

**FACTORES SOCIALES Y FACTORES PSICOLOGICOS QUE INFLUYENEN LA
PRACTICA FISICO-DEPORTIVA EN NIÑAS DE 9 A 15 AÑOS DEL COLEGIO
SANTA MARIA STELLA MARIS DE LA CIUDAD DE SANTIAGO DE CALI.**

MAURICIO AYALA CHARRY

LAURA RINCON CAICEDO

**UNIVERSIDAD DEL VALLE
INSTITUTO DE EDUCACION Y PEDAGOGIA
LICENCIATURA EN EDUCACION FISICA
SANTIAGO DE CALI**

2014

**FACTORES SOCIALES Y FACTORES PSICOLOGICOS QUE INFLUYEN EN LA
PRACTICA FISICO-DEPORTIVA EN NIÑAS DE 9 A 15 AÑOS DEL COLEGIO
SANTA MARIA STELLA MARIS DE LA CIUDAD DE SANTIAGO DE CALI.**

MAURICIO AYALA CHARRY

LAURA RINCON CAICEDO

PROYECTO DE INVESTIGACION

UNIVERSIDAD DEL VALLE

INSTITUTO DE EDUCACION Y PEDAGOGIA

LICENCIATURA EN EDUCACION FISICA

SANTIAGO DE CALI

2014

TABLA DE CONTENIDO

RESUMEN.....	5
INTRODUCCIÓN.....	7
DEFINICION DEL PROBLEMA.....	10
ESTADO DEL ARTE.....	11
JUSTIFICACION.	13
OBJETIVOS.....	15
OBJETIVO GENERAL:.....	15
OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....	15
MARCO CONTEXTUAL	16
MARCO TEORICO.	19
FACTORES QUE INFLUYEN EN LA PRACTICA DEPORTIVA.....	21
FACTORES SOCIALES	21
GENERO	22
CONTEXTO SOCIAL	25
FACTOR ECONOMICO	27
FACTORES PSICOLOGICOS.....	30
LA MOTIVACION.....	30

AUTOCONFIANZA.....	41
ATENCION	42
COHESION DE GRUPO	47
DISEÑO METODOLOGICO.....	51
Durante la realización de la prueba piloto a la muestra de 14 estudiantes no hubo ningún tipo de inconvenientes y fue comprendida en sus totalidad por las encuestadas.....	54
POBLACION	55
MUESTRA.....	55
RESULTADOS DE LAS ENCUESTAS	56
ANALISIS DE LOS RESULTADOS	57
ANALISIS DE LOS RESULTADOS	63
FACTORES SOCIALES.....	63
FACTORES PSICOLOGICOS.....	64
RECURSOS.....	66
SUMINISTROS:.....	67
CONCLUSIONES.....	68
CRONOGRAMA	70
BIBLIOGRAFIA.....	71
ANEXOS.....	76
ENCUESTA PARA LAS ESTUDIANTES	76

RESUMEN

En este trabajo se investigaron los **factores sociales**: (genero, contexto social y factor económico); y **factores psicológicos**: (motivación, autoconfianza, atención y cohesión de grupo) y cómo influyen en la práctica físico-deportiva de las niñas de 9 a 15 años del colegio Santa María Stella Maris de la ciudad de Santiago de Cali.

Ya la identificados los factores sociales y psicológicos con los que trabajaremos, se procede a diseñar y elaborar un instrumento de recolección de información (encuesta), la cual nos permita saber de qué manera influyen al momento de realizar alguna practica físico-deportiva. Dicho instrumento se realizó con base en la teoría de los factores sociales y psicológicos.

Para el diseño de la encuesta se tuvo en cuenta las variables planteadas a lo largo de la investigación, quedando distribuido en la encuesta de la siguiente manera; para los factores sociales: genero (Pregunta 1), contexto social (Preguntas 2, 6, 12.2, 12.7), factor económico (Preguntas 4, 8); para los factores psicológicos de la siguiente manera: cohesión de grupo (Preguntas 3, 11.2), motivación (Preguntas 5, 7, 11.3, 12.4, 12.5, 12.8, 12.9), autoconfianza (Preguntas 9, 11.1, 12.1, 12.3, 12.6), atención (Pregunta10).

Para el desarrollo de este instrumento y para corroborar su confiabilidad se realizó una prueba piloto sobre una pequeña parte de la muestra, en esta participaron 14

estudiantes, a ellas se les aplicó la encuesta y comprobamos que esta fuera comprensible para cualquier niña en nuestro rango de edad establecido.

Analizando los resultados de las encuestas llegamos a las siguientes conclusiones:

En los factores sociales; el género no resulta determinante al momento de realizar actividad física, también para las encuestadas la compañía de amigos es muy importante al momento de realizar actividad física, además, expresan que en sus familias nunca o casi nunca existe motivación para realizar actividades físicas deportivas en las jornadas de descanso, podemos observar que el factor económico no es indispensable para la práctica físico deportiva, de igual manera el nivel económico o la forma de vestir de sus compañeros no incide en la práctica deportiva de las encuestadas. Por otro lado en los factores psicológicos; la mayoría de las niñas encuestadas prefieren realizar la actividad físico deportiva en grupo, presentando un nivel de autoconfianza alto, también, la motivación a la hora de realizar la actividad físico-deportiva es importante ya que las niñas manifiestan que mantener una buena salud, salir de la rutina, estar en forma y el placer de divertirse mientras practican algún deporte serían las razones principales para ellas.

En conclusión el factor que más influye en que las niñas del colegio santa María Stella maris de la ciudad de Cali, practiquen actividad física es el factor social, pues ellas son realmente influenciadas por el contexto social cercano el cual las ha llevado a inclinarse por la práctica de la misma.

INTRODUCCIÓN

En la actualidad existe una problemática que está afectando a la población adolescente, en especial al género femenino. Sampol P. P.(2005), para ser más específicos en niñas con un rango de edad entre nueve (9) y quince (15) años; esta situación es conocida como sedentarismo el cual es “La conducta propia de la manera de vivir, consumir y trabajar en las sociedades avanzadas, la inactividad física no es simplemente el resultado del modo de vida elegido por una persona” Madrid salud(2011)este nos genera un interrogante del cual se deriva nuestra investigación de identificar cuales son los **factores sociales y factores psicológicos que influyen en la práctica físico-deportiva en niñas de 9 a 15 años del colegio Santa María Stella Maris de la ciudad de Santiago de Cali.**

Para el desarrollo de la investigación se realiza la identificación de los factores sociales y psicológicos que influyen en la toma de decisión de realizar una práctica deportiva. Paso a seguir después de la identificación de estos factores, se procede a diseñar y elaborar un instrumento de recolección de información(encuesta),que nos arroje resultados concretos sobre la influencia que representa estos factores sobre la población objeto de estudio; dicho instrumento se realizó con base en la teoría de los factores psicológicos y los factores sociales de la práctica deportiva.

Teniendo en cuenta lo anteriormente dicho se presentará el consolidado en el cual se encuentran inmersos los factores psicológicos y los factores sociales

hallados en la población seleccionada para la investigación, los cuales influyen sobre la práctica deportiva.

Dichos factores se presentarán de la siguiente manera: FACTORES SOCIALES (género, contexto social, contexto económico) y FACTORES PSICOLÓGICOS (motivación, autoconfianza, atención, cohesión de grupo). La influencia de estos factores se refleja en la cotidianidad de estas niñas, esto teniendo en cuenta que para este estadio del desarrollo son pocas las obligaciones en la vida de las niñas, estas no va más allá del estudio, la recreación y actividades con propósito que generen un aprendizaje; partiendo de lo dicho anteriormente se hace visible la incidencia de los factores sociales los cuales marcan de manera directa los intereses de los adolescentes acerca de las maneras en las cuales se puede emplear el tiempo libre y lo que podrían considerar como ocio y esparcimiento, esto tiene un componente cultural y de creencias familiares lo que condiciona el quehacer de la población investigada, por otra parte los factores psicológicos deberían tener una mayor incidencia sobre las decisiones tomadas frente al tema del deporte en la población adolescente ya que se debe tener en cuenta las motivaciones intrínsecas o deseos personales y las motivaciones extrínsecas que son proveídas por sus pares escolares o simplemente por su círculo social, además de esto se presentan componentes como la autoconfianza lo cual permite reconocerse como un sujeto con capacidades y habilidades lo que dará mejores resultados durante la práctica deportiva; por último la capacidad de compartir un espacio con personas de la misma edad pero con diferentes situaciones socio-

económicas y culturales esto conocido como cohesión de grupo y tolerancia social.

Es importante seguir en pro de la creación de espacios que involucren no solo a los y las jóvenes sino a toda la comunidad en general, espacios que permitan darle la importancia que merece la práctica de este tipo de actividades. Este proyecto concluye con la definición de cuales son los factores que más influyen en la práctica físico deportivo de las estudiantes del colegio Santa María Stella Maris de la ciudad de Santiago De Cali.

DEFINICION DEL PROBLEMA

La actividad física es recomendada en todas las edades, pero es en la infancia y en la adolescencia donde juega un papel fundamental a la hora de adquirir hábitos y actitudes positivas en las edades posteriores.

Siendo el colegio Santa María Stella Maris un colegio femenino, nos brinda una de las población es que menor índice de practica físico-deportiva presenta, esta situación ha sobre pasado los limites debido a las distintas alternativas con las que cuentan los jóvenes hoy en día para ocupar el tiempo libre. Sampol P. P. (2005)

Naturalmente la problemática no cobija al 100% de la población adolescente, como factor positivo aun muchos niños y niñas acuden a la práctica de actividad física, y se mantienen por un largo periodo, es por eso que queremos indagar, cuales son los factores que generan interés en las niñas para practicar algún tipo de actividad físico-deportiva Por eso se plantea la siguiente pregunta de investigación: **¿Qué factores sociales y factores psicológicos influyen en la práctica físico-deportiva en niñas de 9 a 15 años del colegio Santa María Stella Maris de la ciudad de Santiago de Cali?**

ESTADO DEL ARTE

A continuación se presentan las 2 investigaciones que dieron mayor soporte teórico a la investigación, convirtiéndose en punto de partida para la misma.

Fecha	Autor	Titulo	Aporte teórico
2010	José Luis Cruz Maceín Carmen Estrada Ballesteros Ramón Aguirre Martín-Gil	Factores sociocultural es que influyen en la práctica de actividad física en la infancia y adolescenci a Comunidad de Madrid	En la presente investigación, han sido principalmente cuatro variables a las que nos hemos acercado, para sondear su importancia relativa y las formas en las que influyen sobre la actividad física de jóvenes y Adolescentes: el género; la clase social; el hábitat; y el origen (autóctono vs. inmigrante).
2005	Pere PalouSampol Xavier PonsetiVerdagu	Motivos para el inicio, mantenimie nto y	En función de los estudios revisados pueden extraerse una serie de aspectos importantes sobre la práctica deportiva de los jóvenes: (García Ferrando, 1990; Masnou, 1986; Oglesby, 1982;

	er	abandono	Sunnegard, Bratteby, Sjolin 1985;
		de la	Talbot, 1988).
	Margalida Gili	práctica	-Si la práctica deportiva va en aumento,
	Planas	deportiva	este aumento es más importante en los
		de los	niños y adolescentes, la estructura del
	Pere Antoni	preadolesce	deporte juvenil copia el deporte de los
	Borras Rotger	ntes de la	adultos, en cuanto a su estructura y sus
		isla de	determinantes.
	Josep Vidal	Mallorca	-El porcentaje de práctica disminuye al
	Conti		aumentar la edad. Esta disminución se
			acentúa particularmente al inicio y fin de
			la adolescencia. Los estudios realizados
			en el Estado Español y otros países
			confirman estas hipótesis.
			-Respecto a los niveles de práctica, el
			género y el nivel socioeconómico la
			determinan. El factor género aparece
			como uno de los factores más
			determinantes.
			-Las expectativas del nivel de práctica
			en la población femenina son menores
			que en la población masculina.

JUSTIFICACION.

Este proyecto se hace con la intención de establecer cuáles son los factores sociales y factores psicológicos que influyen en la práctica físico-deportiva en niñas de 9 a 15 años del colegio Santa María Stella Maris de la ciudad de Santiago de Cali.

Los jóvenes en general, rodeados por la tecnología y conviviendo en un contexto permeado por esta, ponen la práctica de actividad físico-deportiva como una de las opciones menos acogidas en su día a día, con el pasar de las generaciones el estilo de vida de los jóvenes se aproxima más al sedentarismo. Siendo este un problema a resolver, distintas instituciones de deporte organizado se han dado a la tarea de crear proyectos de intervención, para que niños y jóvenes ingresen a alguna práctica deportiva.

El colegio Santa María Stella Maris fuente de nuestra investigación ha creado también estos espacios, abriendo horarios extra-curriculares de prácticas de deportes como voleibol, baloncesto y porrismo.

Es por eso que este trabajo tiene como objetivo Identificar los principales factores sociales y factores psicológicos que influyen en que la práctica físico-deportiva de las niñas, para así en un futuro próximo poder proponer planes de contingencia, que logren abarcar todas las expectativas y deseos de las jóvenes y que sean ellas guiados por sus intereses y gustos quienes decidan hacer parte del

maravilloso mundo de la actividad física y todos los beneficios implícitos en este mismo.

OBJETIVOS

OBJETIVO GENERAL:

Identificar cuáles son los principales factores sociales y factores psicológicos que influyen en la práctica físico-deportiva en niñas de 9 a 15 años del colegio Santa María Stella Maris de la ciudad de Santiago de Cali.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- 1.** Describir los principales factores sociales y factores psicológicos de la práctica físico-deportiva que influyen en el desarrollo de la práctica físico-deportiva
- 2.** Diseñar y aplicar una encuesta como instrumento de recolección de información, que nos permita conocer los principales factores sociales y factores psicológicos que influyen en la práctica deportiva de las niñas.
- 3.** Analizar los resultados de las encuestas y establecer conclusiones sobre los factores que más influyen en la práctica deportiva de las niñas del colegio Santa María Stella Maris.

MARCO CONTEXTUAL

Nuestra investigación se llevará a cabo con las estudiantes del colegio Santa María Stella Maris que es uno de los colegios de mayor tradición en la ciudad aportando bienestar a la comunidad educativa de Santiago de Cali, tiempo durante el cual se ha ido consolidando, convirtiéndose hoy en día en un modelo educativo para la región, con una excelente infraestructura física, cuya finalidad como plantel franciscano es formar mujeres con responsabilidad y compromiso frente al entorno y sus recursos, teniendo como patrono a San Francisco de Asís, padre de la Ecología.

Su primera piedra fue colocada hace 55 años por la hermana Eutimia Mesa el día 16 de agosto de 1958, tiempo en el cual inició sus clases con 70 niñas en los grados Kínder, Primero y Segundo de primaria, y el 22 de junio de 1968 graduó su primera promoción de bachilleres en la ciudad.

Actualmente se encuentra bajo la dirección de la hermana VICTORIA INÉS BUITRAGO quien lidera proyectos para la formación integral que los tiempos modernos exigen.

La filosofía del Colegio es auténticamente cristiana, buscando un pleno desarrollo de la personalidad, mediante una formación integral seria y responsable, con base en la Iglesia Católica.

El Colegio Santa María Stella Maris siendo una institución privada y Católica que comprende los niveles de preescolar, primaria y media vocacional, es orientada por la comunidad de hermanas franciscanas de María Inmaculada siguiendo el estilo pedagógico de la madre Caridad Brader.

La misión del colegio Santa María Stella Maris es la formación de la mujer basada en la vivencia de los principios de la Madre Caridad Brader que se fundamenta en Jesucristo, María y San Francisco de Asís con capacidad de ver, interpretar y valorar la vida en el campo profundo y humano del aprendizaje de valores permanentes de fraternidad, alegría, sencillez y responsabilidad; permitiendo mejorar el comportamiento como persona integral en todos los ámbitos: individual, familiar y social y su visión es que a partir de los principios católicos franciscanos y de la Madre Caridad Brader formar estudiantes constructoras de Paz y Bien, fraternas, orantes, creativas, con sentido ecológico, ricas en valores, comprometidas a afrontar los nuevos cambios sociales, culturales, científicos y tecnológicos con sentido humano.

En la actualidad el colegio está ubicado en la Carrera 38B No. 3-190 de la ciudad de Santiago De Cali y su teléfono es 5570710, cuenta con un total de 349 estudiantes matriculadas legalmente ante el colegio, todas pertenecientes a estratos socioeconómicos 3,4 y 5, de igual forma cuenta con un total de 23 docentes altamente calificados, el colegio se encuentra realizando una transición del calendario A hacia el calendario B.

Con respecto a la práctica físico-deportiva en la institución las estudiantes de preescolar cuentan con 1 hora de educación física y 1 hora de deporte (patinaje o natación), las niñas de primero y segundo cuentan con 2 horas de educación física y 1 hora de deporte (patinaje o natación), y de 3° a 11° cuentan con 2 hora de educación física a la semana; adicionalmente existe práctica deportiva extracurricular la cual se lleva a cabo los días martes de 2:30 a 4:30pm para los deportes de voleibol, baloncesto y porrismo, esta actividad extracurricular está diseñada para las niñas de 4° a 11°.

MARCO TEORICO.

La práctica regular de actividad físico-deportiva debería ser una constante a lo largo de la vida de todas las personas por los numerosos beneficios que reporta Merino y González(2006), ésta aporta a todos los seres humanos beneficios incalculables, en especial a niños y jóvenes pues colabora en el mantenimiento del peso ideal, previene la obesidad, mejora la agilidad, potencia los reflejos, aumenta la velocidad, refuerza la resistencia, reduce la ansiedad, la depresión, aumenta la autoestima, puede favorecer que los niños y adolescentes no se inicien en el tabaquismo, enseña a aceptar las reglas, valorar el compañerismo, integrarse y asumir responsabilidades, disminuye la tendencia a desarrollar actitudes agresivas, estimula el rendimiento académico sobre todo ayuda a tomar conciencia del cuerpo y de su cuidado. La práctica de ejercicio físico y de actividades deportivas saludables en la infancia y adolescencia, genera grandes beneficios a corto, medio y largo plazo: es fuente de bienestar físico y psíquico, contribuye al desarrollo integral de la persona y mejora el rendimiento escolar y la sociabilidad, además de actuar como factor de protección frente a otros hábitos no saludables. Así mismo, disminuye el riesgo de obesidad y, si el hábito se adquiere en la infancia, es más probable que se consolide en etapas posteriores, lo cual reduce el riesgo de padecer en la edad adulta diabetes, enfermedades cardiovasculares y algunos tipos de cáncer,Cruz,et al (2010). A nadie se le escapan los problemas actuales asociados al sedentarismo y a la falta de actividad física. Macarro,et al (2010).

Los beneficios que reporta sobre la salud la práctica de actividad física controlada y planificada pueden agruparse, según Sánchez Bañuelos (1996) y Pérez Samaniego (1999), en tres dimensiones: una fisiológica, en la que el efecto positivo que más se destaca, entre muchos, es el de la prevención de enfermedades cardiovasculares y cerebro-vasculares; una psicológica, en la que se puede destacar, entre otros, el efecto ansiolítico asociado sobre la sensación de bienestar general del individuo, y una social, con los posibles efectos en la promoción social y en la autoestima que ello conlleva. Vistos los beneficios que produce la práctica de actividad física y deporte, consideramos interesante cuestionarnos si la población se aprovecha de estos beneficios realizando ejercicio de forma frecuente y sistemática. Macarro, et al (2010).

Otra aspecto que enfrenta la práctica deportiva, es el incremento entre los jóvenes por lograr un aspecto físico agradable, para llegar a su objetivo un porcentaje opta por los famosos gimnasios, lo cual sería lo más recomendado, pero otros optan por alternativas nada benéficas para su salud, se someten a cirugías, tratamientos intensivos y muchos recaen en enfermedades como la anorexia y la bulimia. Este cuerpo, en todos los ámbitos educativos, siendo un mismo cuerpo, no es el mismo. LARA MORENO (2000) citado por ZAGALAZ SÁNCHEZ, María Luisa (2010) Por eso, de diverso modo y desde valoraciones diferentes, se ocupan del cuerpo el profesor de educación física, el cirujano, el esteticista, el deportista y cualquier Instituto de salud . Por lo que la educación del cuerpo ha de ir precedida de la clarificación y concreción desde la que abordamos el mismo y distinto cuerpo.

A continuación plantearemos los principales factores que influyen en la práctica físico-deportiva de niños y jóvenes. En un acercamiento a los niveles de actividad físico-deportiva infantil y juvenil, hemos realizado una aproximación cualitativa sobre lo social y lo psicológico, que pueden ayudar a motivar o no que el niño realice algún tipo de práctica físico-deportiva.

FACTORES QUE INFLUYEN EN LA PRACTICA DEPORTIVA

FACTORES SOCIALES

Cruz Maceín, Estrada Ballesteros, Carmen, José Luis y Martín-Gil, Ramón Aguirre, (2010) establecen cuales son los factores sociales que influyen directamente en la práctica físico-deportiva de los niños y jóvenes, destacan la importancia crucial del **género** de combatir la ideología de género y el machismo inscritos en las prácticas y los discursos relacionados con la actividad física. De igual manera establecen la **clase social** como otro factor importante que ejerce también un efecto claro sobre los niveles de actividad física, sobre todo por su influencia en, al menos, cuatro aspectos:

- En primer lugar, por el control paterno y la fuerza de su mandato, más laxo por diversas razones en los sectores más vulnerables.
- En segundo lugar, por la cultura de clase, en varios sentidos:

- 1) La mayor importancia de la imagen en la construcción de la propia identidad entre las clases medias-altas
 - 2) El mayor desarrollo de la cultura de la competitividad entre los sectores de clases altas y medias-altas
 - 3) La cultura alimenticia: menos equilibrada y más tendente a la “comida basura” en los sectores más vulnerables...
- En tercer lugar, por su efecto sobre el carácter del colegio al que se atiende y su mayor o menor grado de equipamiento: los colegios privados cuentan con mejores equipamientos, mayor variedad de actividades y deportes, mayor importancia curricular de la asignatura de educación física, etc.

En último lugar, y quizá de la forma más directa el propio **factor económico**: el costo de muchas actividades deportivas es barrera para la incorporación de los sectores con un menor poder adquisitivo.

Para el desarrollo de la investigación no se tuvo en cuenta el carácter sobre el colegio, pues se estudiaría la población de una sola institución educativa

GENERO

El factor principal, al que cabe calificar de fundamental por su centralidad discursiva en todos los grupos y entrevistas, es el género. Cruz (2010).

La desigualdad de género se manifiesta en todos los discursos, tanto los de las y los adolescentes como los de profesorado y progenitores, y determina buena parte

de los frenos y barreras que encuentran las chicas para continuar con una práctica más o menos constante de actividades físico-deportivo tras la pubertad. Es justo en las edades centrales del estudio (9-15 años), con el ingreso a la pubertad y con la progresiva manifestación de las diferencias fisiológicas entre mujeres y hombres, cuando los discursos de género relacionados con el cuerpo adquieren una mayor importancia.

La pubertad implica un proceso de separación tanto simbólica como efectiva entre los sexos y ello se traslada a la actividad física, lo que supone el final de las actividades y juegos mixtos que se desarrollaban fácilmente durante la infancia.

La mayoría de las mujeres y varones desarrollan a partir de estas edades trayectorias diferentes en su relación con la actividad física y las prácticas deportivas: ellos continúan jugando, mantienen índices de actividad más altos, incorporan el ejercicio y el deporte a las formas de relación con los amigos; ellas abandonan el juego, comienzan a inhibirse en sus actividades físicas, centran su interés en otras cuestiones que son independientes de la actividad física y el ejercicio.

Por efecto de la ideología de género imperante, que reserva lo activo, la competición, lo corporal lúdico, a los hombres, las adolescentes dejan de encontrarse legitimadas para jugar. Esta exclusión de las mujeres del espacio del juego se hace más preocupante en tanto que es el discurso lúdico el que mayor capacidad de atracción tiene sobre ellas y ellos a la hora de motivarles para la actividad física.

No se trata de diferencias más o menos naturales, “biológicas”, sino que, en este ámbito, quizá más que en ningún otro por su imbricación con el cuerpo, las

diferencias de género se deslizan hacia el puro biologicismo contextualizado “es que chicos y chicas son naturalmente de esta manera” y así se justifican y perpetúan desde el mismo discurso adulto.

Se han destacado cuatro ámbitos en los que las culturas de género implicaban diferencias claras entre chicos y chicas:

- En cuanto a los modelos corporales ideales que se les plantean y a los que aspiran, y la manera en el que estos modelos se relacionan con la actividad física: se enfrentan así el cuerpo vigoroso del ideal masculino, directamente relacionado con el ejercicio y el deporte, frente al cuerpo delgado de las chicas, ideal femenino que, en lugar de fomentar el ejercicio y el deporte, tiende a derivar hacia prácticas de control de peso vinculadas a la dieta y la contención alimenticia.
- En cuanto a las formas de concebir la actividad, el tipo de actividades y de deportes hacia los que se inclinan unas y otros y las maneras de comprender y experimentar su cuerpo dentro de la actividad: mientras los chicos gustan del deporte en equipo, de la competición, la “agresividad” y la experiencia del vigor, las chicas tienden a preferir en mayor medida actividades menos competitivas, con menor contacto físico y con una experiencia física menos intensa. Los chicos prefieren el fútbol y el baloncesto; las chicas, el voleibol, el baile y las actividades en el agua. Entre las chicas más marcado el interés por realizar una amplia variedad de deportes.
- Los hombres tienden a “bloquear” la participación de las chicas en las actividades que ellos perciben como “suyas”: Así, a partir de los 12-13 años los chicos declaran preferir “jugar ellos solos, sin chicas”, y ellas se quejan de la

agresividad con que los hombres las tratan cuando juegan juntos tanto como de ser ignoradas por ellos.

En cierta manera, y teniendo en cuenta la cantidad de barreras reseñadas, casi podría hablarse de una “hostilidad” estructural en el mundo del deporte y de la actividad física hacia las chicas adolescentes. En definitiva: de lo que se trata es de señalar la ausencia de un modelo de feminidad joven que incluya la actividad física y el deporte como algo propio, algo divertido, algo placentero en sí mismo, una posibilidad de disfrute.

.

CONTEXTO SOCIAL

La clase social ejerce también un efecto sobre los niveles de actividad física, sobre todo por su influencia en, al menos, cuatro aspectos. En primer lugar, sobre el control paterno y la fuerza de su mandato, que por diversas razones resulta más laxo en los sectores más vulnerables. La familia resulta la institución de reproducción social más directa e inmediata, en la que la persona recibe las pautas elementales de socialización y donde desarrolla unos u otros hábitos, muchos de los cuales le acompañarán toda la vida. Cruz (2010)

Se ha demostrado repetidamente cómo ciertas regulaciones y “controles” de madres y padres de estratos sociales menos favorecidos por ejemplo, el control sobre las horas de estudio, sobre la ingesta de comida chatarra, sobre el tiempo

de juego con consolas, mandatos que se imponen con menos fuerza que en los grupos realizados con jóvenes de clases medias altas.

En segundo lugar, la clase social actúa sobre los niveles de actividad física y sobre la forma y cantidad de actividades sedentarias por mediación de las diferentes culturas de clase. La cultura propia de la clase social influiría sobre aspectos diversos, desde la mayor importancia de la imagen en la construcción de la propia identidad entre las clases medias-altas hasta el mayor desarrollo de la cultura de la competitividad entre esos mismos sectores, pasando por la cultura alimenticia. Así, por ejemplo, para las niñas de clases media baja no existe en su casa un control paterno sobre la ingesta infantil de este tipo de comidas, por el contrario, en los sectores de clases medias-altas existe una mayor preocupación por la imagen física, un más eficiente o restrictivo control paterno y una menor tolerancia paterna hacia la ingesta de comidas hipercalóricas. Todo esto correlaciona con una mayor valoración del deporte y la práctica física, entendidos como un medio de trabajar esos mismos aspectos.

A pesar de su clara influencia, el efecto de la clase social resulta significativamente menor que el del género. Es decir: en lo que respecta a las prácticas físico-deportivas, una chica, por mucho que sea de clase media-alta, será siempre antes una chica y habrá de enfrentarse a las mismas barreras y desmotivaciones que enfrentan todas las mujeres. La importancia de la ideología de género, pues, supera a la de la clase social. *Cruz (2010)*.

La influencia social procede de fuentes tan diversas como: la familia, otras personas de referencia para el sujeto, los que practican al mismo tiempo, el profesor y el entrenador. Se interviene sobre múltiples aspectos de la participación deportiva: comportamientos para comenzar una actividad y proseguirla, manifestaciones emocionales y conocimientos relativos a la participación en el deporte (intenciones de practicar y efectos), para citar sólo los principales.

Parece evidente que los padres ejercen una influencia determinante sobre varios aspectos del desarrollo de sus hijos, en particular, sobre los aspectos físicos, psicológicos y emocionales. El grado de importancia de cada uno de estos determinantes varía a lo largo de las diferentes etapas del desarrollo de los jóvenes. Las variables psicológicas pueden ser más importantes durante la adolescencia. *Piéron, M. (2007).*

FACTOR ECONOMICO

El factor económico influye en la práctica deportiva por las clases sociales, por el poder adquisitivo familiar y es que el costo de muchas actividades deportivas crea una barrera para la incorporación de los sectores con un menor poder adquisitivo. La actividad física no es solamente un acto natural dependiente de unas condiciones biológicas, sino que es un fenómeno social, donde las condiciones socioeconómicas individuales y colectivas, son los elementos que condicionan su práctica. *Granada (2003)*

Razones como el tipo de institución educativa, los colegios privados cuentan con más y mejores instalaciones deportivas, con una variedad más amplia de actividades y deportes, con una mayor importancia de la asignatura de Educación Física en el currículo escolar, con una implicación más intensa del centro en la promoción de equipos y competiciones, etc. Pero también adquieren más relevancia en los centros privados algunos aspectos más de “moda” del deporte, como por ejemplo el “estilo” de los accesorios deportivos y la “marca” de las zapatillas u otros equipamientos o la exclusividad de ciertos deportes, etc., aspectos que dotan al deporte de una cierta función de distinción y de reproducción de las diferencias de clase. *Cruz, et al (2010)*.

El deporte ha estado siempre ligado y asociado a la economía; este es, actividad social siempre muy ritualizada y muy organizada, es también una actividad económica que necesita y produce bienes y servicios. Desde el punto de vista macroeconómico o sectorial el deporte, como industria, contribuye a la producción en porcentajes apreciables que oscilan entre el 1,5% y el 3%, en diversos países de nuestro entorno. *Otero (2009)*. Por otro lado necesita instalaciones y servicios que son muy caros, hace falta material, equipamiento específico y personas que enseñen el deporte.

El primer elemento y el más significativo para valorar esa importancia económica del fenómeno deportivo es constatar la dimensión de la contribución del deporte a la economía de un país. O dicho de otro modo, analizar cuál es el movimiento económico generado en torno al deporte y qué porcentaje representa éste del Producto Interior Bruto. *Paris (1996)*

La financiación pública es otro de los aspectos a tener en cuenta. Es decir, el dinero que las diferentes administraciones públicas destinan a su práctica, su promoción, difusión, etc. y aquí entramos en terreno de discusión política sobre la conveniencia, primero, de las aportaciones públicas al deporte -hay mucha gente que discute que las administraciones públicas, fuera de la enseñanza obligatoria, deban apoyar económicamente la práctica deportiva-, y segundo, de si la cantidad destinada por las administraciones es adecuada, insuficiente o excesiva. *Paris (1996)*

FACTORES PSICOLOGICOS.

LA MOTIVACION

El concepto de motivación proviene del verbo latino “moveré”, que significa “mover”, por lo que un estado de alta motivación se relaciona con términos como: excitación, energía, intensidad o activación Escartí y Cerbelló(1994); Este significado etimológico permite entender, en cierta medida, por qué relacionar motivación con motor, pues lo que mueve para la realización de prácticas deportivas está basado en la motivación, es decir, se convierte en un auténtico motor para la práctica. Cashmore (2002) y Woolfolk (1996) se refieren a ello, apuntando que la motivación es un estado o proceso interno que activa, dirige y mantiene la conducta hacia un objetivo. En esta línea Vallerand y Thill (1993) la entienden como un constructo hipotético que describe las fuerzas internas y/o externas que producen la iniciación, dirección, intensidad y persistencia de la conducta. La motivación puede definirse simplemente como dirección e intensidad del propio esfuerzo.

La motivación puede ser auto-regulada o regulada por el ambiente, cuando la conducta está motivada por fuerzas intrínsecas (por ejemplo, fatiga curiosidad) está auto-regulada, cuando la motivan fuerzas extrínsecas (por ejemplo, dinero, halagos) está regulada por el ambiente. Por lo tanto si un empleado realiza un proyecto por curiosidad, su trabajo es auto-regulado; si un empleado realiza un

proyecto por dinero, su trabajo está regulado por el ambiente Bandura(1986); Deci y Ryan (1985); Katzell Y Thompson(1990).

Motivación Extrínseca:

Las recompensas, los castigos y los incentivos, el estudio de la motivación extrínseca pasa por estos cuatro conceptos. Una recompensa es un objeto ambiental atractivo que se da después de una secuencia de conducta y que aumenta las probabilidades de que esa conducta se vuelva a dar. La aprobación, las nóminas y los premios son objetos ambientales atractivos que se dan después de decir “gracias”, trabajar una semana de 40 horas, o entrenar en un deporte. Además, la persona que recibe la aprobación, nómina o premio tendrá más probabilidades de repetir la conducta que la persona que no recibe tal objeto ambiental atractivo por sus buenos modales, trabajo o entrenamiento.

Un castigo es objeto ambiental no atractivo que se da después de una secuencia de comportamiento y que reduce las probabilidades que esa conducta se vuelva a dar. La persona que recibe la crítica, condena de cárcel, o es ridiculizada en público tiene menos probabilidades de repetir esas conductas que la persona que no recibe tan desagradable objeto ambiental. Por lo tanto, las recompensas y los castigos se dan después de secuencias de conducta y afectan probabilidades de que se vuelvan a dar.

Un incentivo es un objeto ambiental que hace que un individuo realice o repela una secuencia de conducta. Los incentivos se dan antes de la conducta y producen expectativas de consecuencias atractivas o no atractivas. Las principales diferencias entre recompensas y castigos por un lado y e incentivos por otro son: 1) el momento en que se dan y 2) la función del objeto ambiental. Los premios y los castigos se dan después de la conducta y aumentan o reducen las probabilidades de que vuelva a ocurrir mientras que los incentivos ocurren antes de la conducta y energizan su comienzo.

Motivación intrínseca

La motivación intrínseca se basa en una pequeña serie de necesidades psicológicas (por ejemplo, auto-determinación, efectividad, curiosidad) que son responsables de la iniciación, persistencia y reenganche de la conducta frente a la ausencia de fuentes extrínsecas de motivación, las conductas intrínsecamente motivadas, lejos de ser triviales y carentes de importancia (por ejemplo, el juego) animan al individuo a buscar novedades y enfrentarse a retos y, al hacerlo satisfacer necesidades psicológicas importantes. La motivación intrínseca empuja al individuo a querer superar los retos del entorno y los logros de adquisición de dominio hacen que la persona sea más capaz de adaptarse a los retos y curiosidades del entorno.

Las personas intrínsecamente motivadas realizan las actividades por el puro placer de hacerlas. La investigación sobre las orientaciones motivacionales se inició con una pregunta interesante: si una persona está realizando una actividad intrínsecamente interesante y empieza a recibir recompensas extrínsecas por hacerlo, ¿Qué le pasará al interés intrínseco que tiene por esa actividad? Generalmente, a las personas que se les ofrecen fuentes de motivación extrínsecas por participar en una actividad que ya es intrínsecamente interesante tienen menos motivación intrínseca por esa actividad, especialmente cuando la recompensa extrínseca es esperada, o tangible. La investigación sobre qué es lo que hace que una actividad sea intrínsecamente interesante se divide en 2 áreas. Primero, las características propias de la actividad como son el nivel óptimo de reto y las propiedades colativas de los estímulos como la complejidad, la novedad y la imprevisibilidad, aumentan la motivación intrínseca. Segundo, las autopercepciones de competencia y autodeterminación facilitan la motivación intrínseca. Cuando las personas se encuentran con actividades ricas en propiedades colativas y desafíos, y cuando la participación permite percepciones de competencia y autodeterminación, entonces suelen mostrar conductas intrínsecamente motivadas como la exploración, la investigación, la manipulación, la persistencia, el reenganche y la confrontación de retos.

Debe haber un equilibrio entre la actividad como juego y la actividad como trabajo. El elemento juego de la formula intrínseca-extrínseca son los estudiantes, empleados y los atletas que disfrutan de las recompensas de sus respectivas tareas mientras que el elemento trabajo de la formula son los profesores, los

supervisores y los entrenadores que estructuran como se ha de comportar el estudiante, el empleado o el atleta. Si las acciones de una persona se controlan demasiado de cerca entonces puede empezar a perder interés. El reto del profesional es encontrar el equilibrio en la formula intrínseca-extrínseca con tal me maximizar la productividad sin reducir el disfrute. Ejemplos destacables de como los profesores, supervisores y entrenadores pueden maximizar la motivación intrínseca es:

- 1) Estructurar una tarea de modo que sea compleja y suponga un desafío
- 2) Dar feedback (retroalimentación) sobre el rendimiento para promover evaluaciones de competencia y autodeterminación.
- 3) dar recompensas extrínsecas cuando son necesarias pero de modo que sostengan las percepciones de competencia y autodeterminación.

TEORIA DE LA MOTIVACION INTRÍNSECA-EXTRÍNSECA

Esta teoría se basa en la de la *evaluación cognitiva*, formulada por Deci (1971) y desarrollada por Deci y Ryan (1985), que trata de estudiar los efectos que tienen las actividades que realiza el sujeto en la motivación intrínseca, motivación extrínseca y en la desmotivación. Según estos autores, el deportista tiene la necesidad de sentirse competente en la actividad que realiza, por lo que se predice que cuando no existe esta percepción, la motivación extrínseca disminuye

y es más probable que se produzca la desmotivación. En el ámbito de la PAFD, la investigación sobre motivación intrínseca y extrínseca es de las más productivas. En los últimos años se ha desarrollado el modelo jerárquico de la motivación intrínseca y extrínseca (Vallerand, 1997; Vallerand y Perrault, 1999, y Vallerand y Rousseau, 2001) que hace referencia a la existencia de tres niveles de generalidad (global, contextual y situacional) en los que interactúan los tipos de motivación descritos y explican el por qué el individuo está motivado intrínsecamente, extrínsecamente o desmotivado:

- Nivel Global (personalidad-rasgo): se relaciona con los rasgos de la personalidad, por lo que hace referencia a una orientación motivacional general, característica de cada individuo, que explica que unos deportistas tengan una motivación interna, otros externa y otros carezcan de motivación.
- Nivel contextual (vida cotidiana): hace referencia a la orientación motivacional que tiene el deportista en los diferentes contextos en los que realiza su actividad cotidiana (deportivo, familiar, escolar, etc.).
- Nivel situacional (estado): se considera que, al igual que existe la motivación como rasgo en nivel global, existe una motivación estado, por la cual el deportista tiene un tipo u otro de motivación, dependiendo en la situación en la que se encuentre (en un entrenamiento de gimnasio o en el campo de juego, en un entrenamiento grupal o individual, etc.).

A partir de la distinción de los tres tipos de motivación y los niveles en los que se presenta, la teoría postula que la motivación facilitan que se alcancen tres

consecuencias: afectivas, cognitivas y conductuales Vallerand y Perreault(1999). Es decir, identifica los mecanismos que subyacen a los cambios motivacionales del deportista, teniendo en cuenta diferentes factores que están presentes, y predice las consecuencias en la actividad: positivas o negativas. Dosil (2004)

TRES ENFOQUES DE LA MOTIVACIÓN

Cada uno de nosotros desarrolla una perspectiva personal de cómo funciona la motivación, una teoría de como motivar a la gente. Probablemente ponemos en práctica aquello que nos motiva a *nosotros* y también observamos que motiva a las demás personas. Por ejemplo, si alguien tiene un profesor de educación física que le agrada y cree que es exitoso, la persona probablemente tratara de utilizar y emular muchas de las estrategias de motivación que usa el profesor.

Más aún, la gente a menudo interpreta sus propias formas de motivación, tanto consiente como subconsciente. Un entrenador, por ejemplo, podría realizar un esfuerzo consciente para motivar a los alumnos motivándolos y retribuyéndolos de manera positiva. Otro entrenador que piensa que cada uno es responsable por su comportamiento podría dedicar poco tiempo para crear situaciones para mejorar la motivación.

Aunque existen cientos de perspectivas individuales, la mayoría dela gente ubica la motivación en una de las tres orientaciones generales paralelas a los enfoques de la personalidad. Estas orientaciones de la motivación incluyen la orientación

centrada en los rasgos de la personalidad, la centrada en la situación y la centrada en la interacción.

ENFOQUE CENTRADO EN LOS RASGOS DE LA PERSONALIDAD

(Llamada también **perspectiva centrada en el participante**) sostiene que el comportamiento motivado es principalmente una función característica del individuo. Es decir que la personalidad, las necesidades y las metas de un estudiante, deportista o aficionado al ejercicio son los determinantes primarios de la conducta motivada. De esta manera, los entrenadores a menudo describen a un deportista como un “ganador nato”; con esto quieren decir que ese individuo posee características personales que le permiten sobresalir en el deporte. De manera similar, otro deportista podría ser descrito como “perdedor” por no tener voluntad propia para entrenar y competir.

Algunas personas poseen atributos personales que parecen predisponerlos al éxito y a elevados niveles de motivación, mientras otras parecen carecer de motivación, metas personales y deseo. Sin embargo, la mayoría de nosotros está de acuerdo con que somos en parte afectados por la situación en la que nos encontramos. Por ejemplo, si una maestra no genera un ambiente de aprendizaje motivante, la motivación de los alumnos indefectiblemente decaerá. De manera contraria, un gran líder que crea un ambiente positivo aumentará en gran manera la motivación. Es por esto que si ignoramos las influencias ambientales estaríamos

ante una situación irreal, y es una razón por la que los psicólogos deportólogos no han respaldado el enfoque centrado en los rasgos de la personalidad para guiar su práctica diaria.

ENFOQUE CENTRADO EN LA SITUACIÓN

En contraposición directa con el enfoque centrado en los rasgos de la personalidad, la **orientación centrada en la situación** sostiene que el nivel de motivación es principalmente motivado por la situación. Por ejemplo, Brittany podría estar realmente motivada en su clase de gimnasia aeróbica pero poco motivada en una situación de competencia deportiva.

Probablemente esté de acuerdo con que la situación influye en la motivación, pero ¿puede recordar alguna situación donde usted se haya mantenido motivado a pesar del entorno? Por ejemplo, quizá jugó para un entrenador que no le agradaba, que gritaba constantemente y lo criticaba, pero aun así no dejó su equipo ni perdió motivación. En tal caso, la situación claramente no fue un factor primario de influencia para su nivel de motivación. Por esa razón, los psicólogos deportólogos no recomiendan la perspectiva de la motivación centrada en la situación como la manera más efectiva para guiar la práctica.

ENFOQUE DE INTERACCION.

El enfoque para trabajar la motivación más apoyado por los psicólogos deportólogos actuales es el **enfoque en la interacción** del participante en situación. “los teóricos de la interacción” sostienen que la motivación no depende solo de las características del participante, como la personalidad, las necesidades, los intereses y los objetivos, tampoco solo la situación, como el estilo del entrenador o profesor, o del historial de victorias y derrotas del equipo. En cambio, la mejor manera para comprender la motivación es examinar como estos dos grupos de factores interactúan.

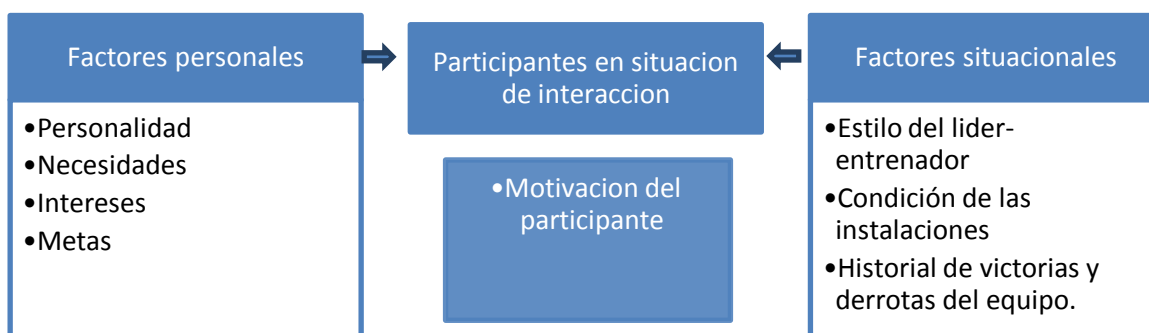


Grafico 1: Participante en situación, modelo de interacción de la motivación.

- La mejor manera para comprender la motivación es considerar la interacción entre la persona y la situación.

Los padres, profesores y entrenadores influyen significativamente en la motivación y en los objetivos de los niños, y pueden crear climas que mejoren la consecución y contrarresten la indefensión aprendida. Pueden hacer esto de la mejor manera

si: a) reconocen las influencias de la interacción en la motivación enfocada hacia el logro de los objetivos, b) enfatizan las metas de las tareas individuales y minimizan la importancia de los resultados, c) monitorizan y brindan una devolución atributiva apropiada, d) enseñan a los practicantes a realizar atribuciones apropiadas, e) discuten con los practicantes cuando es apropiado competir y compararse socialmente y cuando es apropiado adoptar un enfoque autorreferencial y f) facilitan las percepciones de sus competencias y control. Berg y Gould (2010)

La motivación, como el resto de las variables psicológicas que influyen en la actividad física y el deporte, debe evaluarse con el objetivo de mantenerla estable a lo largo del tiempo.

Entre las posibilidades de evaluación de la motivación, la más aconsejable es aquella en la que el psicólogo del deporte realiza un trabajo de observación en lugar de entrenamiento y competición, pues le permite prevenir posibles situaciones de baja motivación, intervenir cuando éstas se produzcan y mantenerla estable a lo largo de la temporada. Esta <<evaluación continua>> de la motivación es la garantía para que un equipo, deportista o grupo mantenga controlada su motivación.

Además de la observación directa, conviene utilizar la entrevista, tanto con los deportistas como con los entrenadores o personas relevantes del contexto deportivo/no deportivo. Dosil (2004)

AUTOCONFIANZA.

El entrenamiento deportivo debe aprovecharse para potenciar la auto confianza de los deportistas, con vistas a su participación en la competición, Con este propósito, las sesiones de entrenamiento, deben incluir múltiples situaciones que les ayuden a percibir que pueden *controlar*, mediante su propia conducta, las demandas a las que se enfrentan; favoreciendo, así, el desarrollo de una elevada percepción de autoeficacia (o sensación de ser lo suficientemente eficaz como para afrontar, con posibilidades de éxito, los retos que plantean el entrenamiento y la competición).

La percepción de control y auto eficacia, es una *experiencia interna muy gratificante* que tiende a aumentar la motivación por la actividad deportiva y reducir su potencial estresante (pues el deportista percibe que es capaz de controlar, eficazmente, las situaciones amenazantes), por lo que su desarrollo, entre otros beneficios, puede resultar muy útil para prevenir la falta de adherencia. Buceta (1998). Con este propósito, pueden ser muy valiosas estrategias como las siguientes:

- El planteamiento, en el entrenamiento, de *retos interesantes y alcanzables* que los deportistas consigan; o, en cualquier caso, cuyo proceso para conseguirlos, perciban que lo controlan a través de su propia conducta.
- En la misma línea la utilización de *objetivos a corto plazo e inmediatos de realización*, vinculados al trabajo del entrenamiento.

- La aportación de *feedback* y *reforzamiento*, relacionados con las decisiones y la ejecución de los deportistas (el entrenador dice en voz alta ¡bien!, inmediatamente después de una ejecución correcta que corresponde al objetivo establecido para ese ejercicio del entrenamiento).
- El auto registro del proceso de entrenamiento (actividades, etc.) y del propio rendimiento y progreso.

ATENCION

En muchas ocasiones hemos oído a nuestros entrenadores, preparadores deportivos o profesores de deporte, frases como “no pierdas la concentración”, “mantén la atención, no te distraigas”, “deja de pensar en otra cosa y céntrate en lo que estamos haciendo”, etc. Todas estas frases se refieren a un mismo tema, la concentración y la atención a la hora de practicar una actividad deportiva, estemos realizando un deporte de alta competición o estemos aprendiendo un paso de aeróbic para mantenernos en forma. La concentración, por tanto, es un aspecto importante a tener en cuenta, no sólo en el momento de la competición, sino en la fase de aprendizaje y entrenamiento. Siendo cierto que oímos frases como las anteriormente descritas, más cierto es que en muchos casos ni entrenador ni deportista saben exactamente a que se refieren, ni cómo deben actuar en ese momento donde alguien les alerta sobre la pérdida de concentración. Esto es

debido a que en muchas ocasiones damos por hecho que sabemos y podemos controlar la concentración de forma innata.

Pero debemos tener en cuenta que el grado de capacidad de relajación, concentración o motivación no es innato. Son aspectos que debemos conocer, trabajar y entrenar. En el artículo de este mes vamos a abordar la importancia de la concentración y la atención a la hora de obtener un buen rendimiento, así como algunas técnicas para trabajarla y controlarla.

Definimos la concentración como la capacidad de dirigir la atención a un solo objeto. Acto de abstraerse de todo estímulo parásito que altere la atención al objeto. La atención es el proceso a través del cual seleccionamos algún estímulo de nuestro ambiente, es decir, nos centramos en un estímulo de entre todos los que hay a nuestro alrededor e ignoramos todos los demás. Solemos prestar atención a aquello que nos interesa, ya sea por las propias características del estímulo (tamaño, color, forma, movimiento...) o por nuestras propias motivaciones. Así pues, la atención y el interés están íntimamente relacionados, al igual que la atención y la concentración.

El trabajo de la concentración está basado en aprender a focalizar nuestra atención en los estímulos relevantes y dejar a un lado los estímulos irrelevantes. Así en deportes que se caracterizan fundamentalmente por la correcta posición, como es el tiro con arco, la focalización de la atención va dirigida fundamentalmente a la postura, la sujeción del arma y la acción de disparo. Todos estos aspectos pueden ser trabajados, entrenados y controlados por el deportista.

Para ello el entrenador debe conocer las diferentes técnicas de trabajo de estos y las capacidades atencionales de cada uno de sus deportistas.

En primer lugar, para trabajar la atención, es conveniente conocer y evaluar el nivel de atención que posee el deportista, el tipo de concentración que requiere para la práctica de su deporte y conocer como focaliza su atención. Para ello existen diferentes técnicas, a modo de ejemplo, podemos nombrar el cuestionario presentado por el Consejo Superior de Deportes en el cual se realiza la evaluación de diferentes variables psicológicas para deportes individuales, entre las que se encuentra el control atencional y la capacidad de visualización, es decir, el nivel de concentración del deportista.

Nideffer propone una clasificación de la concentración que se basa en dos dimensiones: la amplitud y la dirección. La amplitud hace referencia a la cantidad de información a la que atiende una persona en un momento dado y la dirección que consiste en dirigir la atención hacia dentro o hacia fuera del deportista. Combinando estas dos dimensiones, obtenemos cuatro estilos diferentes de concentración. Cada situación deportiva requiere un tipo o estilo de concentración, pero en algunos deportes se combinan en función del momento en el que nos encontremos de ejecución varios estilos. Por ello, el deportista debe conocer las diferentes técnicas.

Si conseguimos detectar a través de la evaluación el estilo atencional del deportista, y este conoce las diferentes técnicas, el trabajo del entrenador consistirá en adaptar a las diferentes fases de la actividad deportiva, la técnica

atencional que más se adecue al estilo atencional del deportista. De forma que pueda obtener el mejor rendimiento del deportista en cada momento de la ejecución de la actividad deportiva. Controlar la atención y mantener los niveles de concentración es relativamente sencillo dentro de una situación controlada, en donde los estímulos externos prácticamente son inexistentes y el nivel de presión es bajo.

Numerosas investigaciones muestran que existe una relación inversa entre el nivel de ansiedad o estrés y el grado de atención. En esos momentos donde hay mucha presión o estrés, las respuestas fisiológicas que damos como sudoración, tasa cardiaca, tensión muscular, etc., deterioran nuestra atención. Cuando la situación de estrés produce un bloqueo mental al deportista, el cual se ve incapaz de volver al nivel atencional requerido para la correcta ejecución de la actividad deportiva, sólo el psicólogo deportivo o el entrenador pueden hacer que vuelva una situación de control. Pero lo importante es evitar que se produzca esta pérdida de control atencional por parte de nuestro deportista, ya que en ocasiones será difícil o imposible recuperarlo. Con un programa adecuado de entrenamiento psicológico, podemos ayudarle a obtener estrategias para reducir la frecuencia y la intensidad de los bloqueos atencionales y conseguir dominarlos y controlarlos, de forma que no interfieran en su rendimiento deportivo.

Como hemos dicho anteriormente, lo primero a la hora de entrenar la concentración es evaluar el nivel atencional del deportista, de manera que conozcamos sus puntos débiles y sus puntos fuertes. Asimismo, tenemos que tener muy presente la actividad física que va a realizar y las destrezas necesarias

para la ejecución de dicha actividad y conocer donde debemos dirigir y focalizar la atención. La aplicación personalizada a cada deportista y a su deporte, corresponde al psicólogo deportivo, que junto con el entrenador deberá enseñarle a conocer los diferentes estilos atencionales y a qué estímulo debe dirigir su atención, así como controlar sus respuestas de estrés.

Técnicas tales como, trabajar la concentración en la respiración, focalizar figuras geométricas, ensayo de experiencias de competición imaginada, ensayos mentales, escuchas dicotómicas o expansión de la conciencia, son algunas de las técnicas que existen a la hora de trabajar antes de la competición los niveles atencionales e intentar así obtener mayores rendimientos en la realización de la actividad deportiva.

Para poder preparar a sus deportistas, es importante que el entrenador conozca por medio de un especialista del entrenamiento psicológico todas las técnicas anteriormente nombradas, así como las diferentes técnicas de evaluación que le permitan conocer el estilo atencional de cada uno de ellos.

Un deportista preparado psicológicamente sabrá reconducir su atención, manteniendo unos altos niveles de concentración y así, dirigir su atención a una correcta ejecución consiguiendo, dentro de sus posibilidades, el máximo nivel de actuación.

COHESION DE GRUPO

En el ámbito de la Psicología del deporte, la cohesión del grupo deportivo se define como “un proceso dinámico reflejado en la tendencia de un grupo a no separarse y permanecer unido en la búsqueda de sus metas y objetivos” (Carron, 1982). En las primeras definiciones del término se hacía referencia a dos dimensiones que actúan sobre los miembros para pertenecer al grupo: a) el deseo individual de interacciones interpersonales con otros miembros del grupo y un afán por estar implicado en actividades grupales; b) el control de recursos y las ventajas que cada miembro puede obtener de su integración en el grupo. En los años 70, dichas dimensiones se redefinieron como cohesión de tarea y cohesión social. La cohesión de la tarea refleja el grado en que los miembros del grupo trabajan juntos para alcanzar objetivos comunes. La cohesión social refleja el grado en que los miembros de un equipo empatizan unos con otros y disfrutan del compañerismo del grupo. La distinción entre cohesión de tarea y cohesión social es muy importante desde el punto de vista conceptual, ya que ayuda a explicar el modo en que los equipos pueden superar los conflictos para lograr éxitos.

Modelo conceptual de cohesión: El modelo de Carron (2004) propone cuatro antecedentes principales que afectan al desarrollo de la cohesión en el ámbito del deporte y el ejercicio físico:

- Factores ambientales: Se refieren a las fuerzas normativas que mantienen juntos a los miembros de un equipo. Son, por tanto, las condiciones que cada

deportista tiene en relación a su participación en el equipo. Son bastante constantes y normalmente se aplican a todos los equipos que participan en una liga determinada.

- Factores personales: Hay muchas variaciones referidas a las características individuales de los miembros del grupo. Bass identificó tres razones primarias: motivación de tarea, motivación de afiliación y automotivación.
- Factores de liderazgo: Nos referimos al estilo y las conductas de liderazgo que exhiben los profesionales y a las relaciones que éstos establecen con sus grupos.
- Factores de equipo: Se refieren a características de tareas de grupo, normas de productividad de grupo, deseo de éxito del grupo y estabilidad del equipo. Según Carron, los equipos que permanecen un largo tiempo unidos manifiestan un fuerte deseo de éxito de grupo y niveles elevados de cohesión de equipo.

Estos factores conducen al equipo a la cohesión de tarea y a la cohesión social para obtener resultados individuales y de grupo.

Cohesión y rendimiento deportivo

Seguidores, entrenadores y psicólogos del deporte parecen sentir una permanente fascinación por el modo en que la cohesión del equipo está relacionada con éxito en la ejecución.

La relación cohesión-rendimiento no es tan obvia: varios estudios han mencionado la naturaleza contradictoria de los resultados.

Cuando se evaluaban tanto la cohesión social como la de tarea, se observaban resultados contradictorios: relaciones positivas entre cohesión y rendimiento para medidas de la cohesión respecto a la tarea, pero no para medidas sociales como la amistad y la atracción interpersonal. La investigación anterior a 1985 utilizaba alguna medida de cohesión social, pero casi nunca tenía medida de la cohesión de la tarea, lo que explica la incoherencia de los hallazgos.

Una segunda explicación de los confusos resultados referentes a la relación entre cohesión y rendimiento incluye la diversidad de demandas de tarea que afrontan los equipos deportivos: los deportes interactivos requieren que los integrantes de los equipos trabajen conjuntamente y coordinen sus acciones; los deportes de acción paralela necesitan muy poca interacción de equipo o coordinación para lograr sus objetivos.

La mayor frecuencia de relaciones positivas se da en deportes de equipo que requieren interacción, coordinación y cooperación amplias entre sus miembros.

Desarrollo de la cohesión del equipo deportivo

Como hemos visto, la cohesión no siempre potencia el rendimiento del grupo, pero, sin duda, crea un entorno positivo que provoca interacciones provechosas entre sus miembros. Algunas estrategias específicas sugeridas por instructores de cursos de salud y acondicionamiento físico para aumentar la cohesión de grupo son:

- Distintividad.
 - Posiciones individuales.
 - Normas de grupo.
 - Sacrificios individuales.
 - Interacción y comunicación.

Barreras a la cohesión de grupo: PROMO SPORT (2003):

- Una incompatibilidad de personalidades dentro del grupo.
- Un conflicto entre el papel social y de tarea entre los miembros del grupo.
- Una ruptura de la comunicación entre los miembros del grupo o entre éstos y el líder.
- La lucha de uno o más integrantes del grupo por conseguir el poder.
- Rotación y movilidad frecuentes de los miembros del grupo.
- Desacuerdo con respecto a los objetivos y metas del grupo.

DISEÑO METODOLOGICO

El proyecto de investigación es de tipo descriptivo y transversal, se desarrollara por medio de encuestas con análisis cuantitativo, se realizara la investigación con las niñas del colegio Santa María Stella Maris de la ciudad de Cali que sus rangos de edad se encuentran entre los 9 y los 15 años, las cuales son edades en las que se da la iniciación deportiva, las participantes a evaluar son de género femenino.

Iniciaremos con una descripción de los principales factores sociales y psicológicos que determinan la práctica físico-deportiva en niños y jóvenes, lo cual nos da las herramientas para establecer que las más determinantes para nuestro estudio serían los factores sociales y psicológicos.

Procederemos a diseñar y aplicar un instrumento de recolección de información que nos permitirá conocer las perspectivas sobre el tema que tienen las estudiantes.

Para el diseño de la encuesta de las estudiantes tuvimos encuesta varias de las mismas realizadas en otros estudios, las cuales nos sirvieron de base en la realización de nuestro instrumento.

La aplicación de la encuesta se llevara a cabo en dos momentos, primero se realizara una prueba piloto donde le aplicaremos la encuesta a un pequeño grupo de la muestra que seleccionamos para la investigación. Con el fin de comprobar la validez y la confiabilidad de la encuesta, según los resultados obtenidos

procedemos a realizar los cambios necesarios a la encuesta para esta llevarla a ser aplicada a la totalidad de la muestra, con el objetivo de reducir errores en los resultados.

Después de aplicada la encuesta procederemos entonces a realizar el análisis de los datos recolectados, se realizará un análisis estadístico primero corroborando los datos con los arrojados en la prueba piloto para poder establecer los niveles de confiabilidad de la encuesta, posteriormente se realizara el análisis estadístico correspondiente.

Para el diseño de la encuesta se tuvo en cuenta las variables planteadas a lo largo de la investigación, quedando distribuido en la encuesta de la siguiente manera:

FACTOR	CATEGORIA	PREGUNTA EN LA ENCUESTA
SOCIAL	GENERO	1
SOCIAL	CONTESTO SOCIAL	2-6-12.2-12.7
SOCIAL	FACTOR ECONOMICO	4-8
PSICOLOGICO	COHESION DE GRUPO	3-11.2
PSICOLOGICO	MOTIVACION	5-7-11.3-12.4-12.5-12.8-12.9
PSICOLOGICO	AUTOCONFIANZA	9-11.1-12.1-12.3-12.6
PSICOLOGICO	ATENCION	10

Tabla #1: distribución preguntas encuesta según las categorías de análisis.

Para el desarrollo de este instrumento y para corroborar su confiabilidad se realizó una prueba piloto sobre una pequeña parte de la muestra, en esta participaron 14 estudiantes, a ellas se les aplicó la encuesta y comprobamos que esta fuera comprensible para cualquier niña en nuestro rango de edad establecido.

La prueba piloto arrojó los siguientes resultados:

Pregunta	Siempre	Casi Siempre	Algunas Veces	Nunca	Me da igual
1	10%	9%	35%	35%	11%
2	11%	38%	28%	11%	12%
3	27%	32%	18%	7%	16%
4	11%	8%	16%	40%	25%

Tabla # 2: resultados prueba piloto preguntas 1,2, 3 y 4

Pregunta	Siempre	Casi Siempre	Algunas Veces	Nunca
5	27%	54%	5%	14%
6	9%	19%	47%	25%
7	69%	23%	4%	4%
8	47%	29%	19%	5%
9	42%	33%	19%	6%
10	42%	36%	20%	2%

Tabla # 3: resultados prueba piloto preguntas 5, 6, 7, 8, 9 y 10

Pregunta	Si	No
11,1	66%	34%
11,2	29%	71%
11,3	30%	70%
12,1	41%	59%
12,2	67%	33%
12,3	33%	67%
12,4	51%	49%
12,5	47%	53%
12,6	18%	82%
12,7	20%	80%
12,8	61%	39%
12,9	54%	46%

Tabla # 4 resultados prueba piloto preguntas 11 y 12

Durante la realización de la prueba piloto a la muestra de 14 estudiantes no hubo ningún tipo de inconvenientes y fue comprendida en su totalidad por las encuestadas.

En el análisis de la prueba piloto al verificar la validez de las preguntas formuladas en la encuesta y las respuestas obtenidas se encontró que la pregunta 6 se encontraba mal formulada así que se procedió a replantearla.

Para finalizar evaluaremos las diferentes variables establecidas para establecer cuales factores son lo que realmente influyen en la práctica físico-deportiva de las niñas, y con base en esta información pasaremos a establecer ciertas recomendaciones que le serán de gran ayuda tanto a los padres, a los docentes y a la institución educativa, para poder ayudar a mejorar el nivel de motivación y el interés de nuestros jóvenes para ingresar a la práctica de una actividad físico deportiva.

POBLACION

Nuestra población son las niñas del colegio Santa María Stella Maris de la ciudad de Cali que se encuentran en las edades de 9 a 15 años., son una población total de 204 estudiantes, todas matriculadas legalmente ante el colegio. La característica principal de estas estudiantes es que todas realizan actividad físico-deportiva.

MUESTRA

La selección de la muestra de la población de estudiantes se llevó a cabo a través del programa estadístico RAOSOFT en el que se tuvo en cuenta para la muestra de estudiantes que el margen de error fuera de 5%, que el nivel de confianza fuera del 87%, que el tamaño de la población es de 204 estudiantes que actualmente practican algún tipo de actividad físico-deportiva, que el porcentaje de distribución de la respuesta fuera del 46% y tamaño de la muestra recomendada que nos arrojó fue de 100 estudiantes.

La selección de cuáles eran las estudiantes a las cuales aplicaríamos la encuesta se realizó de manera aleatoria pero de manera equitativa según los rangos de edad.

RESULTADOS DE LAS ENCUESTAS

Tabulación de los datos obtenidos en la encuesta

Pregunta	Siempre	Casi Siempre	Algunas Veces	Nunca	Me da igual
1	8%	10%	32%	38%	12%
2	10%	37%	30%	10%	13%
3	27%	33%	19%	5%	16%
4	11%	7%	14%	38%	30%

Tabla # 5: resultados de la encuesta preguntas 1 a 4

Pregunta	Siempre	Casi Siempre	Algunas Veces	Nunca
5	25%	52%	5%	18%
6	8%	16%	48%	28%
7	67%	20%	6%	7%
8	43%	28%	21%	8%
9	43%	31%	20%	6%
10	38%	36%	23%	3%

Tabla # 6: resultados de la encuesta preguntas 5 a 10

Pregunta	Si	No
11,1	63%	37%
11,2	26%	74%
11,3	27%	73%
12,1	37%	63%
12,2	64%	36%
12,3	30%	70%
12,4	48%	52%
12,5	43%	57%
12,6	16%	84%
12,7	18%	82%
12,8	59%	41%
12,9	52%	48%

Tabla # 7: resultados de la encuesta preguntas 11 y 12

ANALISIS DE LOS RESULTADOS

1. ¿Para practicar actividad físico deportiva considera indispensable realizarla en compañía de mujeres?

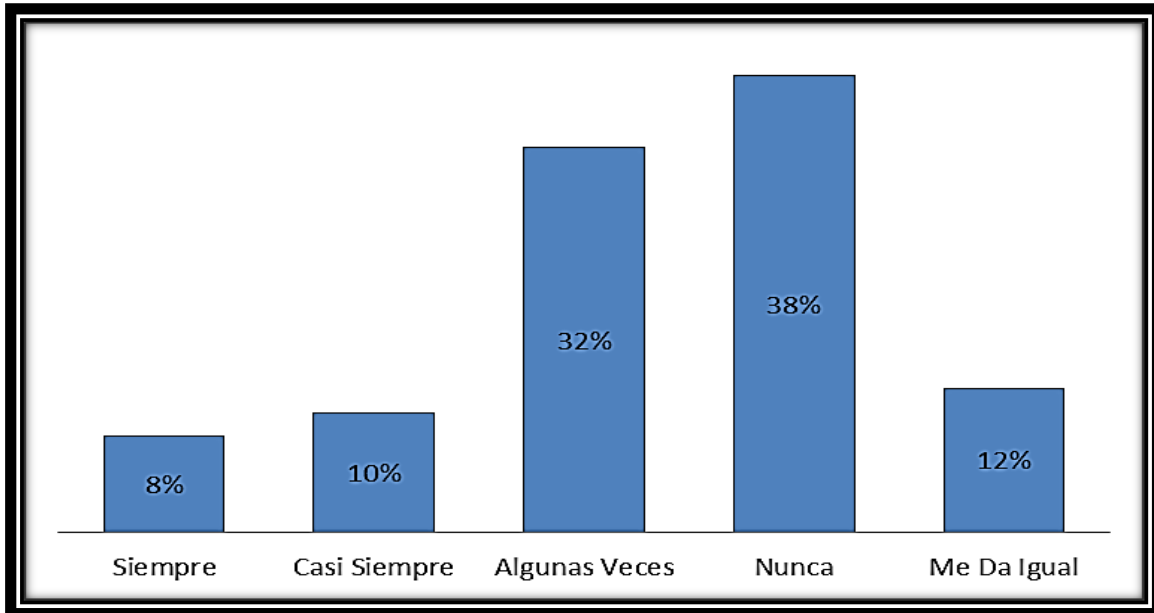


Tabla # 8: resultados pregunta 1.

2. ¿Para practicar actividad físico deportiva considera indispensable realizarla en compañía de amigos y amigas?

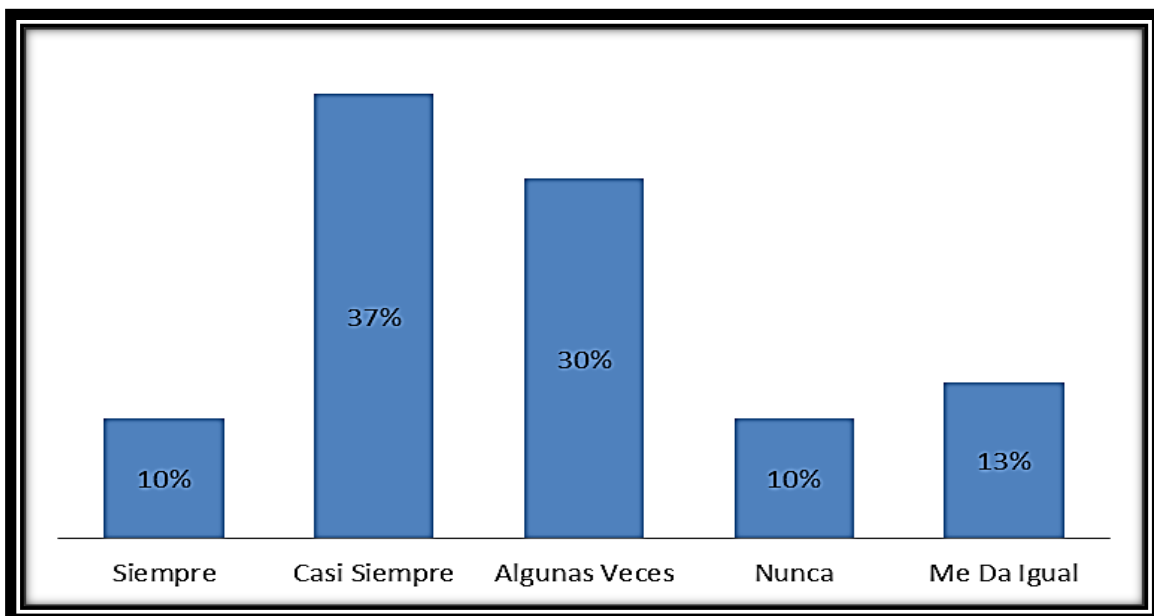


Tabla # 9: resultados pregunta 2.

3. ¿Para practicar actividad físico deportiva considera indispensable realizarla en grupo?

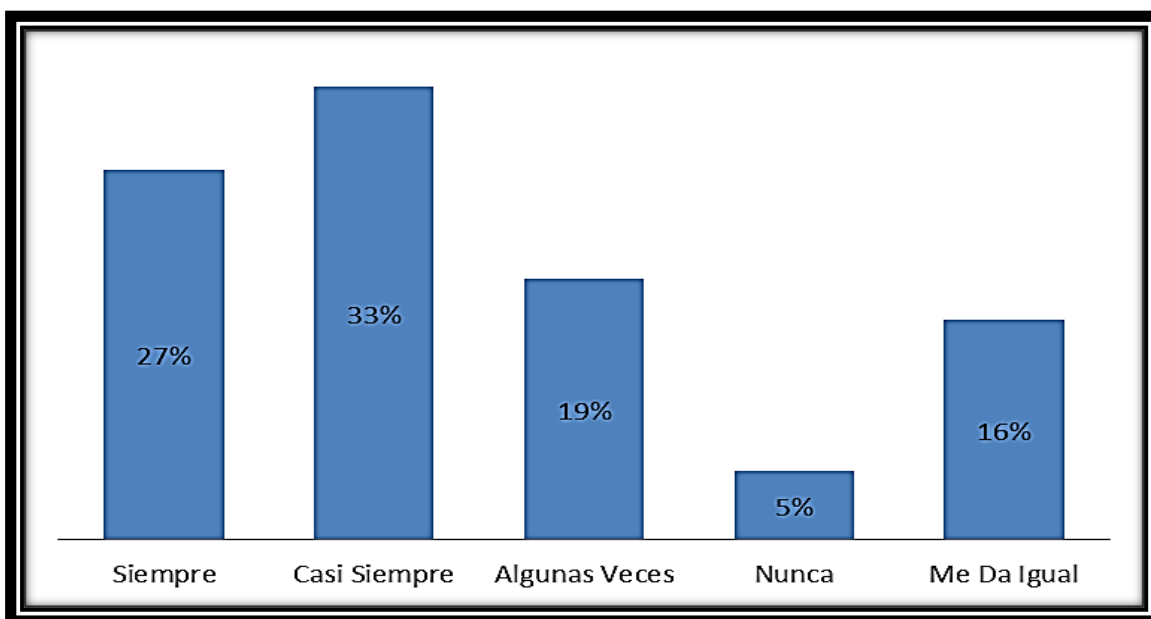


Tabla # 10: resultados pregunta 3.

4. ¿La forma de vestir o el estrato económico de sus compañeros de práctica deportiva, incide en que usted realice la misma?

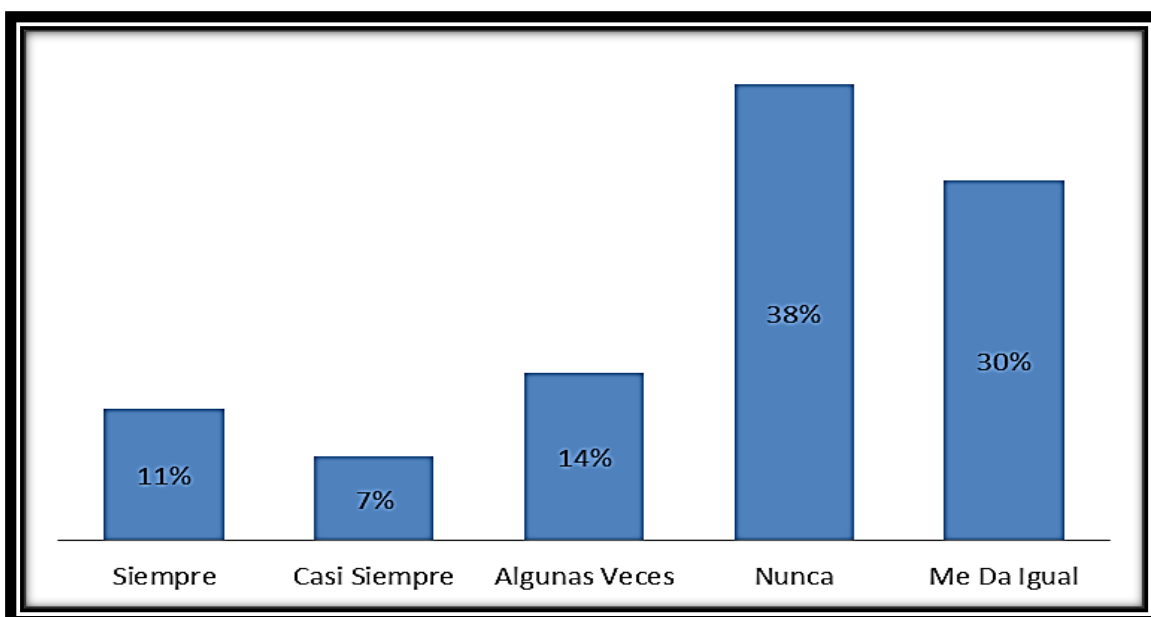


Tabla # 11: resultados pregunta 4.

5. ¿Quién fue la primera persona que le incentivo a practicar actividad físico deportiva?

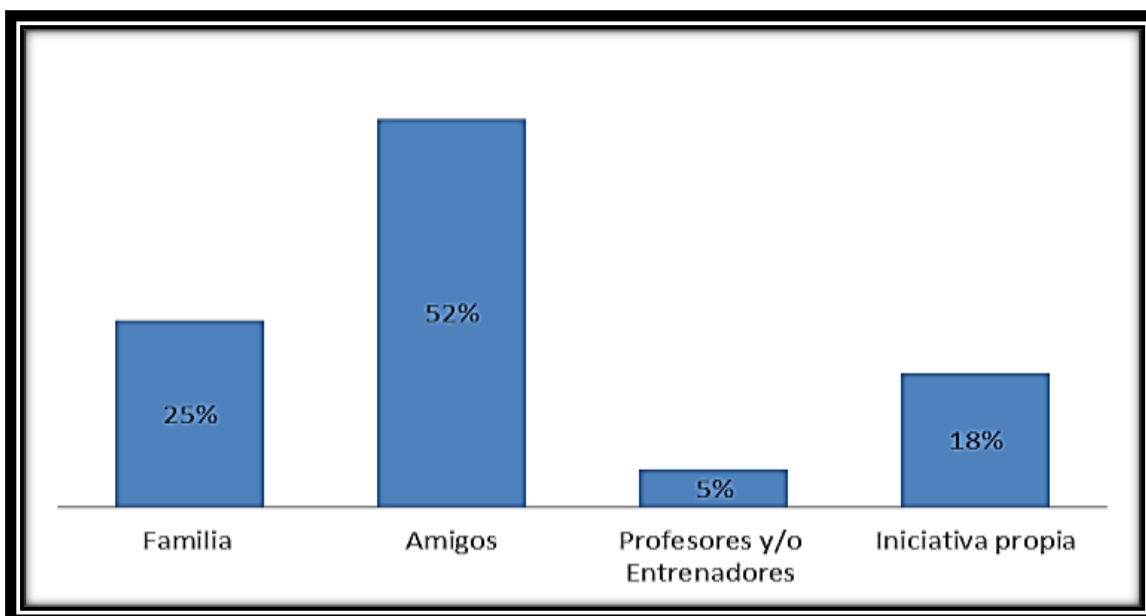


Tabla # 12: resultados pregunta 5.

6. ¿En su familia hay motivación en las jornadas de descanso para realizar algún tipo de actividad físico deportiva?

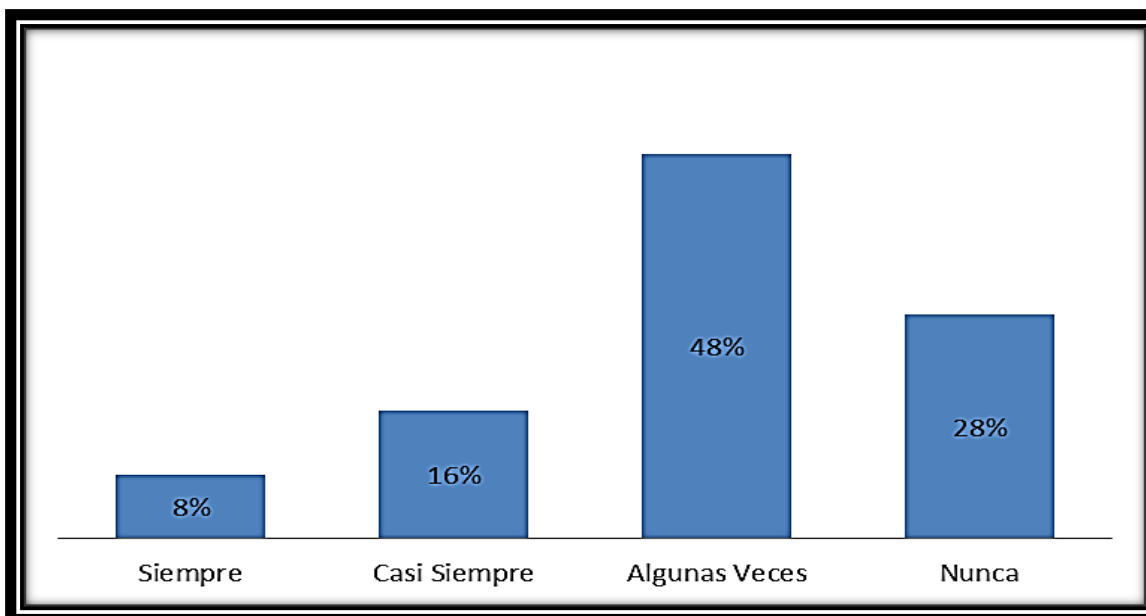


Tabla # 13: resultados pregunta 6.

7. ¿Cuántos días a la semana, dedica a la práctica de actividad físico deportiva?

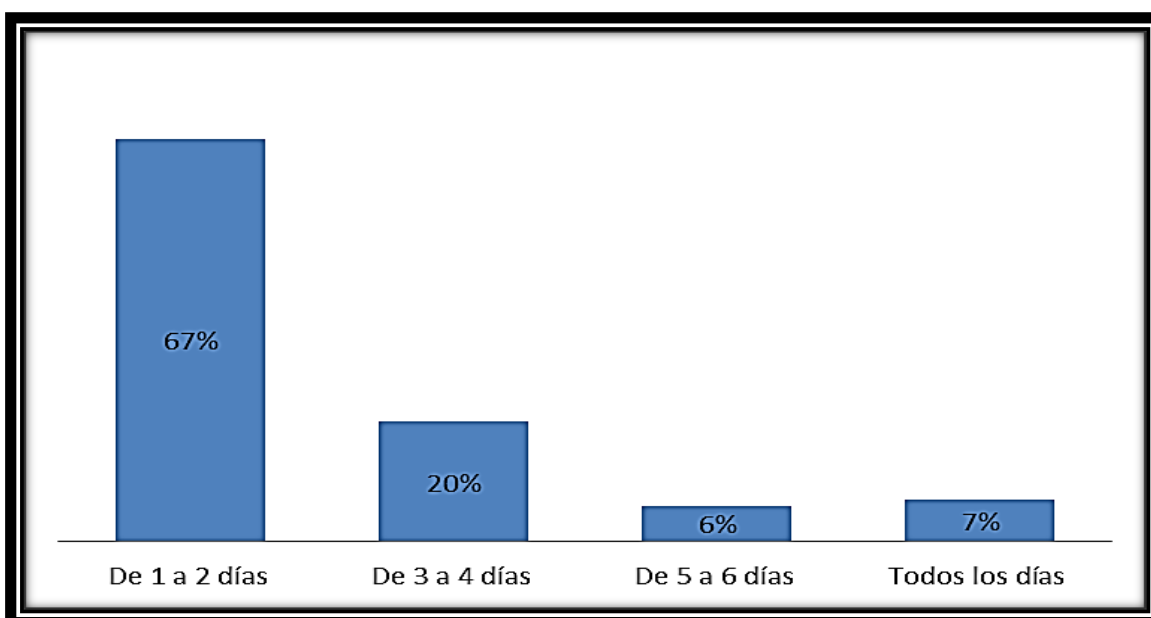


Tabla # 14: resultados pregunta 7.

8. ¿Sino contaras con los recursos económicos necesarios para financiar una actividad físico deportivo, aun así la practicaría?

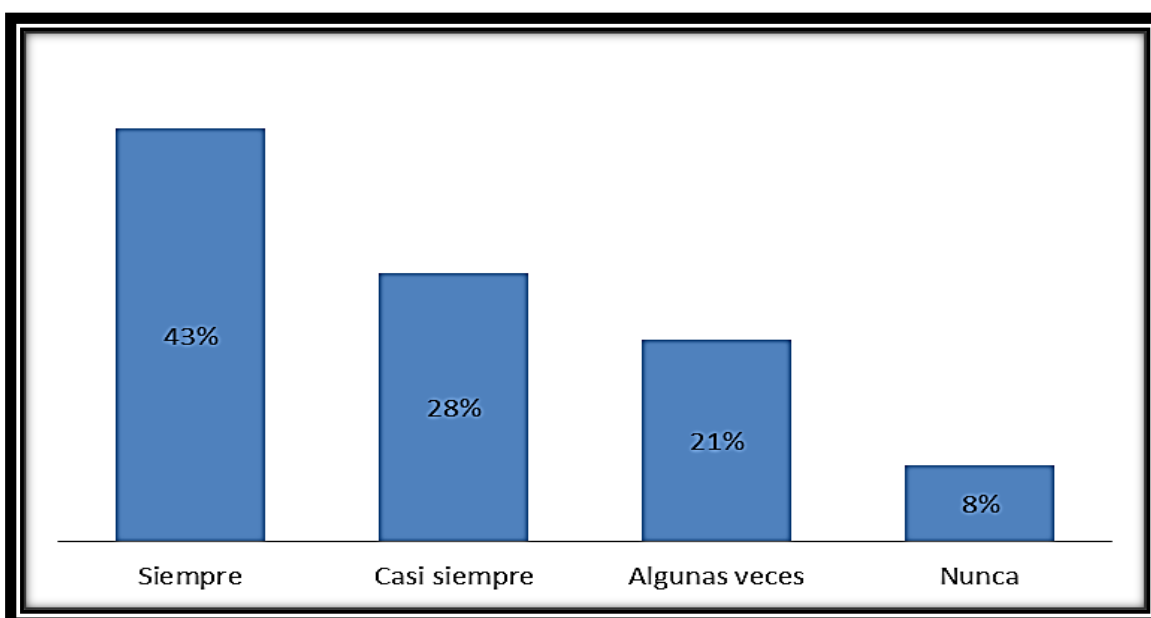


Tabla # 15: resultados pregunta 8.

9. ¿Cree usted que cuenta con las cualidades físicas y mentales necesarias para realizar alguna actividad físico deportiva?

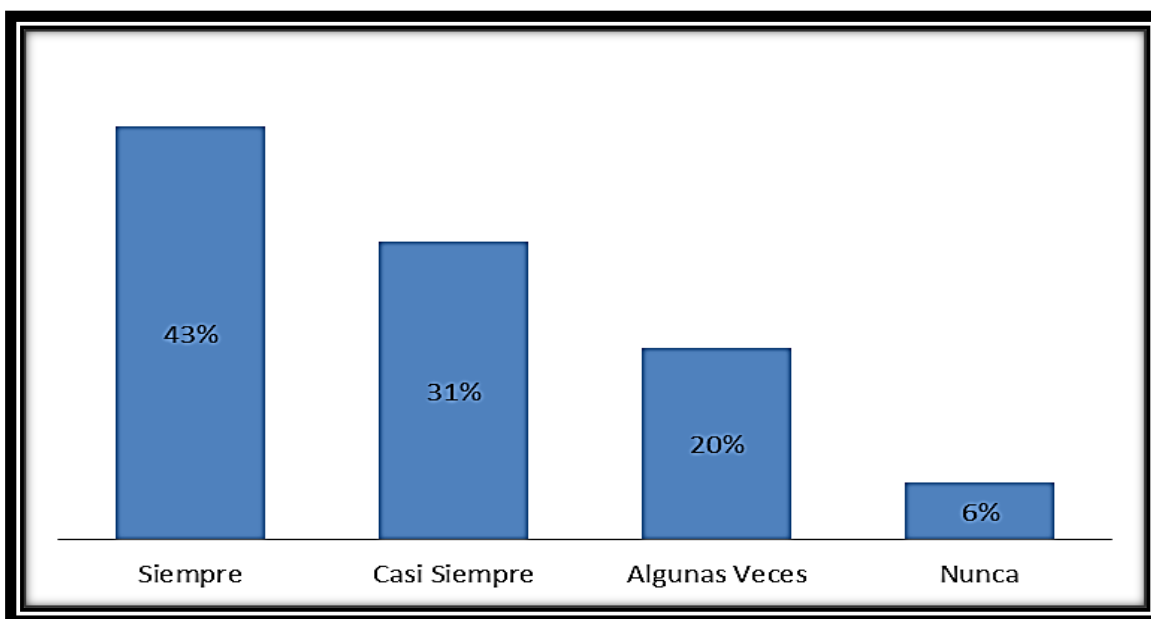


Tabla # 16: resultados pregunta 9.

10. ¿Logra usted concentrarse de principio a fin cuando realiza alguna actividad físico deportiva?

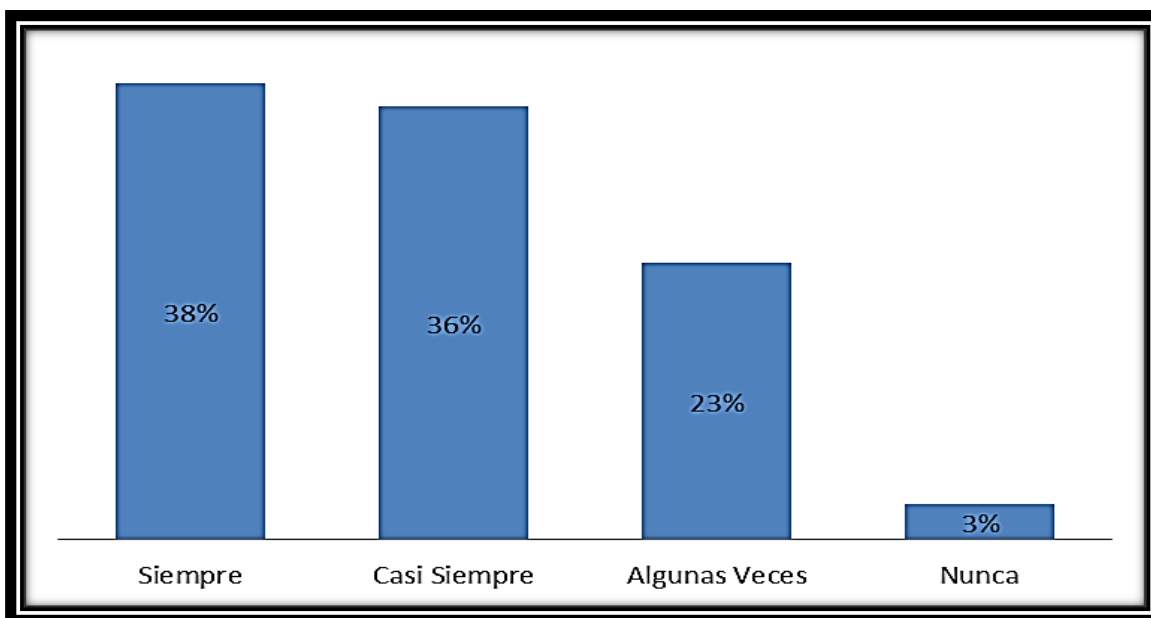


Tabla # 17: resultados pregunta 10.

11. ¿Cuál es la opinión que tiene usted de sí misma respecto a la práctica deportiva?

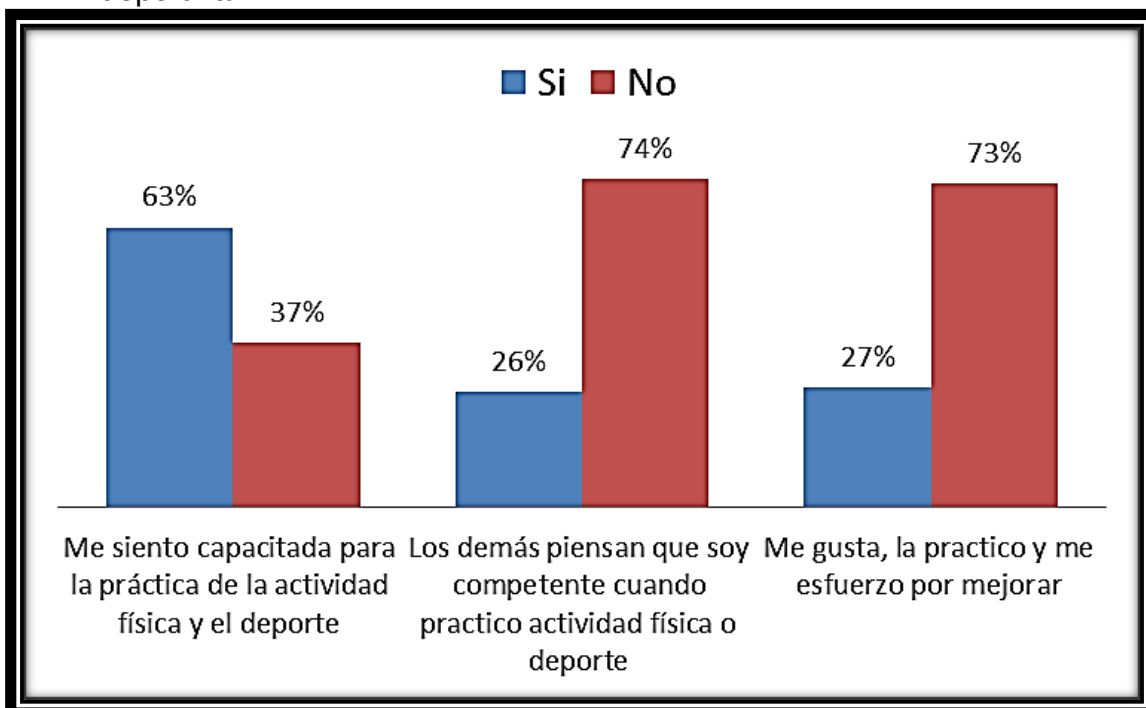


Tabla # 18: resultados pregunta 11.

12. ¿Podría decirme cuáles son los principales motivos por los que usted practica algún tipo de actividad físico-deportiva?

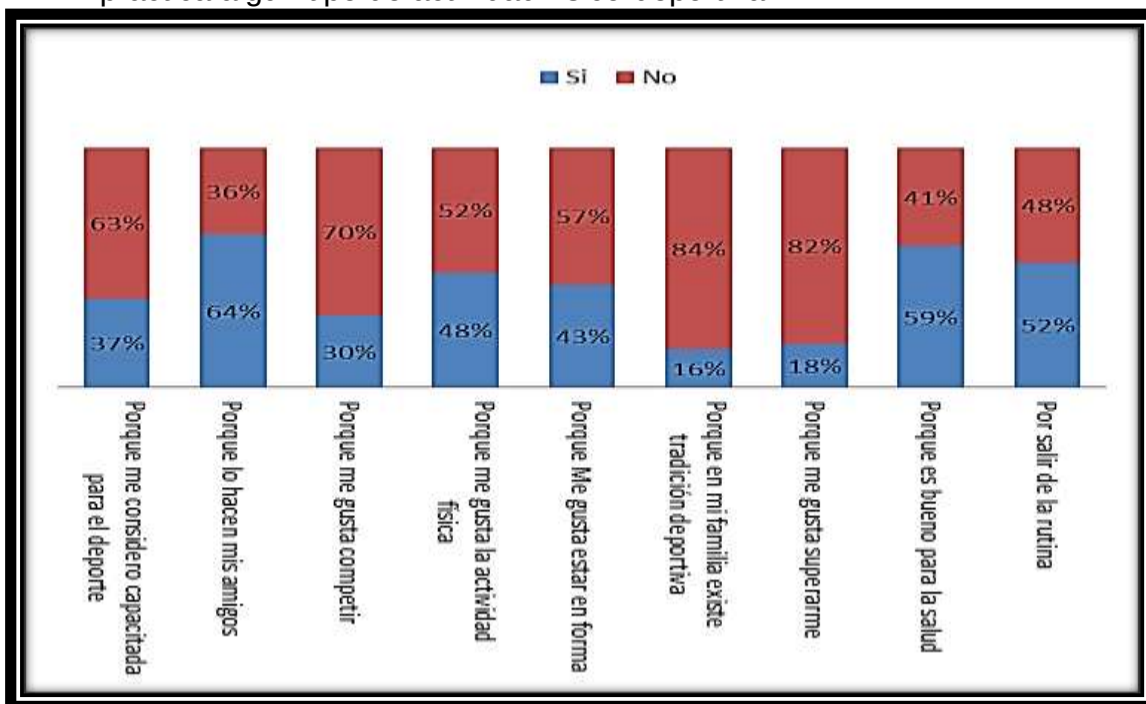


Tabla # 19: resultados pregunta 12.

ANALISIS DE LOS RESULTADOS

FACTORES SOCIALES.

Analizando los resultado obtenidos en las encuestas para las variables de los factores sociales se puede establecer lo siguiente, nuestra primera variable analizada es el género, para las niñas del colegio Stella Maris no resulta determinante este al momento de su práctica deportiva, para ellas no resultado relevante la indispensable presencia de mujeres durante su práctica, con el 40% de las encuestadas las cuales afirman que nunca consideran indispensable realizar actividad física en compañía de mujeres

Analizando la variable del contexto social de las estudiantes encuestadas para ellas es muy importante realizar actividad físico deportiva en compañía de sus amigos con el 79 % queda comprobado que para ellas es indispensable la compañía de los mismo durante su práctica. Para las niñas encuestadas la compañía familiar a la hora de realizar algún tipo de actividad físico-deportiva se convierte en algo importante el55% expresa que en sus jornadas de descanso nunca y casi nunca existe en su familia una motivación para realizar actividades físicas deportivas en las jornadas de descanso.

El factor económico no es muy influyente en esta población encuestada dice que así no contaran con los recursos financieros necesarios para realizar actividad físico deportiva de igual manera lo realizarían, el 72 % de las respuestas apuntan a que siempre o casi siempre el factor económico no será un impedimento para

desarrollar la práctica de actividad físico deportiva. De igual manera tampoco resulta importante el nivel económico o la forma de vestir que tengan los compañeros de práctica deportiva, con el 67% de las respuestas ubicadas en nunca o me da igual, comprobamos que esto no resulta trascendente para estas niñas.

FACTORES PSICOLOGICOS.

En cuanto al factor psicológico, en las encuestas aplicadas podemos observar, que el 41% manifiesta que logra mantenerse concentradas mientras realizan actividad físico deportiva, mientras que 22% algunas veces logra concentrarse y el 3% nunca logra concentrarse. Con respecto a la práctica físico-deportiva en grupo resulta indispensable el 61% prefieren que su práctica físico-deportiva se lleve a cabo en grupo, y solo el 19% prefiere no trabajar en grupo o le da igual, lo que establece que el trabajo en conjunto le da un valor motivacional para practicar actividad físico deportiva a nuestras encuestadas. Además de esto con tan solo el 27% de las respuestas afirmativas podemos decir que no es relevante para ellas que sus compañeros de práctica deportiva piensen que son competentes para el desarrollo de esta.

Se les consulto sobre si creían que tenían las cualidades físicas y mentales suficientes para realizaban actividad físico deportiva, buscando indagar el nivel de autoconfianza que había en ellas y el 72% manifestó que al momento de realizar actividad físico-deportiva se sienten confiadas, y solo el 7% creen que no tienen

las cualidades físico deportivas mínimas; con tan solo el 31% afirmando el gusto a la competencia comprobamos que este no es un factor que influya directamente en su práctica deportiva, tampoco el deseo de superarse y el asumir la actividad físico deportiva como un reto personal ya que solo el 18% de las niñas ven en este factor una verdadera motivación.

La motivación es un factor que resulta muy influyente en la práctica deportiva de las niñas encuestadas del colegio Santa María Stella Maris una de las motivaciones más grandes con las que cuentan las estudiantes para desarrollar actividad física deportiva es que esta sea buena para la salud con el 59% de respuestas afirmativas comprobamos que este factor influye de manera considerable en su práctica. Para las niñas encuestadas resulta trascendental el practicar actividad físico deportiva para salirse de su rutina diaria el 52% de las niñas afirma esta influencia de este factor. Otros factores como el gusto a la actividad física con el 49 % de respuestas afirmativas y el deseo de estar en forma con el 45 % no resultan tan determinantes para el desarrollo de su práctica deportiva.

Los amigos fueron los primeros motivadores para el 51 % de las encuestadas y la motivación en ellas no está muy reflejada en la constancia para realizar actividad físico-deportiva ya que el 68% de las niñas solo realiza actividad 1 o 2 días a la semana y tan solo el 5% lo realiza toda la semana.

.

RECURSOS

Humanos:

- Investigadores
- Director de tesis
- Asesores externos

Equipos:

- Cámaras.
- Computador
- Impresora.
- USB 8g

SUMINISTROS:

CONCEPTO	VALOR
Papelería-fotocopias	300.000
Análisis estadístico	200.000
Transportes	200.000
Otros gastos	150.000

Tabla # 20: instrumentos y costos utilizados.

CONCLUSIONES

1. Contexto social que rodea a las encuestadas es el factor que más se hace presente en estas niñas, sus amigos en general son una gran influencia para ellas, ya que en ellos han encontrado la primera motivación para practicar actividad físico deportiva y su práctica se hace indispensable realizar en compañía de ellos.
2. El factor económico no resulta relevante para esta población encuestada ya que ellas no contarán con el dinero no abandonarían la práctica físico deportiva, además para ellas no es determinante el nivel económico o la forma de vestir de las personas con las que comparten su práctica.
3. Entre los factores psicológicos analizados sin lugar a dudas la motivación es la que más influye en la decisión de práctica físico deportiva de las estudiantes del colegio Santa María Stella Maris, esta motivación es originada de intereses como conservar una buena salud y por escapar de la rutina diaria.
4. No existe una constancia realmente marcada por la motivación en la práctica físico deportiva, porque a pesar de que todas desarrollan algún tipo de actividad, esta tan solo la realizan de 1 a 2 días a la semana.
5. La confianza es un factor que influye en la práctica deportiva que las niñas, ya que en un alto porcentaje creen tener las cualidades físicas y mentales para desarrollar de manera adecuada su práctica físico deportiva.
6. En conclusión el factor que más influye en que las niñas del colegio Santa María Stella Maris de la ciudad de Cali, practiquen actividad física es el

factor social, pues ellas son realmente influenciadas por su contexto social cercano el cual las ha llevado a inclinarse por la práctica de la misma.

CRONOGRAMA

Mes	Septiembre				Octubre					Noviembre			
Semana	1	2	3	4	1	2	3	4	5	1	2	3	4
planteamiento del problema, objetivos y justificación	X	X											
marcos de referencia: marco teórico, contextual (estado del arte)		X	X	X									
Diseño metodológico				X	X								
Trabajo de campo (encuestas)						X							
Procesamiento de datos								X	X				
Informe final									X	X	X	X	X

Tabla # 21: Cronograma.

BIBLIOGRAFIA

1. Bandura, A. (1989). La agencia humana en la teoría cognitiva social. *Psicólogo estadounidense*, 44 (9), 1175.
2. Balaguer, I., Castillo, I., Moreno, Y., Garrigues, V., & Soriano, L. (2004). El clima motivacional y la cohesión en equipos de fútbol. *Encuentros en Psicología Social*, 2(1), 152-156.
3. Buceta, J. M. (1998). *Psicología del entrenamiento deportivo* (pp. 268-269). Madrid: Dykinson.
4. Fernández, I. C., & Sola, I. B. (1998). Patrones de actividades físicas en niños y adolescentes. *Apuntes: Educación física y deportes*, (54), 22-29.
5. ESTRADA, C., CRUZ, J., & AGUIRRE, R. (2010). Factores socioculturales que influyen en la práctica de actividad física en la infancia y adolescencia en la Comunidad de Madrid.
6. Dosil Díaz, J. (2004). *Psicología de la actividad física y del deporte*.
7. Escartí, A., & Cervelló, E. (1994). La motivación en el deporte. *Entrenamiento psicológico en deporte: Principios y aplicaciones*, 61-90.
8. García, M. (1993). *Tiempo libre y actividades deportivas de la juventud en España*. Madrid: Ministerio de Asuntos Sociales. Instituto de la Juventud.
9. García Montes, M. E. (1997). *Actitudes y comportamientos de la mujer granadina ante la práctica física de tiempo libre* (Doctoral dissertation, Tesis doctoral).

10. Ferrero, I. G. (2003). Una aproximación a los mercados de actividades físico-deportivas. *Encuentros multidisciplinares*, 5(14), 13-20.
11. Hoy, A. W., y Spero, R. B. (2005). Los cambios en la eficacia del profesor durante los primeros años de la enseñanza: una comparación de las cuatro medidas. *La enseñanza y el maestro de educación*, 21 (4), 343-356.
12. ICONTEC. Trabajos escritos, Presentación y referencias bibliográficas. Ed. 6. Bogotá D.C, Colombia. ICONTEC. 2011
13. Juan, F. R., Montes, M. E. G., & Piéron, M. (2009). Actividad física y estilos de vida saludables: análisis de los determinantes de la práctica en adultos. Wanceulen Editorial Deportiva.
14. Katzell, R. A., y Thompson, D. E. (1990). Motivación laboral: teoría y práctica. *American Psychologist*, 45 (2), 144.
15. Moreno, J. M., CEREZO, D. D. C. R., & GUERRERO, D. D. J. T. (2008). Actitudes y motivaciones hacia la práctica de actividad físico deportiva y el área de Educación Física, del alumnado de la provincia de Granada al finalizar la ESO. Editorial de la Universidad de Granada.
16. Moreno, J. M., Cerezo, C. R., & Guerrero, J. T. (2010). Motivos de abandono de la práctica de actividad físico-deportiva en los estudiantes de Bachillerato de la provincia de Granada
Reasons why Higher Secondary School students in the province of Granada dropout of sports. *Revista de Educación*, 353, 495-519.
17. Laín, S. A., Webster, T., Briones, E. G., & Merino, E. M. (2006). Actividad física y salud en la infancia y la adolescencia: guía para todas las personas que participan en su educación. Ministerio de Educación y Ciencia,

Secretaría General de Educación: Ministerio de Sanidad y Consumo,
Dirección General de Salud Pública.

18. Otero, J. M. (2009). El impacto socioeconómico del deporte: métodos de análisis y evaluación.
19. PÁRÍS, F. (1996). El impacto económico del deporte. Temas para el debate, 23, 29-32.
20. Pelletier, LG, Fortier, MS, Vallerand, RJ, Tuson, KM, de Briere, NM, y Blais, MR (1995). Hacia una nueva medida de la motivación intrínseca, motivación extrínseca y desmotivación en el deporte: la Escala de Motivación Deportiva (SMS) Diario del Deporte y el Ejercicio de Psicología, 17, 35-35.
21. Pérez Samaniego, V. (1999). El cambio de las actitudes hacia la actividad física relacionada con la salud: una investigación con estudiantes de magisterio especialistas en educación física.
22. Pilar BalcellsCarnevali. LA CONCENTRACIÓN: LA IMPORTANCIA DE SU EVALUACIÓN Y ENTRENAMIENTO EN LA PRÁCTICA DEPORTIVA. Consultado el 8 de noviembre de 2013, de: <http://saludmental.info/Secciones/deporte/concentraciondic05.htm>
23. Samaniego, V. P., & Devís, J. D. (2004). Conceptuación y medida de las actitudes hacia la actividad física relacionada con la salud. Revista de psicología del deporte, 13(2), 157-173.
24. Pieron, M., & Juan, F. R. (2010). Actividad físico-deportiva y salud: Análisis de los determinantes de la práctica en el alumnado de Enseñanza Secundaria. Consejo Superior de Deportes.

25. Piéron, M. (2007). Factores determinantes en la inactividad físico-deportiva en jóvenes y adolescentes. In F. Ruiz, J. P. Venero, & Q. Méndez (Eds.), F. Ruiz, JP Venero, Q. Méndez et al. Actas del VII Congreso Internacional sobre la enseñanza de la educación física y el deporte escolar. "Viejos hitos y nuevos retos ante la LOE. Respuestas educativas a los problemas sociales del deporte escolar y de la obesidad infantil (pp. 15-68).
26. PROMO SPORT (Grupo Ritcom 2003). Cohesión del Grupo Deportivo. Junio de 2006. Consultado el 8 de noviembre de 2013, de: <http://www.promosport.ws/absolutenm/anmviewer.asp?a=49&z=10>
27. Tealdo, A. R., & Quiroz, M. T. (1996). Los videojuegos y los niños peruanos: tiempo libre y procesos de socialización. Estudios sobre las culturas contemporáneas, 2(4), 95-123.
28. Reeve, J., Raven, A. M. L., & Besora, M. V. (1994). Motivación y emoción. Madrid: McGraw-Hill.
29. Ribeiro, J., Guerra, S., Pinto, A., Oliveira, J., Duarte, J., y Mota, J. (2003). El sobrepeso y la obesidad en niños y adolescentes: relación con la presión arterial y la actividad física. Anales de la biología humana, 30 (2), 203-213.
30. Rodrigo, M. J., Máiquez, M. L., García, M., Mendoza, R., Rubio, A., Martínez, A., & Martín, J. C. (2004). Relaciones padres-hijos y estilos de vida en la adolescencia. Psicothema, 16(2), 203-210.
31. Ryan, R. M., y Deci, E. L. (2000). Teoría de la autodeterminación y la facilitación de la motivación intrínseca, el desarrollo social y el bienestar. Psicólogo estadounidense, de 55 años (1), 68.

32. Sabaris, Gerardo. Investigación sobre adolescentes, tiempo libre y deportes en las zonas del Cerro y La Teja. La Teja. Plaza de deportes. 2008
- 33.33. Sallis, J. F., & Patrick, K. (1994). Pautas de actividad física para los adolescentes: Declaración de consenso. La ciencia del ejercicio pediátrico, 6, 302-302.
34. Bañuelos, F. S. (1996). La actividad física orientada hacia la salud.
35. Vallerand, R. J., y Perreault, S. (1999). La motivación intrínseca y extrínseca en el deporte: hacia un modelo jerárquico. La psicología del deporte: Vincular la teoría y la práctica, 191-212.
36. Weinberg, R. S., & Gould, D. (2010). Fundamentos de psicología del deporte y del ejercicio físico. Ed. Médica Panamericana.
37. Zalagaz Sánchez, María Luisa. interculturalidad o inter educación, situación en la educación física EN Mercado laboral y competencias asociadas IX Congreso Internacional Educación Física e Interculturalidad. Murcia. Región de Murcia. 2010. p: 131-134.

ANEXOS
ENCUESTA PARA LAS ESTUDIANTES

1. ¿Para practicar actividad físico deportiva considera indispensable realizarla en compañía de mujeres?
 - a. Siempre
 - b. Casi siempre
 - c. Algunas veces
 - d. Nunca
 - e. Me da igual
2. ¿Para practicar actividad físico deportiva considera indispensable realizarla en compañía de amigos y amigas?
 - a. Siempre
 - b. Casi siempre
 - c. Algunas veces
 - d. Nunca
 - e. Me da igual
3. ¿Para practicar actividad físico deportiva considera indispensable realizarla en grupo?
 - a. Siempre
 - b. Casi siempre
 - c. Algunas veces
 - d. Nunca
 - e. Me da igual
4. ¿La forma de vestir o el estrato económico de sus compañeros de práctica deportiva, incide en que usted realice la misma?
 - a. Siempre
 - b. Casi siempre
 - c. Algunas veces
 - d. Nunca
 - e. Me da igual
5. ¿Quién fue la primera persona que le incentivo a practicar actividad físico deportiva?
 - a. Familia
 - b. Amigos
 - c. Profesores y/o Entrenadores
 - d. Iniciativa propia
6. En su familia hay motivación en las jornadas de descanso para realizar algún tipo de actividad físico deportiva
 - a. Siempre
 - b. Casi siempre
 - c. Algunas veces
 - d. Nunca
7. ¿Cuántos días a la semana, dedica a la práctica de actividad físico deportiva?
 - a. De 1 a 2 días
 - b. De 3 a 4 días
 - c. De 5 a 6 días
 - d. Todos los días
8. ¿Sino contara con los recursos económicos necesarios para financiar una actividad físico deportivo, aun así la practicaría?
 - a. Siempre
 - b. Casi siempre
 - c. Algunas veces
 - d. Nunca
9. ¿Cree usted que cuenta con las cualidades físicas y mentales necesarias para

realizar alguna actividad físico deportiva?

- a. Siempre
- b. Casi siempre
- c. Algunas veces
- d. Nunca

10. ¿Logra usted concentrarse de principio a fin cuando realiza alguna actividad físico deportiva?

- a. Siempre
- b. Casi siempre
- c. Algunas veces
- d. Nunca

11. ¿Cuál es la opinión que tiene usted de sí misma respecto a la práctica deportiva?:

Multirrespuesta

11.1 Me siento capacitada para la práctica de la actividad física y el deporte ☐

11.2 Los demás piensan que soy competente cuando practico actividad física o deporte ☐

11.3 Me gusta, la practico y me esfuerzo por mejorar ☐

12. ¿Podría decirme cuáles son los principales motivos por los que usted practica algún tipo de actividad físico-deportiva?

Multirrespuesta

12.1 Porque se considera capacitada para el deporte

12.2 Porque lo hacen sus amigos

12.3 Porque le gusta competir

12.4 Porque me gusta la actividad física

12.5 Porque le gusta estar en forma

12.6 Porque en su familia existe tradición deportiva

12.7 Porque le gusta superarse

12.8 Porque es bueno para la salud

12.9 Por salir de la rutina