

MOTIVOS DE PRÁCTICA Y TASA DE PARTICIPACIÓN EN ACTIVIDADES FÍSICO-DEPORTIVAS ORGANIZADAS ENTRE ADOLESCENTES QUE VIVEN EN DOS ENTORNOS RURALES

Alberto Nuviala Nuviala

Universidad Pablo de Olavide, Sevilla, España

Francisco Ruiz Juan

Universidad de Almería, Almería, España

M^a Elena García Montes

Universidad de Granada, Granada, España

Arturo Díaz Suárez

Universidad de Murcia, Facultad de Ciencias del Deporte, Murcia, España

RESUMEN

Conocer la motivación y la tasa de práctica del alumnado de 10 a 16 años que asiste a prácticas físico-deportiva organizadas por las administraciones locales en dos entornos rurales diferentes, estableciendo perfiles diferenciadores en función del sexo y edad, es el objeto del presente trabajo de investigación. Abordamos el trabajo con la metodología cuantitativa, mediante encuestas, cuestionario autoadministrado con aplicación masiva (por aulas) y presencia del encuestador. Las técnicas cuantitativas de análisis de datos, han sido realizadas informáticamente con el SPSS 13.0, presentando análisis descriptivos de las diferentes variables planteadas, así como análisis inferencial. Entre los resultados destacaremos que la práctica de actividades físicas organizadas se relaciona con el sexo y el ciclo educativo, y que existen diferencias significativas en los motivos de práctica en función del sexo y el ciclo educativo.

PALABRAS CLAVE

Actividad físico deportiva organizada, adolescentes, índice de práctica, motivación

ABSTRACT

Knowing motivation and the rate of practice of the student body of 10 to 16 years that he helps physical sports practices to organized for the local authorities at two rural different surroundingses, establishing differencing profiles in terms of the sex and age, the object is of present fact-finding work. We go aboard the work with the quantitative methodology by means of opinion polls, self-administered questionnaire with massive application (for classrooms) and the surveyor's presence. The quantitative techniques of analysis of data, they have been once 13,0 were accomplished information-technologyly with the SPSS, presenting analysis descriptive of different variables presented, as well as analysis inferencial. Enter aftermath we will emphasize that the practice of physical activities organized relates with the sex and the educational cycle, and that significant differences in the motives of practice in terms of the sex and the educational cycle exist.

KEY WORDS

Physical sports activity organized, teens, index of practice, motivation

INTRODUCCIÓN

Durante los últimos años, se ha producido una notoria expansión, cualitativa y cuantitativa, de las prácticas físico-deportivas de tiempo libre (Ruiz y García, 2002; Granero, Ruiz y García, 2005; Palomares, 2005) y un creciente interés en la población en general y entre los niños y jóvenes en particular, por llevar un estilo de vida saludable. Éste contribuye a un funcionamiento más eficiente de diversos sistemas corporales, al mantenimiento de peso, a una reducción de enfermedades degenerativas, a una reducción de la mortalidad y a un incremento en la mejora global de calidad de la vida (Bouchard; Shephard y Stephens, 1994). Hay pruebas concluyentes de que la actividad física durante la adolescencia tiene beneficios para la salud coetánea y futura (Sallis, 1994; Riddoch, 1998). Pero no solamente tiene efectos directos en ella, sino que además, los adolescentes activos perciben un mejor estado de salud (Castillo y Balaguer, 1998; Vilhjalmsson y Thorlindsson, 1998).

Por todo ello (Winters; Petosa y Charlton, 2003) se ha visto la importancia de promocionar la actividad física durante la adolescencia. Las administraciones públicas han respondido a esta demanda y/o necesidad (Nuviola, Ruiz y García, 2006), puesto que es en la infancia y la adolescencia el periodo evolutivo ideal para la adquisición de un estilo de vida saludable. Éste se adquiere porque el niño lo repite como comportamiento habitual sin plantearse la conveniencia o no del mismo (Kelder; Pery; Klepp, y Lytle, 1994).

En nuestro país se han llevado a cabo estudios que ha analizado la práctica de actividad física en población escolar y adolescentes. Para Solar (1993), las cifras totales de participación en el deporte entre los escolares, no eran motivo de preocupación. Vázquez (1992) afirmaba que la participación masculina no había aumentado desde 1985, mientras que la participación femenina sí que aumentaba. En la actualidad, los niveles de actividad física de los jóvenes constituyen un motivo de preocupación (Cantera, 2000). Un amplio porcentaje de niños no realiza suficiente actividad física ni para mejorar o mantener su salud, ni para consolidar o crear hábitos de práctica física. Los valores de práctica encontrados en diferentes países, tanto europeos como americanos, es menor de lo que sería conveniente para obtener beneficios en la salud física y psicológica de nuestros niños y

adolescentes, y encontramos entre ellos problemas de sedentarismo o de inactividad física (Castillo y Balaguer, 2001; Cantera y Devis, 2002).

Las razones por las que los niños y adolescentes realizan actividades físico deportivas son varias: superarse, entretenerse, adquirir nuevas habilidades, superar desafíos... En el ámbito de la Psicología Social del Deporte los especialistas han coincidido en señalar la importancia decisiva de la motivación como factor regulador de la participación de los jóvenes en el deporte (Cruz, 1987; Thill, 1989; Vallerand, 1993).

La motivación es un concepto psicológico que está presente en todas las conductas del hombre. No es tangible y surge en la medida en que existen una serie de necesidades, reales o artificiales, a las que la persona debe dar respuesta. La motivación es un proceso complejo y cambiante (Deci y Ryan, 1985), es una consecuencia de la combinación de factores internos y externos (Bakker y cols., 1993).

Según García (1997) los motivos de participación en el deporte confirman la distinción que se hace entre la motivación intrínseca, determinada por los factores internos y la extrínseca, por los externos. La motivación intrínseca caracteriza a los individuos que toman parte en una actividad por las satisfacciones que ésta produce y no con el objeto de alcanzar otro tipo de metas, mientras que la extrínseca está relacionada con los sujetos que realizan una actividad con el propósito de alcanzar algún otro tipo de objetivo (Thill, 1989).

Para Pieron (2005) tres motivos de participación aparecen regularmente en la investigación sobre las motivaciones para la práctica de este tipo de actividades: la salud, las relaciones sociales y la atracción por la competición.

El presente trabajo tiene por objeto conocer la tasa de participación en actividades físico deportivas organizadas y los motivos por los que realizan este tipo de prácticas el alumnado con edades comprendidas entre 10 y 16 años de dos entornos rurales diferentes. Para lo cual hemos elegido una comarca aragonesa y una onubense. Ambas comarcas se caracterizan por ser comarcas de interior y por estar integradas por municipios con poblaciones que oscilan entre los 200 habitantes hasta los 7000.

METODOLOGÍA

Población

La población objeto de estudio está configurada por dos grupos: escolares aragoneses y onubenses que viven en ambas comarcas con edades comprendidas entre los 10 y los 16 años. El número de sujetos que vive en la comarca aragonesa asciende a 1.008, según datos facilitados por el Gobierno de Aragón, mientras que el número de alumnos de 10 a 16 años residentes en la comarca de la provincia de Huelva es de 1.438, según datos aportados por la Consejería de Educación de la Junta de Andalucía.

Para seleccionar la muestra hemos realizado un muestreo aleatorio por conglomerados. En el caso de la provincia de Huelva se han seleccionado cinco centros de Educación Primaria (EP) y tres de Educación Secundaria Obligatoria (ESO), eligiendo al azar las clases objeto de estudio, siendo incluidos todos los estudiantes asistentes al centro el día que la prospección fue administrada. El total de encuestas realizadas en el trabajo de campo fue de 462 encuestas, lo que nos permite afirmar que trabajamos con un error muestral $\pm 3,76\%$ para un nivel de confianza del 95.5%. Mientras que para los adolescentes que viven en el medio rural aragonés, se seleccionaron tres centros de ESO y nueve de EP, seleccionando al azar las clases e incluyendo el total de alumnos asistentes a las mismas. El total de encuestas realizadas en el trabajo de campo fue de 647

encuestas, lo que nos permite afirmar que trabajamos con un error muestral $\pm 2,3\%$ para un nivel de confianza del 95,5%

Procedimiento

La técnica utilizada para la obtención de los datos ha sido la encuesta y el instrumento utilizado el cuestionario. Instrumento que tiene por objeto medir conductas, comportamientos y opiniones expresadas por cada uno de los sujetos de la población objeto de estudio. Por ello validamos el cuestionario a través de la modalidad, validez de contenido, mediante un examen exhaustivo y sistemático de los ítems, determinando así, si éstos suponían una muestra relevante y representativa de todo el contenido que ha de medirse, del objetivo que se pretende. Para ello, se tuvieron en consideración las indicaciones que al respecto aportan autores como Martínez (1995), Buendía (1998) y García (2000). La fiabilidad, dadas las características de variabilidad del tipo de muestra, se ha constatado mediante la realización de dos estudios piloto en condiciones reales, teniendo en cuenta las sugerencias y aportaciones surgidas en el proceso, así como las de expertos y especialistas universitarios en Sociometría, Psicometría y Actividad Física y Deportiva.

Se pidió a los niños y niñas de 10 a 16 años objeto del estudio, que respondiesen al cuestionario dirigido a conocer su participación en actividades físicas organizadas y los motivos por los cuales lo hacían, al tiempo que recogíamos información referente a sus datos sociodemográficos.

Este estudio de carácter transversal se realizó durante el curso escolar 2002/03, concretamente a lo largo del segundo trimestre. El cuestionario fue respondido de forma anónima con la presencia del encuestador, siendo la duración del mismo de treinta minutos.

Las variables

Las variables utilizadas en este trabajo corresponden a dos dimensiones. Las primeras tienen relación con la realización de actividades físico deportivas extracurriculares. Se diseñaron dos ítems. El primero hace referencia a la realización de actividades físicas de forma organizada. Los alumnos han podido elegir entre dos posibles respuestas, "sí" o "no", de acuerdo con el criterio adscripción o pertenencia a una organización donde se realiza actividad físico deportiva.

El segundo de los ítems de esta dimensión está dirigido a conocer los motivos por los cuales realizan este tipo de prácticas. Las posibles respuesta entre las que pudieron elegir fueron: "por que quiero divertirme con la práctica deportiva", "Por que el profesor de E.F. me influye para que haga deporte", "por que a mis padres les gusta que haga deporte", "por que quiero conseguir hábitos deportivos", "por que quiero tener mi tiempo libre ocupado", "por que mis amigos/as hacen deporte", "por que me gustar ganar las competiciones", "por que deseo progresar y mejorar en mi deporte", "por que con la práctica deportiva mejor mi salud" y "por que quiero ser un deportista de élite".

La segunda de las dimensiones se centra en conocer los datos sociodemográficos. Dentro de éstas variables se incluyen tres ítems diferentes: sexo de los niños y adolescentes (varón/hembra), etapa educativa que cursan sus estudios según la normativa actual vigente (LOGSE, 1990; y LOCE, 2002) (Educación Primaria/Secundaria Obligatoria) y lugar de residencia.

El análisis estadístico

La interpretación de los datos la hemos realizado mediante la aplicación de técnicas de análisis cuantitativo. Se analizaron los datos, tras ser tabulados y mecanizados informáticamente, mediante el paquete informático SPSS 13.0, que posibilitó la puesta en práctica de las técnicas estadísticas precisas para esta investigación.

Hemos recurrido al análisis de descriptivo y al inferencial, con el objeto de constatar el grado de asociación/relación entre las variables. Se ha utilizando, para ello, las tablas de contingencia y la prueba de con-traste χ^2 , con un nivel de significación de contraste del 95,5%. Diremos que cuando el p-value es mayor que 0.05 significa que existe una independencia entre las variables, es decir, no hay asociación entre ambas. Por el contrario, si es menor, entonces se puede afirmar que existe asociación.

RESULTADOS

La mitad de la población objeto de estudio, escolares con edades comprendidas entre los 10 y los 16 años que viven en las comarcas analizadas, realiza actividades físicas organizadas. El porcentaje de aragoneses practicantes es ligeramente superior al de andaluces (50,1 % y 48,1 % respectivamente). Existen diferencias significativas en cuanto al sexo en ambos entornos ($p=.004$ y $p=.000$), siendo los niños los que en mayor medida realizan este tipo de actividades (tabla 1). La edad también se relaciona con la práctica física organizada en ambas comarcas ($p=.000$ y $p=.004$), a menor edad mayor porcentaje de participación. Es el alumnado onubense matriculado en Secundaria quien afirma no realizar actividad física organizada en mayor cantidad (tabla 2).

			Actividades físicas organizadas		χ^2	p
			Sí	No		
Andalucía	Sexo	Chica	41,7	58,3	8,084	,004
		Chico	55,1	44,9		
	Total	48,1	51,9			
Aragón	Sexo	Chica	39,1	60,9	32,73	,000
		Chico	61,7	38,3		
	Total	50,1	49,9			

Tabla 1. Tabla de contingencia (%) adscripción a actividades físicas organizadas en función del sexo y lugar de residencia. Prueba χ^2 y p valor

			Actividades físicas organizadas		χ^2	P
			Sí	No		
Andalucía	Etapa	Primaria	55,1	44,9	15,027	,000
		Secundaria	36,8	63,2		
	Total	47,6	52,4			
Aragón	Etapa	Primaria	58,7	41,3	8,333	,004
		Secundaria	46,3	53,7		
	Total	50,1	49,9			

Tabla 2. Tabla de contingencia (%) adscripción a actividades físicas organizadas en función de la etapa educativa y lugar de residencia. Prueba χ^2 y p valor

Los motivos principales por los que el alumnado residente en la comarca onubense realiza actividades físicas organizadas son por que se divierte (65%), para mejorar su salud (46,4%) y por que desean ser deportistas de élite (33,8%). Los menos importantes son la influencia del profesor de Educación Física (1,4%), los amigos (12,3%) y la influencia de los padres y tener el tiempo libre ocupado (ambas con 12,7%).

Existen diferencias significativas en los motivos de participación entre niños y niñas. Para los niños la creación de hábitos deportivos ($p=,007$) y ser deportista de élite ($p=,000$) son mas importantes que para las niñas. Mientras que las niñas consideran en mayor medida como determinante para su actividad mejorar la salud ($p=,000$) (tabla 3).

Para el alumnado del medio rural aragonés, los motivos principales por los que realiza actividades físicas organizadas son por que se divierte (91,6%), por que desea progresar en su modalidad deportiva (55%) y para mejorar su salud (54%). Los menos importantes son la influencia del profesor de Educación Física (3,2%), tener el tiempo libre ocupado (16,5) y los amigos (16,8%).

Existen diferencias significativas en los motivos de participación entre niños y niñas aragoneses. Para los niños la influencia de los padres ($p=,008$), la creación de hábitos deportivos ($p=,000$), el deseo de ganar ($p=,000$), el deseo de progresar en su modalidad deportiva ($p=,000$) y ser deportista de élite ($p=,006$) son mas importantes que para las niñas. Mientras que las niñas consideran en mayor medida como determinante para su actividad el deseo de tener el tiempo libre ocupado ($p=,017$) (tabla 3).

	Sexo		Total	χ^2	P	
	Chica	Chico				
Andalucía	Divertirse	68,9	64,3	65	0,323	,570
	Profesor E.F.	1,3	1,7	1,4	0,827	,363
	Padres	11,7	14,2	12,7	0,858	,354
	Hábitos	14,1	23,4	18,2	7,254	,007
	Tiempo libre	15,8	10,7	12,7	0,172	,678
	Amigos	12,1	12,8	12,3	0,568	,451
	Ganar	17,3	20,2	18,8	0,410	,522
	Progresar	17,4	20	18,6	0,410	,522
	Salud	58,3	40,6	46,4	14,181	,000
	Élite	13,3	47,1	33,8	28,300	,000
Aragón	Divertirse	89,1	93,3	91,6	1,706	,192
	Profesor E.F.	3,9	3,6	3,2	0,013	,908
	Padres	17,1	30,1	24,8	6,996	,008
	Hábitos	20,9	39,9	32,3	12,720	,000
	Tiempo libre	22,5	12,4	16,5	5,674	,017
	Amigos	14	18,7	16,8	1,223	,269
	Ganar	8,5	29,5	21,1	20,482	,000
	Progresar	41,9	63,7	55	14,940	,000
	Salud	54,3	53,9	54	0,004	,947
	Élite	13,2	25,9	20,8	7,602	,006

Tabla 3. Tabla de contingencia (%) motivos por los que realizan actividades físicas organizadas en función del sexo y lugar de residencia. Prueba χ^2 y p valor

Finalmente observamos la existencia de diferencias significativas en los motivos por los que se realiza actividades físicas organizadas en función de la etapa educativa. En la comarca onubense, no observamos diferencias significativas para ninguno de los motivos entre etapas. Sin embargo, en la comarca aragonesa, la etapa educativa se relaciona con los motivos influencia de los padres ($p=,002$) y querer progresar en la modalidad deportiva ($p=,000$), siendo éstos más importantes para el alumnado de Primaria, mientras que los amigos son un motivo más importante para el alumnado de Secundaria ($p=,010$) (tabla 4).

		Etapa educativa		Total	χ^2	p
		Primaria	Secundaria			
Andalucía	Divertirse	66,9	62,6	65	0,960	,327
	Profesor E.F.	1,9	1,1	1,4	0,469	,494
	Padres	15,1	11,2	12,7	0,370	,543
	Hábitos	14,7	21,4	18,2	2,869	,090
	Tiempo libre	12,8	14,7	12,7	0,003	,855
	Amigos	10,6	14,3	12,3	0,568	,451
	Ganar	20,1	17,5	18,8	0,398	,528
	Progresar	17,4	20	18,6	0,410	,522
	Salud	44,3	48,6	46,4	0,062	,803
	Élite	32	32,9	33,8	0,016	,899
Aragón	Divertirse	92,2	91,3	91,6	1,706	,192
	Profesor E.F.	6,1	2,4	3,7	2,778	,096
	Padres	34,8	19,3	24,8	9,462	,002
	Hábitos	35,7	30,4	32,3	0,920	,337
	Tiempo libre	13,9	17,9	16,5	0,844	,358
	Amigos	9,6	20,8	16,8	6,653	,010
	Ganar	26,1	18,4	21,1	2,651	,103
	Progresar	69,6	46,9	55	15,397	,000
	Salud	57,4	52,2	54	0,810	,368
	Élite	25,2	18,4	20,8	2,111	,146

Tabla 4. Tabla de contingencia (%) motivos por los que realizan actividades físicas organizadas en función de la etapa educativa. Prueba χ^2 y p valor

DISCUSIÓN

En primer lugar es necesario manifestar que nos encontramos con un problema a la hora de confrontar los resultados de este trabajo con otros. El problema tiene un origen metodológico y más concretamente en relación a los objetivos de las diversas investigaciones. Aunque existe gran cantidad de trabajos en los que se ha analizado la realización de actividad físico deportiva en edad

escolar, no se ha hecho, en la mayoría de los casos, teniendo por objeto analizar las prácticas físicas organizadas, como es el nuestro.

Encontramos trabajos que manifiestan que la práctica deportiva fuera del horario escolar se sitúa en torno al 72% en el alumnado de la actual ESO (Mendoza, Sàgrera y Batista, 1994). Para García (1996), el porcentaje de población menor de 16 que afirma hacer deporte una o dos veces por semana es del 70%, mientras que para Guerrero (2000) es del 74%. Ponseti, Gili, Palou y Borrás (1998) en relación a la práctica físico deportiva realizada por los jóvenes que cursaban el último ciclo de la ESO, consideraron que un 67% eran practicantes. Por su parte Zabala, Lozano y Viciana (2002), afirman que el 68% de los alumnos de la ESO realizan algún tipo de práctica fuera del horario de clase. Las prácticas físico deportivas de los jóvenes almerienses que estudian Educación Secundaria Post Obligatoria son analizadas por Ruiz (2001), concluyendo que el 69,5% de la población afirma practicar en la actualidad.

Como puede apreciarse en estos trabajos no se ha hecho diferencia entre práctica organizada y libre, hablándose de prácticas físico deportivas extraescolares en general. No podemos por ello contrastar nuestros resultados con los de estos trabajos, si bien es cierto que en los trabajos más recientes, el porcentaje de alumnado que realiza actividad física se aproxima a los resultados extraídos en nuestra investigación. Debemos mencionar a Tercedor (1998) quien sí analizó la adscripción a clubes, equipos o escuelas de los niños y niñas granadinos de 10 años de edad, resultando que el 47,1% afirmó pertenecer a alguna de las asociaciones deportivas anteriormente citadas, porcentaje muy similar al extraído en nuestra investigación, alrededor del cincuenta por ciento de los escolares de 10 a 16 años que viven en los medios rurales, realizan prácticas físicas organizadas.

A pesar de la limitación referida al objeto de las investigaciones, apreciamos que el sexo es un factor condicionante a la hora de realizar cualquier tipo de actividad física (García, 1993, 1997, 2001; Bautista, 1996; Bodson, 1997; Caspersen; Periera y Curran, 2000; Castillo y Balaguer, 2001; Ruiz, 2001). La práctica deportiva, organizada o libre se relaciona con el sexo, siendo las niñas quienes realizan en menor proporción este tipo de prácticas.

Estudios realizados a nivel local parecen confirmar esa tendencia de práctica menor en el sexo femenino. En Almería, según Ruiz (2001), entre los estudiantes de Educación Secundaria Post Obligatoria, los chicos participan en un 54,4%, y las chicas en un 45,6%. En Granada capital, entre los jóvenes que estudia la Educación Secundaria Obligatoria, se observa que la participación de los chicos en actividades deportivas, fuera de clase es del 87,8%, mientras que para el sexo femenino es del 48,1% (Zabala y cols., 2002).

Según datos aportados por el Consell de l'Esport Escolar de Barcelona (Bautista, 1996) la práctica deportiva entre los chicos giraba entorno al 70%, mientras que la práctica deportiva entre las niñas era de un 30%, es decir, una diferencia de un 40% de práctica. Tercedor (1998) en su análisis de la adscripción a clubes, equipos o escuelas del alumnado granadino de 10 años de edad, concluyó que los niños pertenecían en mayor medida (55,6%) que las niñas (36,2%). En estos trabajos al igual que el nuestro se observa una gran diferencia en el porcentaje de participación entre sexos, resultado que puede deberse al carácter de la oferta de esta tipo de programas, dirigida exclusivamente a la competición (Bautista, 1996; Nuviala, Ruiz y García, 2003).

La edad, al igual que el sexo, se relaciona con la práctica física realizada por los escolares, a mayor edad, menor práctica (Caspersen y cols., 2000; Mendoza, 2000; Ruiz, 2001; Zabala y cols., 2002), situación que se repite en la práctica deportiva organizada pues como puede verse, ésta descende según se avanza en los ciclos y etapas educativas.

Si ahora estudiamos los motivos por los que el alumnado realiza actividades físicas organizadas, es necesario destacar, al igual que Viciana (1999), que la determinación personal, la

motivación propia del joven o del niño, es el factor principal para realizar prácticas físicas. La razón fundamental por la que el alumnado objeto de nuestro estudio hace deporte es por que se divierte, tal y como concluyeron Ruiz, García y Hernández (2001) en su trabajo.

Castillo y Balaguer (2001) y García (1997) revelaron que los adolescentes tienen motivos similares para practicar diferentes deportes, tanto a nivel recreativo como a nivel de competición, como es nuestro caso, incluyendo entre los motivos más importantes la diversión y la mejora de la salud, resultados que coinciden con los obtenidos en nuestra investigación, pues ambos han obtenido unas de las frecuencias más altas de respuesta.

Entre los motivos menos importantes para la práctica deportiva que hemos encontrado en nuestra investigación, tenemos: la influencia de los profesores de E.F., tener el tiempo libre ocupado, los amigos, ganar, ser como una estrella del deporte y agradar a mis padres; resultados similares a los que llegaron Castillo y Balaguer (2001).

La edad se relaciona con los motivos de realización de prácticas físicas organizadas. Los niños y niñas de 10-12 años, los más pequeños de la población objeto de nuestro estudio, al igual que afirman Boixadós y cols., (1998), se ven más mediatizados por los padres que el alumnado de ciclos educativos superiores.

Cuanto mayores son los practicantes, parece ser que más se valora la emoción y la victoria como motivos de práctica, según Cruz (1987) y Durand (1988), circunstancia que contradicen nuestros resultados, puesto que el deseo de ganar y ser como un deportista de élite, descenden según avanzan los ciclos educativos.

Siguiendo con las razones por las que los jóvenes practican deporte, Cruz (1987) y Durand (1988), hablan de las diferencias de sexo en cuanto a la motivación puesto que, según ellos, para las niñas son más importantes las relaciones sociales, mientras que para los niños lo es la competición. Aspecto que confirmamos para los niños y que en el caso de las niñas, no podemos afirmar puesto que no han aparecido diferencias. La respuesta de mayor frecuencia para ambos sexos ha sido divertirse, encontrándonos a continuación varios motivos de peso como son la salud, progresar en la práctica deportiva y querer ser un deportista de élite.

CONCLUSIONES

La práctica de actividades físicas organizadas se relaciona con el sexo y el ciclo educativo. Son los niños y el alumnado de menor edad, quienes manifiestan en mayor proporción realizar este tipo de actividades en ambos entornos.

Los motivos principales por los que el alumnado realiza actividades físicas organizadas son por que se divierten, quieren mejorar su salud, desean progresar en el deporte y quieren ser deportista de élite. Entre los menos importantes se encuentran la influencia de profesores de E.F., tener el tiempo libre ocupado y los amigos.

Encontramos diferencias en los motivos de práctica según el entorno. Para los andaluces, divertirse, la salud, ser deportista de élite y ganar las competiciones son los motivos más importantes para realizar estas actividades. Para el alumnado aragonés los motivos de mayor relevancia son divertirse, progresar, la salud y crear hábitos de práctica deportiva.

Existen diferencias significativas de los motivos en cada entorno en relación al sexo y la etapa educativa. Este hecho pone de manifiesto la originalidad de cada uno de los sistemas y la existencia de condicionantes psicosociales que afectan al sistema deportivo.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Bautista, G. (1996). El deporte extraescolar y la mujer: permanencia y transformación de los roles femeninos. En Sánchez, R. y cols. (Eds.). *La actividad física y el deporte en un contexto democrático (1976-1996)*. (155-164) Pamplona: AIESAD.
- Bakker, F.C., Whiting, H.T. y Vanderbrug, H. (1993). *Psicología del deporte: Conceptos y Aplicaciones*. Madrid: C.S.D. y Morata.
- Bernad, M. (1999). La transcendencia de la victoria. En *Revista española de Educación Física y Deportes*. Vol VI, 4, 17-24.
- Bodson, D. (1997). La pratique du sport en communauté française. Synthèse analytique des résultats. En *Sport*, 159-160, 5-42.
- Boixados, M. y cols. (1998). Papel de los agentes de socialización en deportistas en edad escolar. En *Revista de Psicología del Deporte*. Vol. 7, 2, 295-310.
- Bouchard, C., Shephard, R.J., Stephens, T. (eds.) (1994). *Physical activity, fitness, and health*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Buendía, L. (1998). El proceso de investigación. En Colás, M.P. y Buendía, L. (ed.). *Investigación educativa (69-105)*. Sevilla: Alfar.
- Cantera, M.A. (2000). Promoción de la salud en el ámbito escolar. Implicaciones de un estudio sobre la actividad física de los adolescentes de la provincia de Teruel. En Fete-UGT (Ed.). *Educación Física y salud. Actas del Segundo Congreso Internacional de Educación Física*. (383-398) Cádiz: Publicaciones del Sur.
- Cantera, M.A. y Devis, J. (2002). La promoción de la actividad física relacionada con la salud en el ámbito escolar. Implicaciones y propuestas a partir de un estudio realizado con adolescentes. En *Apunts. Educación Física y deportes*. 67, 54-62.
- Caspersen, C., Periera, M., Curran, K. (2000). Changes in physical activity patterns in the United States, by sex and crosssectional age. *Medicine and science in sports and exercise*; 32(9), 1601-1609.
- Castillo, I. y Balaguer, I. (1998). Relaciones entre la salud percibida y ejercicio físico. *Información Psicológica* 67: 22-27.
- Castillo, I. y Balaguer, I. (2001). Dimensiones de los motivos de práctica deportiva de los adolescentes valencianos escolarizados. En *Apunts. Educación Física y deportes*. 63, 22-29.
- Cruz, J. (1987). Aportaciones a la iniciación deportiva. En *Apunts. Educación Física y deportes*. 9, 10-18.
- Deci, E.L. y Ryan, R.M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behaviour*. Nueva York: Plenum.
- Durand, M. (1988). *El niño y el deporte*. Madrid: MEC
- García, E. (1997). Relaciones entrenadores-deportistas y motivación en el deporte infantil y juvenil. En *Apunts. Educación Física y deportes*. 48, 104-108.
- García, M. (1993). *Tiempo libre y actividades deportivas en la juventud en España*. Madrid: Ministerio de Asuntos Sociales.
- García, M. (1996). Las prácticas deportivas de la población española 1976-1996. En Sánchez, R. y cols. (Eds.) *La actividad física y el deporte en un contexto democrático*. (1976-1996) (9-26) Pamplona: AIESAD.
- García, M. (1997). *Los españoles y el deporte (1980-1995) Un análisis sociológico*. C.S.D. Valencia: Tirant lo blanch.
- García, M. (2000). La encuesta. En García, M., Ibáñez, J. y Alvira, F. (Eds.), *El análisis de la realidad social. Métodos y técnicas de investigación (167-201)* (3ª ed.). Madrid: Alianza Editorial.
- García, M. (2001). *Los españoles y el deporte. Prácticas y comportamientos en la última década del siglo XX: encuesta sobre los hábitos deportivos de los españoles*. Madrid: C.S.D.
- Granero, A., Ruiz, F. y García, M.E. (2005). El Camino de Santiago, una actividad física de recreación y formación para los jóvenes. *Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 7, 7-13.
- Guerrero, A. (2000). Evolución del Deporte en edad escolar en España, antecedentes, situación actual. En VV.AA. (2000) *I Congreso Nacional de Deporte en edad escolar*. (21-62) Dos Hermanas (Sevilla) .Excmo. Ayuntamiento de Dos Hermanas.
- Kelder, S.H., Perry, C. L. Klepp, K.L. and Lytle, L.L. (1994). Longitudinal tracking of adolescent smoking, physical activity, and food choice behaviours. *American Journal of Public Health*. 84, 1121-1126.
- Martínez, R. (1995). *Psicometría: Teoría de test psicológicos y educativos*. Madrid: Síntesis.
- Mendoza, R., Ságrera, M., y Batista, J.M. (1994). *Conductas de los escolares españoles relacionadas con la salud*. Madrid: C.S.I.C.
- Mendoza, R. (2000). Diferencias de género en los estilos de vida de los adolescentes españoles: implicaciones para la promoción de la salud y para el fomento de la actividad físico-deportiva. En Fete-UGT (Ed.). *Educación Física y salud. Actas del Segundo Congreso Internacional de Educación Física*. (765-790) Cádiz: Publicaciones del Sur.
- Nuviola, A. Ruiz, F. y García, M.E. (2003). Tiempo libre, ocio y actividad física en los adolescentes. Madrid: *Retos. Nuevas perspectivas de Educación Física, Deporte y Recreación*, 6, 13-20.
- Nuviola, A. Ruiz, F. y García, M.E. (2006). Integración metodológica. Método de análisis de la imagen de las organizaciones deportivas en el deporte escolar en la comarca Ribera Baja del Ebro. Madrid: *Retos. Nuevas perspectivas de Educación Física, Deporte y Recreación*, 9, 32-39.
- Palomares, J. (2005). Nuevas tendencias en la actividad físico y deportiva un ejemplo en creciente diversificación. *Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 8, 5-8.
- Pieron, M. (2005). Los contenidos de la Educación Física en el desarrollo de un estilo de vida saludable: una perspectiva internacional. En Ruiz, J., Jiménez, I., Moral, D., Urbano, I. y Crespín, F. (coord.). *El maestro de Educación Física ante la convergencia europea. Posible paso atrás en la educación española, ¿un maestro para todo?*. (91-124) Madrid: Gymnos.
- Ponseti, F. X., Gili, M., Palou, P., y Borrás, P.A. (1988). Intereses, motivos y actitudes hacia el deporte en adolescentes: diferencias en función del nivel de práctica. En *Revista de Psicología del Deporte*. Vol. 7, 2, 259-274.
- Riddoch, C. (1998). Relationships between physical activity and physical health in young people. In: Biddle, S., Sallis, J.F. and Cavill, N. (Edit.) *Young and active?*. (17-48) London: Health Education Authority.
- Ruiz, F. (2001). Análisis diferencial de los comportamientos, motivaciones y demanda de actividades físico-deportivas del alumnado almeriense de enseñanza secundaria post obligatoria y de la universidad de Almería. Almería: Universidad de Almería. Servicio de Publicaciones.
- Ruiz, F., García, M.E. y Hernández, A.I. (2001). Comportamientos de actividades físico-deportivas de tiempo libre del alumnado almeriense de enseñanza secundaria post obligatoria. *Motricidad*, 7, 113-143.
- Ruiz, F. y García, M.E. (2002). Retos de la escuela del siglo XXI ante la sociedad postmoderna del ocio y el tiempo libre. Educar para la mejora de la calidad de vida. Madrid: *Retos. Nuevas perspectivas de Educación Física, Deporte y Recreación*, 1, 6-8.

- Sallis, J.F. (1994). Determinants of physical activity behaviour in children. En Pate, R.R. and Hohn, R.C. (Eds.), *Health and fitness through physical education*. (31-44.) Human Kinetics, Champaign Ill.
- Solar, L. (1993). El Deporte en la edad escolar. En VV.AA. (Eds.), *El deporte en la edad escolar. Actas de las VII Jornadas de Deporte y Corporaciones Locales*. (119-126) Madrid: F.E.M.P.
- Tercedor, P. (1998). *Estudio sobre la relación entre actividad física habitual y condición física-salud en una población escolar de diez años de edad*. Tesis doctoral. Universidad de Granada.
- Thill, E. (1989). Motivation et stratégies de motivation en milieu sportif. En *Presses Universitaires de France*. Paris.
- Vallerand, R. (1993). La motivation intrinsèque et extrinsèque en contexte naturel: implications pour les secteurs de l'éducation, du travail, des relations interpersonnelles et loisirs. En Vallerand, R. y Thill, E. (Eds.) *Introduction à la psychologie de la motivation*. Laval: Éditions Études Vivantes.
- Vázquez, B. (1992). La presencia de la mujer en el deporte español. En Consejo Superior de Deportes, Ministerio de Educación y Ciencia, Secretaría de Estado de Educación, Ministerio de Asuntos Sociales e Instituto de la Mujer (Eds.), *El ejercicio físico y la práctica deportiva de las mujeres*. Madrid: Consejo Superior de Deportes, Ministerio de Educación y Ciencia, Secretaría de Estado de Educación, Ministerio de Asuntos Sociales e Instituto de la Mujer. Serie debate, 12, 9-15.
- Viciana, J. (1999). La planificación de actividades en el deporte escolar. Los factores de progresión, la motivación y la continuidad en la práctica extracurricular. En *Lecturas Educación Física. Revista digital*. www.efdeportes.com. nº16.
- Vilhelmsson, R. y Thorlindsson, T. (1998). Factors related to physical activity: A study of adolescents. *Social Science and Medicine*. 47: 665-675.
- Winters E.R., Petosa R.L. y Charlton, T.E. (2003). Using Social Cognitive Theory to Explain Discretionary, "Leisure-time" Physical Exercise Among High School Students. *J Adolesc Health*. 32:436-442.
- Zabala, M., Lozano, L. y Viciana, J. (2002). La práctica deportiva extralectiva y extraescolar y su relación con la Educación Física lectiva desde la perspectiva de profesores y alumnos de ESO. En Fete-UGT. Educación Física, ocio y recreación. Actas del Tercer Congreso Internacional de Educación Física. (807-820). Cádiz: Santa Teresa, Ind. Gráficas.

LA ADAPTACIÓN EN EL DEPORTE Y SU RELACIÓN CON EL SOBREENTRENAMIENTO

René González-Boto

Laboratorio de Psicología del Deporte. Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.
Universidad de León, León, España

Olga Molinero

Laboratorio de Psicología del Deporte. Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.
Universidad de León, León, España

Raquel Martínez-García

Laboratorio de Psicología del Deporte. Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.
Universidad de León, León, España

Afranio de Andrade

Departamento de Educação Física. Universidade Federal de Sergipe.

Sara Márquez

Laboratorio de Psicología del Deporte. Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.
Universidad de León, León, España

RESUMEN

La adaptación representa un aspecto fundamental en el deporte que se asocia a transformaciones funcionales y/o estructurales en el individuo, con un carácter temporal o permanente en función de su manifestación en el tiempo. Paralelamente, existe una relación directa con el Sobreentrenamiento debido a que una parte de su etiología radica en la dinámica de administración de cargas y recuperaciones durante los procesos de adaptación. En este artículo se describen, en primer lugar, los antecedentes y características de la adaptación, los tipos, estadios y sucesos correspondientes en cada uno de ellos. Posteriormente se desarrollan las fases que integran el mecanismo de adaptación y su expresión en deportistas expertos o iniciados en función del carácter distribuido o