

**RELACIONES INTERPERSONALES Y CALIDAD DE VIDA
EN LA ADOLESCENCIA (12 A 16 AÑOS).
UN CAMPO DE ACCIÓN PARA EL DEPORTE**

LUZ STELLA IBARGÜEN ZAMBRANO

**UNIVERSIDAD DEL VALLE
INSTITUTO DE EDUCACIÓN Y PEDAGOGÍA
PROFESIONAL EN CIENCIAS DEL DEPORTE
SANTIAGO DE CALI**

2014

**RELACIONES INTERPERSONALES Y CALIDAD DE VIDA EN LA
ADOLESCENCIA (12 A 16 AÑOS). UN CAMPO DE ACCIÓN PARA EL
DEPORTE**

LUZ STELLA IBARGÜEN ZAMBRANO

Monografía para optar al título de Profesional en Ciencias del Deporte

Directora:

NATALIA ARAGÓN VÉLEZ

Magister en Epidemiología

UNIVERSIDAD DEL VALLE

INSTITUTO DE EDUCACIÓN Y PEDAGOGÍA

PROFESIONAL EN CIENCIAS DEL DEPORTE

SANTIAGO DE CALI

2014

Nota de Aceptación:

Jurado 1

Jurado 2

Director

Santiago de Cali, Agosto de 2014

AGRADECIMIENTOS

Agradezco a Dios por el logro de este objetivo en mi vida profesional y a mi familia por su apoyo permanente.

De manera muy especial, agradezco a la profesora Natalia Aragón Vélez por la orientación suministrada en el proceso de elaboración de este trabajo.

Del mismo modo, agradezco las diversas contribuciones realizadas por diferentes personas directa e indirectamente vinculadas con el tema abordado en el presente estudio.

CONTENIDO

	Pág.
RESUMEN	11
INTRODUCCIÓN	12
1. CONTEXTUALIZACIÓN DEL ESTUDIO	14
1.1 ANTECEDENTES TEÓRICOS	14
1.2 PROBLEMA	17
1.2.1 Descripción	17
1.2.2 Formulación	19
1.2.3 Sistematización	19
1.3 OBJETIVOS	20
1.3.1 Objetivo General	20
1.3.2 Objetivos Específicos	20
1.4 JUSTIFICACIÓN	21
1.5 METODOLOGÍA	22

1.5.1 Tipo de Estudio	22
1.5.2 Método	22
1.5.3 Técnicas para la Recolección de Información	23
1.5.4 Instrumento para la Recolección de Información	23
1.5.5 Criterios para la Consulta de Información	23
1.5.6 Población	24
2. APROXIMACIONES A LOS CONCEPTOS DE DEPORTE, RELACIONES INTERPERSONALES Y CALIDAD DE VIDA	25
2.1 DEPORTE	26
2.2 RELACIONES INTERPERSONALES	32
2.3 CALIDAD DE VIDA	39
3. CONSIDERACIONES, PERCEPCIONES Y ACTITUDES DE LOS ADOLESCENTES FRENTE AL DEPORTE EN LA ACTUALIDAD	44
3.1 EL DEPORTE EN UN CONTEXTO SOCIAL DE CONSIDERABLE DESARROLLO TECNOLÓGICO	45

3.2 LA ADOLESCENCIA. UNA ETAPA DE LA VIDA DE TRANSFORMACIONES	52
3.3 EL DEPORTE EN LA COTIDIANIDAD DE LOS ADOLESCENTES	60
4. DEPORTE, SOCIALIZACIÓN Y BIENESTAR GENERAL DE LOS ADOLESCENTES	66
4.1 DEPORTE Y CALIDAD DE VIDA. UNA RELACIÓN INDISOLUBLE	67
4.2 EL DEPORTE COMO MECANISMO DE SOCIALIZACIÓN	73
4.3 LA EDUCACIÓN DEPORTIVA EN LOS ADOLESCENTES. ALGUNAS CONSIDERACIONES FUNDAMENTALES	79
CONCLUSIONES	88
RECOMENDACIONES	91
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	93
ANEXO	104

LISTA DE FOTOGRAFÍAS

	Pág.
Fotografía N° 1. La tecnología denominada “Ojo de Halcón” ha contribuido tanto en el tenis como en el futbol con la resolución de jugadas difíciles de percibir por parte del ojo humano	47
Fotografía N° 2. Los balones oficiales usados por la FIFA contienen capas sintéticas y rellenos de gel especial que absorbe con mayor docilidad los golpes. Además se adaptan a los distintos tipos de terrenos de juego, brindando mayor eficiencia en cuanto a velocidad, fricción y peso	48
Fotografía N° 3. Adolescentes interactuando mediante la práctica deportiva	56
Fotografía N° 4. El tenista Rafael Nadal es un referente para la adolescencia no solo por sus grandes logros deportivos, sino por su continua participación en obras sociales en trabajo conjunto con ONGS, entidades y organizaciones que tienen como objetivo ayudar a las personas más pobres en el mundo	57

Fotografía N° 5. El deporte en la cotidianidad de las personas. En este contexto, su práctica busca fundamentalmente la distracción, la diversión y el compartir o interactuar con los demás 68

Fotografía N° 6. El deporte en la alta competencia. En este ámbito, su práctica está determinada por la competencia, el rendimiento y la presión por la obtención de un resultado 70

LISTA DE FIGURAS

	Pág.
Figura N° 1. Modelo de Calidad de Vida	41
Figura N° 2. Modelo interactivo de socialización mediante el deporte	75
Figura N° 3. Modelo secuencial de socialización mediante el deporte	77
Figura N° 4. Factores de la educación deportiva en el ámbito escolar	83

RESUMEN

El estudio presentado es de carácter documental-explicativo y fue desarrollado tomando como referencia los aportes del deporte en el fortalecimiento de las relaciones interpersonales y calidad de vida en los adolescentes entre los 12 y 16 años. El enfoque metodológico implementado fue cualitativo y la técnica para la recolección de información fue la consulta y revisión bibliográfica de artículos académicos, científicos, estudios, investigaciones y textos relacionados con el tema analizado. El objetivo principal se fundamentó en determinar los aportes del deporte en el fortalecimiento de las relaciones interpersonales y calidad de vida en los adolescentes entre los 12 y 16 años. Para lo anterior, fueron definidos y caracterizados los conceptos de deporte, relaciones interpersonales y calidad de vida; identificadas las principales consideraciones, percepciones y actitudes de los adolescentes frente al deporte en la actualidad y explicado el papel o función que desempeña el deporte en el proceso de socialización y búsqueda de bienestar general de los adolescentes.

Dentro de los hallazgos más significativos del estudio, son de destacar en primera instancia, los aportes del deporte en diversos ámbitos de la vida del adolescente como la generación de espacios para su participación e interacción con los demás; su fortalecimiento emocional, motivacional y actitudinal; la interiorización de valores para el crecimiento y desarrollo personal; la oportunidad de encontrar en el deporte su proyecto de vida; el encuentro con la dimensión lúdico-recreativa y el distanciamiento de problemáticas características de la adolescencia en la actualidad. En segundo lugar, la relación de diferentes aspectos de las dimensiones humanas con la caracterización de conceptos como deporte, relaciones interpersonales y calidad de vida; las influencias del desarrollo tecnológico, del contexto y de los cambios propios de la adolescencia sobre las percepciones en torno al deporte en esta etapa de la vida; la relación indisoluble entre calidad de vida y deporte y el doble carácter socializador de éste último.

Palabras claves: adolescencia, calidad de vida, deporte, relaciones interpersonales y socialización.

INTRODUCCIÓN

El deporte puede ser considerado y analizado desde diferentes perspectivas a partir de las diversas implicaciones que tiene su práctica en los distintos contextos. Su incorporación como parte integrante de la vida del ser humano ofrece múltiples oportunidades relacionadas no solamente con el mejoramiento, fortalecimiento de la salud y condición física de las personas, sino también con la obtención de un mejor desempeño como ser social a partir de la interacción, relaciones interpersonales y calidad de vida que cada persona construye en función de su existencia y de quienes le rodean. Por esta razón, más allá del carácter competitivo, profesionalismo, pasión y euforia que despierta la práctica de algún deporte, se encuentra un factor no menos importante que se fundamenta en la relación entre deporte y ser humano desde un enfoque social y relacional.

Desde esta postura, el presente trabajo se fundamentó en los aspectos más destacados de estudios, investigaciones y publicaciones vinculadas con este tema, para abordar lo concerniente a los aportes del deporte en el fortalecimiento de las relaciones interpersonales y calidad de vida en los adolescentes (entre los 12 y 16 años). Este grupo poblacional fue tomado como referencia no solo por la complejidad que reviste dicho periodo de la vida, sino por las diversas problemáticas que enfrenta en lo relativo a su calidad de vida, (sedentarismo o inactividad) relaciones interpersonales (conflictos con sus pares y personas adultas, intolerancia, irrespeto), concepciones, prácticas (inadecuada utilización del tiempo libre, tabaquismo, alcoholismo, consumo de drogas) entre otros.

Para llevar a cabo lo anterior, el estudio fue estructurado en cuatro capítulos. En el primer capítulo, se presentaron sus aspectos contextuales (antecedentes teóricos, problema, objetivos, justificación y metodología) para mayor referencia del lector. En el segundo capítulo, se abordaron sus conceptos centrales (deporte, relaciones interpersonales y calidad de vida). En el tercer capítulo, se hizo referencia al deporte desde una doble perspectiva. La primera vinculada con el contexto social actual, caracterizado por un desarrollo tecnológico significativo y la segunda relacionada con la cotidianidad de los adolescentes. De igual manera, en este capítulo se hizo alusión a la adolescencia como una etapa de la vida marcada por los cambios y transformaciones. En el cuarto capítulo, fue desarrollado lo concerniente a las relaciones y aportes del deporte en el fortalecimiento de la calidad de vida y el proceso de socialización en los adolescentes. Como complemento a lo anterior, se realizó una reflexión en torno a la educación o formación deportiva en los adolescentes a partir de sus elementos fundamentales e implicaciones.

Se espera que los aportes realizados por este trabajo posibiliten la ampliación del conocimiento en torno al deporte y sus vínculos o relaciones con los procesos de socialización y fortalecimiento de la calidad de vida de los adolescentes, así como en lo relativo al papel, responsabilidad y misión de todas aquellas personas (profesionales del deporte, educadores físicos, entrenadores, técnicos, entre otros) que directa o indirectamente velan por la práctica, masificación y exaltación del deporte como uno de los componentes fundamentales en la formación integral de los seres humanos.

1. CONTEXTUALIZACIÓN DEL ESTUDIO

1.1 ANTECEDENTES TEÓRICOS

En lo relacionado con los antecedentes teóricos del estudio propuesto, se destacaron varios trabajos. El primero de ellos, fue el elaborado por Ramírez, Vinaccia y Suárez (2004) quienes realizaron una revisión documental de investigaciones directamente vinculadas con los beneficios y aportes del deporte en los procesos mentales, socialización, rendimiento escolar y mejoramiento en general de la calidad de vida de las personas, enfatizando en el caso de los jóvenes en edad escolar que practican un deporte como parte integrante de su vida.

Los principales aportes realizados por los autores en el contexto del estudio llevado a cabo, se situaron en aspectos como la identificación de evidencia de tipo teórica en torno a los diversos efectos positivos del deporte en ámbitos humanos no considerados anteriormente como es el caso de la reducción de la ansiedad, depresión y estrés, el fortalecimiento de la capacidad intelectual y cognitiva, el manejo de dificultades asociadas con el aprendizaje, la hiperactividad, la deficiencia mental y el comportamiento disocial.

Otro de los trabajos referentes fue el efectuado por Dule (2006) quien estableció las relaciones entre la práctica de actividades físico-deportivas y componentes fundamentales del estilo de vida en jóvenes escolares de último grado de Educación Básica Secundaria en la provincia de Ciego de Ávila, Cuba. Para ello, describió los hábitos físico-deportivos de los escolares de dicha ciudad, identificó los hábitos de higiene y salud de esta población, valoró la asignatura Educación Física y analizó los factores cognitivos y socio-afectivos del alumnado en relación a la actividad física y el deporte. Entre los hallazgos más relevantes de este estudio, se encontraron el fortalecimiento y mejoramiento de la motivación, autoestima y relaciones interpersonales de los escolares como resultado de la práctica habitual de actividades físico-deportivas.

Por su parte, Ruiz (2010) realizó un estudio en el marco de un proyecto de investigación social de mayor amplitud que tuvo entre sus objetivos fundamentales el aproximarse a la realidad de la práctica físico-deportiva extraescolar y su relación con la calidad y los estilos de vida de estudiantes almerienses de Educación Secundaria Obligatoria con edades comprendidas entre los 12 y 16 años. La relevancia de este estudio radicó en que permitió un mayor conocimiento de los hábitos deportivos, demandas y necesidades de los estudiantes de la ciudad y nivel educativo referidos, al igual que en lo concerniente a sus prácticas en torno a salud, alimentación, consumo de tabaco y otras sustancias con el propósito de incentivar la práctica deportiva en la población mencionada.

Como principales resultados, se destacaron un fortalecimiento en la motivación, auto-concepto y actitud de los estudiantes hacia los demás (pares y adultos) gracias a la práctica de actividades físico-deportivas con un carácter variado en cuanto a sus características y tiempo de ejecución. De igual forma, se hizo alusión sobre el mejoramiento de los adolescentes en factores asociados con el manejo de sus emociones, estrés, ansiedad y control general.

Finalmente, Reigal, Videra, Parra y Juárez (2012) examinaron la práctica de actividad físico-deportiva en adolescentes de la ciudad de Málaga (España) con edades entre los 14 y 16 años. Ésto les llevó a determinar que entre los principales aportes del deporte en esta etapa de la existencia, se encuentran el incremento de la participación e interacción con los demás; el fortalecimiento de lazos afectivos; la consolidación de redes de apoyo social; el fortalecimiento mental y una mayor propensión hacia actitudes positivas que alejan a los adolescentes de problemas cotidianos.

Es importante manifestar que los hallazgos descritos por los autores mencionados, se encuentran íntimamente relacionados con los que se pretende identificar con motivo de la realización de la presente monografía, lo cual indica que los vínculos entre deporte, relaciones interpersonales y calidad de vida son un campo de estudio que debe seguir siendo explorado y profundizado como en parte quiere hacerse en este trabajo.

1.2 PROBLEMA

1.2.1 Descripción

El deporte tradicionalmente ha sido relacionado y abordado desde diferentes perspectivas como su carácter competitivo, las exigencias formativas y profesionales que demanda para su práctica cualquiera que sea su campo de acción específico, su masificación, la diversidad de experiencias, emociones y pasiones que despierta entre aficionados, seguidores y los propios practicantes, entre otras. Lo anterior se puede ilustrar al tener en cuenta el conjunto de situaciones que recientemente se vivieron en torno a un deporte como el fútbol y más específicamente a un certamen de la magnitud y relevancia de la Copa Mundial de Brasil 2014 que este año centró las miradas y atención de millones de personas alrededor del planeta.

En este evento se pudo identificar la importancia dada a un deporte como el fútbol precisamente a partir de factores determinantes en el desempeño y rendimiento de las distintas selecciones participantes, tal es el caso de la preparación física, técnica, táctica, psicológica y la experiencia. De igual manera, pudo observarse la euforia y pasión expresada por parte de las masas y sus incidencias respectivas sobre los jugadores como aconteció con la Selección Nacional de Colombia que recibió un apoyo y acompañamiento significativo por parte de los aficionados locales y de los provenientes de este país suramericano.

Si bien, éstos y otros factores de acuerdo al tipo de deporte que se trate son esenciales en el proceso de comprensión y análisis de este campo de conocimiento desde una óptica general, también es menester identificar que el deporte puede ir más allá de estos aspectos y constituirse en un aliado estratégico en el fortalecimiento y mejoramiento de nuestra condición como seres sociales y bienestar general, lo cual es clave dados los diversos problemas presentados en la actualidad en estos ámbitos. Por ello, es necesario profundizar en el estudio de las contribuciones del deporte en el fortalecimiento de las relaciones interpersonales y calidad de vida de los seres humanos y en especial, en los adolescentes (entre los 12 y 16 años) como el estudio propuesto lo establece.

Este grupo etario representa una población que no solo es el futuro de la sociedad, sino que además se enfrenta a diversas problemáticas vinculadas con su estilo de vida y con las relaciones que establece con sus pares y otras personas de diferente edad. Dentro de estas problemáticas ya inicialmente aludidas, se destacan la inseguridad, timidez, desconfianza, intolerancia, irrespeto, pérdida de valores, ausencia de conciencia colectiva, sedentarismo, uso excesivo de medios y herramientas tecnológicas con las consecuencias respectivas que ello genera, entre otras. Sin embargo, ello no quiere decir que estos problemas sean exclusivos de los adolescentes, ni que los planteamientos, aportes y análisis desarrollados a lo largo del trabajo no tengan aplicabilidad en otros grupos poblacionales, teniendo en cuenta las diferencias y consideraciones de cada caso. Por esta razón, la pregunta-problema que orienta este estudio se fundamenta en la identificación de los aportes o contribuciones del deporte en las relaciones interpersonales y calidad de vida en los adolescentes entre los 12 y 16 años como lo plantea la respectiva formulación del problema.

1.2.2 Formulación

¿Cuáles son los aportes del deporte en el fortalecimiento de las relaciones interpersonales y calidad de vida en los adolescentes entre los 12 y 16 años?

1.2.3 Sistematización

¿Cómo pueden definirse y caracterizarse los conceptos de deporte, relaciones interpersonales y calidad de vida?

¿Cuáles son las principales consideraciones, percepciones y actitudes de los adolescentes frente al deporte en la actualidad?

¿Qué papel o función desempeña el deporte en el proceso de socialización y búsqueda de bienestar general de los adolescentes?

1.3 OBJETIVOS

1.3.1 Objetivo General

-Determinar los aportes del deporte en el fortalecimiento de las relaciones interpersonales y calidad de vida en los adolescentes entre los 12 y 16 años.

1.3.2 Objetivos Específicos

- Definir y caracterizar los conceptos de deporte, relaciones interpersonales y calidad de vida.

- Identificar las principales consideraciones, percepciones y actitudes de los adolescentes frente al deporte en la actualidad.

- Explicar el papel o función que desempeña el deporte en el proceso de socialización y búsqueda de bienestar general de los adolescentes.

1.4 JUSTIFICACIÓN

La razón principal que justificó la realización del estudio aquí propuesto, se fundamentó en el abordaje de una temática como el deporte desde una perspectiva diferente a la tradicional, es decir a aquella centrada única y exclusivamente en su carácter competitivo. En este sentido, el trabajo desarrollado sin dejar de reconocer que dicho referente es importante y tiene vínculo directo con el deporte, centró el análisis y reflexión en las relaciones entre deporte y ser humano con lo cual se pudo identificar, conocer y precisar los múltiples aportes que la práctica deportiva hace a toda persona y en especial, a los adolescentes que representan el futuro de la sociedad. Lo anterior permitió ampliar o enriquecer las concepciones en torno al deporte debido a que éste ya no solamente debe ser visto como una profesión, sino también como un camino con muchas posibilidades para la construcción como seres sociales e integrales en el diario vivir, lo cual adquiere mayor relevancia si se tienen en cuenta las grandes problemáticas ya reseñadas que afronta la sociedad en la actualidad y en particular, la población adolescente en su proceso de construcción personal, en sus interacciones con los demás y en sus estilos de vida.

De esta manera, el conocimiento adquirido como resultado de la elaboración del presente estudio, es puesto al alcance y servicio de todas aquellas personas relacionadas de manera directa e indirecta con el deporte como aporte en sus distintas actividades académicas, laborales y profesionales asociadas con este ámbito. En el caso específico de los adolescentes, este trabajo puede constituirse en el punto de partida para concebir el deporte como un aliado esencial en el proceso de mejoramiento de su condición humana desde su contexto más próximo.

1.5 METODOLOGÍA

1.5.1 Tipo de Estudio

El presente estudio es de carácter documental - explicativo porque a partir de la consulta y revisión bibliográfica vinculada con el tema abordado, desarrolló descripciones y explicaciones argumentadas, encaminadas a dar respuesta al problema y objetivos establecidos.

1.5.2 Método

El método implementado fue cualitativo en conformidad con el tipo de estudio efectuado. Este método se manifestó en el contexto del trabajo mediante el estudio y análisis detallado de las características, cualidades y factores asociados con el deporte y sus vínculos con las relaciones interpersonales y calidad de vida del grupo poblacional tomado como referencia.

1.5.3 Técnicas para la Recolección de Información

Las técnicas implementadas en el proceso de recolección de información fueron la consulta, revisión y análisis documental que permitieron dar sustento teórico-conceptual al estudio para el desarrollo de cada uno de los numerales del mismo.

1.5.4 Instrumento para la Recolección de Información

Como instrumento para la recolección de información fueron implementadas fichas bibliográficas que permitieron elaborar un resumen o síntesis de cada texto, estudio e investigación consultada y referenciar los datos de la información. Los aspectos descritos fueron el área o materia de estudio, nombre del autor (es), nombre de la obra, lugar de edición, nombre de la editorial y fecha de publicación (ver anexo).

1.5.5 Criterios para la Consulta de Información

Se establecieron tres criterios fundamentales para la realización de la consulta documental. En primer lugar, la utilización de bases de datos electrónicas especializadas en el tema como es el caso de *Scielo*, *Cdeporte*, *Efedeportes*, *Dialnet*, *Redalyc*, entre otras, las

cuales fueron implementadas para la localización de los artículos científicos, académicos, estudios e investigaciones en la red, ya que además fueron consultadas algunas obras en formato físico en centros de documentación y bibliotecas. En segundo término, el uso de palabras claves en el proceso de consulta tales como *adolescencia, calidad de vida, deporte, relaciones interpersonales, socialización y educación deportiva*. Finalmente, la fecha de publicación de la información, comprendida entre el año 2000 y los años subsiguientes.

1.5.6 Población

El grupo poblacional al que se hace referencia en el ámbito de la presente monografía son los adolescentes en edad escolar (12 a 16 años) en un sentido general y en los distintos contextos geográficos, advirtiendo que pueden presentarse algunas diferencias y particularidades propias del entorno en el cual se desenvuelve este grupo poblacional.

2. APROXIMACIONES A LOS CONCEPTOS DE DEPORTE, RELACIONES INTERPERSONALES Y CALIDAD DE VIDA

El propósito del capítulo fue definir y caracterizar conceptos claves en el contexto de este trabajo como son deporte, relaciones interpersonales y calidad de vida con la intención de una mayor comprensión en torno a los mismos. Por ello, fueron abordados los conceptos mencionados teniendo en cuenta los planteamientos de autores y teóricos con sus respectivas similitudes, diferencias y el análisis personal producto del conocimiento y experiencia profesional adquirida en el campo de las Ciencias del Deporte. Las fuentes documentales consultadas que posibilitaron la elaboración de lo anterior, estuvieron conformadas en su mayoría por artículos científicos, artículos académicos, estudios e investigaciones directamente relacionadas con estos temas en particular.

Cabe resaltar que las aproximaciones conceptuales a estos términos no resultaron tarea fácil, dada la abundancia y diversidad de planteamientos y concepciones en torno a estos temas desde distintos campos del conocimiento. Sin embargo, para efectos del objetivo buscado en este capítulo se tuvieron en cuenta las definiciones y caracterizaciones que a criterio personal mejor explicaron estos conceptos, advirtiendo que en los casos específicos de los términos relaciones interpersonales y calidad de vida por sus múltiples vínculos con áreas o campos de conocimiento diferentes al de las Ciencias del Deporte (psicología, ciencias de la salud, ciencias sociales, entre otras), fue menester vincular información no enmarcada en el campo específico de las Ciencias del Deporte.

2.1 DEPORTE

El concepto de deporte es uno de los más complejos de definir y precisar debido a las diversas interpretaciones, concepciones y énfasis dados a éste por parte de los autores, teóricos y demás personas directamente vinculadas con su estudio y análisis. Aunque puedan identificarse algunas similitudes o puntos en común entre los planteamientos teórico-conceptuales realizados, no existe una definición uniforme o absoluta del concepto. Este aspecto es corroborado por Olivera (2006) quien afirma que a pesar de existir diversas aproximaciones por parte de entes del deporte, autores reconocidos y de la propia academia en procura de definir el deporte, no ha sido una tarea fácil porque este concepto entraña gran complejidad simbólica, histórica, social y cultural.

Otra situación que dificulta una adecuada precisión y comprensión en relación a este concepto, es la creencia general que deporte, actividad física y ejercicio físico son sinónimos o pueden llegar a igualarse, lo cual conduce a un uso inadecuado, indiscriminado y descontextualizado de estos conceptos y al desconocimiento de los procesos históricos, particularidades e implicaciones que les han dado fundamento. Debido a que el concepto objeto de interés es deporte, a continuación se reflexiona en torno a algunas de las principales conceptualizaciones tomadas como referencia.

Según lo expuesto por Nigg (2003) “el deporte, es la actividad física organizada en ligas con competición individual o grupal” (p. 209). Desde esta apreciación, el deporte es considerado como un tipo de actividad física cuyo distintivo esencial es el carácter competitivo y organizativo que exige. Un ejemplo para ilustrar dicho planteamiento es lo acontecido con las diversas Ligas Deportivas en el Valle de Cauca, las cuales están clasificadas y organizadas de acuerdo a las distintas disciplinas deportivas existentes (ciclismo, tenis, fútbol, atletismo, natación, baloncesto, entre otras) y compiten con cierta frecuencia mediante categorías con otras regiones o zonas del país. En esta misma línea de lo competitivo-organizativo y coincidiendo con varios aspectos descritos por el autor referenciado anteriormente, Castejón (2001) formuló una conceptualización amplia relativa al deporte y aplicable en las distintas disciplinas deportivas.

Actividad física donde la persona elabora y manifiesta un conjunto de movimientos o un control voluntario de los movimientos, aprovechando sus características individuales y/o en cooperación con otro/s, de manera que pueda competir consigo mismo, con el medio o contra otro/s tratando de superar sus propios límites, asumiendo que existen unas normas que deben respetarse en todo momento y que también, en determinadas circunstancias, puede valerse de algún tipo de material para practicarlo (p. 17).

Sin embargo, Bravo y Escobar (2013) consideran que la anterior definición refleja solo una de las dos orientaciones posibles que se le pueden atribuir al deporte. De esta manera, afirman que el significado del concepto depende de la acepción utilizada. En este sentido, identifican dos enfoques fundamentales. El primero en donde el deporte es esencialmente “recreación, pasatiempo, placer, diversión o ejercicio físico, por lo común al aire libre” y el segundo en donde el deporte es visto como “actividad física, ejercida como juego o competición cuya práctica supone entrenamiento y sujeción a normas” (p. 16). Estas acepciones en torno al deporte brindan la posibilidad de vincular un mayor número de elementos o variables en su definición y caracterización en comparación con la definición presentada inicialmente, ya que organización y competición no se constituyen en las únicas o más importantes categorías que configuran el concepto, sino en algunas de las tantas que tienen cabida.

Al reflexionar sobre estas dos maneras de concebir al deporte y su aplicabilidad en la realidad o cotidianidad, especialmente en lo que respecta a los adolescentes, cabe subrayar que precisamente en este grupo poblacional se identifica la relevancia dada a la recreación, placer y diversión en el marco de la práctica de actividades deportivas (fútbol, baloncesto, tenis, ciclismo, natación, entre otras) sin la organización, normatividad y formalidad que exigen estos deportes. Es decir, en un sentido general tiene mayor significación los aportes que puedan hacer estas disciplinas en el orden emocional, lúdico y de goce o disfrute con los demás (pares o adultos).

Sánchez (2009) coincide con la doble apreciación realizada en relación al deporte ya que según el autor, éste no solo tiene campo de acción en el orden físico, fisiológico, psicológico y competitivo, sino además en lo relacionado con lo sociocultural, político, emocional y actitudinal en el individuo. Desde esta postura, el deporte puede identificarse como un agente que trasciende lo eminentemente relacionado con sus elementos fundamentales para situarse en la dimensión social de las personas. Este planteamiento deja entrever que el deporte como actividad enmarcada en lo social puede realizar aportes a las personas en este ámbito, aspecto que precisamente es objeto de estudio en este trabajo, tomando como referencia los adolescentes.

Esta doble apreciación en torno al deporte y al conjunto de palabras y términos implementados en su definición y caracterización puede explicarse desde una perspectiva histórica, al tener en cuenta los diferentes contextos sociales y sus particularidades. Esta situación es claramente expuesta por Guerrero (2013) quien explica los aspectos socio-históricos que influyeron en la configuración del concepto.

El deporte desde sus inicios es considerado como práctica física, es decir, lo que conocemos como: caminar, correr, saltar, agacharse entre otras; todas estas prácticas, el ser humano tuvo que realizarlas y perfeccionarlas en razón de supervivencia, para lo cual necesitaba cazar, luchar contra animales, refugiarse del frío y del peligro y crear sus propias armas; mas sin embargo fue la Edad Media la que le dio el subsuelo

que sirvió de soporte para todas estas prácticas físicas ya mencionadas que se convirtieron en ejercicios corporales; pero fue en la Modernidad donde su concepto tomó mayor fuerza pero no para obedecer a las necesidades hedonistas sino meramente de producción reflejado en la competición (p. 7).

Conforme a lo expresado en la cita, se puede manifestar que a pesar de existir diferencias marcadas entre conceptos como deporte, actividad física y ejercicio físico, las cuales se explican de acuerdo a diversos referentes, criterios y apreciaciones, estos conceptos presentan gran relación. Prueba de ello es que sin los dos últimos no hubiese sido posible conocer la evolución histórica y conceptual del primero y su mayor cercanía con la época contemporánea. De igual manera, sin el primero el ser humano se hubiese privado de acceder a nuevas perspectivas vinculadas con las prácticas corporales y sus efectos, exigencias y particularidades en la vida personal y profesional.

Si bien es cierto que el carácter competitivo, organizativo, la rigurosidad y el profesionalismo se constituyen en factores esenciales que caracterizan al deporte en su concepción y práctica, desde la óptica personal, se considera fundamental que en la conceptualización del término también se dé cabida, valor y significado a aspectos como lo lúdico, recreativo y motivacional que aunque se alejan un poco de la formalidad en un sentido estricto del término, son válidos en especial cuando la práctica deportiva está dirigida a los adolescentes quienes valoran y le dan una importancia notable a estos otros

elementos como se manifestó anteriormente. Es por esta razón que la concepción personal de deporte manejada en el ámbito del presente trabajo, se acerca más a aquellas que vinculan los distintos elementos (lúdico, competitivo, normativo, organizativo, diversión, entrenamiento, disciplina, entre otros) con las respectivas interacciones entre ellos. En esta línea, es de remarcar la propuesta efectuada por Castejón (2004) para quien el deporte es “un juego motor reglado, pues tiene esas características que lo detallan: parte como juego, hay actividad física, competición y tiene una serie de reglas para los participantes. Todos estos elementos se interrelacionan” (p. 3).

En suma, el deporte como noción compleja que está influenciada e influencia diversos factores en el orden social, emocional, mental y físico, precisa de concepciones más abarcadoras o incluyentes que aquellas centradas única y exclusivamente en su carácter competitivo, organizativo y profesional. En otras palabras, ver al deporte de una manera más cercana al diario vivir o cotidianidad de las personas, darle mayor relevancia a las actitudes, intereses y comportamientos de los seres humanos en torno a él, identificar los nuevos roles que desempeña en la sociedad y particularmente en la población adolescente y promover desde su práctica, estudio y análisis como Profesionales en Ciencias del Deporte, la evolución del concepto en conformidad con las características, exigencias, estilos de vida, preferencias y prioridades de los seres humanos en la actualidad. Ésto es, continuar construyendo un concepto que parece aún inacabado y con un camino por recorrer.

2.2 RELACIONES INTERPERSONALES

De manera similar a lo acontecido con el concepto de deporte, la definición y caracterización del concepto de relaciones interpersonales no representó un trabajo fácil en el ámbito del presente estudio. Sin embargo, en esta ocasión la razón de ello fue totalmente opuesta al caso anterior porque en la revisión documental realizada se pudo identificar el énfasis considerable colocado a términos como relaciones humanas, relaciones sociales y relaciones personales, dejando muy poco espacio al concepto específico objeto de interés.

Una manifestación de esto fue el predominio de nociones, concepciones y caracterizaciones referentes a éstos otros tres conceptos mencionados en comparación con la mínima alusión realizada al concepto de relaciones interpersonales, sobre el cual se encontraron algunas definiciones de diccionario sin la respectiva referencia teórico-conceptual, las cuales por razones obvias no se tuvieron en cuenta en el presente trabajo. En respuesta a esta situación y con el propósito de realizar el aporte personal respectivo, se optó por proponer una definición del concepto, tomando como fundamento el significado de las dos palabras que lo componen, su contextualización de acuerdo al tema abordado y su respectivo análisis a partir de los planteamientos de algunos autores abordados.

Una primera aproximación al concepto de relaciones interpersonales, exige descomponerlo o mirar por separado las dos palabras que lo integran para así tener mayor claridad y comprensión al respecto. En primera instancia, el término *relaciones* remite esencialmente a vínculos e interacciones, es decir, cuando una persona, animal o situación establece relaciones con algo o alguien, se dice que tiene algún tipo de vínculo con ello y dicho vínculo se puede generar por distintos motivos o razones, dependiendo del contexto o caso particular. En segundo lugar, lo *interpersonal* imprime un carácter más específico y detallado, al indicar que se está haciendo referencia a lo ocurrido entre personas o seres humanos. Por consiguiente, una conceptualización inicial en torno a las relaciones interpersonales, dice que puede definirse como *el conjunto de vínculos e interacciones entre seres humanos o personas*.

Sin embargo, dicha definición aunque es válida, es demasiado general y se hace necesario contextualizarla de acuerdo al tema y problema abordado en el presente trabajo. Por este motivo, la noción propuesta del concepto concibe a las relaciones interpersonales como: *el conjunto de vínculos e interacciones establecidas entre seres humanos o personas, determinadas por factores como la etapa de la vida y el rol o papel desempeñado en un ámbito social específico*. Con ello se quiere enfatizar en que las relaciones interpersonales no presentan un carácter neutro debido a que existen algunos aspectos que inciden de manera directa e indirecta en su configuración y características. Teniendo claridad respecto a la primera parte de esta definición, es momento de detenerse en aquellos

factores que complementan la noción propuesta: *la etapa de la vida y el rol o papel desempeñado en un ámbito social específico.*

Al hablar de la etapa de la vida como es lógico se está haciendo mención al momento específico de la existencia en donde se están estableciendo las relaciones interpersonales. Es decir, si éstas se presentan en la niñez, pre-adolescencia, adolescencia, adultez, madurez o tercera edad. La importancia de este aspecto radica en que la etapa de la vida tiene inferencia sobre el tipo y características de las relaciones interpersonales que se constituyan. Para ejemplificar ésto basta con mirar el caso específico de la adolescencia como periodo de la vida objeto de interés en el presente trabajo, el cual se enmarca en un conjunto de situaciones que le imprimen un carácter y particularidades determinadas, diferenciándolo de cualquier otro.

Respecto a lo anterior, Sánchez, Quiroga, Bragado y Martín (2004) afirman que la adolescencia puede considerarse como un periodo de la vida complejo y susceptible al conflicto debido a que los adolescentes comienzan a representar distintos roles y a participar en diferentes clases de relaciones. Sumado a ello, manifiestan que al ingresar a la Educación Secundaria enfrentan desconcierto y dificultades asociadas con la autorregulación y autoevaluación, así como interrogantes sobre su identidad y propensión a la rebeldía. Por su parte, Inglés, Méndez e Hidalgo (2001) manifiestan que en la adolescencia se presentan transformaciones significativas en torno a las relaciones

interpersonales gracias a que el adolescente se desenvuelve en nuevos espacios sociales como discotecas, centros comerciales y oficinas en donde interactúa con nuevas personas.

Además de ello, la independencia del núcleo familiar en algunos casos, permite incrementar las relaciones entabladas con personas de su mismo sexo o edad. Ésto hace que el adolescente cambie sus perspectivas, motivaciones e intereses frente a los demás y por consiguiente, sus formas de relación interpersonal. De igual modo, estos factores pueden ocasionar dificultades asociadas con el comportamiento y emociones expresadas en el momento de establecer sus relaciones interpersonales no solo con las personas adultas, sino con sus pares o individuos de la misma edad.

De lo expuesto por los autores, se infiere en un sentido general que dadas las circunstancias enfrentadas por las personas en edad adolescente, sus relaciones interpersonales pueden llegar a ser más complejas, diversas e inestables en comparación por ejemplo con la edad adulta, en donde ya existen una personalidad e identidad definidas, mayor experiencia y más claridad con respecto a los intereses, expectativas y prioridades propias. Por consiguiente, la consideración en torno al periodo de la vida como factor influyente en el tipo, características y calidad de las relaciones interpersonales que se establezcan es una formulación válida que debe tenerse en cuenta en la definición y caracterización del concepto mencionado.

En cuanto al rol o papel desempeñado en un ámbito social específico, se hace referencia a dos factores fundamentales. En primera instancia, la situación de la persona frente a los demás o al menos frente a quienes establece relaciones cotidianas o tiene mayor cercanía. Ésto se sitúa en el campo del poder, propio de toda relación interpersonal. En el caso de los adolescentes, puede identificarse al observar personas en este periodo de la vida que establecen relaciones interpersonales con sus padres en donde predomina la pasividad, el sometimiento a las órdenes y dictámenes de los padres, respetando las jerarquías, la autoridad ejercida y las diferencias de edad.

Pero también se puede presentar lo contrario cuando es el adolescente quien impone sus deseos e intereses ante una actitud sumisa, ausente de carácter y firmeza por parte de los padres. En uno y otro caso tienen una injerencia significativa tanto el proceso de socialización primaria vivido por el adolescente como su personalidad que se constituye precisamente en el segundo factor fundamental en lo concerniente al rol o papel desempeñado en un ámbito social específico.

En segundo lugar y vinculado con el aspecto anterior, se encuentra el tipo de personalidad del individuo ya que no es lo mismo establecer una relación interpersonal con alguien que se caracterice por su agresividad y temperamento fuerte, que establecérsela con una persona introvertida, calmada o mesurada. Desde este enfoque, Güell y Muñoz (2000) afirman que la mayoría de adolescentes se caracterizan por ser personas francas, sociables y

abiertas, lo cual hace que no presenten mayores inconvenientes en su comunicación, como uno de los aspectos claves en el proceso de establecimiento de relaciones interpersonales. Sin embargo, subrayan que se presentan casos de adolescentes con dificultades asociadas a timidez, retraimiento e inseguridad que les obstaculizan entablar adecuadas relaciones interpersonales. En relación a ello, es importante manifestar que son múltiples los factores que intervienen de manera directa e indirecta en la configuración de la personalidad y carácter del adolescente, entre los cuales se destacan el proceso formativo, la propia personalidad y carácter de los padres, las experiencias y vivencias adquiridas, las concepciones en torno a la vida y realidad, entre otras.

En suma, el concepto de relaciones interpersonales entraña complejidad debido a que los vínculos e interacciones entre los seres humanos están mediados por múltiples factores en los diferentes órdenes (social, emocional, mental, comportamental, entre otros). En el caso específico de los seres humanos en edad adolescente, las relaciones interpersonales adquieren mayor número de matices de acuerdo al proceso de construcción de identidad y personalidad que se afronta y al lugar ocupado por el adolescente en un entorno social determinado. En este ámbito, el deporte puede tener un amplio campo de acción en la medida en que exista interés por parte del adolescente hacia éste y una apertura hacia el conjunto de experiencias, vivencias, emociones y realizaciones que pueden llegar a alcanzarse mediante su práctica.

Una situación que ejemplifica este planteamiento es aquella en donde adolescentes con inconvenientes comportamentales por indisciplina, distracción, desmotivación, intolerancia o cualquier otra razón, encuentran en la práctica deportiva el espacio para compartir con sus semejantes, concentrar sus esfuerzos y energías en la búsqueda de objetivos individuales, comunes y desarrollar nuevas actitudes que posibiliten la cooperación y el trabajo conjunto. Éste es el caso específico de adolescentes en Educación Básica Secundaria y Media que constantemente enfrentan conflictos con sus compañeros de clase o amigos y les cuesta adaptarse a las normas y convivencia, pero que cuando practican su deporte preferido en la escuela o por fuera de ella, éstas inconvenientes se reducen a su mínima expresión gracias a la identificación, motivación y concentración puesta en el deporte de su elección y los efectos respectivos que ello puede traer sobre las personas más allegadas en ese momento.

2.3 CALIDAD DE VIDA

En las últimas décadas el concepto de calidad de vida ha adquirido mayor fuerza y utilización tanto en el contexto cultural como en el científico. Su origen se remonta a la década de los años ochenta con el propósito de vincular los principales valores de la vida en el mundo moderno. Ha sido objeto de estudio de disciplinas sociales como la Economía, Sociología, Psicología y de otras tantas como es el caso de la Medicina y Biología. La definición de este concepto reviste un mayor grado de dificultad del que se piensa porque la calidad de vida va mucho más allá de las condiciones o situación personal, de salud y bienes materiales de los individuos. Este aspecto es claramente reseñado por Iturbide (2010) quien considera la calidad de vida como “una consecuencia de la interacción dinámica entre las condiciones externas del sujeto (calidad ambiental, redes de salud, política social, infraestructuras, etc.), sus circunstancias personales (situación económica, estado de salud, personalidad, etc.) y su percepción subjetiva de satisfacción” (p. 81).

Desde esta mirada, la calidad de vida abarca muchos factores directamente relacionados con el bienestar general del sujeto porque integra el contexto en el cual éste se desenvuelve, es decir, las llamadas condiciones externas resaltadas por el autor, las características personales del individuo que se ven afectadas por el propio contexto y las lecturas que hace la persona en torno a su condición. En otras palabras, tiene en cuenta las dimensiones esenciales del ser humano (social, económica, psicológica, física, entre otras). De igual

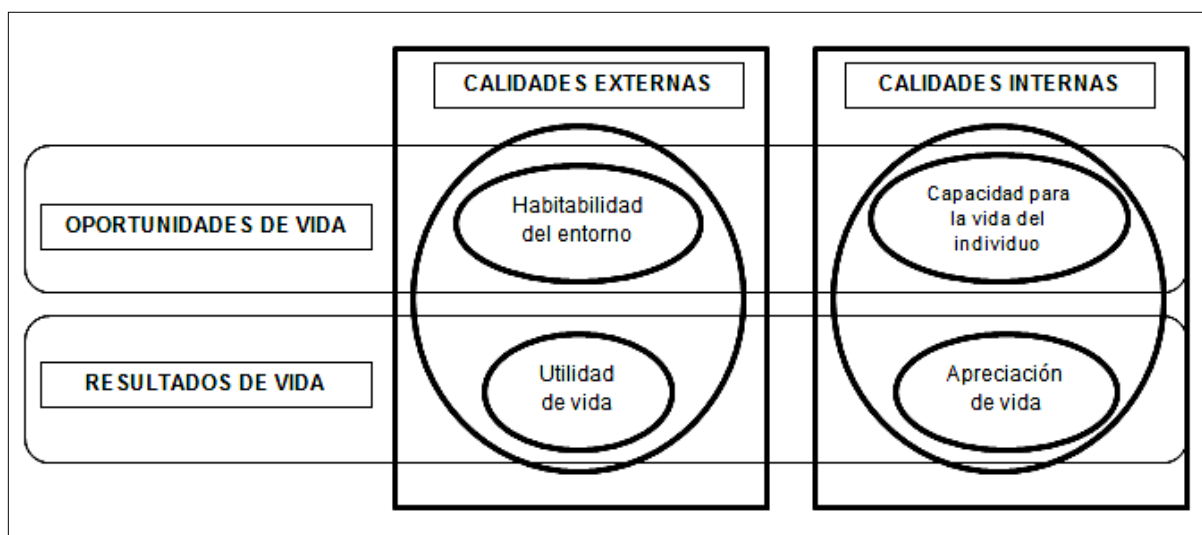
modo, llama la atención en esta definición el carácter atribuido a la calidad de vida como un efecto o resultado de la interacción de los factores antes citados, lo cual le imprime dinamismo y flexibilidad al concepto.

Casas, *et al.* (2004) coinciden con lo planteado anteriormente al destacar que en la configuración del concepto de calidad de vida intervienen factores de orden material-observables, al igual que aquellos abstractos como las concepciones, intereses, juicios y expectativas de los seres humanos y de las poblaciones. Hasta el momento puede decirse que el concepto de calidad de vida aborda al ser humano desde una perspectiva holística e integral en donde no es suficiente que existan por ejemplo, adecuadas condiciones socioeconómicas para el individuo ya que éstas deben ir acompañadas de bienestar psicológico y equilibrio en las interacciones y relaciones que se establecen con los demás. De lo contrario, no sería preciso hablar en sentido exacto de calidad de vida, sino de una condición o situación favorable en uno de los ámbitos o dimensiones humanas.

La identificación de factores de orden interno y externo parece ser una de las características en común y más destacada en el momento de abordar el concepto de calidad de vida. Esto también puede verse reflejado en el Modelo de Calidad de Vida propuesto por Veenhoven (2000). Para este autor, la calidad de vida está conformada esencialmente por las denominadas *Calidades Externas* y *Calidades Internas*. Las primeras están vinculadas con factores como la habitabilidad del entorno y la utilidad de vida y las segundas, con la

capacidad para la vida del individuo y la apreciación o percepción hacia la misma. Ambas calidades tienen en común la referencia hecha a las oportunidades y resultados de vida (ver figura N° 1).

Figura N° 1. Modelo de Calidad de Vida



Fuente: Veenhoven (2000)

Un ejemplo que permite explicar este modelo en la realidad, se presenta cuando la persona tiene oportunidades de vida enmarcadas en calidades externas como un empleo y agua potable para el consumo; oportunidades de vida enmarcadas en calidades internas como estabilidad o equilibrio físico, emocional y mental; resultados de vida enmarcados en calidades externas como ser buen padre o madre y resultados de vida enmarcados en calidades internas como satisfacción personal, laboral y actitud positiva frente a la vida.

Como se puede identificar, este modelo da cabida tanto a lo material, concreto y objetivo, como a lo emocional, abstracto y subjetivo, ámbitos esenciales en la vida del ser humano.

Una de las definiciones de calidad de vida que a criterio personal mejor describe y explica los elementos o componentes que la integran y recoge los principales postulados de las conceptualizaciones mencionadas anteriormente, es la presentada por Ardila (2003) quien establece relación entre un estado de bienestar, factores subjetivos y factores objetivos en la caracterización y análisis del concepto.

Calidad de vida es un estado de satisfacción general, derivado de la realización de las potencialidades de la persona. Posee aspectos subjetivos y aspectos objetivos. Es una sensación subjetiva de bienestar físico, psicológico y social. Incluye como aspectos subjetivos la intimidad, la expresión emocional, la seguridad percibida, la productividad personal y la salud objetiva. Como aspectos objetivos el bienestar material, las relaciones armónicas con el ambiente físico y social y con la comunidad, y la salud objetivamente percibida (p. 163).

Sin embargo, cuando se hace referencia específicamente a la calidad de vida en un periodo de la existencia como la adolescencia, es necesario considerar el proceso de construcción de la identidad y género, en donde el adolescente se formula muchos

interrogantes sobre los cambios que observa en sí mismo en el orden físico y psicológico; los roles y tipos de relaciones establecidas en su contexto familiar; la construcción de autoestima, el establecimiento de relaciones interpersonales con sus pares, los principios y valores interiorizados; el rol social ocupado; las actitudes y comportamientos frente a la sexualidad; la vulnerabilidad frente a las adicciones (alcohol, tabaquismo, drogas, entre otras); la planeación y realización de proyectos de vida, entre otros. Este conjunto de factores exigen una visión o concepción en torno a la calidad de vida más integral y abarcadora.

En síntesis, puede manifestarse que el concepto de calidad de vida vincula diversas variables de la condición humana que deben estar en equilibrio (social, emocional, económico, físico y mental) en procura del bienestar general de la persona. Ello quiere decir que esta noción propende por una visión integral del estado del individuo en donde cada aspecto tiene igual valor e importancia. En el caso específico de los adolescentes como grupo poblacional referente en este estudio, el concepto de calidad de vida también abarca múltiples situaciones propias de esta etapa de la existencia, lo que hace aún más complejo el poder definirlo, precisarlo y caracterizarlo. A pesar de ello, para efectos conceptuales y metodológicos en el presente trabajo se hace referencia a la calidad de vida de los adolescentes en términos de sus actitudes y comportamientos frente a la vida y quienes les rodean cuando incorporan la práctica deportiva en su estilo de vida. Ésto es, la calidad de vida agenciada desde el deporte y expresada en actitudes y comportamientos específicos que fortalecen el ámbito psicosocial de los adolescentes.

3. CONSIDERACIONES, PERCEPCIONES Y ACTITUDES DE LOS ADOLESCENTES FRENTE AL DEPORTE EN LA ACTUALIDAD

La intención del capítulo consistió en abordar las consideraciones, percepciones y actitudes de los adolescentes frente al deporte en la actualidad. Para esto, se definieron tres referentes de análisis principales. El primero y de mayor grado de generalidad fue la situación del deporte en el contexto social actual, caracterizado por un desarrollo tecnológico significativo. Con ello, se explicó cómo incide el contexto sobre el deporte en la adolescencia y a su vez, cómo el deporte puede constituirse en una alternativa a considerar en la búsqueda de un uso equilibrado o racional de los medios y formas tecnológicas. Es decir, el papel o función del deporte en un entorno social de fuerte impacto tecnológico.

El segundo referente fue la adolescencia como etapa de la vida marcada por transformaciones, a partir de lo cual se realizó una caracterización de este periodo de la existencia para entender los intereses, expectativas y prioridades que en éste se presentan y cómo ellas inciden directa e indirectamente sobre las concepciones en relación al deporte. El tercer referente fue el deporte en la cotidianidad o diario vivir de los adolescentes, lo que permitió identificar el grado de importancia dado al mismo y el conjunto de relaciones establecidas en torno a él. En lo referente a las fuentes de información consultadas y analizadas, se destacaron artículos científicos y académicos, estudios e investigaciones vinculadas con los tópicos referidos.

3.1 EL DEPORTE EN UN CONTEXTO SOCIAL DE CONSIDERABLE DESARROLLO TECNOLÓGICO

La práctica deportiva está directamente influenciada por las dinámicas y particularidades propias del contexto social en el cual se desarrolle, lo cual afecta las diversas contribuciones que pueda hacer en el fortalecimiento y mejoramiento de las relaciones interpersonales y calidad de vida en los adolescentes. Por este motivo, se hace pertinente elaborar una caracterización del entorno social actual, a partir de uno de sus rasgos más sobresalientes como lo es el significativo desarrollo tecnológico que entraña y cómo éste incide sobre el deporte, lo cual adquiere aún mayor importancia si se tiene en cuenta la relación cercana que establecen los adolescentes con los medios y formas tecnológicas existentes.

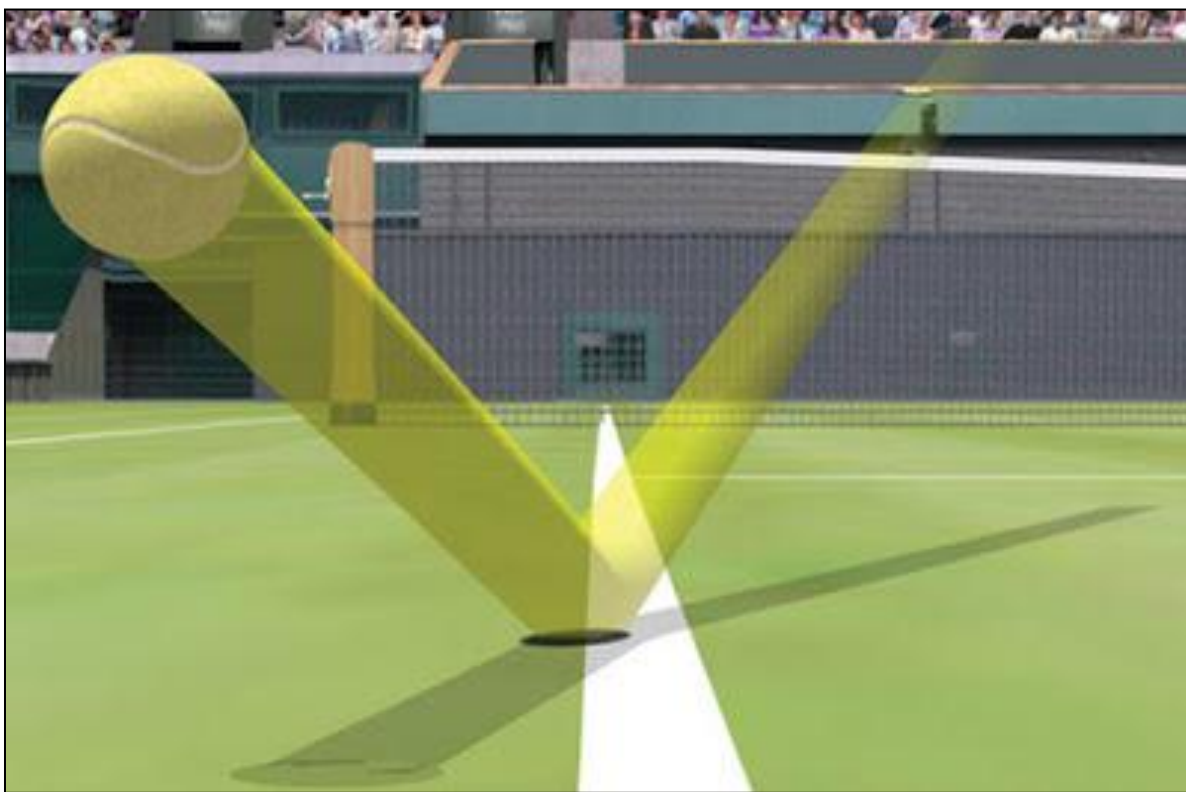
En primera instancia, se debe manifestar que el acelerado desarrollo tecnológico presentado en la actualidad en cabeza de las denominadas Tecnologías de la Información y Comunicación (TICS) que han llevado incluso a catalogar a la sociedad contemporánea como la Sociedad de la Información, de la Comunicación y del Conocimiento, ofrece diversas oportunidades tanto para la práctica deportiva, como para múltiples aspectos asociados como su conocimiento, enseñanza y aprendizaje. Al respecto, son de destacar por ejemplo, las nuevas herramientas o elementos que tienen a disposición los deportistas para la práctica de sus distintas disciplinas como es el caso de indumentarias especializadas y

adaptables a climas, terrenos y espacios; máquinas sofisticadas para su preparación físico-atlética; programas o aplicaciones para el seguimiento detallado en cuanto a competición y rendimiento; aparatos para ayudar al normal desarrollo del deporte como acontece en el automovilismo y fútbol en donde se utilizan intercomunicadores para dar instrucciones o informar; la nueva tecnología denominada “Ojo de Halcón” implementada en primera instancia en el tenis y recientemente en la Copa del Mundo Brasil 2014 para registrar aquellos goles imperceptibles al ojo humano, entre otras (ver fotografías N° 1 y 2). Sin dejar de precisar que muchas de estas ayudas o contribuciones tecnológicas no aplican única y exclusivamente en el deporte practicado en la élite, sino también en el deporte que las personas desarrollan a diario como parte integrante de su cotidianidad y estilo de vida.

Las contribuciones del desarrollo tecnológico en el deporte no se limitan solamente a su práctica porque también ofrecen posibilidades en lo relacionado con su conocimiento, enseñanza y aprendizaje como se manifestó anteriormente. En esta línea, Prat, Font, Soler y Calvo (2004) hacen referencia a dos experiencias desarrolladas en el ámbito educativo en torno al deporte y enmarcadas en uno de los avances tecnológicos de mayor impacto a finales del siglo XX y en lo que va corrido del siglo XXI: *La Internet*. La primera de ellas llamada “*Esport.NET*” que consiste en la creación de un portal dirigido a profesores de Educación Física en donde se encuentran actividades y propuestas didácticas que abordan temáticas como género y deporte; salud, consumismo y deporte; política, economía y deporte; violencia, competitividad y deporte con el propósito de fomentar mentes críticas *en y a través* de la práctica deportiva en estudiantes de Educación Básica Secundaria. La

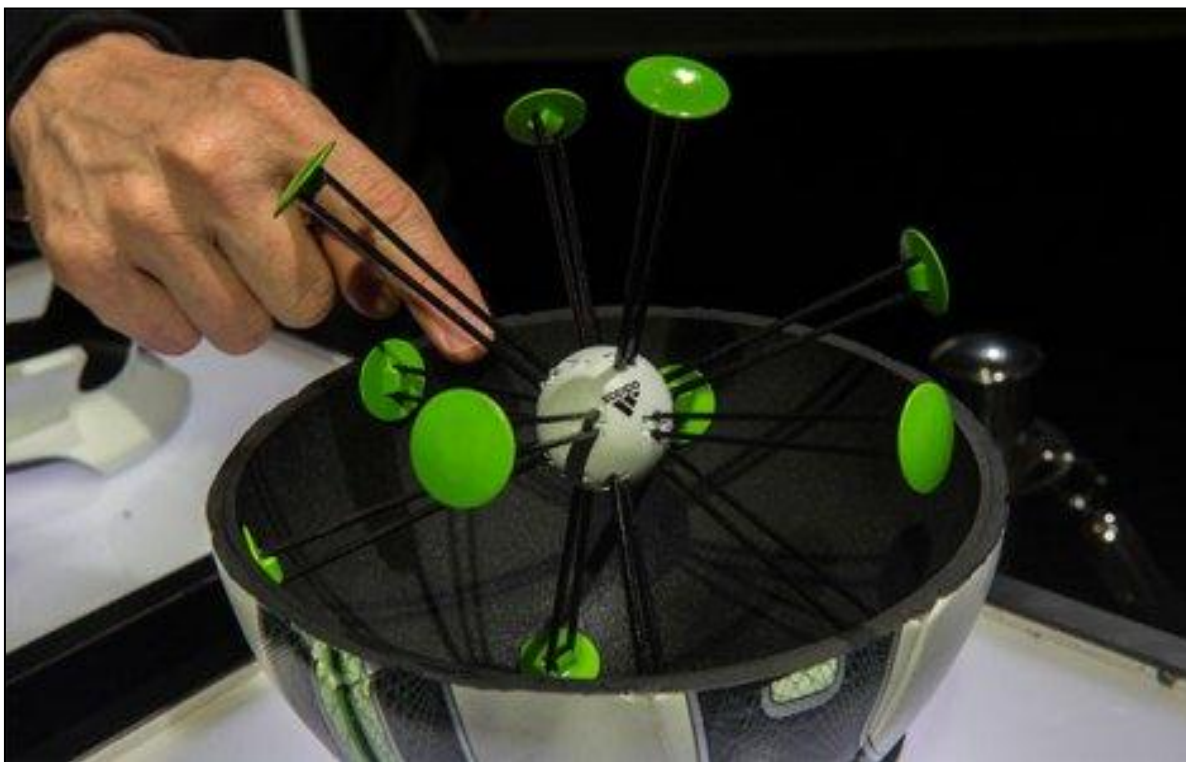
segunda experiencia se denomina “*Deporte y valores en edad escolar*” y consiste básicamente en un curso virtual dictado a docentes y profesionales en el campo del deporte que tengan como responsabilidad la orientación de procesos formativos en este ámbito. Su objetivo principal se fundamenta en generar reflexión y realizar aportes e ideas a los educadores para que puedan contribuir con los jóvenes deportistas en la adquisición de valores sólidos en el orden individual y en su convivencia con los demás.

Fotografía N° 1. La tecnología denominada “Ojo de Halcón” ha contribuido tanto en el tenis como en el fútbol con la resolución de jugadas difíciles de percibir por parte del ojo humano.



Fuente: Google Imágenes (2014)

Fotografía N° 2. Los balones oficiales usados por la FIFA contienen capas sintéticas y rellenos de gel especial que absorbe con mayor docilidad los golpes. Además se adaptan a los distintos tipos de terrenos de juego, brindando mayor eficiencia en cuanto a velocidad, fricción y peso.



Fuente: Google Imágenes (2014)

Sin embargo, este mismo desarrollo tecnológico puede resultar contraproducente para el fomento y práctica del deporte, especialmente en la etapa de la adolescencia cuando no existe el control, equilibrio y responsabilidad suficiente en torno al uso y apropiación de la tecnología en la vida cotidiana. En esta dirección, Castellana, Sánchez, Graner y Beranuy (2007) afirman que dada la tendencia que presentan los adolescentes hacia la búsqueda del origen de sus problemas en otras personas, la poca experiencia de vida acumulada hasta el

momento, la dificultad para el reconocimiento de adicciones sutiles y la necesidad de normalizar las conductas de riesgo, son propensas a sufrir conductas adictivas u otra clase de trastornos psicológicos vinculados con la utilización de algunas de las aplicaciones TICS. Esto puede identificarse en casos como la Internet, los dispositivos móviles y los videojuegos que se constituyen en las principales entretenimientos de los adolescentes en la actualidad, restándole tiempo significativo al deporte como parte integrante de los procesos formativos y de la cotidianidad de este grupo poblacional.

De esta forma, resulta mucho más atractivo para el o la adolescente estar en continua comunicación con sus amigos o compañeros a través de estos medios sin necesidad de salir de su casa o estar frente a su computador o consola llevando a cabo el juego de su predilección. Estas situaciones plantean diversos retos para la familia e instituciones educativas, relacionados con los usos tecnológicos debido a que no se trata de prohibir y sancionar, sino de orientar, ejercer control y fomentar la responsabilidad y equilibrio en el adolescente. En este contexto, el deporte precisamente cumple una tarea esencial al permitirle al adolescente tener acceso a aquellas situaciones que centran su atención como compartir e interactuar con sus amistades, divertirse de acuerdo a sus gustos e intereses y ampliar su círculo social.

Es decir, no solo en el ámbito tecnológico los adolescentes pueden encontrar las satisfacciones propias de su edad. Por tanto, la tarea tanto de la familia como de las

instituciones educativas, se centra en hacer mucho más explícitas estas posibilidades en el contexto del deporte mediante diversas estrategias como la práctica del deporte en el ámbito del hogar en días y horarios específicos, vinculando otras actividades de carácter lúdico-recreativo que fomenten la motivación como juegos, paseos, salidas de campo, conformación de grupos deportivos en las escuelas y colegios de acuerdo a las preferencias de los estudiantes en cuanto a disciplinas deportivas se refiere, organización de competencias y torneos barriales o intercolegiados, entre otras. Echeburúa y De Corral (2010) también enfatizan en el equilibrio como factor fundamental cuando el joven adolescente establece relación con las TICS, al tomar como referencia el caso de Internet.

Las TIC simplifican considerablemente nuestros quehaceres cotidianos. El atractivo de Internet para los jóvenes es que se caracteriza por la respuesta rápida, las recompensas inmediatas, la interactividad y las múltiples ventanas con diferentes actividades. El uso es positivo, siempre que no se dejen de lado el resto de las actividades propias de una vida normal (estudiar, hacer deporte, ir al cine, salir con los amigos o relacionarse con la familia). Otra cosa es cuando el abuso de la tecnología provoca aislamiento, induce ansiedad, afecta a la autoestima y le hace perder al sujeto su capacidad de control (p. 92).

Conforme a lo expresado anteriormente, se puede afirmar que la situación del deporte en el contexto social actual tiene una doble lectura. Por un lado, las amenazas hacia su práctica

y masificación producto de un uso excesivo e irresponsable de medios y formas tecnológicas, situación muy característica especialmente en un periodo de la vida como la adolescencia. Por otro lado, las oportunidades que el mismo deporte ofrece no solo para un uso equilibrado de medios y formas tecnológicas, al restarle tiempo a estas actividades, sino además en lo relacionado con los intereses y gustos propios de la adolescencia que también tienen cabida en la práctica deportiva.

En otras palabras, la clave está en las concepciones, actitudes y comportamientos de las personas frente a la tecnología y el deporte debido que ambos son necesarios y aportan en el diario vivir de los individuos. Además de ello, presentan relaciones como fue explicado anteriormente, lo cual indica que son compatibles en la vida. No obstante, desde el punto de vista personal se considera necesario precisar y profundizar con mayor detenimiento en las motivaciones, intereses y preferencias de los adolescentes frente a la tecnología, lo cual puede constituirse en otro tema de estudio que escapa a los objetivos del presente trabajo, pero que permitiría muy seguramente tener mayor conocimiento al alcance de profesionales del deporte y educadores deportivos con el propósito de explorar e identificar nuevos enfoques, orientaciones y campos de acción para la práctica deportiva más cercanos a las particularidades, prioridades e intereses de la adolescencia.

3.2 LA ADOLESCENCIA. UNA ETAPA DE LA VIDA DE TRANSFORMACIONES

La adolescencia como etapa de la vida fundamental en el contexto del presente estudio, precisa de su propio apartado. Por ello, este punto está dedicado a dicho periodo, tomando como referencia tres aspectos centrales. En primer lugar, su conceptualización y caracterización, en segundo término, los principales cambios que sufre el individuo en este momento de su vida y finalmente, las principales oportunidades y dificultades que enfrenta el deporte a partir de los cambios mencionados. Con respecto a la definición del concepto, se puede decir que se le otorga importancia tanto a la edad en la cual se encuentra comprendido este periodo, como a los rasgos o características más sobresalientes propias de las personas adolescentes. En esta dirección, Casas (2010) no solamente presenta una conceptualización del término, sino que también enfatiza en los cambios ocurridos en los diferentes ámbitos de la vida del adolescente, las necesidades y exigencias que se enfrentan en esta parte de la existencia humana.

La adolescencia se define como el período que va desde los 10 hasta los 19 años, en el cual no sólo se producen un crecimiento y maduración físicos acelerados sino que también existen cambios de orden psicológico, sexual, de comportamiento y socialización. El adolescente necesita construir un nuevo equilibrio entre sus vivencias personales y su ambiente. La adolescencia es un proceso continuo y complejo de naturaleza biopsicosocial a través del cual los

adolescentes construyen, con el apoyo de la familia, sus pares y la comunidad, un conjunto de capacidades y aptitudes que les permiten satisfacer sus necesidades con vistas a alcanzar un estado de completo bienestar. Por ende, es indispensable que su calidad de vida sea buena, que el adolescente pueda cubrir sus necesidades para que el adulto del mañana viva y se desarrolle individual y socialmente (p. 113).

Del planteamiento anterior se infiere que la adolescencia puede ser considerada como una etapa de transición en la vida del ser humano, lo cual explica el conjunto de cambios descritos por el autor en las distintas dimensiones de la persona. De igual manera, llama la atención la alusión realizada en relación a la construcción social de capacidades y actitudes encaminadas a la satisfacción de las necesidades y la búsqueda de bienestar, lo que indica que el crecimiento, desarrollo y fortalecimiento del adolescente está sujeto o depende en cierta proporción de las personas con las cuales se relaciona.

Por su parte, Lozano (2003) coincide con lo expuesto anteriormente no solo porque considera que el periodo de la existencia denominado adolescencia está comprendido entre los 10 y 18 años, sino porque resalta factores muy similares a los antes descritos que configuran este momento en el desarrollo de la vida del ser humano: dependencia de la familia, instituciones educativas, grupos de referencia (amistades, vecinos y compañeros),

entre otros; construcción paulatina de la identidad a partir de lo biológico, físico, comportamental, perceptivo, relacional y vivencial.

Sin embargo, existen consideraciones en torno a la adolescencia que resaltan su carácter complejo e integral y su íntima relación con lo cultural, lo que le imprime dinamismo al concepto si se tienen en cuenta las transformaciones acontecidas en la sociedad y sus efectos sobre los individuos en esta etapa de la existencia. Desde esta perspectiva, se reconoce que existen cambios biológicos propios de este periodo de la vida que están acompañados de factores socioculturales que se modifican de acuerdo al ámbito social específico en el cual se sitúa el individuo.

El concepto de adolescencia es una construcción social. A la par de las intensas transformaciones biológicas que caracterizan esa fase de la vida, y que son universales, participan de ese concepto elementos culturales que varían a lo largo del tiempo, de una sociedad a otra y, dentro de una misma sociedad, de un grupo a otro. Es a partir de las representaciones que cada sociedad construye al respecto de la adolescencia, por tanto, que se definen las responsabilidades y los derechos que deben ser atribuidos a las personas en esa franja etaria y el modo como tales derechos deben ser protegidos (Ação Educativa et al., 2002, p. 7, citada por Dávila, 2004, p. 88).

Como se ha dejado entrever en los planteamientos vinculados con la adolescencia, existen una serie de cambios que la caracterizan. Al respecto, son de subrayar transformaciones en el ámbito emocional que le permiten al adolescente direccionar sus sentimientos a diversidad de personas preocupadas, interesadas y comprensivas de su situación (amigos, compañeros, adultos). Ésto no solo genera un fortalecimiento en la seguridad y confianza del adolescente, sino también posibilita el encuentro social y el deseo de realización a partir de las relaciones e interacciones con los demás (García, 2009). De igual forma, presentan una mayor apertura hacia aspectos de orden ambiental y las formas de vida que la sociedad les plantea como ejemplares (Chillón, Tercedor, Delgado y González, 2002). Además de ello, establecen el razonamiento social, en donde son claves los procesos de construcción de la identidad individual, grupal y social que dan fundamento a la comprensión de la vida en comunidad, permitiendo el desarrollo de destrezas sociales, el conocimiento y la aceptación o negación de los principios que rigen el orden social y la apropiación de valores (Moreno y Del Barrio, 2000).

Desde el punto de vista personal, se considera que el deporte tiene algunas oportunidades y dificultades asociadas a los cambios descritos. En lo relativo a las oportunidades, el deporte puede representarle al adolescente un espacio en el cual puede articular sus vivencias personales con su ambiente, dándose a conocer, expresándose, pero al mismo tiempo reconociendo que es parte integrante de un entorno en donde existen unas características específicas y otras personas con las cuales se puede compartir, interactuar y divergir (ver fotografía N° 3). De igual modo, mediante la práctica deportiva puede

aprovechar esa tendencia a direccionar sus emociones y sentimientos hacia las personas que le son más cercanas y esa mayor apertura hacia los estilos de vida presentados como ejemplares, al destinar momentos específicos de su vida para la integración y participación con los demás *en y a través* del deporte. Además de ello, puede identificar aquellas personalidades del deporte consideradas como referentes a seguir por sus logros desde el punto de vista profesional y por su calidad humana (ver fotografía N° 4).

Fotografía N° 3. Adolescentes interactuando mediante la práctica deportiva.



Fuente: Google Imágenes (2014)

Fotografía N° 4. El tenista Rafael Nadal es un referente para la adolescencia no solo por sus grandes logros deportivos, sino por su continua participación en obras sociales en trabajo conjunto con ONGS, entidades y organizaciones que tienen como objetivo ayudar a las personas más pobres en el mundo.



Fuente: Google Imágenes (2014)

En lo que respecta a las dificultades, son de resaltar la propia transición a la que se enfrenta el individuo que manejada de una manera inadecuada y sin la respectiva orientación del caso por parte de los padres u otras personas adultas, puede ocasionarle conflictos considerables en relación a lo que le conviene o es benéfico y aquello que no lo es. De esta forma, el deporte podría ser concebido por el adolescente como una carga o responsabilidad más porque en el análisis costo-beneficio serían más los costos que los beneficios que le otorgaría según su criterio. Ello originaría desinterés o abandono de la práctica deportiva en caso de haberla iniciado con anterioridad.

Otro de los aspectos vinculado con los cambios presentados en la adolescencia que no manejado adecuadamente podría constituirse en obstáculo para la práctica y desarrollo del deporte son las nuevas formas de dependencia del adolescente frente a la familia e instituciones educativas que deben dar cabida en la medida de las posibilidades a la autonomía del adolescente. Si por ejemplo, un adolescente decide que quiere dedicar su vida a algún tipo de disciplina deportiva y su familia no está de acuerdo por el motivo que sea, se debe respetar dicha decisión y en vez de censurar o reprimir debe fomentarse el diálogo y la argumentación de parte y parte.

Finalmente, un factor que también puede jugar en contra del deporte es su no contextualización en la adolescencia. Es decir, se ha dicho que esta etapa de la existencia tiene unas características distintivas y presenta un conjunto de transformaciones en un

sentido general, pero no se debe olvidar que el ámbito social, cultural y económico genera unas particularidades o rasgos determinados sobre este grupo poblacional. No es lo mismo ser adolescente en un entorno de vulnerabilidad, pobreza y miseria que serlo en condiciones socioeconómicas adecuadas, ni tampoco han sido iguales los procesos históricos y sociales vividos por los adolescentes colombianos en comparación con la situación presentada con los adolescentes norteamericanos.

En conformidad con lo explicado anteriormente, se puede decir que la adolescencia es una noción que se construye a partir de las múltiples condiciones asociadas con las dimensiones humanas en este periodo específico de la vida (social, psicológica, afectiva, física, biológica, entre otras). Además está influenciada por un conjunto de cambios o transformaciones en un sentido general que adquieren matices de acuerdo al entorno social, cultural y económico propio de las personas en esta etapa de sus vidas. Frente a ello, desde el deporte pueden canalizarse la mayoría de estos cambios con el propósito de fortalecer y mejorar en un sentido general las condiciones de las personas en esta etapa. Sin embargo, para ello se requiere un trabajo conjunto entre la familia, las instituciones educativas, las autoridades e instituciones gubernamentales respectivas, los profesionales del deporte y la sociedad en general.

3.3 EL DEPORTE EN LA COTIDIANIDAD DE LOS ADOLESCENTES

Para hacer referencia al deporte en la cotidianidad de los adolescentes deben considerarse dos factores fundamentales que desde la perspectiva personal explican el comportamiento de las personas en este periodo de sus vidas frente a dicho ámbito. En primera instancia y como ya se ha dejado entrever anteriormente, las motivaciones e intereses propios de este periodo de la existencia que determinan si el adolescente continua estableciendo relaciones cercanas con el deporte en los diferentes espacios sociales en los que se desenvuelve (familia, barrio, escuela, universidad, entre otros) o si definitivamente su vida se centra más en otros aspectos que no dan cabida al deporte o al menos le restan la importancia que tuvo en tiempos pasados de su vida. Un ejemplo de esta situación sucede cuando el adolescente descubre que determinada actividad o profesión distinta al deporte lo apasiona y toma la decisión de encauzar su vida y esfuerzo hacia ello.

Sin dejar de señalar que las primeras experiencias vividas por el individuo en su proceso de socialización primaria en el entorno familiar son determinantes con respecto a los comportamientos, concepciones y acciones futuras. De este modo, si desde la primera infancia, el adolescente estableció relaciones cercanas con la práctica deportiva, existen mayores posibilidades que en el periodo que está viviendo y en los siguientes continúe entablando este tipo de relaciones, obviamente de acuerdo a las características y connotaciones propias de su edad y contexto particular en el que se desenvuelve.

En segunda instancia, relacionado con lo anterior y quizá el aspecto más importante es el conjunto de motivaciones o factores que despiertan interés en el adolescente pero en este caso específico hacia el deporte. En otras palabras, identificar cómo la práctica deportiva se vincula o articula con la situación del adolescente, sus características, condiciones y expectativas, lo cual permite explicar por qué unos adolescentes le otorgan mayor relevancia y tiempo al deporte en comparación con otros. Existen algunos estudios en diferentes contextos, cuyo propósito es precisamente dar a conocer las principales motivaciones de los adolescentes frente al deporte. A continuación se subrayan los principales planteamientos de éstos.

Garita (2006) elaboró una revisión documental en torno a los motivos que conducen a las personas de distintas edades, entre ellas aquellas en la etapa de la adolescencia, a realizar actividad física, ejercicio físico y deporte y el nivel de satisfacción alcanzado en ello. Como principales hallazgos se destacaron los motivos para la práctica deportiva: recreación, aprendizaje de nuevas destrezas, mejoramiento de la condición física, deseo de competencia, cooperación y obtención de reconocimiento por parte de las demás personas. Al igual que la tendencia hacia la disminución de la actividad deportiva en ambos sexos al arribar al periodo de la adolescencia, especialmente en el caso de las mujeres.

García y Caracuel (2007) llevaron a cabo una investigación en la ciudad de Valle Hermoso en Tamaulipas, México con el propósito de identificar los motivos de los

adolescentes (14 varones y 16 mujeres con edades comprendidas entre los 16 y 18 años) hacia la práctica deportiva y el abandono de la misma. Estos autores encontraron que los adolescentes practican deporte por factores asociados con la salud, el rendimiento y lo socio-afectivo y que los principales inconvenientes para su no práctica o abandono se relacionan con problemas de salud y disponibilidad de tiempo.

Los resultados indican que los adolescentes practican deporte por motivos a) catárticos: “disfrutar practicando deporte” (90%), “liberar tensiones y relajarme” (70%); b) de rendimiento: “mejorar mi condición física” (76.6%); de salud: “favorecer y cuidar mi salud” (76.6%); y c) socio-afectivos: “formar parte de un equipo deportivo” (76.6%). En cambio, las principales razones por las que abandonarían fueron: por motivos de salud (43.3%), por “no disponer de tiempo” (13.3%) y por “problemas de horario” (13.3%) (p. 41).

Varela, Duarte, Salazar, Lema y Tamayo (2011) describieron las prácticas de actividad físico-deportiva en 1.811 adolescentes y jóvenes universitarios con edades comprendidas entre los 15 y 24 años de las ciudades de Cali, Bogotá, Manizales y Tuluá. De igual modo, identificaron los vínculos existentes entre este tipo de prácticas, las razones para desarrollarlas, modificarlas y los principales recursos a disposición para su ejecución. Los resultados del estudio no solo revelaron que el 22.2% de las personas analizadas realizan algún tipo de actividad físico-deportiva, sino también presentaron aspectos en común con

las investigaciones antes referenciadas llevadas a cabo en el contexto internacional porque evidenciaron las preferencias de los adolescentes y jóvenes hacia la práctica deportiva por circunstancias asociadas con la salud, estética, estilos de vida activos, gusto, disponibilidad de recursos, tiempo y conocimiento.

Sin embargo, el estudio puso en evidencia el poco desarrollo de actividad físico-deportiva por parte de esta población y la importancia de adelantar acciones tendientes a contrarrestar el sedentarismo e inactividad. Dichas acciones a criterio de los autores deben centrarse en aspectos como la motivación y la disponibilidad de los recursos suficientes para el desarrollo de actividades físico-deportivas en conformidad con los gustos, expectativas y situación específica de adolescentes y jóvenes en Colombia. Además de ello, desde la óptica personal, se podría agregar que dadas las circunstancias de los adolescentes que han emprendido proyectos académicos en el ámbito de la Educación Superior, dichas estrategias deben considerar este nuevo espacio social al que se enfrentan estas personas ya que permanecen una parte considerable de su tiempo en él.

Por su parte, Macarro, Martínez y Torres (2012) afirman que si bien son ampliamente conocidos los beneficios del deporte, ésta no es una práctica muy habitual en la población adolescente sobre todo en el contexto español. A partir de ello, elaboraron un estudio descriptivo, de corte transversal con un total de 857 adolescentes escolares con edades comprendidas entre los 12 y 14 años, encaminado a precisar los factores que motivan a los

adolescentes españoles hacia la práctica deportiva. Como hallazgos fundamentales pudieron encontrar que los adolescentes practican deporte (48.58% de las personas estudiadas) debido a su preocupación por la salud, por gusto y por la necesidad de ocupar el tiempo libre.

Es de resaltar además la poca importancia dada por parte de este grupo poblacional a las opiniones de los padres y familiares cercanos respecto al deporte, lo cual influye poco en las decisiones tomadas por los adolescentes en ese sentido. En cuanto a las diferencias por género, para los adolescentes varones tienen mayor relevancia la práctica del deporte por su carácter competitivo, el gusto hacia una disciplina deportiva en particular y la interacción con las amistades más cercanas.

Los factores de mayor incidencia para la práctica deportiva en la cotidianidad de los adolescentes descritos anteriormente, coinciden con los expuestos por diferentes autores. En este sentido, García (2005) considera que el mejoramiento de la condición física y salud, la diversión, el deseo de ocupar el tiempo libre y el encuentro con amistades y personas conocidas son las principales razones que llevan a los adolescentes a practicar deporte. Por su parte, Campbell, *et al* (2001), Rosich (2005) y Nigg (2003) son mucho más específicos al otorgar gran relevancia a la diversión, al fortalecimiento de la condición física y a la competición respectivamente.

De acuerdo a lo explicado, se puede decir que la práctica del deporte en la vida cotidiana de los adolescentes es motivada por aspectos generales que pueden identificarse en este grupo poblacional en diferentes contextos como los estudios referenciados permitieron entreverlo. Sin embargo, a la hora de determinar si el deporte puede considerarse o no, parte integrante de la existencia de este grupo poblacional se hace necesario y pertinente detenerse en cada caso particular para analizar las circunstancias, condiciones, posibilidades, dificultades y limitaciones de los adolescentes frente a la práctica del deporte. En otras palabras, las motivaciones e intereses hacia la práctica del deporte pueden estar presentes en los adolescentes, pero la pregunta sería: *¿si el contexto social, económico y cultural en el cual se inscriben estas personas les otorga la posibilidad de participar activamente en el mundo del deporte?*

4. DEPORTE, SOCIALIZACIÓN Y BIENESTAR GENERAL DE LOS ADOLESCENTES

El objetivo que orientó el desarrollo del presente capítulo se fundamentó en el establecimiento de relaciones entre el deporte, el proceso de socialización y el bienestar general de los adolescentes, enfatizando en los aportes del primero en torno a los dos restantes. Como referentes de análisis fueron considerados el papel del deporte en el fortalecimiento y mejoramiento de la calidad de vida de los adolescentes, al igual que en el proceso de socialización de este grupo poblacional.

Como complemento a lo anterior, fue elaborada una reflexión en relación a la educación deportiva en los adolescentes que tuvo en cuenta los factores esenciales que determinan el desarrollo de este proceso, la consecución de los objetivos en el mismo y la experiencia personal de la autora con este grupo poblacional en el marco de su proceso de formación académica y profesional.

Al igual que en los dos capítulos anteriores, las fuentes documentales tomadas como referencia fueron artículos científicos y académicos, estudios e investigaciones relacionadas con estas temáticas.

4.1 DEPORTE Y CALIDAD DE VIDA. UNA RELACIÓN INDISOLUBLE

En la mayoría de casos cuando se piensa en el deporte desde la perspectiva de la calidad de vida vienen a la mente casi que de manera inmediata el conjunto de beneficios que éste genera en el orden físico y fisiológico, lo cual sin duda tiene una gran relevancia, pero es solamente una dimensión o ámbito del ser humano ampliamente explorado, ya que el deporte presenta relaciones con otros múltiples aspectos en el contexto de la calidad de vida. Sin embargo, en este punto se sitúa la reflexión en aquellos factores objeto de interés como son los vinculados con lo actitudinal y comportamental, claves en el ámbito psicosocial del individuo e influyentes en las relaciones interpersonales establecidas.

En esta línea, González (2011) manifiesta que el deporte cumple una tarea significativa en el manejo adecuado de factores como el estrés, la ansiedad, la irritabilidad, la excitabilidad y la relajación entendida como distensión mental, que son determinantes en las actitudes y comportamientos del individuo. Según este autor, al practicar algún tipo de actividad deportiva aumentan las posibilidades de obtener respuestas o reacciones más serenas o tranquilas ante las problemáticas y preocupaciones. Además de ello, el deporte fortalece las actitudes y emociones encaminadas al desarrollo de la autonomía y autoestima. En el primer caso mediante la posibilidad de tomar decisiones y en el segundo caso gracias a la obtención de logros o el cumplimiento de objetivos personales que generan confianza y motivación.

En relación a lo manifestado, desde el punto de vista personal se considera que la alusión hecha por el autor en torno al manejo del estrés, ansiedad, irritabilidad, excitabilidad y relajación mediante el deporte, precisa de una contextualización debido a que no es lo mismo la práctica deportiva en la alta competencia en donde precisamente los niveles de estrés, ansiedad, irritabilidad y excitabilidad son altos y la relajación puede ser mínima porque hay mucho en juego, que realizar la práctica deportiva en la cotidianidad o diario vivir de las personas en donde se lleva a cabo por gusto, distracción y obviamente sin mayor presión. Dicho de otro modo, es el contexto en el que se efectúa la práctica deportiva el que determina en gran parte las actitudes y comportamientos de las personas en lo relativo a estrés, ansiedad, irritabilidad, excitabilidad y relajación (ver fotografías N° 5 y 6).

Cantón (2001) también hace alusión a los efectos del deporte sobre la calidad de vida en donde resalta el carácter preventivo que otorga frente a situaciones como la soledad y las alteraciones emocionales. De igual forma, es de subrayar la importancia dada a lo emocional en el proceso de mejoramiento de la calidad de vida de las personas mediante la práctica deportiva. Para este autor, el estado emocional de la persona es el principal indicador de calidad de vida como lo explica a continuación al tomar como referencia su labor profesional.

Nuestro objetivo sería conseguir mejoras en los niveles de calidad de vida, y el criterio básico para comprobar nuestra eficacia, el grado de bienestar promovido, fundamentalmente en el terreno emocional, ya que son precisamente los estados

emocionales los que mejor pueden indicar si la actividad físico-deportiva de cada persona está cumpliendo una labor positiva, independientemente de la condición socioeconómica o incluso física de cada uno. Dicho en otras palabras, si conseguimos que la persona se sienta bien practicando, posiblemente estemos ayudando a mantener/mejorar su salud y, desde luego, a afianzar o promover su calidad de vida (p. 35).

Fotografía N° 5. El deporte en la cotidianidad de las personas. En este contexto, su práctica busca fundamentalmente la distracción, la diversión y el compartir o interactuar con los demás.



Fuente: Google Imágenes (2014)

Fotografía N° 6. El deporte en la alta competencia. En este ámbito, su práctica está determinada por la competencia, el rendimiento y la presión por la obtención de un resultado.



Fuente: Google Imágenes (2014)

Otros autores también enfatizan en los aspectos conductuales como campo de acción fundamental para el deporte en el ámbito de la calidad de vida. En este sentido, se destaca la formación y mejoramiento de la conducta social del individuo en lo concerniente a su compromiso, autodisciplina, crítica y autocrítica (Mozo, 2003); el fomento de hábitos y valores que generan efectos positivos sobre las actitudes y comportamientos de las personas (Macías y Moya, 2002).

No obstante, aún persisten debates en relación al nivel y frecuencia más recomendable para la práctica deportiva y sus efectos sobre la calidad de vida. En esta dirección, existen posturas a favor de una proporcionalidad directa del nivel y frecuencia del deporte sobre la calidad de vida. Es decir, entre mayor sea su práctica y exigencia, mayores son los beneficios en torno a la calidad de vida (Ortega, *et al.*, 2002). Otros planteamientos por su parte, defienden la tesis fundamentada en que el deporte practicado en exceso puede generar efectos adversos o contrarios a los inicialmente buscados. Por ello, se resalta el equilibrio en su práctica como factor esencial (Annicchiarico, 2002).

Cabe agregar que lo mencionado anteriormente en torno a las relaciones y aportes del deporte en la calidad de vida, es aplicable en el caso específico de la adolescencia, debido a que en este periodo de la existencia el deporte tiene incidencias en el mejoramiento del ánimo y autoestima; la reducción en el riesgo de depresión, temores, ansiedad y estrés; el

fomento de actitudes y sentimientos que favorecen la autoestima y la autonomía, entre otras (García, 2009).

Conforme a lo manifestado, se puede decir que lo emocional no solo es una dimensión muy importante a considerar en la determinación de la calidad de vida de las personas sobre todo cuanto ésta es buscada, promovida o desarrollada desde el ámbito deportivo, sino que se constituye en un factor clave en el momento de configurar conductas, actitudes y comportamientos porque existe una conexión directa entre lo que se siente, se expresa y se hace.

Por consiguiente, la indisolubilidad de la relación entre deporte y calidad de vida se fundamenta en que el deporte actúa como un pilar o soporte en el ámbito emocional de la persona, lo que le permite orientar las actitudes y los comportamientos en beneficio propio y de las personas con las cuales establece relación. Sin dejar de indicar que esto tiene mayor aplicabilidad en el caso de la práctica deportiva del común de las personas, ya que en lo referente a la práctica deportiva de la alta competencia influyen otra serie de factores difíciles de controlar como por ejemplo la tensión y presión constante que produce la búsqueda de un resultado o logro en particular como se manifestó anteriormente.

4.2 EL DEPORTE COMO MECANISMO DE SOCIALIZACIÓN

El deporte como ámbito o espacio social se encuentra enmarcado en los procesos de socialización vividos por el ser humano: *socialización primaria* y *socialización secundaria*. La primera en donde el individuo establece sus primeras relaciones e interacciones con los miembros de su familia y con el deporte desde una perspectiva exploratoria, introductoria o de descubrimiento de acuerdo al valor dado a éste en el seno familiar. La segunda en donde la persona amplía dichas relaciones e interacciones producto de su participación en nuevos espacios como la escuela, el colegio, los grupos sociales de interés en los cuales se vincula, las nuevas actividades u oficios que aprende y en la que el deporte puede constituirse en una actividad consolidada, apropiada en la vida y cotidianidad del ser humano o por el contrario, perder la centralidad y relevancia que pudo haber tenido anteriormente.

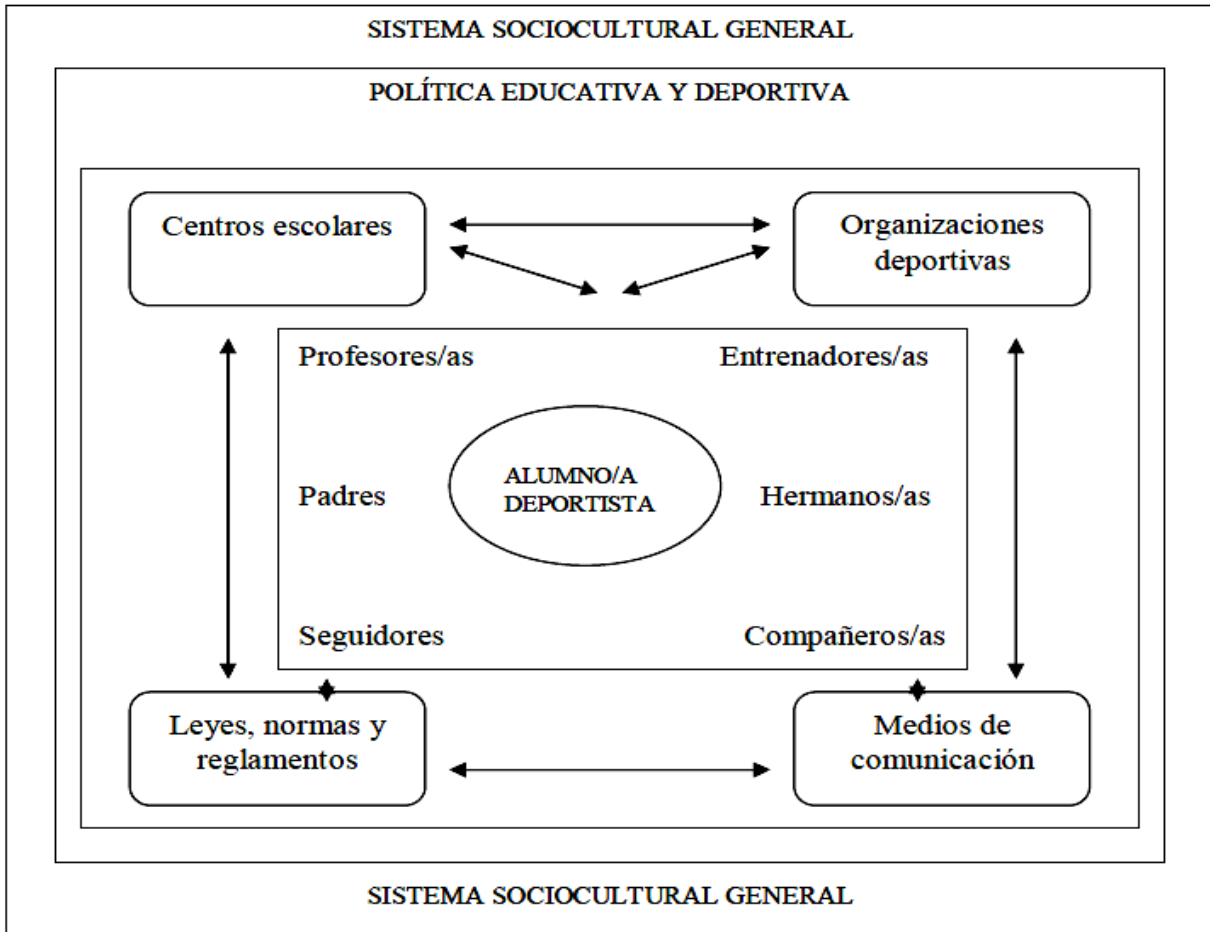
Sin embargo, como se puede identificar dichas denominaciones dadas a la socialización que vive la persona se configuran en relación a los contextos específicos en los cuales se desenvuelve con el paso del tiempo, ya que en sentido general la socialización es un proceso que dura toda la vida. En el caso específico del deporte, el proceso de socialización se configura en torno a tres agentes fundamentales como son la familia, la escuela y los medios de comunicación, conocidos como *socialización terciaria*. Sin dejar de señalar que existen otros factores de gran poder socializador como las amistades, los compañeros y las instituciones en general. En relación a ello, Águila (2008) afirma que desde los primeros

años de la vida, los seres humanos se vinculan al campo deportivo en donde se producen y reproducen costumbres, sentimientos, perspectivas y una cultura que fomenta el desarrollo de la personalidad, maneras de concebir la realidad y de relacionarse con los demás.

Una de las formas de explicar el proceso de socialización promovido desde el deporte es el modelo propuesto por Gutiérrez (2004) en donde la educación y el deporte hacen parte del sistema sociocultural general y a su vez, convergen al vincular al estudiante-deportista con el conjunto de personas con las cuales éste se relaciona de manera más directa, con el ámbito institucional (escuela y entes deportivos), con el referente normativo o reglamentario y con los medios de comunicación.

Dichos elementos interactúan de manera recíproca, construyendo vínculos de interdependencia como por ejemplo los presentados entre los centros escolares y la normatividad, en donde los primeros incorporan una serie de reglamentos de acuerdo a sus necesidades, prioridades y la segunda es ajustada o adaptada a un contexto específico. Aunque este modelo no precisa el nivel de influencia de un elemento sobre otro en el proceso de socialización, otorga igual importancia y determinación a cada uno (ver figura N° 2).

Figura N° 2. Modelo interactivo de socialización mediante el deporte.



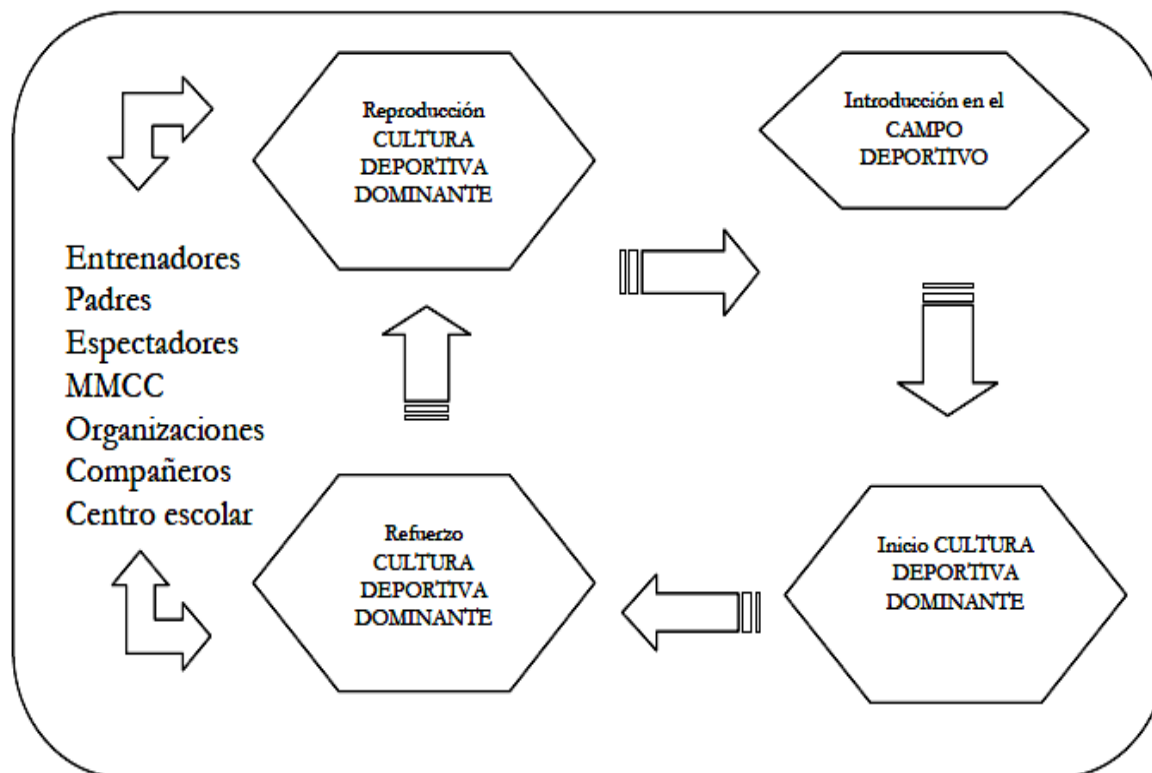
Fuente: Gutierrez (2004)

A criterio personal, se considera que este modelo adquiere su relevancia debido a que considera al deporte como factor inmerso en cada uno de los espacios sociales e interacciones en donde tiene participación el ser humano. Desde el punto de vista de los adolescentes, este modelo vincula los tres subprocesos de socialización (primaria, secundaria y terciaria) en los cuales se desenvuelve la vida de las personas en este periodo de su existencia, lo que le otorga cierta integralidad.

Lo expuesto por el autor referenciado anteriormente coincide con el planteamiento de Águila (2009) quien también formuló un modelo para indicar la manera en que el deporte genera procesos de socialización desde una perspectiva dinámica, cambiante y que tiene en cuenta las capacidades de la persona para la toma de decisiones, las elecciones y las transformaciones. No obstante, a diferencia de lo anterior el enfoque en este caso tiende más hacia lo secuencial. De acuerdo a este modelo, el deporte establece cuatro fases específicas de socialización. La primera denominada *introducción al campo deportivo* en la que la persona establece los primeros vínculos con los valores culturales preponderantes (competición, búsqueda de progreso y éxito, superación personal, manejo de las emociones, entre otros).

La segunda llamada *iniciación en la cultura deportiva* en donde se empieza la formación pedagógica en la escuela de la mano con los valores culturales preponderantes. Es decir, la construcción de perspectivas en torno al deporte mediante su práctica por parte del sujeto, lo que posibilita la interiorización de valores culturales. La tercera fase *es el refuerzo de la cultura dominante* en donde los valores culturales interiorizados se fortalecen gracias al accionar y relaciones establecidas con otros agentes sociales (padres de familia, compañeros, medios de comunicación, entrenadores, entre otros). Finalmente, la fase cuatro considerada como *la reproducción de la cultura dominante mediante la práctica social* permite como su nombre lo dice reproducir los valores culturales y deportivos ya apropiados, gracias al accionar social desde los distintos roles y ámbitos en los que se desenvuelve el individuo (ver figura N° 3).

Figura N° 3. Modelo secuencial de socialización mediante el deporte.



Fuente: Águila (2009)

Este modelo otorga sin duda gran relevancia a la cultura en un sentido general y a la cultura en el marco del deporte. Las afectaciones mutuas están dadas entre los actores sociales y la cultura que se constituye en el factor preponderante que direcciona el proceso de socialización. Aunque tiene en común con el modelo anterior, la alusión realizada a los tres subprocesos de socialización (primaria, secundaria y terciaria), precisa el desarrollo de cuatro etapas diferenciadas e íntimamente relacionadas que configuran la socialización mediante el deporte, lo cual aplicado al caso de la adolescencia exige identificar y reconocer periodos específicos en esta etapa de la vida con unas características, comportamientos y relaciones determinadas como lo hicieron Raga y Rodríguez (2001)

quienes identificaron la influencia del deporte en el proceso de socialización de adolescentes escolares con edades comprendidas entre los 13 y 15 años en la ciudad española de Gijón. Los resultados indicaron la reducción en los niveles de ansiedad social, timidez, miedo, nerviosismo, apocamiento y vergüenza en las relaciones sociales; aumento de la sensibilidad social o preocupación por los demás, especialmente por aquellos con problemáticas o en condición de rechazo y exclusión; mayor liderazgo y autocontrol en las relaciones sociales, entre otros.

De acuerdo a lo explicado, se puede afirmar que el deporte no solo está inmerso de manera directa e indirecta en el proceso de socialización que vive a lo largo de la vida el ser humano con sus respectivas subetapas (socializaciones primara, secundaria y terciaria), sino que también se constituye en un agente socializador de gran poder o efecto por todo lo que puede generar en el orden emocional, relacional, socio-afectivo y comportamental en la persona, grupo social o comunidad que lo practica. Desde la perspectiva personal, se considera que la manera de explicar la socialización mediante el deporte debe tener en cuenta tanto lo interactivo como lo secuencial porque ambos enfoques hacen parte de la realidad y mucho más cuando se habla de socialización en donde no solo intervienen múltiples factores con vínculos complejos y diversos, sino también ejercen influencia momentos específicos que determinan gran parte del rumbo del proceso de socialización. La adolescencia es un ejemplo de cómo ambos enfoques son necesarios para una comprensión integral de la socialización mediante el deporte.

4.3 LA EDUCACIÓN DEPORTIVA EN LOS ADOLESCENTES. ALGUNAS CONSIDERACIONES FUNDAMENTALES

En la parte final del presente estudio se ha querido realizar una reflexión en torno a la educación deportiva en los adolescentes debido a que ésta no solo representa un pilar fundamental en la promoción del deporte en las personas de esta edad y en los adultos del mañana, sino que además se constituye en uno de los ejes fundamentales de la llamada educación integral del ser humano, la cual día a día deben buscar padres de familia, instituciones educativas, educadores en las diversas áreas del conocimiento y la sociedad en general. Como punto de partida fundamental para hacer referencia a la educación deportiva es menester tener en cuenta los diversos paradigmas que han determinado la enseñanza deportiva escolar tanto en el contexto internacional como en el nacional.

En el ámbito internacional, Hernández (2005) hace alusión a dos paradigmas que han ejercido influencia sobre la enseñanza del deporte en el entorno educativo, los cuales se fundamentan en dos modelos distintos con sus respectivas visiones respecto al deporte y en conformidad con los fines buscados por las diferentes instituciones educativas. El primero de ellos es el *paradigma técnico*, fundamentado en una socialización desprovista de crítica en torno al deporte que tiene como propósito esencial el aprendizaje de reglas y elementos de orden técnico y táctico propios de cada una de las disciplinas deportivas. El aporte que hace en relación con el desarrollo social y personal de los estudiantes es mínimo porque

predomina el énfasis en el rendimiento en donde la consigna es la elección de las personas con mayor habilidad para la práctica deportiva y su preparación para la competencia. Este enfoque ha sido y sigue siendo el de mayor predominio en la enseñanza del deporte en las instituciones educativas. Desde este direccionamiento, el adolescente tiene muy pocas posibilidades de fortalecer y desarrollar su condición humana y la valoración o reconocimiento se da en términos del desempeño alcanzado en la práctica deportiva. En otras palabras, la consigna es hacer del adolescente un deportista competente al lograr los resultados esperados.

El segundo es el *paradigma interpretativo-crítico* que se sustenta en la socialización crítica del deporte, teniendo como intención principal el aprendizaje o apropiación tanto de conocimientos instrumentales (normas y destrezas de carácter técnico y táctico) como la asimilación de los valores benéficos del deporte y sus elementos vinculados con la cultura, sociedad e ideología, lo que genera las condiciones necesarias para construir reflexiones encaminadas a identificar el significado del deporte como acontecimiento social. Desde este enfoque, se aboga por la vinculación del estudiante a determinada disciplina deportiva y por el goce, motivación e interés que el mismo muestre en este proceso.

Por ello, se dice que este paradigma es el que mayores posibilidades y beneficios otorga a docentes y profesionales en Ciencias del Deporte en su trabajo en cuanto a educación deportiva en el entorno institucional. En el caso específico de los adolescentes, esta

orientación brinda la posibilidad de hacer un seguimiento continuo al comportamiento, actitudes y manifestaciones de las personas en esta edad en el momento de la práctica del deporte, lo cual es esencial para la toma de decisiones por parte de las personas encargadas de orientar el proceso debido a que como se sabe los adolescentes otorgan gran relevancia a aquellas actividades con las cuales se sienten identificados, realizados y despiertan su interés. Este factor es determinante en cuanto a la continuidad y persistencia en la práctica deportiva por parte de las personas en dicho periodo de su existencia.

Chamero y Fraile (2012) consideran que los paradigmas referenciados anteriormente sitúan a las personas vinculadas directa e indirectamente con el deporte frente a una dualidad en torno a la concepción del deporte en el ámbito escolar, lo cual se traduce en cierto desconcierto en relación al enfoque dado al mismo, promoviendo casi que de manera exclusiva lo competitivo, incrementando las diferencias entre los estudiantes y restando importancia a lo lúdico-recreativo en el deporte que cumple un papel esencial.

Esta dualidad de la concepción deportiva escolar, ha propiciado que hoy por hoy no exista criterio muy definido de cómo enfocar el deporte en el ámbito educativo; observándose una corriente meramente competitiva en la que la enseñanza del mismo, se dirige hacia la consecución de ligas, copas, torneos...y donde el más habilidoso o capacitado motrizmente tiene mucha ventaja sobre aquellos que no lo son tanto. Se produce así una gran diferencia

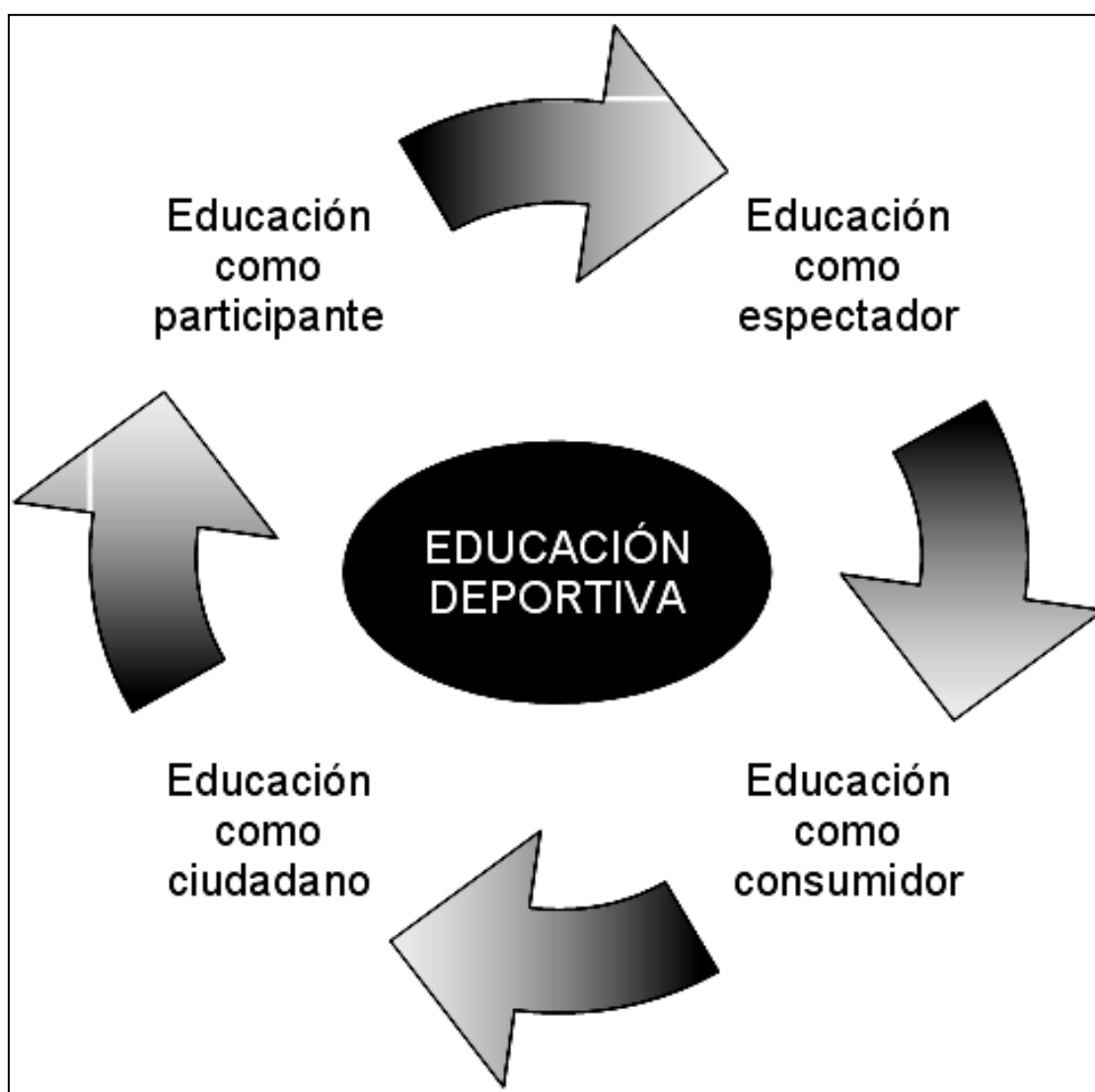
entre el alumnado, haciendo que siempre ganen y pierdan los mismos, y minimizando el carácter lúdico y recreativo de la práctica deportiva; valores fundamentales que se están obviando con bastante asiduidad (p. 15).

Desde el concepto personal, se considera necesario que en la enseñanza deportiva en el ámbito escolar no solo se enfatice en lo técnico y competitivo, sino además en lo reflexivo, crítico y actitudinal porque solo así el adolescente tendrá posibilidades reales de apropiarse del deporte en su vida ante la motivación que genera su práctica y la interacción con los demás, lo cual redundará en un aumento de su disciplina y continuidad frente a éste; en el aprendizaje desde una perspectiva colaborativa o conjunta; en la identificación de nuevas maneras de expresión mediante el deporte que den cabida a la creatividad e imaginación, entre otras.

En relación con enfoques de mayor integralidad sobre el deporte en el ámbito escolar, se destaca la denominada educación deportiva (Velázquez, 2004a y 2004b) que tiene como prioridad la reflexión y práctica de diversas capacidades motrices, cognitivas, interpersonales y sociales en los estudiantes, gracias a la importancia atribuida a factores como la salud, la recreación, la motivación, la persistencia, el seguimiento personalizado y el mejoramiento continuo y progresivo en el deporte escolar. La educación deportiva se estructura a partir de cuatro factores esenciales: *educación como espectador*, *educación*

como consumidor, educación como ciudadano y educación como participante (ver figura N° 4).

Figura N° 4. Factores de la educación deportiva en el ámbito escolar.



Fuente: Velázquez (2004a y 2004b)

En la educación como espectador, el estudiante tiene la posibilidad de disfrutar los eventos y espectáculos deportivos, lo cual se logra gracias a la adquisición de una actitud reflexiva o crítica que permite adoptar posturas frente a problemas relacionados con el deporte como por ejemplo los comportamientos inadecuados de barras de equipos de fútbol que se enfrentan entre ellas generando violencia y conflictos dentro y fuera de los diferentes estadios. En la educación como consumidor, los estudiantes aprenden a analizar el consumo en el deporte mediante diferentes estrategias que fortalecen su autonomía y responsabilidad como la identificación de productos de acuerdo a su calidad, tomando como referencia criterios previamente establecidos; las exigencias en relación con servicios y espacios públicos deportivos en conformidad con su condición de usuarios; el discernimiento en el momento de tener acceso a información noticiosa sobre el deporte, entre otras.

La educación como ciudadano por su parte, como su mismo nombre lo permite entrever aporta en el proceso formativo del estudiante como futuro ciudadano o parte integrante de una comunidad determinada en la cual se desarrolla una cultura deportiva tendiente a la defensa de valores como la justicia, el respeto, la solidaridad y el juego limpio en este ámbito, o mediante la programación y ejecución de actividades deportivas desde su contexto. Finalmente, en la educación como participante, el estudiante fortalece sus habilidades cognitivas y motrices gracias al aprendizaje de destrezas técnicas y deportivas; mejora su capacidad decisoria mediante la fundamentación táctica y estratégica de juego; incrementa su reflexión y asimilación hacia el deporte; genera criterios en relación a lo competitivo y a la relevancia de los resultados, entre otras.

Como se puede identificar en la educación deportiva, la persona es concebida desde una perspectiva holística porque se da participación a gran diversidad de factores que intervienen en el proceso formativo del estudiante. De este modo, el educando afronta el deporte desde diferentes roles o facetas de su vida que le permiten ampliar su panorama o visión en relación a este campo de conocimiento y desarrollarse en distintas dimensiones de su vida. Ésto genera un mayor acercamiento de la escuela a la cotidianidad del individuo y la generación de aprendizajes significativos al identificar utilidad, funcionalidad y aplicabilidad en los conocimientos como requisito fundamental para fortalecer el interés, la motivación y la disposición hacia la práctica deportiva, especialmente en un periodo de la existencia como la adolescencia en donde existen interrogantes y cuestionamientos permanentes en relación a los aportes específicos de lo que se aprende para la vida.

En el ámbito nacional, Hoyos y Rosas (2013) caracterizaron los diferentes espacios en los que se lleva a cabo actualmente el deporte escolar en Colombia como lo son *el deporte como contenido de la Educación Física*, *el deporte como práctica extracurricular vinculada con la Educación Física* y *el deporte como práctica extracurricular no vinculada con la Educación Física*. En el primer caso, se hace referencia al deporte como parte integrante de la Educación Física en el país, gracias a la combinación de factores como la creación de Coldeportes en 1968, la aprobación del plan de estudios de los colegios INEM (Instituto Nacional de Enseñanza Media) con motivo del decreto 363 de 1970 y la reglamentación en relación con los juegos interescolares e intercolegiados en el año 1971. Esto trajo como principal efecto la adquisición de responsabilidades indirectas por parte de

la Educación Física en lo concerniente a la fundamentación técnico-deportiva, la identificación de talentos deportivos y la preparación de los deportistas del futuro.

En el segundo caso, se hace alusión a modelos implementados especialmente en instituciones educativas privadas en donde se ofrecen programas de deporte escolar con diferentes objetivos relacionados con lo lúdico-recreativo y el entrenamiento orientado hacia la competición representativa. Desde esta orientación, el deporte posee un espacio en aquellos momentos de no colectividad en la escuela con la participación voluntaria del estudiantado bajo la supervisión de docentes, lo cual fortalece los vínculos entre deporte escolar y la Educación Física.

En el tercer y último caso, se hace mención a actividades deportivas desarrolladas en el tiempo libre de los estudiantes al interior de las instalaciones de las instituciones educativas pero sin vínculos con el programa de Educación Física. De esta manera, se genera un acercamiento a la concepción del deporte en edad escolar y al enfoque del mismo desde la óptica del rendimiento. “En países como Colombia estas prácticas generalmente corresponden a los programas destinados a la preparación de los equipos representativos de las instituciones escolares, y aunque en teoría sus propósitos están centrados en el desarrollo de valores sociales, en la ejecución de dichos programas es habitual encontrar una gran prevalencia del componente competitivo” (Hoyos y Rosas, 2013, p. 12).

Desde el criterio personal, se considera que los tres espacios identificados por los autores ofrecen distintos tipos de posibilidades a los estudiantes y especialmente a los adolescentes para relacionarse con el deporte. Lo fundamental es identificar cuáles son los objetivos buscados en cada uno de estos espacios y cómo pueden aportarle no solo a una institución educativa en términos representativos y competitivos, sino también al educando en su proceso de formación integral, ya que allí radica precisamente uno de los grandes retos de la educación deportiva y de los demás enfoques expuestos: *la articulación de lo técnico-competitivo con lo humanístico-social*.

En suma, existen diversas maneras de concebir al deporte en el ámbito educativo de acuerdo a aspectos específicos y a los espacios o contextos en los cuales éste se desarrolle. Sin embargo, la labor de docentes, educadores deportivos y Profesionales en Ciencias del Deporte debe centrarse en la búsqueda de equilibrio en el proceso de educación deportiva, ya que es tan importante la dimensión competitiva como la promoción de valores, actitudes y comportamientos encaminados al fortalecimiento, mejoramiento y desarrollo humano. Esto adquiere mayor relevancia en una etapa de la vida como la adolescencia que especialmente en el contexto nacional afronta diversidad de problemáticas ya referidas.

CONCLUSIONES

Son múltiples los aportes del deporte en el fortalecimiento de las relaciones interpersonales y calidad de vida en los adolescentes entre los 12 y 16 años. Entre los más destacados se encuentran la generación de diferentes espacios para la participación e interacción del adolescente con sus pares o personas de diferente edad; el fortalecimiento en el orden emocional, motivacional y actitudinal con los respectivos efectos que ello genera en la calidad de las relaciones interpersonales establecidas con los demás; la adquisición o apropiación de valores que permiten el crecimiento y desarrollo personal; la posibilidad de concebir al deporte como un proyecto de vida -en el caso de los adolescentes que deciden dedicar su tiempo y esfuerzo de manera permanente a algún tipo de disciplina en este ámbito-; las oportunidades en el orden recreativo y lúdico que ofrece el deporte practicado como actividad habitual en la vida del adolescente con los efectos que ello genera en torno al estrés, ansiedad y timidez; el alejamiento de las principales problemáticas que agobian a la adolescencia en la actualidad (drogadicción, violencia, delincuencia, inseguridad, intolerancia y uso excesivo de medios y herramientas tecnológicas), entre otras.

En la definición y caracterización de conceptos como deporte, relaciones interpersonales y calidad de vida intervienen diversos factores de orden social, emocional, mental, físico, comportamental y económico respectivamente, lo que hace que estas nociones adquieran un

carácter complejo. En el caso específico del deporte, sus vínculos e interacciones con varios de estos aspectos exigen que las conceptualizaciones no se centren solamente en lo competitivo como tradicionalmente se ha hecho, sino que además den participación a elementos de igual importancia como los contextos en los cuales se desenvuelven las personas y el papel o rol desempeñado por el deporte en dichos contextos.

En lo referente a las relaciones interpersonales, la complejidad del concepto no solo se manifiesta en su asociación con algunos de los factores antes reseñados, sino al detenerse en las relaciones interpersonales de los adolescentes en donde éstas son objeto de variaciones y transformaciones continuas como resultado del proceso de establecimiento de la identidad y personalidad del adolescente y su lugar en un entorno social específico, lo cual dificulta poder establecer una caracterización general. En lo correspondiente a la calidad de vida, el equilibrio que debe existir entre dichos factores para poder hablar en sentido estricto del término, exige una mirada integral u holística en relación con la situación de la persona en diversas dimensiones o facetas de su vida.

Las principales consideraciones, percepciones y actitudes de los adolescentes frente al deporte en la actualidad están fuertemente influenciadas en primera instancia, por el desarrollo tecnológico presentado en cabeza de las denominadas Tecnologías de la Información y Comunicación TICS que pueden constituirse en un “arma de doble filo” para la práctica deportiva, dependiendo de los comportamientos de los adolescentes frente a

éstas; en segundo lugar, por los cambios o transformaciones generales propias de este periodo de la existencia, las cuales adquieren matices específicos gracias a la influencia ejercida por elementos sociales, culturales y económicos característicos del contexto, que a su vez sitúan al deporte en un lugar determinado en la cotidianidad o diario vivir del adolescente.

El papel o función que desempeña el deporte en el proceso de socialización y búsqueda de bienestar general de los adolescentes se fundamenta en tres aspectos esenciales. En primer término, en la relación indisoluble entre calidad de vida y deporte en donde este último desempeña un papel significativo como soporte en la dimensión emocional del adolescente mediante el cual puede encauzar sus actitudes y comportamientos en pos del bienestar propio y de quienes están a su alrededor. Esto se presenta con mayor frecuencia en el deporte como parte de la cotidianidad del común de las personas en donde los niveles de estrés, presión y competición son mucho más bajos en comparación con el deporte de alta competencia. En segundo lugar, en el doble carácter socializador del deporte: *como elemento participante en el proceso de socialización desarrollado por el adolescente y como agente socializador de gran impacto en lo socio-afectivo, emocional, relacional y comportamental*. En tercer término, en la denominada educación deportiva como enfoque para la enseñanza del deporte en el ámbito escolar que se acerca a una visión o concepción integral del adolescente mediante su formación desde diferentes facetas, enmarcadas en los distintos roles que éste desempeña en el transcurso de su vida, lo cual coadyuva para la tan necesaria articulación entre lo técnico-competitivo y lo humanístico-social.

RECOMENDACIONES

La formulación y ejecución de planes, programas y estrategias por parte de instituciones y entidades gubernamentales y educativas encaminadas a la formación integral de niños, adolescentes y jóvenes desde el deporte, se constituye en uno de los objetivos más importantes a consolidar, teniendo en cuenta no solo los diversos beneficios y aportes del deporte en la dimensión humana de las personas, sino también el desequilibrio identificado en su concepción y práctica en donde predominan los aspectos competitivos y de resultados por encima de la realización, fortalecimiento y crecimiento personal. Sin dejar de señalar que para ello se hace necesario el desarrollo de nuevas visiones en torno al deporte ajustadas a las exigencias, dinámicas y características del contexto actual, lo cual exige tiempo, dedicación, esfuerzo y paciencia por tratarse de un proceso riguroso y paulatino.

Se hace pertinente el desarrollo de mayor número de estudios e investigaciones desde el campo de las Ciencias del Deporte en torno a los aportes o contribuciones del deporte en relación al desarrollo de habilidades sociales en la adolescencia, con el propósito de ampliar el conocimiento en este sentido. Ésto debido a que en la revisión documental efectuada con motivo de la realización de la presente monografía, se evidenciaron pocos estudios e investigaciones desde el campo específico de las Ciencias del Deporte vinculados con estas temáticas. La mayoría de publicaciones consultadas estuvieron enmarcadas en la psicología del deporte, lo cual se entiende por la relación de los temas objeto de estudio con este campo del saber. Sin embargo, esta situación plantea nuevas tareas o desafíos para las Ciencias del Deporte en el ámbito investigativo.

La promoción de perspectivas críticas y reflexivas frente al deporte por parte de las personas directamente vinculadas con su práctica, enseñanza y masificación debe ser una de las consignas fundamentales tanto para el establecimiento de relaciones adecuadas o benéficas desde los diferentes roles desempeñados, como para ir mas allá de los paradigmas o construcciones sociales en torno al deporte que limitan en la mayoría de los casos, el conocimiento sobre su potencial, su rol y trascendencia en las diversas dimensiones humanas. En este sentido, la labor de la familia, de las instituciones educativas y de los Profesionales en Ciencias del Deporte se constituye en un factor fundamental debido a que el forjamiento de mentes críticas no solo es un proceso que debe iniciar en los primeros años de vida de la persona, sino que precisa de un trabajo conjunto o mancomunado.

Una mayor articulación de la clase de Educación Física con el deporte en el ámbito escolar representa uno de los primeros pasos para el fortalecimiento de la práctica deportiva en este contexto. Al respecto, se puede manifestar que no es suficiente con que se le enseñe al adolescente los ejercicios básicos, repetidos y en varias ocasiones sin un propósito específico, que suelen implementar la mayoría de educadores físicos en sus clases (piques, saltos, circuitos, trote, entre otros), debido a que también es menester la vinculación de disciplinas deportivas de acuerdo a los gustos e intereses de los estudiantes que les permitan no solo el mejoramiento de su condición física y el familiarizarse con factores técnico-competitivos, sino además incrementar sus niveles de motivación, interés, disciplina, interacción con los demás, concentración, entre otros.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Águila, C. (2008). Imágenes y discursos del deporte contemporáneo: desafíos para una socialización democrática desde la edad escolar. En A. I. Hernández, L. F. Martínez y C. Águila (eds.). *El deporte escolar en la sociedad contemporánea* (pp. 17-60). Almería: Universidad de Almería.

Águila, C. (2009). El deporte en el ámbito del ocio como medio de transformación social. En Moreno y González-Cutre (coord.) *Deporte, intervención y transformación social* (pp. 173-210). Río de Janeiro. Shape.

Annicchiarico, R. (2002). La actividad física y su influencia en una vida saludable. En: *Revista Digital efdeportes*, 8, (51), 1-2. Recuperado el 26 de Julio de 2014, de <http://www.efdeportes.com/efd51/salud.htm>

Ardila, R. (2003). Calidad de vida: una definición integradora. En: *Revista Latinoamericana de Psicología*, 35, (2), 161-164. Recuperado el 10 de Julio de 2014, de http://sgpwe.izt.uam.mx/files/users/uami/love/Gestion_12P/80535203_calidad_de_vida_conceptos_redalyc.pdf

Bravo, N., Escobar, S. (2013). *El deporte como medio de inclusión en condiciones de vulnerabilidad*. Santiago de Cali: Universidad del Valle.

Campbell, P., MacAuley, D., McCrum, E., Evans, A. (2001). Age differences in the motivational factors for exercise. In: *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 23, 191-199. Recuperado el 29 de Julio de 2014, de <http://connection.ebscohost.com/c/articles/5235837/age-differences-motivating-factors-exercise>

Cantón, E. (2001). Deporte, salud, bienestar y calidad de vida. En: *Revista Cuadernos de Psicología del Deporte*, 1, (1), 27-38. Recuperado el 28 de Julio de 2014, de <http://digitum.um.es/xmlui/bitstream/10201/27315/1/Deporte%2c%20salud%2c%20bienestar%20y%20calidad%20de%20vida.pdf>

Casas, F., et al. (2004). Los valores y su influencia en la satisfacción vital de los adolescentes entre los 12 y los 16 años: estudio de algunos correlatos. En: *Revista Apuntes de Psicología*, 22, (1), 3-23. Recuperado el 03 de Julio de 2014, de <http://apuntesdepsicologia.es/index.php/revista/article/view/38>

Casas, M. (2010). Calidad de vida del adolescente. En: *Revista Cubana de Pediatría*, 82, (4), 112-116. Recuperado el 22 de Julio de 2014, de http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S0034-75312010000400012&script=sci_arttext

- Castejón, F. (2001). *Iniciación deportiva. Aprendizaje y enseñanza*. Madrid. Pila Teleña.
- Castejón, F. (2004). Una aproximación a la utilización del deporte en la educación. En: *Revista Digital efdeportes*, (73), 3-6. Recuperado el 06 de Julio de 2014, de <http://www.efdeportes.com/efd73/deporte.htm>
- Castellana, M., Sánchez, X., Graner, C., Beranuy, M. (2007). El adolescente ante las tecnologías de la información y la comunicación: Internet, móvil y videojuegos. En: *Revista Papeles del Psicólogo*, 28, (3), 196-204. Recuperado el 16 de Julio de 2014, de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=77828306>
- Chamero, M., Fraile, J. (2012). Educación y deporte: relaciones, construcciones e influencias mutuas. En: *Revista Wanceulen E.F. Digital*, (1), 10-24. Recuperado el 04 de Agosto de 2014, de <http://www.wanceulen.com/revista/PDF/n9/9-2-educacion-y-deporte.pdf>
- Chillón, P., Tercedor, P., Delgado, M., González, M. (2002). Actividad físico-deportiva en escolares adolescentes. En: *Revista Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, (1), 5-12. Recuperado el 25 de Julio de 2014, de dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/2282463.pdf

- Dávila, O. (2004). Adolescencia y juventud: de las nociones a los abordajes. En: *Revista Última Década*, (21), 83-104. Recuperado el 23 de Julio de 2014, de http://www.scielo.cl/scielo.php?pid=s0718-22362004000200004&script=sci_arttext
- Dule, S. (2006). *La práctica de actividad físico deportiva y su relación con componentes fundamentales del estilo de vida en escolares de la provincia de Ciego de Ávila, Cuba*. Ciego de Ávila, Cuba: Universidad de Granada.
- Echeburúa, E., De Corral, P. (2010). Adicción a las nuevas tecnologías y a las redes sociales en jóvenes: un nuevo reto. En: *Revista Adicciones*, 22, (2), 91-96. Recuperado el 17 de Julio de 2014, de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=289122889001>
- Eco, U. (2000). *Cómo se hace una tesis. Técnicas y procedimientos de investigación, estudio y escritura*. Barcelona: Gedisa.
- García, M. (2005). *Encuesta sobre hábitos deportivos de los españoles: Avance de resultados*. Madrid: Centro de Investigaciones Sociológicas.
- García, J., Caracuel, J. (2007). La motivación hacia la práctica deportiva en adolescentes mexicanos: inicio, mantenimiento y abandono. En: *Revista Iberoamericana de*

Psicología del Ejercicio y el Deporte, 2, (1), 41-60. Recuperado el 28 de Julio de 2014, de <http://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2582953>

García, E. (2009). Actividad física y el adolescente. En: *Revista Digital efdeportes*, (131), 1-17. Recuperado el 20 de Julio de 2014, de <http://www.efdeportes.com/efd131/la-actividad-fisica-y-el-adolescente.htm>

Garita, E. (2006). Motivos de participación y satisfacción en la actividad física, el ejercicio físico y el deporte. En: *Revista MHSalud*, 3, (1), 1-16. Recuperado el 25 de Julio de 2014, de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=237017528002>

González, E. (2011). Beneficios de la educación física y el deporte en los escolares. En: *Revista Innovación y Experiencias Educativas*, (39), 1-9. Recuperado el 28 de Julio de 2014, de http://www.csi-csif.es/andalucia/modules/mod_ense/revista/pdf/Numero_39/ENRIQUE_GONZALEZ_SANCHEZ_01.pdf

Güell, M., Muñoz, J. (2000). *Desconóctete a ti mismo. Programa de alfabetización emocional*. Barcelona. Paidós.

Guerrero, L. (2013). *De lo moderno-tradicional a lo posmoderno-alternativo del deporte*.
Santiago de Cali: Universidad del Valle.

Gutiérrez, M. (2004). El valor del deporte en la educación integral del ser humano. En:
Revista de Educación, 335, 105-126. Recuperado el 01 de Agosto de 2014, de
http://www.revistaeducacion.mec.es/re335/re335_10.pdf

Hernández, J. (2005). El deporte en el currículum de educación física: justificación
curricular y educación en valores. En M. Vizuite Carrizosa (Coord.). *Valores del
deporte en la educación: Año europeo de la educación a través del deporte* (pp. 127-
158). Madrid: MEC

Hoyos, L., Rosas, J. (2013). Deporte y escuela en Colombia. En: *Revista Electrónica
Actividad Física y Ciencias*, 5, (1), 1-16. Recuperado el 04 de Agosto de 2014, de
[http://www.actividadfisicayciencias.com/articulos/2013/Educacion_Fisica_en_Colombi
a/DEPORTE_Y_ESCUELA_EN_COLOMBIA.pdf](http://www.actividadfisicayciencias.com/articulos/2013/Educacion_Fisica_en_Colombi
a/DEPORTE_Y_ESCUELA_EN_COLOMBIA.pdf)

Inglés, C., Méndez, F., Hidalgo, D. (2001). Dificultades interpersonales en la adolescencia:
¿factor de riesgo de fobia social? En: *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, 6,
(2), 91-104. Recuperado el 12 de Julio de 2014, de
<http://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2372247>

Iturbide, L. (2010). Deporte y estrés. En: *Revista Crítica*, (968), 79-83. Recuperado el 09 de Julio de 2014, de http://www.revista-critica.com/administrator/components/com_avzrevistas/pdfs/81fc762b2b2109873decaadedfb636b4-968-Atrapados-por-el-estr--s-jul-ago-2010--deleted-509a3f3a-2cee73-8b8170ee-.pdf

Lozano, M. (2003). Nociones de juventud. En: *Revista Última Década*, (4), 11-19. Recuperado el 21 de Julio de 2014, de http://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0718-22362003000100002&script=sci_arttext

Macarro, J., Martínez, A., Torres, J. (2012). Motivaciones para la práctica físico-deportiva en adolescentes españoles, al terminar la Educación Secundaria Obligatoria. En: *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, 10, (1), 371-396. Recuperado el 25 de Julio de 2014, de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=293123551019>

Macías, V., Moya, V. (2002). Género y deporte. La influencia de variables psicosociales sobre la práctica deportiva de jóvenes ambos sexos. En: *Revista de Psicología Social*, 17, (2), 129-148. Recuperado el 27 de Julio de 2014, de <http://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1174/021347402320007564>

Moreno, A., Del Barrio, C. (2000). *La experiencia adolescente. A la búsqueda de un lugar en el mundo*. Buenos Aires: Editorial Aique.

Mozo, L. (2003). Reflexiones pedagógicas en torno a la importancia de la Actividad Física y Deportiva para el óptimo desarrollo de la sociedad contemporánea. En: *Revista Digital efdeportes*, 9, (62), 1-5. Recuperado el 29 de Julio de 2014, de <http://www.efdeportes.com/efd62/afd.htm>

Nigg, C. (2003). Do sport participation motivations add to the ability of the transtheoretical model to explain adolescent exercise behavior? *International Journal of Sport Psychology*, (34), 208-225. Recuperado el 04 de Julio de 2014, de <http://eurekamag.com/research/004/111/004111615.php#openModal>

Olivera, J. (2006). Hacia una nueva comprensión del deporte. Factores endógenos y exógenos. En: *Revista Apunts: Educación Física y Deportes*, (86), 3-6. Recuperado el 07 de Julio de 2014, de <http://www.revista-apunts.com/es/hemeroteca?article=98>

Ortega, R. et al. (2002). Ejercicio Físico: una intervención poco desarrollada en atención primaria. En: *Atención Primaria*, 26, (9,) 583-584.

Prat, M., Font, R., Soler, S., Calvo, J. (2004). Educación en valores, deporte y nuevas tecnologías. En: *Revista Apunts. Educación Física y Deportes*, 78, 83-90. Recuperado el 16 de Julio de 2014, de <http://www.revista-apunts.com/es/hemeroteca?article=240>

Raga, J., Rodríguez, R. (2001). Influencia de la práctica de deporte para la adquisición de habilidades sociales en los adolescentes. En: *Revista Aula Abierta*, 78, 29-45. Recuperado el 02 de Agosto de 2014, de <http://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=209146>

Ramírez, W., Vinaccia, S., Suárez, G. (2004). El impacto de la actividad física y el deporte sobre la salud, la cognición, la socialización y el rendimiento académico: una revisión teórica. En: *Revista de Estudios Sociales*, (18), 67-75. Recuperado el 09 de Julio de 2014, de <http://res.uniandes.edu.co/view.php/370>

Reigal, R., Videra, A., Parra, J., Juárez, R. (2012). Actividad físico-deportiva, auto-concepto físico y bienestar psicológico en la adolescencia. En: *Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, (22), 19-23. Recuperado el 06 de Julio de 2014, de <http://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3984895>

Rosich, M. (2005). Estudio sobre la percepción de satisfacción en el deporte en el ámbito competitivo en una muestra de universitarios. Memoria del X Congreso Nacional y Andaluz de Psicología de la Actividad Física y el Deporte. (pp. 632-641). Málaga, España.

Ruíz, J. (2010). Hábitos deportivos y estilos de vida de los escolares de ESO en los municipios de la provincia de Almería. En: *Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, (17), 49-53. Recuperado el 07 de Julio de 2014, de http://www.retos.org/numero_17/RETOS17-10.pdf

Sánchez, M., Quiroga, M., Bragado, M., Martín, S. (2004). Autodiscrepancias y relaciones interpersonales en la adolescencia. En: *Revista Psicothema*, 16, (4), 582-586. Recuperado el 12 de Julio de 2014, de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=72716407>

Sánchez, R. (2009). *Deporte, socialidad y sentido en la sociedad contemporánea*. Milán: Universidad Católica del Sacro Cuore.

Varela, M., Duarte, C., Salazar, I., Lema, L., Tamayo, J. (2011). Actividad física y sedentarismo en jóvenes universitarios de Colombia: prácticas, motivos y recursos para realizarlas. En: *Revista Colombia Médica*, 42, (3), 269-277. Recuperado el 27 de Julio de 2014, de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=28322503002>

Veenhoven, R. (2000). The four qualities of life. Ordering concepts and measures of the good life. In: *Journal Of Happiness Studies*, 1, 1-39. Recuperado el 09 de Julio de 2014, de http://link.springer.com/chapter/10.1007/978-94-007-5702-8_11#page-1

Velázquez, R. (2004a). Enseñanza deportiva escolar y educación. En Fraile, A. (Coord.). *Didáctica de la Educación Física. Una perspectiva crítica y transversal*. (pp.171-195). Madrid: Biblioteca Nueva.

Velázquez, R. (2004b): «Deporte y Educación Física: la necesidad de una reconceptuación de la enseñanza deportiva escolar (de un ‘deporte educativo’ a una ‘educación deportiva’», en López Pastor, V.; Monjas Aguado, R.; Fraile Aranda, A. (Coord.). *Los últimos diez años de la Educación Física escolar*. (pp. 55-76).Valladolid: Universidad de Valladolid. Centro Buendía.

ANEXO

Formato de ficha bibliográfica implementada en el proceso de consulta y revisión documental.

Área o materia de estudio:	_____
Nombre del autor (es):	_____
Título de la obra:	_____
Lugar de edición:	_____
Nombre de la editorial:	_____
Fecha de publicación:	_____

Comentario personal después de haber leído el material bibliográfico respectivo:

Fuente: Eco (2000)