setmana  Diàriament

2- Quan acabo la meva jornada esportiva (entrenament o competició) em sento agotada.

Mai  Algunes vegades a l'any  Algunes vegades al mes  Algunes vegades a la setmana  Diàriament

3- Quan em llevo pel matí i m'afronto a una altra jornada esportiva (entrenament o competició) em sento fatigada.

Mai  Algunes vegades a l'any  Algunes vegades al mes  Algunes vegades a la setmana  Diàriament

4- Sento que estic tractant a algunes de les persones que m'envolten en l'àmbit esportiu com si fossin objectes impersonals.

Mai  Algunes vegades a l'any  Algunes vegades al mes  Algunes vegades a la setmana  Diàriament

5- Sento que estar tot el dia amb la gent que m'envolta en l'àmbit esportiu em cansa.

Mai  Algunes vegades a l'any  Algunes vegades al mes  Algunes vegades a la setmana  Diàriament

6- Sento que la meva activitat esportiva m'està desgastant.

Mai  Algunes vegades a l'any  Algunes vegades al mes  Algunes vegades a la setmana  Diàriament

7- Sento que estic influint positivament en les vides d'altres persones a través de la meua activitat esportiva.

Mai  Algunes vegades a l'any  Algunes vegades al mes  Algunes vegades a la setmana  Diàriament

8- Em sento molt enèrgica per la meua activitat esportiva.

Mai  Algunes vegades a l'any  Algunes vegades al mes  Algunes vegades a la setmana  Diàriament

9- Em sento frustrada per la meva activitat esportiva.

Mai  Algunes vegades a l'any  Algunes vegades al mes  Algunes vegades a la setmana  Diàriament

10- Sento que estic massa temps en la meva activitat esportiva.

Mai  Algunes vegades a l'any  Algunes vegades al mes  Algunes vegades a la setmana  Diàriament

11- Crec que aconseguixo coses valuoses en aquesta activitat esportiva.

Mai  Algunes vegades a l'any  Algunes vegades al mes  Algunes vegades a la setmana  Diàriament

12- Em sento com si estigués al límit de les meves possibilitats.

Mai  Algunes vegades a l'any  Algunes vegades al mes  Algunes vegades a la setmana  Diàriament

13- Em sembla que les persones que m'envolten en l'àmbit esportiu em culpen d'alguns dels seus problemes.

Mai  Algunes vegades a l'any  Algunes vegades al mes  Algunes vegades a la setmana  Diàriament

### PART 3

**A continuació trobarà una sèrie d'enunciats sobre com vostè intenta solucionar les situacions estressants que es donen en la seva pràctica esportiva. No existeixen respostes millors o pitjors, la resposta correcta és aquella que expressa verídicament la seva experiència.**

**0: No ho fa en absolut.**

**1: Ho fa en alguna mesura.**

**2: Ho fa bastant.**

**3: Ho fa en gran mesura.**

**Pinta de color vermell la resposta que més s'adapta a la situació viscuda.**

1	Vaig estar concentrada i atenta en allò que tenia que fer a continuació.	0 1 2 3
2	Vaig intentar analitzar el problema amb la finalitat de comprendre'l millor i buscar solucions.	0 1 2 3
3	Vaig intentar analitzar la situació per a veure si aconseguia obtenir alguna cosa positiva sobre la mateixa.	0 1 2 3
4	Vaig parlar amb algú relacionat amb el món de l'esport per a intentar descobrir més sobre la situació.	0 1 2 3

5	Em vaig criticar a mi mateixa.	0 1 2 3
6	Vaig seguir endavant com si no hagués passat res.	0 1 2 3
7	Vaig intentar guardar els meus sentiments per a mi mateixa.	0 1 2 3
8	Em van animar a fer alguna cosa creativa.	0 1 2 3
9	Vaig demanar ajuda a un professional.	0 1 2 3
10	Em vaig disculpar o vaig fer alguna cosa per a compensar.	0 1 2 3
11	Vaig canviar el meu comportament per a que les coses anessin bé.	0 1 2 3
12	Vaig evitar la convivència amb la gent.	0 1 2 3
13	Vaig ocultar als demès el malament que anaven les coses.	0 1 2 3
14	Em vaig negar a creure el que havia passat.	0 1 2 3
15	Vaig parlar amb algú aliè a l'esport sobre com em sentia.	0 1 2 3
16	Vaig proposar solucions per al problema.	0 1 2 3
17	Vaig desitjar poder canviar el que estava passant o com em sentia.	0 1 2 3
18	Vaig resar.	0 1 2 3

**GRÀCIES PER LA SEVA COL·LABORACIÓ!**