



Universidad
Zaragoza

TRABAJO DE FIN DE GRADO

El compromiso y el abandono de la práctica
deportiva en la etapa inicial de la
adolescencia tardía

Autor: Javier Máximo Torrecilla Generelo

Director: Eduardo Generelo Lanaspá

Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte

Facultad de Ciencias de la Salud y del Deporte

Año 2017/2018

ÍNDICE

1. Introducción	4
- 1.1 Agradecimientos	7
2. Marco teórico	9
- 2.1 Adolescencia tardía	9
- 2.2 Práctica deportiva	10
- 2.3 Compromiso Deportivo y motivación deportiva.....	10
- 2.5 Principales problemas para realizar la práctica deportiva	12
2.5.1 Necesidad de tener más tiempo libre y más tiempo para los deberes.....	13
2.5.2 Lesiones, problemas de salud	14
2.5.3 Altos costes económicos, alta inversión de tiempo y falta de medios para poder ejercitar la práctica	14
2.5.4 Alta presión familiar, del entrenador y/o del club por conseguir el triunfo	15
2.5.5 Aburrimiento, agotamiento, cansancio (burnout).....	15
2.5.6 Mal trato por parte de los entrenadores	16
3.Trabajo Empírico	17
- 3.1 Objeto de estudio	17
- 3.2 Metodología.....	18

- 3.3 Diseño y trabajo de campo.....	20
- 3.4 Análisis de datos	21
- 3.5 Resultados	22
3.5.1 Razones del porqué realizan ejercicio y/o deporte.....	22
3.5.2 Abandono deportivo.....	31
3.5.3 Compromiso deportivo	33
- 3.6 Discusión y Reflexión final.....	34
4 Conclusiones.....	39
4.1 Limitaciones	40
4.2 Perspectivas	40
Bibliografía	42
Anexo 1	48
Anexo 2	49

1. Introducción

En este trabajo vamos a hablar sobre 3 aspectos clave en la vida de cualquier persona, (Actividad Física, Ejercicio Físico y Práctica Deportiva) sobre todo si se lleva un estilo de vida saludable, el cual se puede definir como un patrón de comportamientos estables relativamente de los individuos o grupos que guardan una estrecha relación con la salud (Jiménez, Cervelló, García, Santos, Iglesias, 2006). Sobre todo, nos vamos a centrar en la práctica deportiva, de la cual vamos a sacar determinadas conclusiones sobre su abandono.

Existe una gran diferencia entre los conceptos de actividad física, ejercicio físico y práctica deportiva y se han elaborado numerosos estudios y trabajos explicando sus diferencias y similitudes.



Figura 1: Pirámide del movimiento, Actividad Física - Ejercicio Físico – Deporte.

La actividad física se refiere a cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos y que tiene como resultado un gasto energético que se añade al metabolismo basal (Varo, Martinez, Martinez, 2003). La OMS recomienda para los adolescentes un

tiempo estimado de 60 minutos diarios de actividades físicas de intensidad moderada o vigorosa, pero también explica que aumentar ese tiempo proporcionaría un beneficio saludable mayor.

En cambio, ejercicio físico es aquella actividad física que se realiza de una forma determinada y con objetivos concretos (Chillón, Tercedor, Delgado, Gonzalez, 2002).

Y en la punta de esta pirámide se encuentra la práctica deportiva, la que se corresponde con la actividad física organizada en ligas con su respectiva reglamentación y con competición individual o grupal (Nigg, 2003, citado por Garita, 2006).

Como hemos comentado no es lo mismo práctica deportiva que actividad física, pero si se realiza una práctica deportiva se está haciendo actividad física, y normalmente de manera vigorosa. En 2010 según la OMS a escala mundial un 81% de los adolescentes no se mantienen físicamente activos y esto es un problema grave, debido a que por esta inactividad aparece el concepto de sedentarismo, el cual causa el 6% de las muertes totales de la población (OMS).

Si todo el mundo se concienciara y se diera cuenta de lo importante que es la actividad física, habría menos sedentarismo y sería un mundo más saludable.

Digamos que actividad física realiza la totalidad de la gente, simplemente con andar a un ritmo considerable ya estamos realizando actividad física. Mientras que en la práctica deportiva el número de participantes ha disminuido considerablemente, sobre todo en adolescentes (Currie et al, 2008) como ya nos dicen otras investigaciones, como la de Macarro , Romero y Torres (2009), o como la de Gálvez (2004) , pero a pesar de tener ya suficiente información sobre el tema, he decidido trabajar este contenido para así poder ver con mis propios ojos la disminución de la práctica deportiva, y a darnos cuenta de que

todo empieza por nosotros, por los licenciados de educación física que dan clase, hasta los familiares más cercanos, ya que todos estos aspectos influyen en la adolescencia de manera interna o externa, y que debemos intentar que la práctica deportiva sea un hábito, o un hobby con continuidad. El fin último es contribuir desde nuestra disciplina a mejorar la calidad de vida en los adolescentes pudiendo compaginar el deporte con todos aquellos problemas surgidos en dicha etapa.

Sabiendo los numerosos beneficios que se tienen al realizar deporte, ¿Por qué en la adolescencia tardía se produce un gran aumento del abandono de la práctica deportiva?, esta es la pregunta que me llevará a intentar realizar mi trabajo de fin de grado. Me gustaría saber cuáles son los motivos para este abandono, las causas y el porqué de esta situación tan perjudicial para la salud de los jóvenes y poder observar si hay diferenciación también entre los distintos sexos.

A su vez querría saber si los jóvenes de hoy están comprometidos con el deporte que realizan (la gente que lo haga) porque la motivación es un apartado muy importante en el mundo deportivo y debe estar siempre presente para la mejora, el aprendizaje y el disfrute de dicha práctica.

Por la experiencia vivida he visto como compañeros poco a poco iban dejando sus deportes a medida que avanzaban los años en el instituto, pero cuando entramos en bachiller, supone un gran cambio intelectual (o al menos eso nos hacen creer los profesores) y se empiezan a tomar decisiones individuales hacia el tiempo que queremos emplear para el estudio, la práctica deportiva, el ocio y la familia. De estos 4 pilares (estudio, deporte, ocio y familia) el más sencillo y cómodo de dejar de lado es la práctica deportiva.

Gracias a mis prácticas en el CD Peñas Oscenses de Huesca, he podido observar de manera directa situaciones de abandono deportivo muy de cerca. Al estar de preparador físico de un equipo juvenil oscense me he dado cuenta de lo grave que es la situación de los banquillos, siendo juveniles ya son más mayores, pero aun así los jugadores tienen que jugar, son deportistas y tienen que ejercer como tal. Hablando de mi experiencia en los terrenos de juego como auxiliar he visto directamente como un portero de fútbol (con menos capacidades que el otro portero) ha jugado 2 partidos en toda la liga. A costa de esto, a mitad-final de temporada, este individuo ha decidido irse del equipo, en este caso para realizar otra actividad deportiva (natación), pero al final y al cabo este jugador empezó el año con motivación y ha acabado por abandonar el deporte.

También hay un gran incentivo personal por el cuál he decidido trabajar sobre el abandono deportivo. Cuando yo era adolescente y realizaba varios deportes he sufrido muy de cerca como un compañero tuvo que abandonar este deporte (fútbol), no porque no le gustara o se cansara, sino porque el entrenador era demasiado duro con él y mi compañero no pudo soportar tanta presión. Desde pequeños muchos entrenadores nos inculcan que la victoria es lo más importante, y no es así. Lo más importante es el aprendizaje y el disfrute de la práctica deportiva, y esto lo debería saber cualquier entrenador y docente de educación física, porque debido al mal tacto y a la continua presión del entrenador una persona ha dejado de realizar deporte.

- 1.1 Agradecimientos

En primer lugar, quería agradecer la labor de mi tutor del Trabajo de Fin de Grado, con él he mantenido una relación profesional perfecta, ayudándome cada vez que podía y con sus grandes conocimientos he aprendido y he trabajado lo mejor posible, sin él no podría haber hecho este trabajo.

También quería agradecer mucho la participación en este estudio a los institutos participantes, el IES SIERRA DE GUARA, y el ALTOARAGÓN, cuyos profesores me han ayudado a realizar el pase de los cuestionarios y así ha sido todo de manera más fluida y cómoda. Quiero agradecer toda la simpatía recibida por parte de los 2 centros para el pase de los cuestionarios tanto por parte del profesorado como por los alumnos adolescentes.

Por último, quería agradecer de manera más global el trabajo realizado por la Universidad de Zaragoza, después de 4 años he aprendido mucho de diferentes materias, y todas ellas impartidas por profesionales cualificados que me han hecho crecer en mi formación como futuro profesional.

2. Marco teórico

- 2.1 Adolescencia tardía

La adolescencia tardía es una etapa de la vida comprendida entre los 17-21 años (Casas, Ceñal, 2005). Este trabajo va a centrarse en los distintos sujetos de la etapa inicial de la adolescencia tardía, (1º de Bachillerato), en la que su edad corresponde a 16-17 años.

Esta edad se corresponde con un aumento de la madurez, de la independencia total y juega un papel fundamental el comienzo de la responsabilidad personal de cada uno con su toma de decisiones. Al tener ya una toma de decisiones más personal, y no depender totalmente de los familiares se empieza a dejar de lado algunas actividades que pueden quitar tiempo de ocio, estudio, etc. Y como principal actividad que se abandona está la práctica deportiva. Aparece también, aunque de manera lejana la prueba para la universidad (PAU), los adolescentes al ver que ya pueden decidir por sí mismos prefieren estar más tranquilos y tener más tiempo para el ocio, o para el estudio que seguir practicando su deporte. Esto es un gran fallo por parte de todos, ya que como he comentado el deporte tiene una gran importancia para nuestra salud, sea biológica, psicológica o social.

La investigación de Mendoza (2000), muestra que los alumnos que practican más la actividad físico-deportiva son los que tienen más apetencia en las clases de Educación física recibida, esto se considera un punto a favor del trabajo de los docentes para inculcar los valores deportivos y un estilo de vida más saludable a los adolescentes.

- 2.2 Práctica deportiva

La práctica deportiva como en otros estudios abarcan temas del porqué los jóvenes adolescentes realizan deporte. Analizando los diferentes motivos de práctica podríamos conocer lo que le lleva al adolescente a practicar un deporte (para mejorar la salud, hacer amigos y diversión son las principales razones) según Castillo, Balaguer y Duda en el 2000. Otras investigaciones más actuales establecen que los principales motivos de la práctica deportiva son “la percepción de la competencia física o deportiva, la salud percibida y la forma física percibida” (Moreno, Cervello, Gonzalez, 2007) citado por Isoma, Rial y Vaquero (2014).

La práctica deportiva ha tomado protagonismo en las últimas décadas como medio para evitar estilos de vida sedentarios, así como lograr objetivos de salud y bienestar (Luengo, 2007; Cuberos, Arufe, Cachón, Zagalaz, Castro, 2015). Toda práctica deportiva conlleva realizar actividad física, como he comentado en la introducción y en el gráfico de la pirámide, y sabemos los beneficios que tiene realizar actividad física, reducción del riesgo cardiovascular, del riesgo de obesidad, diabetes, ansiedad, depresión... (Varo et al, 2003).

- 2.3 Compromiso Deportivo y motivación deportiva

Podemos decir que el compromiso deportivo se considera una actitud que expresa el deseo y la intención de seguir practicando un deporte (Murillo et al. 2018). El compromiso deportivo de un deportista es determinado por el grado de diversión que obtiene al realizar la práctica deportiva, las inversiones personales, la implicación y el constructo de apoyo social (Scanlan, Russell, Beals & Scanlan, 2003; Scanlan, Russell, Wilson & Scanlan, 2003) citado por Torregrosa, Cruz y Sousa (2007).

Cada persona individual tiene unas motivaciones y unas aficiones diferentes, por ello la Teoría de la Autodeterminación (TAD) sirve de gran ayuda para explicar la motivación humana y sobre todo en la práctica físico-deportiva. (Molinero, Salguero, y Márquez, 2011). Como he nombrado anteriormente la TAD informa que las personas somos individuales, y que interaccionamos con el entorno que nos rodea, y nos supone una gran influencia en nuestras decisiones y motivaciones. A su vez el entorno no solo se refiere a lo físico, sino a las relaciones sociales con otros individuos, sea con los padres, entrenadores y sobre todo amigos y compañeros del colegio e instituto, ellos nos ayudan a tomar diferentes decisiones y a ver qué aspectos de la vida son más importantes.

Por eso vamos a abordar los 2 tipos de motivación según Antonio Moreno y Antonio Martínez (2006) que vamos a encontrar en el mundo deportivo:

- La motivación intrínseca por la cual se realiza la práctica deportiva por puro placer y la satisfacción que te produce realizarla, la actividad es un fin en sí misma. Los estudios demuestran que la motivación autodeterminada está altamente relacionada con dicha motivación intrínseca.
- En cuanto a la motivación extrínseca, favorece conductas no autodeterminadas e incluso caracterizadas por falta de motivación, está relacionada por recompensas o agentes externos.

La familia y el entorno influyen en nuestras decisiones, tanto en lo social y como en lo deportivo, pero si nos referimos al compromiso y la motivación, el entrenador juega un papel importante, ya que debe intentar que las ganas y el rendimiento de los ejercicios no decaiga; para ello es importante crear un clima motivacional positivo en su entrenamiento, para así no perder la motivación (Leo, Gómez, Sánchez, García, 2009).

- 2.4 Abandono deportivo

El abandono deportivo se corresponde no solo al cese total de la práctica deportiva sino también al cambio hacia otra modalidad, claramente es mejor la segunda opción (Salguero, 2003). A su vez puede ocurrir que los jóvenes tengan diferentes actividades para ocupar su tiempo libre, y acaban dejando el deporte, no por la falta de motivación hacia el deporte, sino por un interés mayor por otra actividad (Nuviala, Nuviala, 2005).

Encontramos diferentes estudios sobre el abandono deportivo nombrados ya en la introducción, sobre todo podemos encontrar artículos centrados en el abandono en la edad escolar (Nuviala, R., Nuviala, A., 2005), verificando que hay un gran aumento en el cambio de Educación Primaria a Educación Secundaria (Welk, Eisenmann, Dollman,, 2006). Pero me he decantado por centrarme en el inicio de la adolescencia tardía (16-17 años).

- 2.5 Principales problemas para realizar la práctica deportiva

Documentándome acerca de las principales causas sobre la desmotivación y el aumento, llevando hasta el abandono hay 2 principales causas que en la mayoría de estudios con cuestionarios son las más nombradas y científicamente probadas, y son la falta de tiempo y las exigencias recibidas para los estudios y el trabajo (Aragüés, 2016). Estas han citado en diversos estudios como las causas prioritarias (Nuviala, Nuviala, 2005), pero a su vez no todo tiene que ser blanco o negro, sino que hay múltiples posibles causas que conllevan a este problema.

En el estudio acerca de los motivos de la práctica de actividad físico-deportiva de Eduardo Cervelló (1995) establece que otros grandes problemas era la falta de diversión,

demasiada competitividad (necesidad de hacerlo bien, miedo al fracaso), problemas con el entrenador o incluso con los padres o compañeros y las lesiones.

A continuación, explicaremos las siguientes causas:

2.5.1 Necesidad de tener más tiempo libre y más tiempo para los deberes

Como he comentado anteriormente, en la adolescencia, y más en la entrada a los estudios de bachillerato, los adolescentes buscan encontrarse a sí mismos, su identidad, y empiezan a tener una gran necesidad de independencia, por eso estos signos adolescentes pueden llegar a ser conflictivos con los padres y buscan ya una formulación para empezar a pensar en su proyecto de vida (Silva, 2007).

En esta etapa, los jóvenes intentan buscar su “independencia”, las decisiones empiezan a ser más suyas de lo que eran anteriormente, y se comienza a dar más importancia a otras actividades de las cuáles hace unos años no se tenían tanto en cuenta (salir con los amigos), y poco a poco ir tomando decisiones que lleven a adquirir estilos de vida más sedentarios y poco saludables (Macarro, Romero, Torres, 2009).

Conforme se va creciendo y se avanza en las distintas fases de la etapa educativa (Educación Primaria, Educación Secundaria, Bachillerato...) va aumentando la dificultad de las tareas de clase, y a su vez el tiempo necesario para realizarlas. A su vez en los institutos (en Bachillerato) se da mucha importancia a la nota, porque influye más adelante en la Prueba de Acceso a la Universidad (PAU), con lo que la mayoría de alumnos antepone los estudios a cualquier otra actividad. Los padres si ven que va atrasado con las tareas de clase o los estudios pueden influir en el abandono deportivo del

adolescente, anteponiendo los estudios a la práctica deportiva, en vez de intentar compaginar ambas cosas.

2.5.2 Lesiones, problemas de salud

Las lesiones o problemas de salud corresponden a un motivo importante del abandono deportivo, ya que el tiempo de recuperación puede ser largo y tienes que dejar la práctica deportiva por tu salud.

En muchos casos al sufrir una lesión grave se es más propenso a recaer en esa lesión una vez ya recuperado. Aunque se sepan los peligros muchas veces se continúa con la práctica deportiva, pero la lesión puede volver a aparecer, a partir de esto el joven recapacita sobre si merece la pena seguir de lesión en lesión o abandonar el deporte para una mejor salud y realizar actividad física por su cuenta. Esto conlleva a un abandono deportivo “involuntario” (Carter, Carter, Cresp, Ojeda, 2016), tú mismo no eres el que quieres dejarlo, pero la situación y la salud acaban decidiendo por ti.

2.5.3 Altos costes económicos, alta inversión de tiempo y falta de medios para poder ejercitar la práctica

A medida que avanzamos de edad, los costes para realizar la práctica que deseamos suele crecer. Dependiendo del deporte, se encuentran diferencias de los costes (económicos y de tiempo). A nivel competitivo cabe mencionar que se requiere una alta inversión de tiempo y dinero (Jürgens, 2006) y se observa mayor diferencia en ciudades grandes, ya que para acudir al terreno de juego se suele tardar bastante más tiempo para acudir al destino, y eso ya incluye más gastos.

2.5.4 Alta presión familiar, del entrenador y/o del club por conseguir el triunfo

Según estudios como el de Molina, Chorot, Valiente y Sandín en 2014, los participantes con elevado nivel de miedo a la evaluación negativa experimentan una caída significativa en el rendimiento deportivo durante la condición de alta presión. Hay jóvenes que no se sienten influenciados por la opinión o excesiva presión del resto, pero en cambio hay adolescentes más sensibles a los que se pueden llegar a sentir muy presionados para evitar el fallo y conseguir siempre hacerlo bien, y al ver que no pueden conseguirlo su motivación disminuye de manera considerable, ya no disfrutan entrenando ni en los partidos, debido a la presión por parte sobre todo de los entrenadores.

2.5.5 Aburrimiento, agotamiento, cansancio (burnout)

El burnout se considera una causa importante de abandono en el ámbito deportivo. Se refiere a un estrés prolongado en el individuo producido por factores estresantes emocionales y personales que se presentan en el deporte y/o en el trabajo.

Uno de los primeros trabajos sobre el burnout es el de Freudenberger (1974), quien definió el burnout como “sentimiento de fracaso, el agotamiento o la sensación de volverse exhausto ante excesivas demandas de energía, fuerza espiritual o recursos personales”. Esta situación suele aparecer cuando se lleva mucho tiempo realizando el mismo deporte, al final te van exigiendo más cada año, y poco a poco la motivación decae, te notas cansado, vas sin ganas a entrenar... y al final se produce una desmotivación tan grande que se acaba por abandonar.

Otro aspecto que se relaciona mucho con el burnout es el de sobre entrenamiento, debido a un exceso de cargas de entrenamiento y una deficiente recuperación del deportista (Medina,2002).

2.5.6 Mal trato por parte de los entrenadores

El papel del entrenador siempre ha sido, es y será un rol muy importante en el aprendizaje de las personas en el ámbito deportivo, no solo para los deportistas, sino también para los aficionados (Torregrosa, Sousa, Viladrich, Villamarín y Cruz, 2008). Desde pequeños los entrenadores buscan transmitir sus ideas y lograr un buen aprendizaje en cada deporte, a su vez, en edades escolares el entrenador debe inculcar y transmitir valores positivos a sus deportistas.

El entrenador es una pieza crucial en nuestro aprendizaje, ya que tiene una gran influencia con sus acciones y debe llevar un desarrollo correcto respecto a lo deportivo, a lo personal y a lo profesional (Genovés, 2015), a su vez, en lo deportivo representa una figura que juega un papel fundamental en la motivación y en el comportamiento de sus deportistas (Balaguer, Castillo, y Duda, 2008; Baric y Bucik, 2009).

Como dice Pedro Luis Egea (2016) se reconocen 2 estilos de entrenadores, el que apoya a la autonomía y el estilo controlador. El primero debe ser el adecuado, y se encarga de proporcionar feedback positivo e intentar minimizar la importancia de los objetivos (la victoria) para así quitar presión a sus deportistas consiguiendo un mayor compromiso deportivo por parte de los deportistas. En cambio, el segundo tipo busca más meter presión para conseguir los objetivos deseados, causando en los deportistas una desmotivación hacia ese deporte.

3.Trabajo Empírico

Una vez revisados los conceptos que nos preocupan, tal y como hemos manifestado en la introducción de nuestro trabajo pasaremos a presentar el estudio que se ha realizado con objetivo de profundizar las cuestiones planteadas.

- 3.1 Objeto de estudio

El estudio realizado tiene como objetivo principal acercarnos al conocimiento de cuáles son las causas (con su porcentaje correspondiente) del abandono deportivo en la etapa inicial de la adolescencia tardía (1ºBachiller) en Huesca. Este es el objetivo principal del trabajo y son los datos que he querido conocer desde el comienzo de este trabajo.

Pero a su vez, también a parte del objetivo principal me he centrado en otros objetivos más específicos:

- Observar los porcentajes de los principales motivos del abandono deportivo y la diferencia que se dan entre ellos.
- Averiguar el compromiso que tienen los adolescentes hoy en día en su deporte.
- Saber y conocer las principales razones por las que los adolescentes siguen realizando deporte.

Los individuos que han participado en el estudio de manera directa son un total de 148 personas, de las cuáles hay 71 mujeres y 73 hombres. Se han desechado 4 cuestionarios por motivos que explicaremos en el apartado 3.3. La muestra ha sido cogida en 2 institutos diferentes, el Altoaragón y el Sierra de Guara.

- 3.2 Metodología

La metodología de este estudio es de carácter nomotético, realizando así una investigación de carácter cuantitativo, utilizando instrumentos socioeducativos (encuestas). Estas encuestas, o cuestionarios han sido pasadas por 2 institutos oscenses.

El cuestionario consta de 4 páginas, en la que encontramos los ítems principales: (Sexo, edad, peso estimado...), e ítems sobre:

- Por qué realiza ejercicio físico y/o deporte
- El abandono deportivo
- El compromiso deportivo.

Aparte del cuestionario sobre abandono deportivo y compromiso deportivo he añadido unos ítems sueltos del cuestionario elaborado en el estudio realizado por Wilson, Rodgers, Loitz y Scime (2006) y que corresponde con las principales razones del porqué los jóvenes realizan ejercicio físico y/o deporte. He elegido unos ítems individuales de este cuestionario porque son los que más me van servir a la hora de mi reflexión final y sacar las respectivas conclusiones.

El apartado del abandono deportivo de mi cuestionario ha sido realizado por elaboración propia, observando diferentes estudios del abandono deportivo, como el de Genovés (2015), Nuviala et al (2005), Aragüés (2016) de los que me he documentado y he colocado como ítems los principales motivos que he observado que condicionan a los adolescentes a abandonar el deporte. Esta parte de la encuesta está compuesta por 3 partes:

- Saber si realiza deporte
- Si lo hace, ¿Qué deporte?, ¿Cuántas horas?

- Ítems sobre los motivos del abandono deportivo

Las respuestas se recogen a una escala tipo Likert, es decir, con 5 opciones posibles de respuesta, desde el 1 (Totalmente en desacuerdo) hasta el 5 (Totalmente de acuerdo).

En cambio, el apartado de compromiso deportivo encontramos un cuestionario realizado por Orlick (2004) (Escala de grado de compromiso hacia el deporte), citado en el estudio de Belando, Ferriz y Moreno (2012). En él que encontramos 11 ítems para evaluar el compromiso individual del deportista hacia la práctica continuada y comprometida con su deporte. Estos ítems están divididos en 2 factores, compromiso presente (7 ítems), y compromiso futuro (4 ítems)

A lo largo de la carrera universitaria he tenido la suficiente formación y tengo la competencia para realizar el pase de cuestionarios, pero también se ha tenido en cuenta las consideraciones éticas de este trabajo, de manera que se contó con la autorización de los tutores de los alumnos, así como en cada cuestionario se solicitaba el consentimiento de los alumnos. El pase de cuestionarios se ha realizado en 2 institutos (Sierra de Guara y Altoaragón) y como no podía ser de otra manera he tenido que pasar todos los datos de los cuestionarios completos al programa Microsoft Excel.

Una vez pasados los datos, se plantean las cuestiones importantes de mi trabajo, presentadas anteriormente en el apartado objeto de estudio. Los datos han sido pasados analizados con el programa Microsoft Excel, que ha sido el programa elegido debido a su facilidad para pasar los datos y a que se pueden realizar los gráficos sencillos directamente con los datos puestos, sin haber un programa intermediario de por medio.

- 3.3 Diseño y trabajo de campo

Este estudio ha constado de dos partes principales, la primera consta de la búsqueda de información de todos los aspectos relacionados con la teoría de mi trabajo. Mientras que la segunda se corresponde con el pase del instrumento (cuestionarios) a los diferentes institutos y posteriormente se han pasado y analizado los datos de todas las respuestas.

En cuanto al pase de los cuestionarios, fueron pasados a 2 institutos oscenses que estaban de acuerdo y tenían tiempo para realizar este pase de cuestionarios, a su vez estos dos institutos (Sierra de Guara y Altoaragón) fueron elegidos debido a que quería observar si había diferencia entre un instituto público y uno concertado. Yo mismo concreté las horas a las que debía acudir a cada instituto, en los cuáles se me trató como si fuera un profesor más y los alumnos respondieron correctamente los ítems.

Los cuestionarios fueron pasados a un total de 148 alumnos de 1º de bachiller, pero solo han podido ser utilizados un total de 144 (73 de género masculino y 71 de género femenino) cuestionarios, debido a que he tenido que rechazar 4 por falta de sinceridad. Yo en primera persona he visto como estos 4 alumnos respondían las preguntas sin leérselas, es decir, hacían una especie de “quiniela”. Al ver esta falta de sinceridad me di cuenta de que esos cuestionarios no eran viables ni válidos para mi estudio, con lo que la muestra correcta de este estudio corresponde a 144 alumnos. Todos ellos con sus respectivas respuestas, incluidas las del género, talla y peso estimado.

Una vez pasados los datos, se plantean las cuestiones importantes de mi trabajo, presentadas anteriormente en el apartado objeto de estudio.

Teniendo en cuenta la diferencia entre todo tipo de individuos ya de antemano ya sabía que habría problemas a la hora de contestar determinadas cuestiones. En el caso del

apartado de abandono deportivo ha habido un total de 100 cuestionarios contestados, ya que no todo el mundo ha abandonado un deporte en su vida. No obstante, el número obtenido parece suficiente para el trabajo que estamos realizando.

Refiriéndonos al compromiso deportivo, sabemos que no todo el mundo realiza deporte a esta edad, con lo que este apartado no ha sido completado tampoco por el total de la muestra, sino que ha habido 117 respuestas.

Pero en cambio los ítems del porqué realizo deporte (fuera de las clases de educación física) sí que han sido respondidos por los 144 alumnos de la muestra correcta. Este cuestionario consta de 23 ítems de los cuáles solo he decidido recoger 8, que son los que más me van a servir a la hora de analizar los datos y realizar la reflexión personal final.

- 3.4 Análisis de datos

Los datos han sido pasados todos al programa Microsoft Excel, que ha sido el programa elegido debido a su facilidad para pasar los datos y a que se pueden realizar los gráficos sencillos directamente con los datos puestos, sin haber un programa intermediario de por medio. Una vez pasados los datos al ordenador y a una base de datos se ha dispuesto a buscar la información referida a los objetivos del trabajo. El análisis de datos ha sido realizado con el Microsoft Excel y sus distintas funciones. En cuanto a los ítems de abandono deportivo, compromiso deportivo y razones del porqué realizan ejercicio físico o deporte he utilizado la media para hallar cuales eran los motivos más importantes (con la media más alta), y mediante la función de “Contar” y “Contar Si” he obtenido la cantidad de respuestas en cada ítem.

Los datos son analizados de manera que se cuentan la cantidad de 1 (totalmente en desacuerdo), 2 (en desacuerdo), 3 (neutro), 4 (de acuerdo), 5 (totalmente de acuerdo) de

forma porcentual. La media corresponde a los números de la escala de Likert, con lo que cuanto más alta sea la media significará que se estará más de acuerdo con ese ítem.

Los resultados obtenidos en el contenido del abandono deportivo se han dividido de manera porcentual, ya que al haber 100 cuestionarios respondidos cada uno corresponde un 1%.

- 3.5 Resultados

En este apartado se encuentran los principales resultados después de haber analizado los datos y así poder contestar los objetivos planteados anteriormente. Este apartado va a ser dividido en 3 partes, refiriéndose a los objetivos del estudio.

- Razones del porqué realizan ejercicio físico y/o deporte
- Cuestiones propias del abandono deportivo
- Aspectos relativos al compromiso deportivo

3.5.1 Razones del porqué realizan ejercicio y/o deporte

Estos ítems han sido contestados por 144 personas y de la parte del cuestionario de 23 ítems, he decidido utilizar 8, dada la gran cantidad de resultados obtenidos he seleccionado aquellos que me parecen más relevantes con relación a nuestros interrogantes a la hora de definir el estudio. A continuación, en la siguiente tabla (Tabla N°1) vemos los ítems utilizados con sus respectivos números y después encontramos los distintos gráficos con los resultados obtenidos.

Tabla 1: Razones de la práctica de ejercicio físico o deporte.

Yo hago ejercicio físico o deporte (fuera de las clases de Educación Física)...	Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	Neutro	De acuerdo	Totalmente de acuerdo
1. Porque los demás me dicen que debo hacerlo	0	1	2	3	4
3. Porque valoro los beneficios que tiene el ejercicio físico	0	1	2	3	4
4. Porque creo que el ejercicio es divertido	0	1	2	3	4
7. Porque mis amigos/familia/novio/a me dicen que debo hacerlo	0	1	2	3	4
18. Porque encuentro el ejercicio una actividad agradable	0	1	2	3	4
19. Porque me siento bajo la presión de mis amigos/familia para realizar ejercicio	0	1	2	3	4
22. Porque me resulta placentero y satisfactorio el hacer ejercicio	0	1	2	3	4
23. Pienso que hacer ejercicio es una pérdida de tiempo	0	1	2	3	4

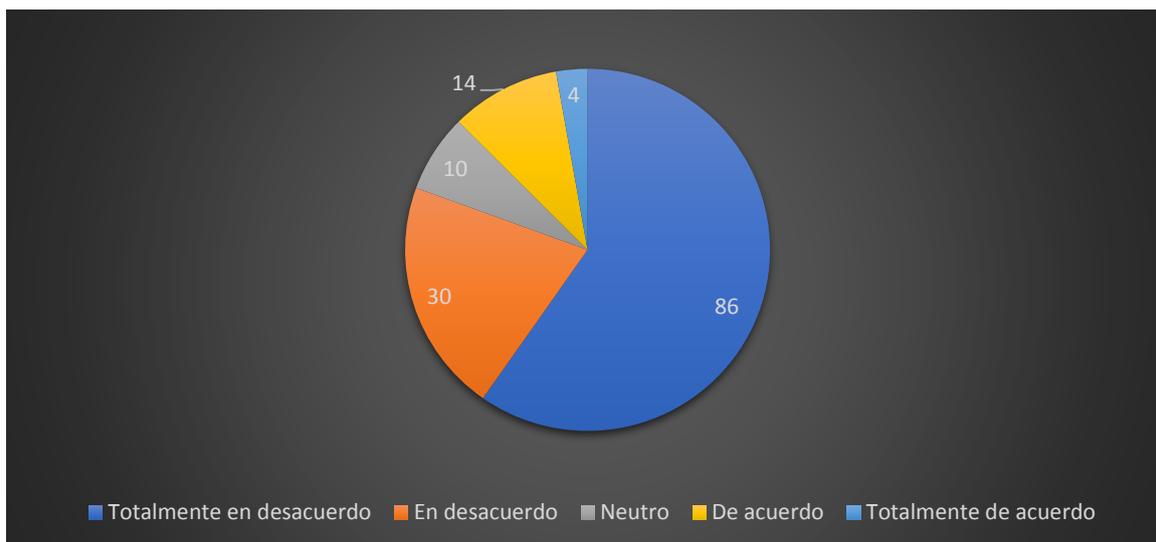


Gráfico 1: Yo hago ejercicio físico porque los demás me dicen que debo hacerlo (Ítem Número 1).

Como podemos ver en el gráfico, un total de 86 personas (59,7%) ha respondido que está totalmente en desacuerdo de que hace deporte porque los demás se lo dicen. Mientras que solo 4 (2,7%) dicen que realizan deporte porque los demás se lo dicen. Otras 30 (21%) personas están en desacuerdo.

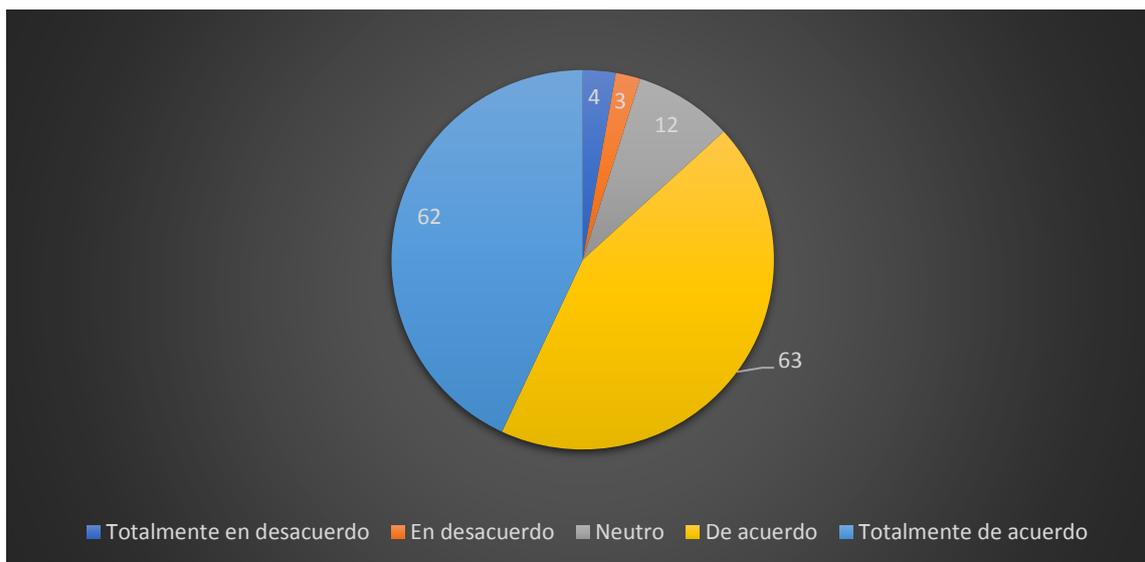


Gráfico 2: Yo hago ejercicio físico porque valoro los beneficios que tiene el ejercicio físico (Ítem Número 3).

El ítem número 3 del cuestionario es en mi opinión de los más importantes. *Yo hago ejercicio porque valoro los beneficios que tiene el ejercicio físico* es lo principal que debemos valorar y saber los beneficios que tiene realizar deporte, primero darse cuenta de lo importante que es, y después practicarlo. Ha estado igualado el gráfico, en el que un total de un 86% de los alumnos está totalmente de acuerdo o de acuerdo, es decir la gran mayoría realiza ejercicio físico y/o deporte por los beneficios que acarrea, mientras que solo 4 (2,7%) no valoran los beneficios del ejercicio.

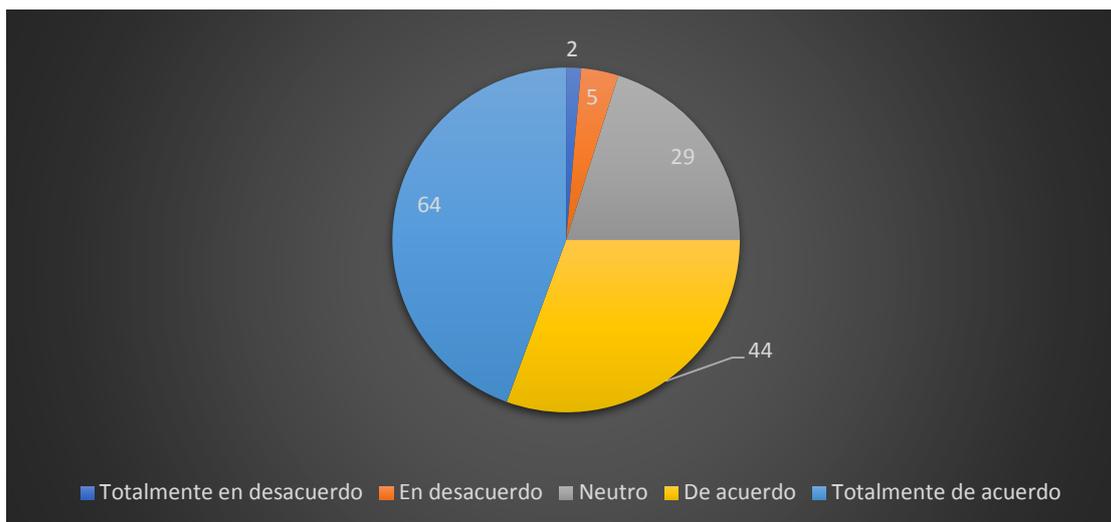


Gráfico 3: Yo hago ejercicio físico porque creo que el ejercicio es divertido (Ítem Número 4).

De los 144 alumnos, 64 (44,44%) están totalmente de acuerdo de que el ejercicio es divertido, y también a mi favor el 44 (30,5%) están también de acuerdo, mientras que solo 2 (1,56%) están totalmente en desacuerdo, y 5 (3,5%) más están en desacuerdo y creen que el ejercicio no es divertido. 29 (20%) opinan de manera neutral, sin decantarse por un extremo u otro. Vemos como un total de casi un 75% está totalmente de acuerdo, o de acuerdo con este ítem, se puede decir que la diversión es muy importante.

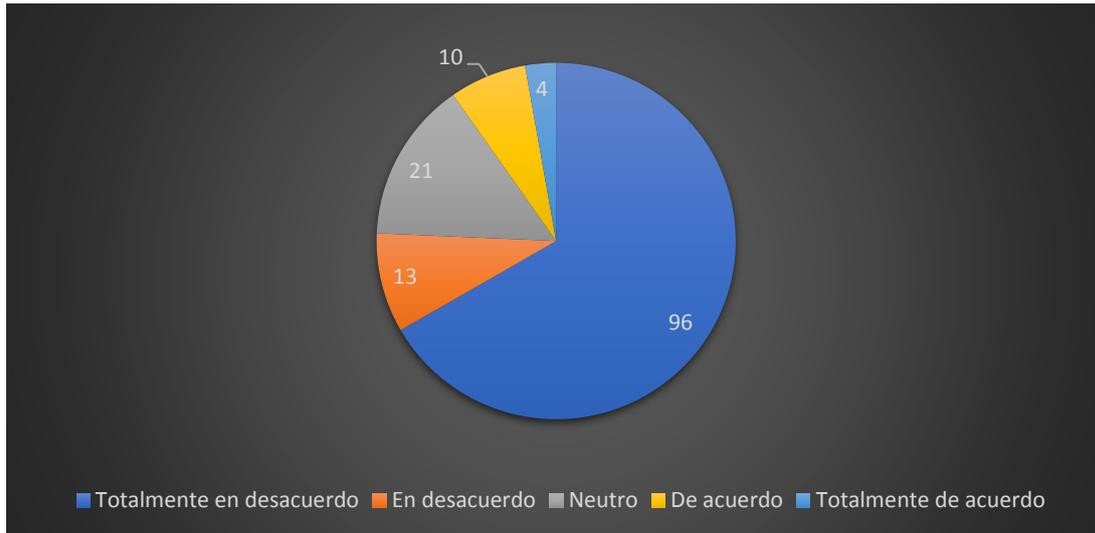


Gráfico 4: Yo hago ejercicio físico porque mis amigos/familia/novio/a me dicen que debo hacerlo (Ítem Número 7).

El apartado en el que realiza deporte por agentes externos como familiares, amigos o novio/a le dicen que lo haga, 96 (66,67%) han respondido que están totalmente en desacuerdo, a continuación, el número más alto lo tiene la respuesta neutral, con 21 (14,6%) alumnos, mientras que 13 (9%) están en desacuerdo y solo 4 (2,8%) están totalmente de acuerdo.

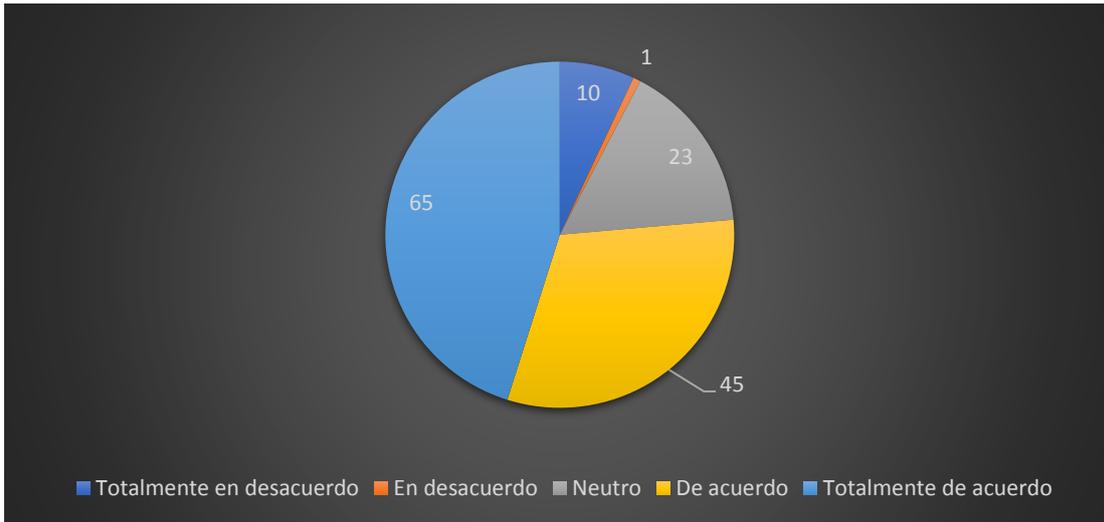


Gráfico 5: Yo hago ejercicio físico porque encuentro el ejercicio una actividad agradable (Ítem Número 18).

65 (45%) personas están totalmente de acuerdo en que hacen ejercicio porque lo ven como una actividad agradable, otras 45 (31,25%) personas creen que están de acuerdo con esta afirmación, mientras que 23 (16%) personas han respondido de manera neutra. Y 10 (7%) personas están totalmente en desacuerdo de que el ejercicio físico sea una actividad agradable.

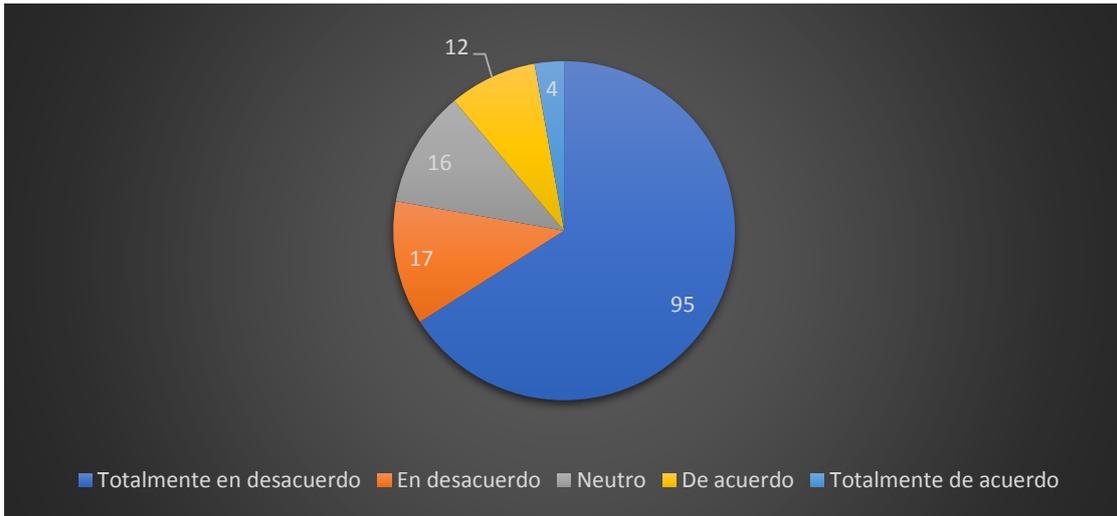


Gráfico 6: Yo hago ejercicio físico porque me siento bajo la presión de mis amigos/familia para realizar ejercicio (Ítem Número 19).

96 (66, 6%) personas están totalmente en desacuerdo de que realizan ejercicio por la presión ejercida por sus amigos/familia, 17 (11,8%) están en desacuerdo, 16 (11%) no se decantan por ningún extremo y opinan neutro, 12 (8,3%) están de acuerdo con que se sienten bajo presión y solamente 4 (2,3%) están totalmente de acuerdo de que sus amigos/familia le meten demasiada presión.

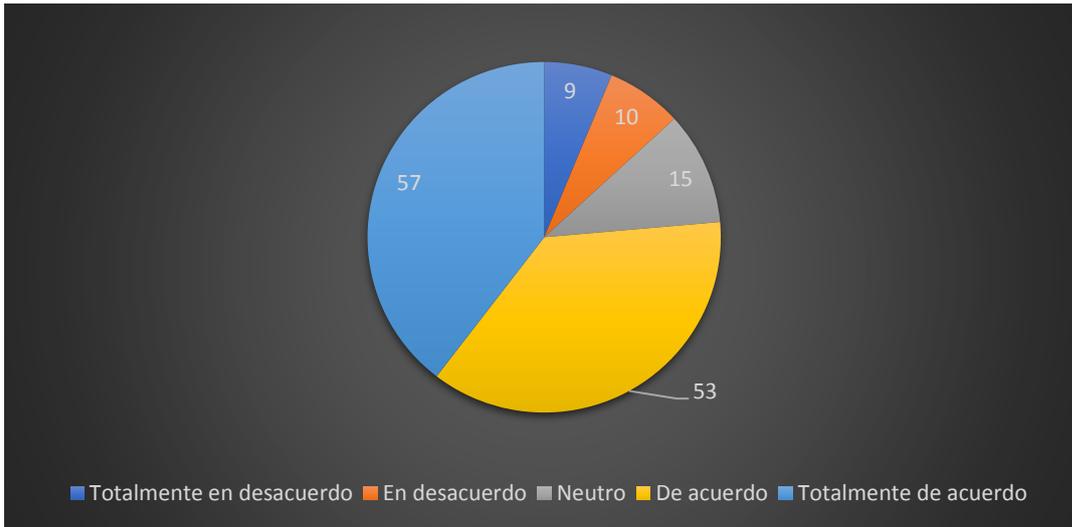


Gráfico 7: Yo hago ejercicio físico porque me resulta placentero y satisfactorio hacer ejercicio (Ítem Número 22).

En cuanto al ítem 22, 57 (40%) personas están totalmente de acuerdo en que el ejercicio les resulta placentero y satisfactorio, y 53 (37%) están de acuerdo también. 15 (10%) personas han decidido opinar de manera neutra, mientras que 10 (7%) no están de acuerdo con el ítem seleccionado y solo 9 (6%) están totalmente en desacuerdo de que el ejercicio les resulta placentero y satisfactorio.



Gráfico 8: Pienso que hacer ejercicio es una pérdida de tiempo (Ítem Número 23).

La pregunta más fuerte de este apartado, de 144 alumnos 110 (76,4%) han respondido que están totalmente en desacuerdo en que sea una pérdida de tiempo, 13 (9%) están en desacuerdo también, 9 (6,25%) han respondido de manera neutral, 6 (4,17%) han respondido que están de acuerdo, y 6 (4,17%) han contestado que están totalmente de acuerdo de que hacer ejercicio es una pérdida de tiempo.

3.5.2 Abandono deportivo

En este apartado se han registrado 100 cuestionarios completados, debido a que como ya sabía de antemano no todo el mundo ha abandonado algún deporte, igual ha realizado el mismo deporte durante toda su vida, o incluso no ha hecho deporte en toda su vida. Este cuestionario consta de 19 ítems los cuáles analizaremos los resultados a continuación. Todos los ítems van encabezados con “Abandoné ese deporte por...”. En la tabla número 2 encontramos los diferentes ítems del abandono deportivo, con sus respectivos resultados. Los números que aparecen son la cantidad de alumnos que han respondido esa respuesta en ese ítem. También coincide con el porcentaje, ya que ha habido 100 alumnos

que han contestado esta parte del cuestionario. La media mostrada corresponde a la escala de Likert, (comentada en el análisis de datos).

Tabla 2: Resultados Ítems abandono deportivo.

ABANDONÉ ESE DEPORTE POR....	Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	Neutro	De acuerdo	Totalmente de acuerdo	MEDIA
1. Por falta de tiempo	25	8	15	14	38	3,32
2. Falta de tiempo para el ocio, quedar con los amigos...	43	21	18	8	10	2,21
3. Falta de apoyo familiar.	73	12	11	2	2	1,48
4. Falta de tiempo para realizar tareas de clase y estudiar.	24	8	16	18	34	3,3
5. Llevarme mal con mis compañeros.	73	9	9	4	5	1,59
6. Lesiones.	60	11	8	9	12	2,02
7. Aburrimiento al entrenar.	53	9	18	10	10	2,15
8. Me cuesta mucho dinero practicarlo.	67	13	13	3	4	1,64
9. Problemas con algún entrenador.	68	9	11	6	6	1,73
10. No logro beneficios económicos.	76	9	9	0	6	1,51
11. Demasiada presión por parte de los padres para triunfar.	81	9	6	3	1	1,34
12. Juego muy poco, y paso demasiado tiempo en el banquillo.	74	7	10	7	2	1,56
13. No existen medios suficientes para practicar ese deporte.	80	6	7	4	3	1,44
14. Me costaba mucho tiempo llegar al sitio de entrenamiento.	58	14	15	9	4	1,87
15. Por problemas de salud he tenido que abandonar el deporte.	65	9	15	6	5	1,77
16. Los compañeros se meten conmigo por no ser bueno en el deporte.	77	10	9	4	0	1,4
17. Mucho cansancio, demasiado esfuerzo en el deporte.	54	18	14	8	6	1,94
18. Las competiciones ocupan demasiado tiempo el fin de semana, y quería aprovechar más los fines de semana para estar con mis amigos/familia.	54	10	15	14	7	2,1
19. Agotamiento, cansancio.	59	13	16	6	6	1,87

3.5.3 Compromiso deportivo

En el apartado de compromiso deportivo de los 144 cuestionarios totales, solo han sido respondidos 119, ya que puede ocurrir que algunos no realicen deporte actualmente, en muchos casos debido a que han abandonado un deporte por diferentes razones explicadas en el anterior punto. Vamos a dar paso a conocer los resultados de este apartado.

Tabla 3: Ítems y resultados Compromiso deportivo.

EN CUANTO AL DEPORTE QUE PRACTICO....	Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	Neutro	De acuerdo	Totalmente de acuerdo	MEDIA
	N %	N %	N %	N %	N %	
1. Estoy dispuesto/a a dejar otras cosas (amigos/as, estudios, tiempo de ocio, etc.) para destacar en el deporte que practico.	25 21,01	24 20,17	36 30,25	17 14,29	17 14,29	2,81
2. Realmente quiero convertirme en un/a excelente competidor/a en mi deporte.	23 19,33	26 21,85	23 19,33	23 20,17	23 19,33	2,98
3. Me preparo mentalmente para cada jugada con el fin de continuar sacando lo mejor de mí.	13 10,92	13 10,92	23 19,33	32 26,89	38 31,93	3,58
4. Asisto siempre a los entrenamientos.	11 9,24	6 5,04	18 15,13	42 35,29	42 35,29	3,82
5. He tomado la determinación de no abandonar aunque aparezcan obstáculos (derrotas, lesiones, suspensos, etc.)	15 12,61	10 8,40	18 15,13	29 24,37	47 39,5	3,70
6. Acepto mi responsabilidad personal en los errores y trabajo duro para corregirlos.	1 0,84	5 4,20	18 15,13	36 30,25	58 48,74	4,24
7. Pongo el 100% de mi concentración y esfuerzo en los entrenamientos vayan bien o no.	2 1,68	4 3,36	24 20,17	43 36,13	46 38,66	4,07
8. Pongo el 100% de mi concentración y esfuerzo en las competiciones vayan bien o mal.	5 4,20	5 4,20	17 14,29	37 31,09	55 46,22	4,11
9. Doy todo lo que puedo, incluso cuando el desafío parece inalcanzable o más allá de mis posibilidades.	5 4,20	6 5,04	18 15,13	30 25,21	60 50,42	4,13
10. Me siento más comprometido/a con progresar en mi deporte que con cualquier otra cosa.	15 12,61	12 10,08	35 29,41	25 21	32 26,89	3,39
11. Encuentro una gran diversión y realización personal practicando mi deporte.	4 3,36	5 4,20	13 11,76	25 21	71 59,66	4,29

En esta tabla reflejamos la cantidad de respuestas en cada ítem, y debajo de ellas aparece el porcentaje calculado para hacer más cómodo la evaluación de los resultados. Aparece

también en la columna de la derecha la media de cada ítem. Cuanto más alta sea significa que más alumnos están de acuerdo con ese ítem. Una vez recogidos todos los datos podemos dar paso a la reflexión final en la que se va a exponer desde una perspectiva sociocrítica el deporte, con su respectivo compromiso y abandono deportivo.

- 3.6 Discusión y Reflexión final

Poco a poco me he documentado y he observado como en el mundo ha ido aumentando la participación deportiva, pero en estas últimas décadas ha aumentado esta implicación. Desde mi experiencia personal cada vez veo a más niños y adolescentes en los diferentes equipos de cada deporte, por ejemplo, en el CD Peñas Oscenses de fútbol (donde he realizado las prácticas) veo como hay muchas más personas que cuando yo tenía esa edad. Esto conlleva también a un aumento progresivo de entrenadores, y como los clubes no disponen de suficiente capital como para contratar a entrenadores verdaderamente cualificados optan por colocar a entrenadores con un sueldo mínimo sin ningún título que le capacite para este trabajo, no menos importante que otro, debido a que tratan con niños y jóvenes, a los cuáles deben enseñar todos los valores y preparar correctamente los entrenamientos con el objetivo de formar buenos jugadores y buenas personas, con lo que el entrenador debe ser un ejemplo a seguir deportivamente y socialmente. Centrándome en una experiencia personal, yo he podido observar en primera persona como un compañero abandonaba su deporte por los malos tratos del entrenador, comentado ya anteriormente en la introducción.

Así bien vemos en los resultados obtenidos en la tabla N°1 como solo un 12% está de acuerdo que el entrenador fue una de sus razones para abandonar el deporte. No es un número alto, pero debería ser más bajo debido a la importancia de la figura que tiene el entrenador, el cuál tiene que ser un ejemplo a seguir.

Pero en el deporte no solo vemos la presión ejercida por los entrenadores (muchos centrados más en la victoria que en el aprendizaje), sino que también los padres a veces imponen demasiada presión a sus hijos porque quieren que sean los mejores. Como establecen Molina, Chorot, Valiente y Sandín (2014) los deportistas con un alto miedo a la evaluación negativa experimentan una caída significativa en el rendimiento deportivo, con lo que el miedo al fracaso les impide de cierta manera estar al 100% de sus capacidades. En nuestro estudio solamente un 4% está de acuerdo, con lo que tampoco se puede decir que es una razón demasiado importante de abandono deportivo a estas edades.

Cuando se empieza el bachillerato, los adultos y profesores te asustan de lo difícil y laborioso que es esta etapa, de estudio, de trabajo, etc. Desde que los jóvenes entran en bachiller se les mete en la cabeza la prueba de selectividad (PAU), y su pensamiento se centra en dicha prueba. También a esta edad se comienza a salir más con los amigos por las tardes y por las noches, con lo que para el deporte hay menos tiempo. Como vemos en los resultados (Tabla 1) la causa de abandono con más índice de respuesta corresponde a la falta de tiempo, y si dividimos esta falta de tiempo, entre falta de tiempo para salir con los amigos, y falta de tiempo para las tareas de clase y estudiar, vemos como estos alumnos necesitan más tiempo para la segunda premisa. El mayor porcentaje de abandono corresponde a esta falta de tiempo, tal y como establecen otros estudios (Macarro, Romero, Torres, 2009).

Vemos también como uno de los ítems corresponde al demasiado dinero invertido para practicar el deporte, (me cuesta mucho dinero practicarlo, ítem número 8, tabla 1) aunque se observa que no hay un índice alto de porcentaje de alumnos que están de acuerdo, debido a que Huesca no es una ciudad grande, es más bien pequeña, y principalmente se encuentran los deportes más mayoritarios. Encontramos numerosas instalaciones de los

distintos deportes y al ser una ciudad pequeña, las instalaciones se encuentran relativamente cerca (por eso en el ítem N°14 de la tabla 2 se observan resultados tan bajos). A su vez los clubs oscenses de los distintos deportes son humildes y no es necesario abonar una cuantía demasiado grande para pertenecer al club. En cuanto al dinero, hay personas que, en vez de pagar, quieren recibir algo a cambio, y como ven que no lo van a conseguir abandonan el deporte. Este sin duda me parece uno de los motivos más desagradables de nuestra sociedad, el deporte corresponde una actividad normalmente placentera, de la cuál se aprende mucho en todos los aspectos, (social, físico, mental...) y raramente se busca un beneficio externo, por eso vemos en nuestro estudio como el porcentaje de este ítem es bajo.

Las lesiones en cambio me parecen una causa muy importante del abandono deportivo. También he compartido equipo con personas a las que les han ocurrido lesiones graves y han tenido que abandonarlo, no solamente por un tiempo limitado (el de rehabilitación), sino por completo. Un compañero que tuve se rompió el ligamento cruzado de la rodilla y le operaron, estuvo unos 9 meses sin poder jugar a fútbol, y al mes de volver a intentar jugar se volvió a romper, y le volvieron a operar. Así hasta 3 veces, y acabó por dejarlo completamente, no le merecía la pena estar jugando para volverse a lesionar al poco tiempo. Este tipo de abandono es duro, ya que no puedes hacer nada contra ello, es por tu salud, y corresponde a un abandono involuntario (Carter et al. 2016), explicado en el marco teórico.

Los jóvenes adolescentes, sobre todo los que llevan haciendo deporte desde hace mucho tiempo, algunos se van cansando de la practica deportiva, se agotan hasta tal punto que pueden llegar a abandonar el deporte. En el estudio se puede observar como aproximadamente un 13% está de acuerdo con que en su abandono deportivo tuvo que

ver mucho el agotamiento y cansancio que sufrían entrenando. Los resultados obtenidos concuerdan con otros estudios realizados anteriormente, como el de Duran (1995) y el de García Ferrando (1993), son datos antiguos, pero vemos cómo, aunque haya pasado cierto tiempo los resultados varían de manera insignificante. En mi opinión el entrenador tiene un gran papel en este caso, ya que debe ser una pieza que debe motivar al grupo y realizar una gran variedad de ejercicios para no caer en la monotonía. A su vez podemos ver como un 75% de los alumnos están de acuerdo en que el ejercicio físico o deporte es divertido, esta es la base en la que nos tenemos que fijar. El deporte debe ser divertido, intenso y que conlleve un buen aprendizaje para los deportistas. La diversión es un factor individual clave para una participación continuada de la práctica deportiva (Usán, Salavera, Murillo, Megías, 2014) en la que la motivación sigue su paso, si el deportista se divierte, la motivación aumenta, con lo que hay menos riesgo de abandono deportivo.

Para que exista un compromiso importante en el deporte que realizas tienes que estar dispuesto a dejar otras cosas de lado, es decir, pasar menos tiempo con los amigos, menos tiempo para estudiar, etc. En nuestro estudio vemos como aproximadamente un 30% está de acuerdo con dejar de lado determinadas cosas, sin embargo, en otros estudios como el de Belando (2012) las cifras son más altas, pero es debido a que en el estudio realizado por Belando los deportistas evaluados eran todos federados y la importancia es más alta. En la vida no todo son buenas noticias, sino que a veces aparecen obstáculos que te impiden seguir realizando el deporte de manera continua (derrotas, lesiones, suspensos), pero hay que saber combatirlos, y vemos en los resultados como un 64% está de acuerdo en seguir con la práctica deportiva, aunque aparezcan dichos obstáculos. También es importante que, aunque esto sea una decisión suya, los padres son los que mandan en este tipo de situaciones. Otros estudios como el de Alejandro Toledo (2014) muestran porcentajes más altos, pero esto es debido a que los deportistas de su estudio son más

jóvenes, y no tienen tantas preocupaciones ni tanta presión como los adolescentes. Sin embargo, un deportista comprometido con el equipo debe acudir al 100% de los entrenamientos, si su salud se lo permite, pero como hemos hablado anteriormente, el motivo más importante de abandono deportivo es la falta de tiempo, con lo que supuestamente los jóvenes adolescentes no podrán acudir a todos los entrenamientos, aunque un 70% de los alumnos esté de acuerdo con este ítem. Los entrenamientos son indispensables para el desarrollo y el aprendizaje del deportista.

Los jóvenes también tienen que tener en cuenta los numerosos beneficios respecto a la salud que tiene el deporte, y si es practicado de manera regular contribuye tanto a nivel físico, fisiológico, psicológico y mental (Sánchez, García, Landabaso, De Nicolás, 2003). Y como podemos ver en el gráfico 2, un 86,75% está de acuerdo en que realiza ejercicio físico y/o deporte porque conocen los beneficios que conlleva realizarlo. Es necesario que los adolescentes sean conscientes de lo beneficioso que es el deporte para la salud, en los diferentes ámbitos de nuestra vida (sociales, intelectuales, afectivo – emocionales, etc.) según afirma Sandra Álvarez (2015).

4 Conclusions

After getting the results and having analyzed them, we have realized that there are huge differences among the different reasons for quitting sports. The main reason, it's the lack of time. As mentioned before in the study, teenager students are usually busy with other kind of activities, such as support lectures for their studies or spending free time with their friend, and this results into a lack of time for the practice of sports, which with the pass of time ends up in the total abandon of sport.

The results of the study "Find out the personal commitment that teenagers have today with their sport", show that the athletes interviewed are mostly committed to the sport they perform in. We can also see that the answer chosen the most corresponds to "I enjoy practicing my sport and find it very fulfilling". Therefore, we can conclude that the subjects feel good practicing their sport and I hope that it continues over time.

The reasons of why young people perform physical activity or sport suggest that most people disagree that sport is a waste of time, despite being young they have already realized how important it is to exercise, they even know the health benefits of physical exercise and / or sports, since the vast majority of people that think that practice sport or exercise, it's for that reason. With these data and results it can be stated that athletes are aware of the benefits that exercise and / or sport entails.

4.1 Limitaciones

En primer lugar, este tipo de estudio ha sido realizado con una muestra solamente de 148 alumnos. Para poder extrapolar nuestros resultados a la población de la ciudad de Huesca haría falta contar con una muestra representativa. La muestra no es representativa, pero sí que nos muestra de manera sencilla los principales resultados. Si tuviéramos una muestra mayor en la que se hayan documentado todos los resultados de los jóvenes de 1º de Bachillerato obtendríamos resultados más representativos y veríamos como la falta de tiempo seguiría siendo la causa de abandono más predominante como han afirmado otros estudios ya comentados a lo largo del estudio.

Con estos cuestionarios no se podría realizar un análisis completo en cuanto a validez de los resultados, debido a que en el apartado de “porqué los jóvenes realizan ejercicio y/o deporte” las preguntas han sido sacadas de otro cuestionario completo, del cuál solo he escogido las preguntas que me han parecido interesantes para mi estudio, con lo que la validez no es del 100%, debido a que no he seguido los factores de las variables. Se podría hacer un análisis estadístico, pero al no utilizar el cuestionario completo tal y como está validado no se puede asegurar que mantenga sus propiedades.

4.2 Perspectivas

Desde el principio de mi estudio había propuesto para mi estudio realizar el trabajo diferenciando las respuestas entre los distintos géneros y observar las diferencias y similitudes. Pero una vez pasados los cuestionarios me di cuenta de que 144 cuestionarios me parecen demasiado pocos como para realizar un estudio de la diferencia de género. Pero esta es una de las opciones para enfocar mi trabajo de otra manera, ya que la diferencia de género siempre me ha parecido muy importante, pero con una muestra tan baja he decidido que no era correcto hacer este tipo de estudio.

Con estos ítems acerca del compromiso y el abandono deportivo, se podría realizar un buen estudio longitudinal, durante unos años para así observar si existen cambios a lo largo de los años y a qué es debido.

Se puede realizar este estudio con otro cuestionario ampliado con relación a la actitud de los padres hacia el deporte de los jóvenes adolescentes, y averiguar si gracias a ellos han seguido haciendo deporte, y si tiene más potencial de ayudar a una vida más saludable la madre o el padre, y/o si han influido en la toma de decisiones de las preguntas de compromiso deportivo.

Pero un estudio interesante sobre este cuestionario podría ser relacionar las premisas del apartado “Yo hago ejercicio físico o deporte...” con los apartados de abandono deportivo y compromiso deportivo. Observando los resultados se puede averiguar de manera más concreta el porqué del abandono deportivo del alumno, sabiendo principalmente las razones de su práctica deportiva.

Bibliografía

- Alvaréz, S. (2015). *¿Cómo influye en el rendimiento académico la realización de actividades extraescolares deportivas?* (Tesis de pregrado). Grado en magisterio de educación primaria, Universidad de Zaragoza.
- Aragüés, G. (2016). *Relación existente entre la motivación y el abandono deportivo y sedentarismo en edad escolar.* (Tesis de pregrado). Departamento de Expresión Musical, Plástica y Corporal, Área de Didáctica de la Expresión Corporal, Universidad de Zaragoza, Facultad de Educación.
- Balaguer, I., Castillo, I., & Duda, J. (2008). Apoyo a la autonomía, satisfacción de las necesidades, motivación y bienestar en deportistas de competición. *Revista de Psicología del Deporte*, 17(1), 123-139.
- Balaguer, I., Castillo, I., & Duda, J. L. (2000). Las orientaciones de meta y los motivos de práctica deportiva en los jóvenes deportistas valencianos escolarizados. *Revista de Psicología del deporte*, 9 (1-2), 37-50.
- Baric, R., y Bucik, V. (2009). Motivational differences in athletes trained by coaches of different motivational and leadership profiles. *Kinesiology*, 41, 181-194
- Belando, N., Ferriz, R., Moreno, J. (2012). Validación de la escala de grado de compromiso deportivo en el contexto español. *Motricidad. European Journal of Human Movement*, 28, 111-124.
- Carter, B., Carter, J., Cresp, M., Ojeda, R. (2016). El abandono deportivo desde una perspectiva psicosocial. *Revista internacional de investigación en ciencias sociales*, 12, 103-120.

- Casas, J., Ceñal, J. (2005). Desarrollo del adolescente. Aspectos físicos, psicológicos y sociales. *Pediatría Integral*, 9 (1), 20-24.
- Chillón, P., Ortega, F., Ruiz, J., Pérez, I., Martín-Matillas, M., Valtueña, J., et al. (2009). Socio-economic factors and active commuting to school in urban Spanish adolescents: the AVENA study. *European Journal of Public Health*, 19 (5), 470-476.
- Chillón, P., Tercedor, P., Delgado, M., Gonzalez, M. (2002). Actividad Físico-deportiva en escolares adolescentes. *Retos. Nuevas tendencias en Educación física, deporte y recreación*, 1, 5-12.
- Cuberos, R., Arufe, V., Cachón, J., Zagalaz, M., Castro, D. (2015). Estudio relacional de la práctica deportiva en escolares según su género. *SporTK: Revista Euroamericana de Ciencias del Deporte*, 5 (1), 85-92.
- Currie C., Gabhainn S., Godeau E., Roberts C., Smith R., Currie D., et al. (2008). Inequalities in young people's health. HBSC international report from the 2005/2006 survey. Copenhagen: World Health Organization.
- Durán, J. (1995). Análisis evolutivo del deporte en la sociedad española (1975-1990): hacia una creciente complejidad y heterogeneidad deportiva. *Revista española de Educación Física y deportes*, 2 (1), 15-24.
- Egea, P. (2016). Influencia del entrenador sobre la motivación deportiva en jóvenes futbolistas oscenses (Tesis de pregrado). Facultad de ciencias de la salud y del deporte, Universidad de Zaragoza.
- Fraj, E. (2016). El acoso escolar en nuestras aulas (Tesis de pregrado). Facultad de ciencias sociales y humanas, Universidad de Zaragoza.

- Freudenberger, H. (1974). Staff burnout. *The Journal of Social Issues*, 30 (1), 159-166.
- Gálvez, A., (2004). Actividad física habitual de los adolescentes de la región de Murcia. Análisis de los motivos de práctica y abandono de la actividad físico-deportiva (tesis doctoral). Universidad de Murcia, España.
- García, T., Sanchez, P., Leo, F., Sanchez, D., Amado, D. (Julio - 2011). Incidencia de la Teoría de Autodeterminación sobre la persistencia deportiva. *Revista internacional de ciencias del deporte*, 25, 266-276.
- Garita, M. (2006). Motivos de participación y satisfacción en la actividad física, el ejercicio y el deporte. *Revista MH Salud*, 3 (1), 1-16.
- Genovés, J. (2015) Factores del abandono deportivo en los adolescentes pertenecientes a los clubs deportivos en la Universidad de Colima (Tesis de pregrado), Universidad de Zaragoza, Facultad de Ciencias de la Salud y del Deporte de Huesca.
- González-Cutre, D., Sicilia, A., y Fernández, A. (2010). Hacia una mayor comprensión de la motivación en el ejercicio físico: Medición de la regulación integrada en el contexto español. *Psicothema*, 22, 841-847.
- Isoma, M., Rial, A., Vaquero, R. (2014). Motivaciones para la práctica deportiva en escolares federados y no federados. *Retos, nuevas tendencias en Educación Física, deporte y recreación*, 25, 80-84.
- Jiménez-Castuera, R., & Cervelló-Gimeno, E., & García-Calvo, T., & Santos-Rosa, F., & Iglesias- Gallego, D. (2007). Estudio de las relaciones entre motivación, práctica deportiva extraescolar y hábitos alimenticios y de descanso en estudiantes de Educación Física. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 7 (2), 385-401.

- Jürgens, I. (2006). Práctica deportiva y percepción de calidad de vida. Red de Revistas Científicas de América Latina y el Caribe, España y Portugal, 6 , 62-74.
- Macarro, J., Romero C., Torres, J. (2009). Motivos de abandono de la práctica de actividad físico-deportiva en los estudiantes de Bachillerato de la provincia de Granada. Revista de Educación, 353, 495-519.
- Martinez,A., Chillón, P., Martín, M., Perez, I., Castillo, R., Zapatera, B., Vicente, G., Casajús, J., Alvarez, L., Romero, C., Tercedor, P., Delgado, M.. (2012). Motivos de abandono y no práctica de actividad físico-deportiva en adolescentes españoles: estudio Avena. Cuadernos de Psicología del deporte, 12 (1), 45-54.
- Medina, G. (2002). Burnout, locus de control y deportistas de alto rendimiento. Cuadernos de psicología del deporte, 2, (2), 29-42.
- Molina, J., Chorot, P., Valiente, R., Sandín, B. (2014). Miedo a la evaluación negativa, autoestima y presión psicológica: efectos sobre el rendimiento deportivo en adolescentes. Cuadernos de Psicología del Deporte, 14 (3), 57-66.
- Molinero, O., Salguero A., Marquez., S. (Julio - 2011). Autodeterminación y adherencia al ejercicio: estado de la cuestión. Revista internacional de ciencias del deporte, 25, 287-304.
- Moreno, A., y Martínez, A. (2006). Importancia de la Teoría de la Autodeterminación en la práctica físico-deportiva: Fundamentos e implicaciones prácticas. Cuadernos de Psicología del Deporte, 6 (2), 39-54.
- Moreno, J., Martinez, J. (2006). Importancia de la teoría de la autodeterminación en la práctica físico-deportiva: fundamentos e implicaciones prácticas. Cuadernos de Psicología del deporte, 6 (2), 39-54.

- Moreno, J.A., Cervelló, E., & González-Cutre, D. (2007). Young athletes' motivational profiles. *Journal of Sports Science and Medicine*, 6, 172-179.
- Murillo, M., Sevil, J., Abós, A., Samper, J., Abarca, A., García, L. (2018). Análisis del compromiso deportivo de jóvenes waterpolistas: Un estudio basado en la Teoría de la Autodeterminación. *Revista iberoamericana de psicología del ejercicio y del deporte*, 13 (1), 111-119.
- Nuviala Nuviala, A., Nuviala Nuviala, R. (2005). Abandono y continuidad de la práctica deportiva escolar organizada desde la perspectiva de los técnicos de una comarca aragonesa. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte*, 5, 295-307.
- Orlick, T. (2004). *Entrenamiento mental: Cómo vencer en el deporte y en la vida*. Barcelona: Paidotribo.
- Rubio, S., Chamorro, M. (2000). Lesiones en el deporte. *Arbor SCIC*, 165, 203-225.
- Salguero, A. (2003). Adaptación española del Cuestionario de Causas de Abandono en la Práctica Deportiva: validación y diferencias de género en jóvenes nadadores. *Efdeportes*, 8,56, 1.
- Sánchez, A., García, F., Landabaso, V., De Nicolás, L. (2003). Participación en actividad física de una muestra universitaria a partir del modelo de las etapas de cambio en el ejercicio físico: un estudio piloto. *Revista de Psicología del deporte*, 7 (2), 233-245.
- Silva, I. (2007). *La adolescencia y su interrelación con el entorno*. Madrid: Injuve.

- Toledo, A. (2014). Medidores motivacionales y compromiso deportivo en triatletas en categorías escolares (tesis de pregrado). Facultad de Educación, Universidad de Zaragoza.
- Torregrosa, M., Cruz, J., Sousa, K. (2007). Influencia de los padres y madres en el compromiso deportivo de futbolistas jóvenes. *Revista latinoamericana de Psicología*, 39 (2), 227-237.
- Torregrosa, M., Sousa, C., Viladrich, C., Villamarín, F., & Cruz, J. (2008). El clima motivacional y el estilo de comunicación del entrenador como predictores del compromiso en futbolistas jóvenes. *Psicothema*, 20(2), 254-259.
- Usán, P., Salavera, C., Murillo, V., Megías, J. (2014). Relación entre motivación, compromiso y autoconcepto en adolescentes: estudio con futbolistas. *Cuadernos de la psicología del deporte*, 16 (1), 199-210.
- Varela, A. (2016). Influencia del tipo de deporte y volumen de entrenamiento en la infancia/adolescencia sobre la actividad física y el consumo de alcohol y tabaco en la edad adulta. (Tesis de pregrado). Grado de ciencias de la actividad física y del deporte, Universidad de Zaragoza.
- Varo, J., Martínez, J., Martínez, M. (2003). Beneficios de la actividad física y riesgos del sedentarismo. *aUnidad de Epidemiología y Salud Pública*. Universidad de Navarra. Pamplona., 121(17), 665-672.
- Welk, G. J., Eisenmann, J. C., & Dollman, J. (2006). Health-related physical activity in children and adolescents: a bio-behavioural perspective. En: Kirk, D., O'Sullivan, M., y Macdonald, D. (Eds.). En *The Handbook of Physical Education* (pp. 666-684).

Anexo 1

ABANDONÉ ESE DEPORTE POR....	Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	Neutro	De acuerdo	Totalmente de acuerdo
1. Por falta de tiempo	1	2	3	4	5
2. Falta de tiempo para el ocio, quedar con los amigos...	1	2	3	4	5
3. Falta de apoyo familiar.	1	2	3	4	5
4. Falta de tiempo para realizar tareas de clase y estudiar.	1	2	3	4	5
5. Llevarme mal con mis compañeros.	1	2	3	4	5
6. Lesiones.	1	2	3	4	5
7. Aburrimiento al entrenar.	1	2	3	4	5
8. Me cuesta mucho dinero practicarlos.	1	2	3	4	5
9. Problemas con algún entrenador.	1	2	3	4	5
10. No logro beneficios económicos.	1	2	3	4	5
11. Demasiada presión por parte de los padres para triunfar.	1	2	3	4	5
12. Juego muy poco, y paso demasiado tiempo en el banquillo.	1	2	3	4	5
13. No existen medios suficientes para practicar ese deporte.	1	2	3	4	5
14. Me costaba mucho tiempo llegar al sitio de entrenamiento.	1	2	3	4	5
15. Por problemas de salud he tenido que abandonar el deporte.	1	2	3	4	5
16. Los compañeros se meten conmigo por no ser bueno en el deporte.	1	2	3	4	5
17. Mucho cansancio, demasiado esfuerzo en el deporte.	1	2	3	4	5
18. Las competiciones ocupan demasiado tiempo el fin de semana, y quería aprovechar más los fines de semana para estar con mis amigos/familia.	1	2	3	4	5
19. Agotamiento, cansancio.	1	2	3	4	5

Anexo 2

Yo hago ejercicio físico o deporte (fuera de las clases de Educación Física)...	Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	Neutro	De acuerdo	Totalmente de acuerdo
1. Porque los demás me dicen que debo hacerlo	0	1	2	3	4
3. Porque valoro los beneficios que tiene el ejercicio físico	0	1	2	3	4
4. Porque creo que el ejercicio es divertido	0	1	2	3	4
7. Porque mis amigos/familia/novio/a me dicen que debo hacerlo	0	1	2	3	4
18. Porque encuentro el ejercicio una actividad agradable	0	1	2	3	4
19. Porque me siento bajo la presión de mis amigos/familia para realizar ejercicio	0	1	2	3	4
22. Porque me resulta placentero y satisfactorio el hacer ejercicio	0	1	2	3	4
23. Pienso que hacer ejercicio es una pérdida de tiempo	0	1	2	3	4

EN CUANTO AL DEPORTE QUE PRACTICO....	Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	Neutro	De acuerdo	Totalmente de acuerdo
1. Estoy dispuesto/a a dejar otras cosas (amigos/as, estudios, tiempo de ocio, etc.) para destacar en el deporte que practico.	1	2	3	4	5
2. Realmente quiero convertirme en un/a excelente competidor/a en mi deporte.	1	2	3	4	5
3. Me preparo mentalmente para cada jugada con el fin de continuar sacando lo mejor de mí.	1	2	3	4	5
4. Asisto siempre a los entrenamientos.	1	2	3	4	5
5. He tomado la determinación de no abandonar aunque aparezcan obstáculos (derrotas, lesiones, suspensos, etc.)	1	2	3	4	5
6. Acepto mi responsabilidad personal en los errores y trabajo duro para corregirlos.	1	2	3	4	5
7. Pongo el 100% de mi concentración y esfuerzo en los entrenamientos vayan bien o no.	1	2	3	4	5
8. Pongo el 100% de mi concentración y esfuerzo en las competiciones vayan bien o mal.	1	2	3	4	5
9. Doy todo lo que puedo, incluso cuando el desafío parece inalcanzable o más allá de mis posibilidades.	1	2	3	4	5
10. Me siento más comprometido/a con progresar en mi deporte que con cualquier otra cosa.	1	2	3	4	5
11. Encuentro una gran diversión y realización personal practicando mi deporte.	1	2	3	4	5