



Universidad
Zaragoza

Trabajo Fin de Grado

RELACIÓN EXISTENTE ENTRE LA MOTIVACIÓN Y EL ABANDONO DEPORTIVO Y SEDENTARISMO EN EDAD ESCOLAR

The existing relationship between motivation,
sports dropout and physical inactivity at school age

Autor:

Guillermo Aragüés Miana

Director:

Carlos Peñarrubia Lozano

FACULTAD DE EDUCACIÓN

Grado en Magisterio en Educación Primaria

Curso 2015-16

Agradecimientos

Los agradecimientos, por su gran ayuda para realizar este Trabajo de Fin de Grado van dedicados a dos personas:

En primer lugar a Alejandro Quintas Hijós, tutor con el que se comenzó este trabajo, cuya labor fue esencial para poder empezar este trabajo, y su interés por la asignatura ha sido una inspiración.

La segunda persona a la que van dedicados estos agradecimientos es al tutor que tomó el relevo del primer tutor, Carlos Peñarrubia Lozano, ha sido una referencia, además de por qué haya sido mi profesor durante la carrera, y ya ha demostrado auténtica pasión por el deporte, por ser un tutor sumamente entregado a la realización de este trabajo, poniendo un gran interés por su parte, cuya labor metódica ha guiado por buen camino la labor realizada en el trabajo.

Resumen

El abandono deportivo es un factor problemático en la edad escolar puesto que provoca una tendencia hacia una vida sedentaria. En esta etapa escolar el mayor motivo de abandono es la falta de motivación. El propósito de este trabajo es analizar las causas y la tasa de abandono deportivo en edad escolar, como este abandono provoca una vida sedentaria y como la falta de motivación influye en este abandono deportivo. La motivación es un término muy amplio, por lo que en este trabajo se analizarán todos los factores que influyen en ella: Clima motivacional, Teoría de la Autodeterminación (motivación intrínseca y extrínseca) y la Teoría de las Metas de Logro.

Palabras clave:

Abandono Deportivo, sedentarismo en edad escolar, motivación, Teoría de la Autodeterminación, Teoría de las metas de logro.

Abstract

Sports drop-out is a problematic factor at school age since it causes a tendency towards sedentary lifestyle. Lack of motivation seems to be the main reason for this sports dropout among children during this school period.

The purpose of this research is to analyze the reasons and sports dropout rates existing during school years, how this abandonment causes a sedentary lifestyle and how lack of motivation influences sports dropout. Since motivation is a broad term, this research aims to consider every single factor that may influence it: Motivational Atmosphere, Self-determination Theory (intrinsic and extrinsic motivation) and Achievement Goal Theory.

Keywords:

Sports drop-out, sedentary lifestyle during school years, Sports motivation, Self-determination Theory, Achievement Goal theory.

INDICE

1. Introducción.....	5
2. El abandono deportivo en la adolescencia y su relación con la motivación.....	7
2.1. Deporte en edad escolar	8
2.1.1. Deporte en Educación Primaria.....	9
2.1.2. Abandono deportivo desde una visión general	11
2.1.2.1. Tasa de abandono y sus causas	11
2.2. Abandono y sedentarismo escolar	17
2.2.1. Causas del abandono y sedentarismo escolar.....	18
2.2.2. Relación del abandono escolar con el abandono deportivo	21
2.3. La motivación en el deporte escolar.	23
2.3.1. Teoría de la autodeterminación. Motivación extrínseca e intrínseca..	30
2.3.2. Clima motivacional	36
2.3.3. Teoría de las metas de logro.....	36
2.3.4. Desmotivación.....	42
3. Objetivos.....	46
4. Metodología.....	48
4.1. Fases de trabajo	49
4.2. Análisis de contenido	68
5. Resultados y discusión	74
6. Conclusiones.....	80
7. Limitaciones y perspectivas futuras de investigación	82
8. Valoración personal.....	84
9. Referencias	85

1. INTRODUCCIÓN

Este Trabajo de Fin de Grado, TFG, se ha realizado según las directrices básicas del Reglamento de los trabajos de fin de grado y de fin de máster de la Universidad de Zaragoza (acuerdo del Consejo de Gobierno de 11 de septiembre de 2014) en lo relativo a la dirección, elaboración, evaluación y gestión administrativa de los TFG en la Facultad de Educación

Este estudio es un meta análisis sobre la motivación y la influencia de los factores que la varían, con una búsqueda muy amplia y exhaustiva, con el posterior análisis del abandono deportivo en edad escolar y el sedentarismo, buscando la relación entre ellos.

La temática de este trabajo se desarrolla en su mayoría sobre la asignatura de *Educación Física* en Educación Primaria así como la mención de Educación Física (EF) del Grado de Magisterio de Educación Primaria, pero también trata transversalmente asignaturas de *Psicología del desarrollo*, *Psicología de la educación*, *La escuela como espacio educativo* y *Maestro y relación educativa*.

La motivación es un factor de vital importancia a la hora de que los adolescentes en su etapa de educación secundaria, prosigan con su formación deportiva, evitando el abandono deportivo y el sedentarismo, que perjudica directamente a que los adolescentes logren llegar al deporte de elite.

Los motivos del abandono deportivo en la adolescencia (de tercero de la ESO en adelante) están ampliamente estudiados, y pese a ello, no se ha logrado reducir este problema. El objetivo de este estudio es realizar un meta análisis sobre la motivación en educación primaria como en la parte temprana de la secundaria, para encontrar la raíz del problema del problema.

Muchos factores influyen en este ámbito como la motivación intrínseca y extrínseca, clima motivacional, metas de logro, teoría de la autodeterminación y la falta de motivación. El déficit en cualquiera de ellos puede provocar desmotivación, abandono deportivo y por último el sedentarismo.

Para empezar a entender la importancia de la motivación dentro del ámbito del deporte Scanlan y Simons, (1995) formulan dos definiciones de este término:

Aquellos aspectos de la experiencia deportiva que producen placer no solo son importantes para continuar, sino que son la clave de los significados positivos de

los participantes en las actividades deportivas [...] Relación afectiva positiva a la experiencia deportiva, que refleja sentimientos generalizados tales como placer, gusto y diversión (p. 244)

Uno de los grandes problemas que padecen los alumnos en edad escolar son graves problemas de salud derivados de el sobre peso y la obesidad creciente en la actualidad. Esto va directamente relacionado con el abandono del deporte y el sedentarismo en niños, acrecentado de manera exponencial en la etapa educativa ESO, así que lo por la gran repercusión que tiene este ha sido el gran ámbito de trabajo elegido para este estudio, y todos los factores que influyen.

2. EL ABANDONO DEPORTIVO EN LA ADOLESCENCIA Y SU RELACION CON LA MOTIVACIÓN

Para abordar el extenso tema de la motivación en la educación primaria y temprana secundaria, se ha recabado y analizado, por medio de un meta análisis multitud de información relevante para este estudio sacada de revistas deportivas, revistas de investigación y diferentes estudios.

En primer lugar, como termino general nombro la motivación a la hora de practicar la actividad física, una vez puestos en contexto del tema principal de este estudio, podremos analizar los siguientes factores que influyen en ella, los problemas que llevan a la desmotivación, y la forma de prevenirlos y solucionarlos.

El problema que se plantea y se quiere solucionar es el abandono deportivo y el sedentarismo en la edad escolar que es el primer objetivo de este trabajo, por ello se analizan diversos factores que pueden provocarlo en la educación primaria. Este es un problema creciente en la actualidad, que se ha estudiado ampliamente en la edad secundaria, pero no desde la perspectiva de los factores influyentes q lo desencadenan en primaria.

Algo muy relevante, y que en la escuela puede ser determinante a la hora de la práctica deportiva es el clima motivacional, puesto que es una etapa difícil, en la que el cuerpo humano está en crecimiento y cualquier factor que desequilibre la balanza podría provocar la frustración del alumno. Por ello, un clima motivacional óptimo es vital para la práctica deportiva.

Otra parte imprescindible para estudiar la motivación son las dos grandes teorías más ampliamente estudiadas; la teoría de las metas de logro y la teoría de la autodeterminación.

La primera de ellas está diferenciada en dos formas de actuación: encaminada a la implicación del alumno en las tareas o al ego del alumno. Va relacionado con el clima motivacional, ya sea por las orientaciones didácticas del docente o por el propio entorno del aula o colegio.

La teoría de la autodeterminación tiene tres fundamentos en los que nos centraremos a la hora de estudiarla y en las que indagaremos. El fundamento primero habla de las necesidades psicológicas innatas básicas que hay que satisfacer y no verse

frustradas: Autonomía, competencia y Relaciones Sociales. El segundo atiende a los tres tipos de motivaciones; motivación intrínseca, motivación extrínseca y la desmotivación (desmotivación, el desencadenante que queremos evitar y prevenir). Por último, el tercer fundamento trata del modelo jerárquico de la motivación: Nivel Global, Nivel Contextual y Nivel Situacional. (Deci y Ryan, 1985, 2000, 2007)

El deporte extraescolar se propone como complemento perfecto a la práctica deportiva en el colegio, y a su vez es lo que se busca mantener y conseguir con este estudio. La desmotivación provocada por el déficit de alguno de los factores anteriores va directamente relacionado con el abandono deportivo, abandono del deporte extraescolar y por último el sedentarismo.

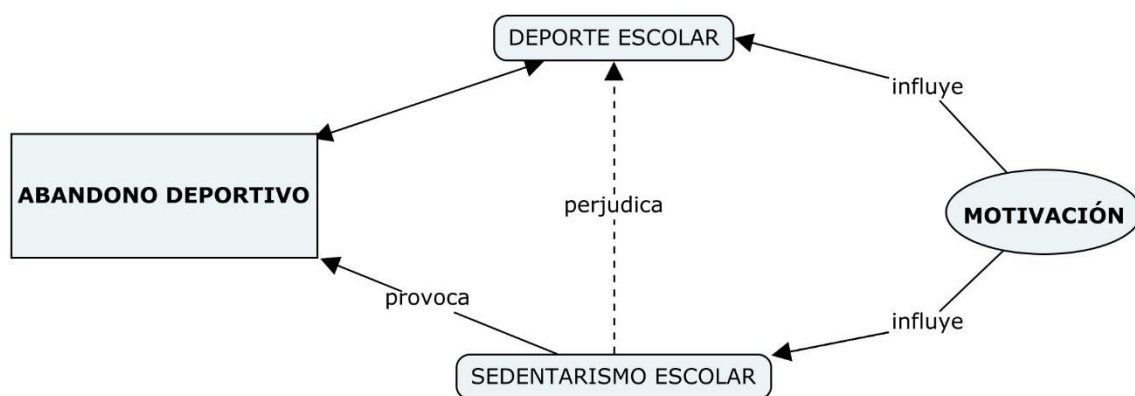


Figura 1. Relación entre abandono deportivo y motivación

2.1 Deporte en edad escolar

El termino deporte en edad escolar, puede conducir a error, confundiéndose con el deporte escolar. El primero trata sobre todo el deporte realizado por alumnos comprendidos entre las edades hasta que terminan la educación obligatoria, hasta los 16 años, mientras que el deporte escolar es la práctica deportiva llevada a cabo en centros de enseñanza, fuera del horario lectivo y que está organizada y estructurada por instituciones y asociaciones a través del deporte federado encaminado a la competición en la que cada alumno forma parte de uno o varios equipos y donde se adoptan roles semejantes al ámbito de la competición.

El deporte escolar se reduce solo al que está encaminado a la competición, lo que no es suficiente, desde la perspectiva de la construcción de actitudes y hábitos positivos en la práctica de actividades deportivas en la mayoría de los alumnos de la escuela. Esto

reduce la participación de los alumnos y alumnas capacitados e incluso transmite la perspectiva lúdica y recreativa del deporte en edad escolar, a la competición del deporte escolar. Tampoco es suficiente desde el punto de vista de la educación, al no haber una línea de esta práctica que beneficie y promueva una perspectiva integradora de diversión y relación conjunta entre alumnos y alumnas, y provocando desmotivación al ceñirse a métodos de enseñanza y aprendizaje que se basan en la repetición y automatización, limitando la creatividad, espontaneidad y la autonomía sobre la práctica deportiva.

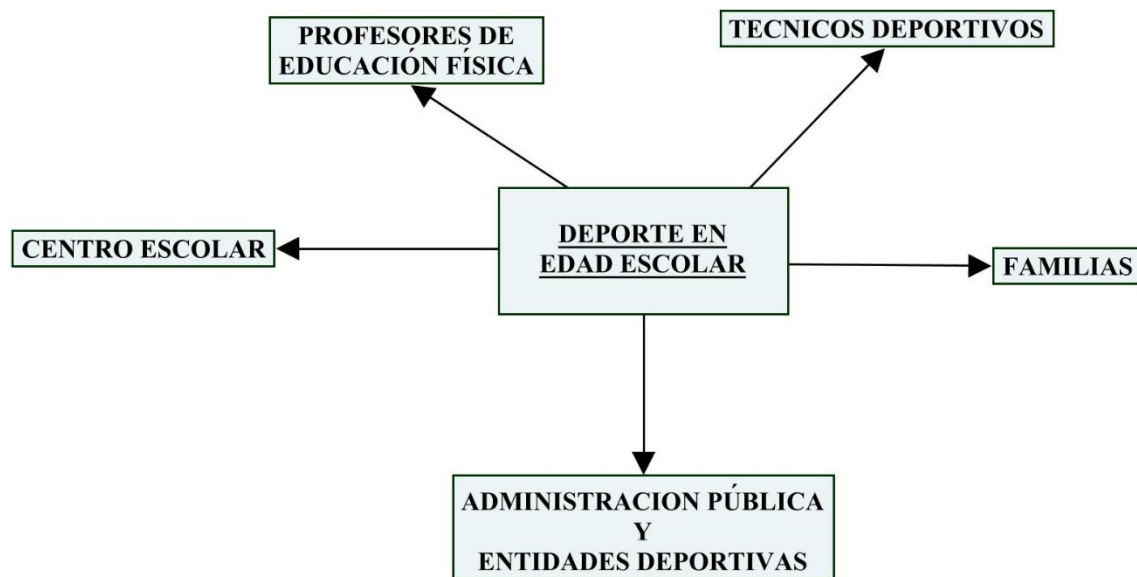


Figura 2. Ámbitos que afectan al deporte escolar.

2.1.1. Deporte en Educación Primaria

El deporte está caracterizado en educación primaria por la realización de actividad física, la presencia de competición consigo mismo o con el resto de alumnos, la presencia de normas para su desarrollo y su parte lúdica, así como la creación de unos hábitos deportivos, esenciales para la práctica deportiva futura.

En el deporte en educación primaria toma una gran importancia la transmisión de una serie de valores. Forma una actividad cultural que facilita primero una formación básica y posteriormente una formación permanente a través de la acción motriz, que logra una búsqueda de unos objetivos educativos y pedagógicos aplicados al deporte escolar, dejando fuera los aspectos del deporte de competición. La finalidad es facilitar la construcción de las aptitudes motrices y psicomotrices relacionados con la parte afectiva, cognitiva y social de la personalidad del alumno; debe favorecer y encaminar la evolución y maduración.

Así de un desarrollo del alumno como parte de la sociedad. La escuela contribuye a desarrollar la personalidad y hábitos de vida, ya sean físicos como psicológicos y sociales (Erik Erikson “Teoría psicosocial”). Al realizarse esta educación en la temprana edad y llevarse a cabo a través del aspecto recreativo y físico, su desarrollo de la personalidad se realizara de forma más satisfactoria.

El autor Corrales (2002, 2010), hace una enunciación de algunos de los hábitos, valores y actitudes que deberían presidir la práctica deportiva escolar, a saber:

- El deporte puede ser un instrumento que contribuya a la adquisición de habilidades sociales en los individuos. La mejor forma de asegurar la participación de los jugadores es, como de hecho se recoge en algunos reglamentos deportivos adaptados, recoger en las normas la obligación de participación.
- El deporte será un correcto medio de socialización cuando pueda ser practicado por todos los niños y niñas que así lo deseen y no sean excluidos por razones de aptitud física ni motriz. Es necesario actuar para modificar determinados aspectos de la práctica deportiva y así recuperar el auténtico deporte preventivo y socializador.
- Los educadores, deben favorecer aspectos que repercuten en las habilidades sociales mediante conductas que faciliten las relaciones entre los participantes, fundamentalmente propiciando acciones de solidaridad y tolerancia. Nos referimos a un contexto educativo o escolar en el que lo que debe predominar es la formación integral del niño y no otros aspectos que pueden desarrollarse en etapas posteriores.
- Respeto a la norma, al árbitro y a los contrarios. Si el educador con su actitud asegura que las normas son claras y concretas para que los jugadores reconozcan con precisión el cumplimiento de éstas, y además, es sincero con los niños que tiene bajo su responsabilidad se evitará que los individuos disfracen su comportamiento para agradarlo.
- El diálogo como capacidad básica de todo ser humano y fuente de resolución de conflictos sociales, que requiere también de un aprendizaje. Para el diálogo efectivo y que contribuya a la mejora de la educación integral de las personas es necesario una pauta fundamental, la serenidad, el sosiego y la tolerancia.

- Compartir es una forma de participar con otros en una actividad. El deporte proporciona esta participación, pero como mencionamos anteriormente el estilo de vida de la sociedad contemporánea inmersa en la competitividad y en el hecho de alcanzar retos inigualables, en muchas ocasiones desvía la educación de hábitos en los que se acepten a las personas tal y como son y cooperemos en actividades concretas, y además, admitamos la cooperación de otros.

2.1.2. Abandono deportivo desde una visión general

El ser humano es un ser social y natural por naturaleza, que a lo largo de su vida va absorbiendo habilidades, conocimientos y costumbres de la sociedad que lo rodea y en la que convive, entrando en relación con las normas sociales. Esto se llama socialización y analizada desde el punto de vista de los hábitos del deporte se pasa a denominar socialización deportiva, lo cual está directamente relacionado por unos factores personales y sociales, que el detrimento de estos pueden ser los causantes del abandono deportivo. Los factores más relevantes a analizar para conocer la raíz del abandono son la autoestima física, la motivación y la actitud (sobre todo los agentes socializadores primarios).

2.1.2.1. Tasa de abandono deportivo y sus causas

En cuanto al número de jóvenes que abandonan la práctica deportiva, hay que considerar todos los factores. Hoy en día los jóvenes tienen a ocupar su tiempo libre en multitud de actividades, por lo que, aunque sabemos que la motivación es uno de los factores más relevantes a la hora de la práctica deportiva, no se puede decir que es lo único que influye, sino que centran su atención en otra actividad, sin que se hayan frustrado con la práctica deportiva. Otro factor de abandono deportivo a tener en cuenta, es que, con el abandono de los estudios y la incorporación a la vida laboral, los alumnos pueden dejar de lado la práctica físico-deportiva, para centrarse en aspectos relacionados con su futuro académico o laboral.

Los autores Nuviala y Nuviala (2005) hablan de los motivos por los que se puede producir el abandono deportivo y se pone de manifiesto que en valores absolutos, un 66% de los jóvenes entre 15 y 19 años practican deporte, cifra que se reduce al 33.5% entre los que tienen 24 y 29 años (García Ferrando, 1993). Según el mismo autor, una proporción importante de los jóvenes, aunque estén interesados en la práctica deportiva la abandonan

(28%), siendo superior el número de mujeres con respecto al de hombres. Ruiz Juan (2001) afirma que el abandono entre los jóvenes almerienses de Enseñanza Secundaria Post-obligatoria es del 21,2%, porcentaje que disminuye a un 14%, si sólo se contempla la población con edades comprendidas entre los 16 y 17 años.

También según García Ferrando (1993), Bodson (1997) y Ruiz Juan (2001) enumeran una gran variedad de motivos del abandono entre los jóvenes destacando como principal la falta de tiempo o las exigencias para el estudio y el trabajo. Ésta fue la causa de abandono de un 46% de los jóvenes de entre 17 a 19 años (García Ferrando, 1993). Entre las razones expuestas por Boixadós y otros. (1998) para el abandono deportivo, distinguen, por un lado, el énfasis competitivo de los campeonatos, tanto por parte del programa, como por parte de los entrenadores. Por otro lado, de forma más reciente, se han argumentado razones como la competencia percibida, orientaciones de meta y respuestas de estrés, como motivos del mismo entre los jóvenes. Podemos suponer que estas nuevas argumentaciones sobre el abandono deportivo están ligadas con el itinerario competitivo.

Este estudio tiene como resultado que los técnicos deportivos afirman que si existe un abandono deportivo entre los alumnos de entre 10 y 16 años aunque el momento en el que el abandono deportivo se produce para un gran porcentaje de técnicos, tiene lugar cuando los deportistas pierden el interés por el deporte (81,2%). Destacan también como momentos del abandono la finalización del deporte escolar o escuela deportiva y la falta de compañeros para continuar con su práctica deportiva (50% ambas respuestas).

Como resultado exponen que cuando el que el abandono deportivo se produce mayoritariamente para los técnicos integrados en este trabajo, tiene lugar cuando los deportistas pierden el interés por el deporte (81,2%). Destacan también como momentos del abandono la finalización del deporte escolar o escuela deportiva y la falta de compañeros para continuar con su práctica deportiva (50% ambas respuestas).

Luego en menor medida con porcentajes inferiores al 50%, se encuentran la falta de oferta deportiva atractiva para los deportistas y la edad, o el acceso al mundo laboral (ambas respuestas con un 43,7%) y los factores menos relevantes para el abandono deportivo son la aparición de las malas calificaciones escolares (18,7%), cuando los padres no permiten la continuidad en la práctica (12,5%) y cuando dejan de progresar en su disciplina deportiva (6,25%)

Otro estudio sobre el abandono escolar en edades posteriores al nombrado anteriormente es el de Macarro y Torres (2010), realizan un análisis sobre los factores de abandono en alumnos de bachillerato, 16-18/19 años. Tiene como objetivo este trabajo Determinar la tasa de abandono de práctica de actividad físico-deportiva en la población adolescente de la provincia de Granada y conocer los motivos que han llevado, a los jóvenes que lo han hecho, a abandonar la práctica de actividad físico-deportiva.

La realización de este trabajo es consecuencia de la preocupación en cuanto a la salud de las personas comprendidas en estas edades. En él se incluye la Encuesta Nacional de Salud (Ministerio de Sanidad y Consumo, 2006) refleja que el 4,94% de los españoles con edades comprendidas entre los 18 a 24 años son obesos y que el 18,37% presenta sobrepeso. Si avanzamos en la edad, entre los 25 y los 44 años el porcentaje de sobrepeso es del 32,60% y el de obesidad, del 11,39%. De esta manera, la lucha contra la obesidad y el sedentarismo constituyen uno de los objetivos prioritarios de la política de promoción de la salud.

También incluye la tasa de práctica deportiva dada en porcentajes; según García Ferrando (2005), en un estudio sobre la práctica deportiva de la población española en general, señala que la práctica de los hombres se ha estabilizado en un 41%, mientras que en las mujeres ha experimentado un significativo avance y ha subido hasta el 26%.

El mismo autor (2005), en un estudio sobre la práctica deportiva de la población española en general, señala que la práctica de los hombres se ha estabilizado en un 41%, mientras que en las mujeres ha experimentado un significativo avance y ha subido hasta el 26%.

Estos dos trabajos, tienen autores relacionados como el anteriormente nombrado Ruiz Juan (2001), García Ferrando (1993, 2005) por lo que ambos estudios se complementan y han utilizado las mismas bases.

Para aclarar los datos que recogen los autores, crean dos tablas que clarifican los resultados que han obtenido, una primera en donde se plasman los resultados relativos a práctica de actividad físico-deportiva que realizan los chicos y las chicas según el porcentaje de los que han abandonado.

Tabla 1. Frecuencia y porcentaje de práctica de actividad físico-deportiva (Macarro y Torres, 2010: p. 503)

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido
No practico	126	14,7%	15,0%
Antes sí practicaba, ahora no	299	34,8%	35,5%
Practico un deporte	235	27,4%	27,9%
Practico varios deportes	182	21,2%	21,6%
Perdidos sistema	15	1,7%	

Decir que el 35% de los chicos y las chicas encuestado antes practicaban actividad físico-deportiva y ahora no, es decir, han abandonado esta práctica. Además, si a éstos les sumamos el 15% de los que no practican ni han practicado nunca, obtenemos un porcentaje acumulado del 50,5% de chicos y chicas que en la actualidad no practican actividad físico-deportiva.

La tabla 2 recoge los datos obtenidos, diferenciándolos por sexo. Como se puede observar que el total de los chicos que no practican actividad físico-deportiva es un 29,2%, mientras que en las chicas, un 67,9%. En cuanto al porcentaje de abandono, en las chicas es de un 45,1% frente al 23,6% de los chicos. Al comprobar las diferencias significativas, los datos demuestran que el abandono de la práctica de actividad físico-deportiva por parte de las chicas es bastante superior al de los chicos.

Tabla 2. Contingencia: ¿Practicas algún deporte o actividad físico-deportiva con carácter voluntario en tu tiempo libre? (Macarro y Torres, 2010: 504)

	Hombre			Mujer		
	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido
No practico-deporte	21	5,3%	5,6 %	103	22	22,8 %
Antes sí practicaba, ahora no	88	22,6%	23,6 %	204	43,5	45,1 %
Practico un deporte	127	32,6%	34,0 %	101	21,5	22,3 %
Practico varios deportes	137	35,2%	36,7 %	44	9,4	9,7 %
Perdidos sistema	16	2,7%		16	3,4	

Tabla 3. Motivos de abandono de la práctica de actividad físico-deportiva (Macarro y Torres 2010: 505)

Motivos de abandono	Frecuencia	Porcentaje	Perdidos sistema	Porcentaje válido
No tengo tiempo	237	79,2%	5	84,26
Prefiero hacer otras actividades en mi tiempo libre	141	47,1%	4	51,16
Por pereza y desgana	128	42,8%	6	48,81
No se han cumplido mis expectativas	58	19,4%	7	26,40
No ser tan buen deportista como pensaba	58	19,4%	5	24,40
No me veo suficientemente hábil	55	18,4%	5	23,39
No me gustaba cómo se planteaban las clases	48	16%	5	21,05
Por lesiones	46	15,4%	6	21,38
Los demás eran mejor que yo	44	14,7%	6	20,72
Por mis padres	32	10,7%	4	14,70
No soportaba la presión	31	10,4%	5	15,37
No me divierte, me aburre	31	10,4%	6	16,37
Por tener pocas posibilidades de mejorar	29	9,7%	4	13,70
Problemas con el profesor	24	8%	5	13,03
Por stress competitivo	23	7,7%	5	12,69

Una vez analizada la tabla se puede ver que asociados a esta edad en bachiller, el principal motivo por el que abandonan la práctica físico-deportiva es con un 84,26% el “no tengo tiempo” y el segundo con un 51,16% es “prefiero hacer otras actividades en mi tiempo libre” compartiendo el punto de vista con los autores Vázquez (1993), Torre (1998), Arribas Galárraga y Arruza Gabilondo (2004), Otero y cols. (2004) y Ruiz Juan y cols. (2005). Con esto decir que el deporte pasa a un segundo plano, dándole más importancia a otras actividades más encaminadas a su futuro académico o futuro laboral. En porcentajes más bajos se encuentran las cuestiones relacionadas con la motivación y el entorno social, como defienden autores como Marcos Alonso (1989) o García Ferrando (2001), que les dan menor importancia por la madurez adquirida por la edad.

Hasta este punto, el trabajo se ha centrado en analizar el abandono deportivo en edad escolar conjuntamente entre hombres y mujeres, pero la actividad físico-deportiva se está transformando en un elemento principal en la forma de vida de muchas personas, con la respectiva repercusión en el estado de salud, pero en el que las mujeres todavía presentan unos índices de participación muy bajos, con un gran porcentaje de abandono entre las adolescentes por ello otro aspecto que hay que tener muy en cuenta y que hay que conocer al analizar el abandono del deporte en general, para después poder trabajar sobre el abandono deportivo, es la diferencia que existe en cuanto a la práctica físico-deportiva entre sexos.

El trabajo de Torre (2002) se centra en la diferenciación entre sexo. La autora nombra una nueva visión sobre los factores sociales y personales que pueden influir en la creciente diferencia en el abandono físico-deportivo entre sexos. Se da relevancia como causante de esta diferencia a la teoría de la imitación y la teoría de la perspectiva de interacción simbólica. La primera está basada en la idea de que el aprendizaje es a partir de la observación e imitación de los valores, creencias y comportamientos exteriorizados por las personas que son importantes en su entorno social como la familia, amigos y escuela así como otros factores impersonales como los medios de comunicación. La idea de la segunda es que la persona define el mundo en el que vive a través de la interacción mediante la comunicación, lo que se traducirá en unos determinados comportamientos sociales y adquirir los conocimientos necesarios para afrontar cada situación social (Bandura y Walters, 1983).

Prestando atención a ambas teorías, que no son contradictorias, se puede ver que los factores personales y sociales están estrechamente vinculados a la práctica físico-deportiva en el género femenino.

Este trabajo trata también los factores personales, a partir de dos preguntas: ¿Me siento capaz físicamente? Lo que es la autoestima, y ¿es valioso, merece la pena? Actitudes y motivaciones.

El abandono físico-deportivo abordado desde la autoestima física, dice que la percepción de la habilidad motriz se puede entender de dos formas diferentes de las que emergerán una serie de emociones positivas o negativas según el resultado que marcaran la participación o la abstinencia en las actividades físico-deportivas. Por otro lado, las exigencias por parte de las personas significativas pueden marcar la trayectoria deportiva.

Estudios dicen que la autoestima baja del género femenino, sobre todo adolescentes en el entorno escolar, se deben a las tareas con una alta connotación masculina, también que reciben unas exigencias superiores a su habilidad, también situaciones en las que se da más importancia a la competencia motriz que a la maestría deportiva, situaciones competitivas, un feedback ambiguo y por último la falta de experiencia y familiarización con las tareas propuestas.

2.2 Abandono y sedentarismo escolar

Antes se ha tratado el abandono deportivo como un tema general a lo largo de la vida, desde la edad escolar hasta la mayor edad. Se ha puesto de manifiesto que es un problema grave en la sociedad, puesto que este abandono deportivo afecta negativamente a la salud de las personas, ya sea por la falta de actividad física o por la falta de hábitos de vida saludables, porque la práctica deportiva es la columna vertebral para que los aspectos nombrados tengan un efecto positivo, puesto que los unos sin los otros pierden eficacia. También el abandono deportivo afecta psicológicamente a las personas, porque está demostrado que las personas tras practicar deporte, ya sea suave, moderado, o de alta intensidad, provoca sensación de felicidad, sirve como desestresante e incluso como forma de interacción social.

Ahora bien, si se ha visto que este hecho afecta negativamente a las personas desde la adolescencia hasta la mayor edad, pero en edad escolar el abandono deportivo y el sedentarismo acrecientan los problemas, por una parte en el aspecto psicológico, los niños necesitan divertirse y relacionarse con el resto de compañeros, por lo que hay que promover las estrategias necesarias para que los alumnos se diviertan e interactúen con la sociedad que los rodea mediante la actividad física, y que mejor forma que el juego. Si los alumnos dejan de divertirse, están desmotivados o frustrados tenderán a abandonar la práctica deportiva.

Por otro lado en la parte física puesto que los alumnos están en edad de crecimiento y de formación, y si no se promueve el deporte, el cuerpo de estos se acostumbra a una vida sedentaria, haciendo más difícil con el paso del tiempo la asimilación del ejercicio físico. Este abandono deportivo en edad escolar provoca directamente el sedentarismo, que si además de la falta de práctica deportiva, sumamos la poca actividad en el día a día, utilizando formas recreativas y lúdicas que se practiquen sentado como pueden ser los videojuegos, la salud del niño comenzara a dañarse, sea por el sobrepeso o posterior obesidad o por problemas de crecimiento.

2.2.1 Causas del abandono y sedentarismo escolar

Para comenzar este apartado, se toma como referencia el estudio de Palou, Ponseti, Gili, Borràs y Vidal (2005), quienes realizaron una investigación entre alumnos

de 10 y 14 años, para tratar de identificar los motivos por los que estos alumnos abandonan la práctica deportiva.

Realizan una encuesta a 2661 sujetos donde el 21,12% de los alumnos había practicado deporte pero lo había abandonado, pero de este porcentaje de alumnos resulta significativo destacar que la mayoría de los abandonos eran mujeres. Pese a esto, las causas según este estudio por la que abandonan el deporte son las mismas, un 33,6% por los estudios y un 23,3% por aburrimiento. Esta última causa va a ser el objeto de análisis de este Trabajo de Fin de Grado.

Otro aspecto importante que analizan, es las causas por las que los alumnos no han practicado ningún deporte. La encuesta se realiza a una muestra de 657 sujetos, y da como resultado que los principales motivos por los que optan por una vida sedentaria son por falta de tiempo con un 37% de los niños y niñas y por qué prefieren otras actividades diferentes a las deportivas en un 24,9%.

Este estudio saca como conclusión que las causas del abandono de la práctica deportiva en su mayoría es debido a los estudios y al aburrimiento como principales, afectando más a las mujeres que a los hombres. En estudios posteriores de hábitos deportivos entre la población escolar de Andorra (Piéron, 2002) y Vizcaya (Ispizua, 2003) se afirma que el motivo principal de abandono de la práctica deportiva es la falta de tiempo, aducida principalmente a los estudios. Finalmente concluir que el hecho de no practicar ninguna actividad deportiva, tanto en hombres como en mujeres, se atribuye mayoritariamente a la falta de tiempo, seguido de tener otras preferencias, tal y como indican autores como Escudero, Serra y Servera (1992) y Ponseti (1998).

Para finalizar, hace una reflexión en la que dice que los deportistas no forman en ningún momento un grupo homogéneo, atendiendo a que existen claras diferencias en función del género y de los factores sociodemográficos. Mientras que la etapa escolar coincide con el momento de máxima participación en actividades físicas y deportivas, la salida de la escuela coincide con el abandono masivo de esta práctica, a causa de la multiplicidad de factores que dependen de variables psicológicas y variables socio-personales (Cantón, 1997; Escudero, Serra y Servera, 1992; García Ferrando, 1996; Goñi, 2000; Ponseti, 1998; Rodríguez Allen, 2000).

En la bibliografía se ha encontrado otro estudio que realiza un análisis de las razones que llevan a los jóvenes sevillanos (6-18 años) a abandonar la práctica físico-

deportiva (Gavaldá, 2012). En este caso el método es una recogida de información mediante cuestionarios/entrevista personal con un muestreo de 1074.

En este estudio se puede ver que los resultados obtenidos son semejantes a los obtenidos en el estudio anterior, en este caso con más importancia incluso al aspecto de la desmotivación. De los alumnos encuestados, un 32,94% de los abandonos deportivos son debidos exclusivamente a la falta de motivación y la segunda causa principal del abandono son los problemas con los estudios con un 26,23%. El resto de causas son con un porcentaje mucho menor casi despreciable.

Con estos resultados semejantes entre dos zonas geográficas de España tan distantes, se puede decir que entre los alumnos y alumnos en edad escolar las dos causas principales de abandono escolar son primero la falta de motivación (desmotivación) y las causas relacionadas con problemas en los estudios.

También este estudio matiza que este estudio es de los 6 a los 18 años, teniendo en cuenta que en la primera etapa que coincide con la primaria la causa principal es la desmotivación y la secundaria son los problemas con los estudios, pero que con el cambio de ciclo las causas se invierten, dándole cada vez más importancia a los estudios conforme pasan los cursos.

Hasta ahora el trabajo se ha centrado en analizar el abandono deportivo en edad escolar conjuntamente entre hombres y mujeres, pero la actividad físico-deportiva se está transformando en un elemento principal en la forma de vida de muchas personas, con la respectiva repercusión en el estado de salud, pero en el que las mujeres todavía presentan unos índices de participación muy bajos, con un gran porcentaje de abandono entre las adolescentes.

Además de esas dos causas principales por las que los niños y niñas en edad escolar abandonan el deporte, hay otro factor que es si el colectivo de profesores influye y cómo en el abandono de la práctica físico-deportiva de los jóvenes.

La familia es emblema por excelencia como el motor en el proceso pedagógico de niños y adolescentes, pero no se puede menospreciar el papel de los agentes educativos encargados de la formación y educación de estos, siendo el rol fundamental el profesorado (Ponce de León, Valdemoros y Sanz, 2010). En este artículo las autoras se centran en el profesorado como el agente educativo con el poder condicionante en la práctica deportiva

de niños y adolescentes, sobretodo examinando las posibles relaciones entre la influencia de este colectivo y el abandono de dicha práctica entre los escolares.

Realizaron una investigación por medio de encuestas dividiéndola en dos fases: la cuantitativa se realizó con una muestra constituida por 1.978 sujetos, 51,7% mujeres y 48,3% hombres, y la cualitativa con una muestra de 41 sujetos compuesta por cuatro grupos: padres, profesores de Educación Física, profesores de otras áreas, así como los propios jóvenes.

Tras analizar esta situación, encontraron que casi todos los alumnos habían practicado deporte en su tiempo de ocio (96,9%), pero el dato preocupante y que se asemeja mucho al obtenido en los estudios analizados anteriormente, es que el porcentaje de alumnos que abandona la práctica deportiva asciende al 18,5, es decir, 1 de cada 5 niños deja la práctica deportiva. Resulta interesante destacar, que en los análisis que realizaron, la practica físico-deportiva no se relaciona significativamente ni con la importancia que dotan los profesores a las actividades deportivas ni con el grado de acuerdo sobre si el profesorado de Educación Física les ha promovido el interés por esta práctica de tiempo libre. Pero si se detectan diferencias relevantes, en las situaciones físico-deportivo en función de si a los niños les resultan divertidas las clases de Educación Física y si consideran que las clases de Educación Física les han sido de ayuda para introducirse a este mundo.

Aun así, relacionando los resultados de los chicos con los de las chicas, se puede ver que los chicos está de acuerdo con que las clases de educación física son divertidas, y sí han influido para seguir con la práctica deportiva, mientras que las chicas está en desacuerdo, duplicando las posibilidades de que una chica la abandone.

El análisis de este estudio se puede concluir dando las consideraciones de que, pese al gran número de niños con un antecedente físico-deportivo activo, 1 de cada 5 llegan a abandonarlo, las chicas por la falta de interés hacia las clases de educación física pueden ascender su índice de abandono al doble, que la importancia que dan los docentes a la actividad motriz, así como la ayuda que dan para fomentar su interés no son factores relevantes para la situación físico-práctica del niño, que los padres creen que los profesores de EF son los únicos docentes capaces de ejercer una influencia positiva para que los alumnos practiquen actividad física en su tiempo libre y por último que las chicas,

pero no los chicos, opinan que la falta de diversión en las clases de educación es la causante del abandono de estas.

Tras todo esto se puede decir que además de las dos causas principales que se han encontrado por las que los alumnos abandonan la práctica físico-deportiva, visto el último estudio se ha visto que la desmotivación por parte del sector femenino es la causante de que estas abandonen el deporte, puesto que las clases no son de su agrado. También que los profesores no promueven la práctica deportiva suficientemente, siendo solo el profesor de EF el que la promueve, aunque en ciertos casos insuficientemente, por lo que habría que prestar más atención en realizar actividades en las que se inculcara a las chicas el interés por el deporte.

2.2.2. Relación del abandono escolar con el abandono deportivo

Para analizar mejor la relación entre el abandono deportivo con el abandono escolar, se ha creado una tabla donde se ven más claramente las diferencias y las similitudes entre ambos términos.

Tabla 4. Relación entre el Abandono Escolar y el Abandono deportivo

	<u>Abandono Escolar</u> <----->		<u>Abandono Deportivo</u>
Etapas	<u>Primaria</u>	<u>Secundaria</u>	<u>A partir de secundaria</u>
Porcentaje de práctica y abandono	96.9% han practicado deporte, pero el 18.5% lo abandona	66% de alumnos practican deporte	33.5% practican deporte
Género	En todas etapas el abandono deportivo es el doble en las chicas que en los chicos		
Motivos principales	1º-Desmotivación 2º-Problemas con los estudios	1º-Problemas con los estudios 2º-Desmotivación	1º-Falta de tiempo (Estudios y vida laboral) 2º-Preferencia por otras actividades 3º-Ansiedad y estrés por la competición
Influencia entorno familiar y escolar	Sí es apreciable la influencia	Con la edad cada vez menos apreciable por la madurez	

Se ha creado la tabla diferenciando las tres diferentes etapas en la vida deportiva de los alumnos, analizando cómo evoluciona el porcentaje de práctica deportiva y su abandono con el paso de los años. Como se puede ver, todos los alumnos alguna vez han practicado deporte en su vida, ascendiendo a un 96.9% del total, pero reduciéndose un

18.5% este valor antes de terminar la primaria quedando en un 78.4. Los motivos por lo que esto sucede son la desmotivación sufrida por los alumnos de cara a la práctica deportiva, y los problemas con los estudios, además de que al ser personas muy dependientes e influenciables, el entorno familiar y escolar toma un papel importante (Nuviala y Nuviala, 2005; García Ferrando, 1993; Bodson, 1997; Ruiz Juan, 2001).

Posteriormente una vez acabado la etapa de primaria, aparece la Educación Secundaria Obligatoria, que es una etapa de transición entre la etapa donde se produce el abandono en edad escolar, y el abandono deportivo. En secundaria se ve que del 78.4% de los alumnos que practicaban actividades físico deportivas, se reduce un 12.4% hasta llegar a que solo practican deporte un 66%, dos tercios del total, donde los motivos principales por lo que ocurre esto son el orden inverso por lo que ocurrían en primaria, pasan a cobrar más importancia los problemas con los estudios, mientras que el abandono por desmotivación pasa a un segundo nivel. Esto es debido al aumento de la carga de estudios en los alumnos, la falta de promoción del deporte por el resto del entorno docente y por el aumento de la madurez, que hace que la influencia del entorno sea menos, aunque si todavía apreciable.

Por último, en la etapa post-Secundaria, es donde comienza el abandono deportivo, al haber acabado la edad escolar. (García Ferrando, 1993; Bodson, 1997; Ruiz Juan, 2001)

La bajada de personas que practican deporte es drástica, solo un tercio de las personas practican algún tipo de deporte quedándose en un 33%, pero por motivos diferentes a las dos etapas anteriores. El motivo principal es por la falta de tiempo, ya sea por cursar estudios superiores, o por la incorporación a la vida laboral. El segundo motivo importante es porque prefieren realizar otras actividades diferentes al deporte, adoptando una vida más sedentaria, y un tercer motivo de abandono, aunque bastante distanciado de los dos anteriores es la ansiedad y estrés creado por la competición. La influencia del entorno familiar y escolar es inapreciable por la alta madurez que poseen los sujetos.

Cabe destacar, como en apartados anteriores se ha analizado, que esta tabla es conjunta entre chicos y chicas, pero a lo largo de las tres etapas hay un factor común y continuo, que es que el abandono de las chicas es el doble respecto a los chicos.

2.3. La motivación en el deporte escolar

Una vez analizado el abandono y sedentarismo escolar, sus causas y consecuencias, se va a la raíz del problema, para tratar de encontrar los motivos que pueden degenerar en este abandono y sedentarismo escolar, que es el segundo objetivo principal de este trabajo.

La práctica físico-deportiva de las personas desde el punto de vista de la motivación, es por un lado plurifacética, ya que incluso cada motivo incluye variedad de razones y tópicos susceptibles de valorarse individualmente. Por ejemplo: el motivo de perder peso o conseguir un físico de acuerdo con lo socialmente aceptado, está relacionado con el motivo de la salud, bienestar psicológico, etc...; y por otro lado es evolutiva, ya que los motivos son cambiantes y se van modificando con el paso del tiempo y con el contexto social.

Una definición más ampliamente aceptada y técnica es que la motivación es un proceso que puede ser fisiológico o psicológico, innato o adquirido, interno o externo al organismo, el cual determina por qué o respecto a qué se inicia la conducta, se mantiene, se selecciona o finaliza.

La motivación es un término ampliamente definido y estudiado. Por ejemplo, Lagardera (1999) da una primera aproximación a la definición de motivación: “aquella parcela de la intervención pedagógica que trata de forma consciente y preconcebida de activar en los alumnos las necesidades de acción motriz, de tal forma que engendre en ellos la voluntad de conseguir los objetivos propuestos” (p. 105).

Aquí se ha dado una definición muy general en el entorno escolar sobre la motivación, sin entrar todavía en la asignatura de Educación Física. Pero desde la acepción más genérica del término, resulta obvio su acercamiento hacia la Educación Física, por el hecho de que en el ser humano existe una necesidad fisiológica por moverse.

Este autor tiene la teoría de que el maestro no debe, ante la clase de Educación Física, establecer estrategias para la motivación, sino tratar de mantener en los alumnos esta expectativa innata. Además para él hay que rescatar la parte genuina y natural que tiene el ejercicio físico. Motivación para estimular el desarrollo y la iniciativa individual y dirigir al alumno hacia una madurez equilibrada y personal, y es a partir de este análisis que la afectividad se muestra como piedra angular de la motivación.

Tras definir la motivación, hay que saber que son los aspectos que motivan a los alumnos para practicar actividades físico-deportivas. Para ello se destacan dos estudios donde se analizan multitud de sujetos para dar a conocer que es lo que más les motiva en la Educación Física.

El primero es el realizado por Castro, Piéron y González Valeiro (2006), en el que se analizan diferencias de pensamiento y comportamiento en/hacia la Educación Física escolar utilizando como marco teórico el paradigma de los procesos mediadores. Los procesos mediadores son la actividad motriz, actividad cognitiva y la motivación. Es en este último proceso en el que se centran en este estudio, la motivación del alumnado hacia la educación física en general y cada uno de sus contenidos en particular. Los aspectos motivacionales son un punto esencial en el proceso pedagógico, pues podrían explicar muchas cuestiones que nos encontramos a diario en el proceso pedagógico y que tienen consecuencias en los comportamientos de los alumnos. Para Piéron et. Al (2000) estos aspectos motivacionales constituyen uno de los mediadores probablemente más potentes entre la acción de un profesor y los efectos de la enseñanza. Bloom (1979) valora la intervención de las variables afectivas en la adquisición de los alumnos en un 25%.

Dentro de este trabajo, se entra a valorar las actitudes del alumnado que es uno de los aspectos que están muy relacionados con la motivación de los alumnos y que por tanto es de gran importancia por las consecuencias que tiene sobre el comportamiento de los alumnos, no sentimientos personales frente a un determinado objetivo, que en nuestro caso concreto serían la escuela y la educación física. Una actitud favorable respecto a un ámbito particular no garantiza necesariamente la práctica, pero una actitud desfavorable representa un riesgo elevado de la ausencia de un comportamiento asociado. Como no existe una relación directa entre la actitud y la participación en actividades físicas y deportivas, tampoco es condición indispensable para que exista una motivación favorable hacia la práctica regular de estas actividades. Los resultados frente sobre las actitudes frente a la asignatura de educación física, más de siete alumnos sobre diez aprecian la educación física escolar. Por comparación con los resultados sobre las actividades respecto a la escuela se constata que la educación física está mejor considerada que las demás asignaturas escolares.

Otro punto de análisis es la percepción de la propia competencia de los alumnos que es de gran importancia en el mantenimiento del interés elevado para las clases de educación física, así como en el interés por la implicación en la práctica de deporte de

competición, es decir, que para promover la participación deportiva extraescolar, es fundamental que el alumno en la escuela tenga el sentimiento de que es competente en las actividades físicas. Existen indicios claros de que lo que piensa el alumno sobre sus habilidades y concepciones y la competencia, son precursores de las motivaciones que tengan ellos (Nicholls, 1984).

Se ha deducido que el placer y la satisfacción encontrados al participar en actividades físicas, podrían reforzar la valoración de sí mismo y contribuir a desarrollar una participación continua en actividades deportivas más allá de la escolaridad.

Como consecuencia de todo lo manifestado, hay que pensar que la heterogeneidad existente en las clases de educación física se produce, no sólo como resultado de la heterogeneidad de las características físicas y motrices de los alumnos, sino también por las diferencias existentes entre ellos de motivaciones y de percepciones de competencia.

Las investigaciones sugieren que la determinación y el análisis de las orientaciones de la meta individuales, contribuyen a entender como su experiencia interpreta y valora la actividad física. La perspectiva de la meta en el estudio de la motivación en los deportes, es un cruce de muchos determinantes en la participación en los deportes.

Tras encuadrar todos los aspectos teóricos que han tenido en cuenta en este trabajo, se puede analizar mejor los resultados que han obtenido en su investigación. En el análisis del resultado del perfil general de la implicación del grupo se puede ver que en casi la mitad del alumnado (41%) la implicación es alta.

En cuanto a los resultados de la percepción del alumnado La percepción en las variables: satisfacción, competencia, implicación y atención muestra diferencias estadísticamente significativas entre sexos. Estas diferencias en la percepción se ven reflejadas en los bloques de contenidos. En el nivel más alto de percepción de la variable competencia tanto en el bloque de las Habilidades y destrezas básicas como en el de Juegos y deportes así como en las variables satisfacción competencia, atención e implicación en el bloque de la expresión corporal, el porcentaje de niñas es significativamente mayor que el de los niños.

Por último, tratando la actitud frente a la educación física todos los niños demuestran una actitud positiva hacia la educación física, mientras que en las niñas este porcentaje es menor.

Es importante conocer que piensan los alumnos sobre la educación física, para lograr abordar de la manera más fidedigna el tema de la motivación y a partir de allí poder encontrar los problemas reales que pueden surgir y potenciar su desmotivación y el posterior abandono. Para ello, Moreno, Hellín y Hellín (2006), realizan una investigación por medio de un Cuestionario para el Análisis del Pensamiento del Alumno en Educación Física (C.A.P.A.E.F.) elaborado para esta investigación, aplicándolo a una muestra de 1499 estudiantes de primer y segundo ciclo de Enseñanza Secundaria Obligatoria.

A las principales conclusiones a las que han llegado han sido: Los alumnos de 12-13 años son los que más practican actividades deportivas extraescolares federadas. También la Educación Física gusta más a los alumnos de 12-13 años que a los de 14-15 años, encontrándola muy importante y útil, ya que les ayuda a relacionarse con lo demás y a ser más inteligentes. La Educación Física es ante todo competición y diversión, para los alumnos de 12-13 años, por ello los contenidos más importantes son la Condición Física y la Salud, los Juegos y Deportes y las Actividades en el medio natural, en cambio, la Expresión Corporal no recibe la misma consideración. A los alumnos de 12-13 años les gusta que el profesor sea bueno, alegre, justo, les anime, les corrija en clase y vista ropa deportiva. Y por último la Educación Física es, para los alumnos de 12-13 años competición y diversión, por ello los contenidos más importantes son la Condición Física y la Salud, los Juegos y Deportes y las Actividades en el medio natural, en cambio, la Expresión Corporal no recibe la misma consideración.

Un aspecto muy importante a tener en cuenta en la motivación de los niños en edad escolar, es la influencia de los padres y madres. Los niños a estas edades son personas muy fáciles de influir, y el entorno más cercano y que va a ser su espejo y modelo a seguir es su entorno familiar, pues desde allí deben transmitirse los valores y gran parte de la motivación positiva.

Beñat, Sistiaga y García Bengoechea (2008), han tratado de revisar lo que la literatura científica ha aportado en el análisis de la influencia que realizan los padres y madres a la hora de la práctica de la actividad física y el deporte.

El objeto de este artículo no es realizar un meta análisis exhaustivo completo sobre este tema, pero si intentan analizar lo que se ha investigado en la implantación de influencias en la práctica deportiva y de las relaciones entre los padres y madres y su descendencia. Por tanto lo que intentan analizar es lo que distintos autores dicen al respecto de la influencia que pueden realizar los progenitores.

Los padres forman parte de una de las influencias socializantes principales en la vida de los niños. En el ámbito de la actividad física y el deporte, los padres adoptan un papel esencial en la orientación de los niños hacia esta sociedad, y la posibilidad de mantenerles motivados e interesados en la iniciación (Côté, 1999; Greendorfer y Lewko, 1978; McCullagh, Matzkanin, Shaw, Shaw y Maldonado, 1993).

En el sentido de *la autopercepción y los padres*, se puede ver una clara tendencia de los padres, con el objetivo de estimar y valorar los logros de sus hijos en el deporte, incluso de convertirse en fuente de información (feedback) (Horn y Hasbrook, 1986; Horn y Weiss, 1991). Jacobs y Eccles (1992) encontraron que la habilidad percibida por los propios niños estaba estrechamente unida a la habilidad percibida por la madre, además de que estaban condicionadas por los estereotipos del momento. Kimiecik, Horn y Shurin (1996) vieron que la percepción de capacidad física de padres e hijos está estrechamente unidas entre sí. Suponen una influencia muy significativa en el desarrollo de la percepción personal a través del feedback que se les da en situaciones de logro.

Basándose en la estructura motivacional de expectativas-valores propuesta por Eccles y Harold's (1991), Brustad (1996) propuso que los padres dan forma a las percepciones de sus hijos en dos aspectos. Primero los padres juegan un papel de intérprete de la información sobre los logros de sus hijos, influenciando a su vez la cognición de estos, en las atribuciones y las autopercepciones en un entorno de logro. Segundo los padres prefieren dar más oportunidades a sus hijos en aquellos entornos en los que ellos tienen unas expectativas de éxito altas para sus hijos. Como última hipótesis, basándonos en trabajos realizados por Brustad (1993, 1996), se observa que la autopercepción física de los niños está relacionada con la cantidad de ánimo que reciben por parte de sus padres para ser activos.

Desde el punto de vista de *la motivación y los padres* Cuando se ha investigado la influencia de los padres en el desarrollo psicosocial de atletas jóvenes en estructuras de logro (Dweck, 1986; Nicholls, 1989, Ames, 1992), se ha visto que la percepción que

tienen los niños de la orientación de meta de los padres y su propia orientación de meta se presentan enlazadas. La orientación de meta significa una vía para definir el éxito y juzgar su propia competencia. (Duda 1992, 1999).

Basándose en el cuestionario de percepción de éxito desarrollado por Roberts y Balague (1989, 1991), Escartí, Cervelló y Guzmán (1996) encuentran relaciones entre la percepción que los propios sujetos tienen de las orientaciones de meta de sus otros significantes y las propias orientaciones. En este trabajo se observaron a 75 atletas de ambos sexos y encontraron relaciones altamente significativas entre la orientación hacia la competitividad (Ego) de los atletas y la percepción de los Criterios de éxito deportivo orientados a la competitividad del entrenador, de los amigos y del padre y la madre. A su vez que la orientación de los sujetos hacia la maestría (tarea) está relacionada con la percepción de criterios de éxito deportivo orientado a la maestría de únicamente los amigos y el entrenador.

White (1996, 1998) extiende una investigación sobre la socialización de la orientación motivacional tratando de analizar las relaciones existentes entre la orientación de metas y el clima motivacional promovido por los padres en jóvenes jugadoras de voleibol. Sus hallazgos revelan que un clima donde los padres enfatizan el éxito sin esfuerzo, predice una orientación al ego. Los resultados indican también que la percepción de las jugadoras sobre el clima promovido por los padres que esté focalizado en el aprendizaje/ diversión, predice jugadoras más orientadas a la tarea.

Tratando *las Actitudes y comportamientos* de los padres están asociados a las reacciones afectivas de los niños y jóvenes en el deporte. En concreto, las actitudes y conductas de los padres que son consideradas como positivas y animadoras han sido vinculadas a consecuencias afectivas favorables para los niños y adolescentes en el deporte.

Otra parte esencial en cuanto a la influencia en la motivación en la práctica deportiva de niños y jóvenes deportistas es la relación entre los entrenadores y los deportistas. En este sentido, García Bengoechea (1997), concluye, tras examinar y analizar una serie de estudios, que la adopción por los entrenadores de un estilo interpersonal de carácter informacional en donde los deportistas reciben información frecuente acerca de cómo mejorar. Los deportistas son reforzados positivamente tanto por sus aciertos como por su esfuerzo, y disfrutan de oportunidades para participar en la toma

de decisiones. Es susceptible de favorecer el desarrollo de las percepciones de competencia y de autodeterminación de los jóvenes deportistas, percepciones ambas que constituyen el fundamento de la motivación intrínseca y de las numerosas consecuencias positivas derivadas de la misma.

Por el contrario, los datos de los estudios analizándoles permite igualmente afirmar que la adopción por parte de los entrenadores de un estilo interpersonal basado en la utilización frecuente de medios de presión para controlar el comportamiento de los deportistas, así como en la consideración del éxito competitiva como criterio principal de evaluación y de progreso, es susceptible de provocar un debilitamiento de las percepciones de competencia y de autodeterminación de los jóvenes deportistas y, por consiguiente, de la motivación intrínseca producto de las mismas.

Como conclusión la importancia de la motivación intrínseca como reguladora de la participación en un contexto como el del deporte infantil y juvenil, en donde las consideraciones educativas en relación con las necesidades de los jóvenes han de ser tenidas en cuenta en todo momento. Esta importancia queda, una vez más, perfectamente reflejada por Weiss (1995), una de las mayores autoridades mundiales en temas relativos a la participación de niños y jóvenes en el deporte, cuando señala que el objetivo principal de los programas de actividad física y deporte es el de favorecer la aparición de los motivos intrínsecos que satisfacen las necesidades de desarrollo de los participantes y que son, a su vez, los determinantes primarios de las conductas asociadas con la participación futura y el rendimiento.

2.3.1 Teoría de la Autodeterminación. Motivación Extrínseca e intrínseca

La Teoría de la Autodeterminación (Deci y Ryan, 1985) constituye un modelo explicativo de la motivación humana que ha sido aplicado a diversos ámbitos, entre ellos, la actividad físico-deportiva.

Los autores Moreno y Martínez (2006) desarrollan en su trabajo sobre la teoría de la autodeterminación ya que el estudio de la motivación ha provocado el nacimiento de la Psicología de la Educación y la emoción, siendo aplicada a distintos ámbitos del día a día o de la conducta, formando parte de ellos la Educación Física.

Sobre este aspecto Escartí y Brustad (2000), afirman que los modelos explicativos de la motivación en el deporte han evolucionado desde modelos mecanicistas hacia modelos sociales y cognitivos. Esto en las tres últimas décadas se ha ido perfilando como los fines de la motivación, una de las teorías que cuenta hoy en día con unos de los constructos teóricos más coherentes y sólidos para explicar la motivación humana, y más concretamente, que es a lo que este Trabajo de Fin de Grado se atañe, la motivación hacia las actividades físicas y deportivas.: La Teoría de la Autodeterminación (TAD) de Deci y Ryan (1985).

Para comenzar a conocer la TAD se establece una relación entre dos conceptos: La conducta no autodeterminada y la conducta autodeterminada. La TAD es una macro-teoría de la motivación relacionada con el desarrollo y funcionamiento de la personalidad en el contexto social. Analiza el grado en que las personas realizan sus acciones al nivel más alto de reflexión y se comprometen en las acciones con un sentido de elección (Deci y Ryan, 1985). Está basada en una gran teoría que afirma que las personas son organismos activos, con tendencias innatas hacia la expansión psicológica y del desarrollo, esforzándose en dominar los desafíos continuados e integrar sus experiencias de forma coherente con su voluntad.

La TAD es una teoría general de la motivación y la personalidad que durante las 3 últimas décadas ha sufrido una evolución en de cuatro mini-teorías (la teoría de la evaluación cognitiva, la teoría de integración orgánica, la teoría de las orientaciones de causalidad y la teoría de necesidades básicas) que comparten la meta-teoría organísmico-dialéctica y el concepto de necesidades psicológicas básicas (Figura 3). Cada una de estas mini-teoría fue desarrollada con el objeto de explicar un concepto motivacional basado en los fenómenos que surgieron del laboratorio y la investigación de campo enfocados a los diferentes problemas.

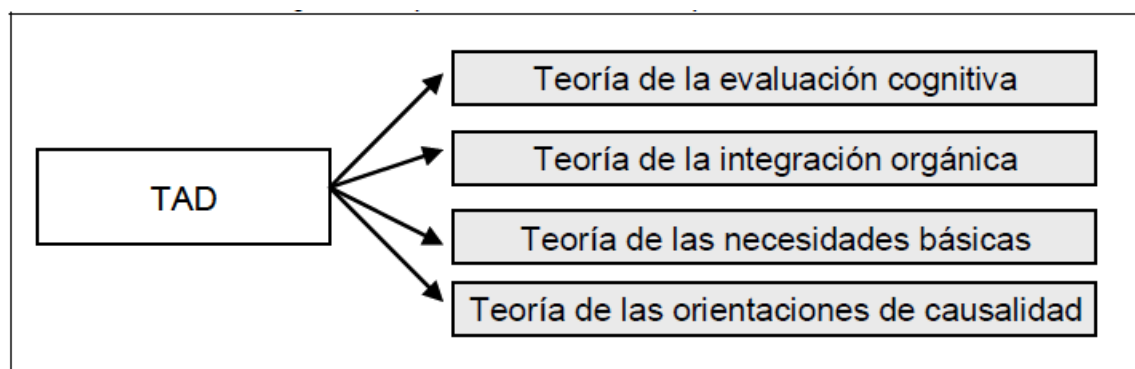


Figura 3. Esquema de las mini-teorías que conforman la TAD. Moreno y Martínez (2006).

Dentro de la TAD, aparece una subteoría llamada la teoría de la evaluación cognitiva (Deci y Ryan 1985), con el objeto de determinar los factores que explican cómo puede variar la motivación intrínseca. Está encaminada hacia las necesidades fundamentales de competencia y autonomía. La teoría propone cuatro puntos principales que ayudan a explicar y predecir el nivel de motivación intrínseca de una persona (Mandigo y Holt, 1999). Estos cuatro puntos se pueden resumir de la siguiente forma:

- Cuando los individuos participan en una actividad que han elegido y sobre la que tienen control, mejorará la motivación intrínseca. Pero si existe alguna percepción de control por un factor externo, la motivación intrínseca probablemente disminuirá (Goudas, Biddle, Fox, y Underwood, 1995).
- En relación a la competencia, ésta indica cómo se siente el individuo con respecto a determinados dominios de su vida.
- Los factores extrínsecos que se perciben como informativos respecto a la competencia percibida y el feedback positivo, promueven la motivación intrínseca, mientras que los factores extrínsecos que se perciben como elementos de control, o la desmotivación percibida como incompetencia, disminuyen la motivación intrínseca (Mandigo y Holt, 1999).
- En los individuos motivados hacia la tarea tendrá una mayor influencia la motivación intrínseca, ya que toman parte en ella por el goce de la actividad, mientras que aquellos con una orientación hacia el ego probablemente no estarán intrínsecamente motivados, ya que sienten mayor presión y control para mantener su autoestima (Mandigo y Holt, 1999).

2.3.1.1. Motivación extrínseca

La motivación extrínseca está determinada por recompensas o agentes externos. Dentro de la Teoría de la Integración Organísmica, la investigación ha determinado cuatro tipos de motivación extrínseca (Deci y Ryan, 1985, 2000, 2002; Ryan, 1995; Chantal, Vallerand, y Vallières, 2001): regulación externa, regulación introyectada, regulación identificada y regulación integrada.

El primer tipo de motivación extrínseca es la regulación externa. Esta forma de motivación es la menos autodeterminada dentro de la motivación extrínseca, y por ello, la de mayor contraste con la motivación intrínseca. La conducta se realiza para satisfacer una demanda externa o por la existencia de premios o recompensas. Esta forma de regulación se caracteriza por tener un locus de control externo.

El segundo tipo de motivación extrínseca es la regulación introyectada, también llamada introyección o regulación auto-ejecutada. Este tipo de regulación está asociada a las expectativas de auto-aprobación, evitación de la ansiedad y el logro de mejoras del ego, en aspectos tales como el orgullo (Ryan y Deci, 2000). El individuo ejerce presión sobre sí mismo para regular su comportamiento.

El tercer nivel de regulación dentro del continuum de la motivación propuesto por Deci y Ryan es la regulación identificada. La conducta es altamente valorada y el individuo la juzga como importante, por lo que la realizará libremente aunque la actividad no sea agradable (Carratalá, 2004). Cuando una persona se identifica con la acción o el valor que expresa, de forma consciente, existe un alto grado de autonomía percibida (Deci y Ryan, 2002; Ryan y Deci, 2000).

El último nivel de regulación es el de la regulación integrada. En este caso, la conducta se realiza libremente. La integración ocurre cuando la persona evalúa la conducta y actúa en congruencia con sus valores y sus necesidades. Sería el caso de aquellas personas que se comprometen con la práctica físico-deportiva porque forma parte de su estilo de vida activo.

2.3.1.2 Motivación Intrínseca

La motivación intrínseca se puede definir como aquella relacionada con la necesidad de explorar el entorno, la curiosidad y el placer que se experimenta al realizar una actividad, sin recibir una gratificación externa directa. El desarrollo de la actividad en sí constituye el objetivo y la gratificación, suscitando también sensaciones de competencia y autorrealización subsisten incluso después de haberse alcanzado la meta.

Desde la perspectiva de la Teoría de la Integración Organísmica, tienen una gran importancia los procesos de interiorización y de integración. Las personas interiorizan las distintas regulaciones y las asimilan a través del ego, experimentando mayor autonomía

en la acción. Los distintos tipos de regulación constituyen el llamado PLOC (Perceived Locus Of Causality), o locus percibido de causalidad, relacionado con el locus de control (externo o interno). Es normalmente medido a través de los diferentes tipos de razones (los motivos) para comprometerse en la conducta social (Deci y Ryan, 1985; Hagger y Armitage, 2004). Es un indicador de los distintos niveles de autonomía en la conducta.

La Teoría de las Necesidades Básicas es de los conceptos fundamentales de la TAD, es el de necesidades psicológicas básicas definidas como algo innato, universal, y esencial para la salud y el bienestar (Deci y Ryan, 2002; Ryan y Deci, 2000). Es decir, las necesidades psicológicas básicas (autonomía, competencia y relación) son un aspecto natural de los seres humanos que se aplican a todas las personas, sin tener en cuenta el género, grupo o cultura.

En cuanto a competencia, se refiere a sentirse eficaz en algunas de las interacciones continuadas del individuo con el ambiente social y la experimentación de oportunidades para ejercer sus capacidades. La necesidad para la competencia lleva a las personas a buscar desafíos óptimos para sus capacidades e intentar mantener y mejorar esas habilidades. La competencia no es una habilidad lograda sino un sentido de confianza y efectividad en la acción.

Hablando de la relación se identifica con un sentimiento de conexión con los otros, y de ser aceptado por los otros; esta necesidad no tiene relación con el logro de un cierto resultado o con un estado formal, pero sí con las preocupaciones sobre el bienestar, la seguridad y la unidad de los miembros de una comunidad.

Autonomía se refiere a ser el origen percibido o la fuente de la propia conducta de uno mismo. La autonomía involucra interés e integración de los valores. Cuando son autónomos, los individuos experimentan su conducta como una expresión del ego.

La teoría de las Orientaciones de Causalidad se conceptualiza como aspectos relativamente duraderos de las personas que caracterizan el origen de la regulación, y el grado de libre determinación de su conducta. Deci y Ryan (1985), describen tres tipos de orientaciones causales que guían la regulación de los individuos: la orientación de control, la orientación de autonomía y la orientación impersonal.

Las orientaciones de causalidad se conceptualizan como aspectos relativamente duraderos de las personas que caracterizan el origen de la regulación, y el grado de libre determinación de su conducta.

Refiriéndose a la orientación de control, incluye la conducta de las personas en las que existe un control en el entorno o dentro de ellos mismos. Cuando esto sucede, las personas buscan, seleccionan, o interpretan cómo controlar los sucesos.

Tratando la orientación de la autonomía, se incluye a aquellos individuos que tienen un alto grado de capacidad de elección, de iniciación y regulación de la conducta, con un predominio del locus de control interno. Organizan sus acciones basándose en sus metas personales e intereses, y se encuentran intrínsecamente motivados.

La orientación impersonal incluye a las personas que experimentan su conducta más allá del control intencional de la misma. Las personas con predominio de esta orientación tienden a creer que son incapaces de regular su conducta de forma fiable para conseguir los resultados esperados.

Como conclusión decir que una vez revisado el estado actual de la TAD y su aplicación a las actividades físicas y deportivas, dicha teoría representa un modelo de constructo coherente, lógico y válido, avalado todo ello desde el punto de vista científico, a la vista de los trabajos realizados sobre esta materia. Es necesario profundizar en determinados ámbitos de la actividad física y el deporte, como el de la actividad física no competitiva, con nuevos estudios que arrojen más luz sobre la regulación de la conducta, la construcción de perfiles motivacionales concretos de los practicantes, la relación con otras variables como los motivos de práctica, o las orientaciones de causalidad, permitiendo con ello extraer nuevas aplicaciones prácticas que puedan generar estrategias de promoción de la actividad física saludable.

2.3.2. Clima motivacional

El clima motivacional engloba las distintas situaciones que forman los adultos significativos (padres, profesores, entrenadores) en los entornos de logro. Al igual que en las orientaciones motivacionales. Más centrado en la pedagogía, el clima motivacional es el ambiente relacionado positivamente con las metas de logro orientadas a la tarea, diversión, interés, satisfacción personal y motivación intrínseca, además de que es el que promueve el aprendizaje cooperativo, la elección de tareas y la evaluación de los alumnos basándose en mejorar personal e individualmente sus esfuerzos, aprendizajes, logros en las tareas y la participación en las actividades.

2.3.3. Teoría de las metas de logro

Otra teoría para poder abordar la motivación, y poder mejorarla es la Teoría de las Metas de logro (Nicholls, 1989). Es una aproximación teórica que ha demostrado su importancia a la hora de explicar la motivación en el alumnado de Educación Física. Las personas se enfrentan a situaciones de logro en el ámbito educativo, con objetivos o metas propias con el punto de vista de sentirse capaces o competentes, por ello como una persona juzgue o interprete una capacidad o competencia, y posteriormente defina el éxito en esa situación determinada, repercutirá a los cambios en sus respuestas afectivas, conductuales y cognitivas.

Se encuentran dos acepciones de capacidad o forma de evaluarla que se manifiestan en dos estados de meta: La tarea y el ego a la hora de implicarse en una actividad. Entonces la implicación de un alumno en la tarea o en el ego en un determinado momento dependerá de:

- Su orientación de meta, es decir, su tendencia personal o la predisposición a adoptar un estado u otro.
- Su percepción del clima o ambiente de clase creado por el profesorado

Por esto se puede decir que el modo en el que se organice el significado de logro en el contexto de la asignatura de educación física, puede afectar a como piense, sienta y actúe el alumnado.

La situación orientada a la tarea posee una alta carga de motivación intrínseca mientras que la motivación extrínseca es baja, las metas propuestas al alumno son alcanzables con una pequeña dosis de superación y pueden ser comparadas con las propias actuaciones. En este tipo de orientación los factores de éxito están más controlados y por ello la tasa de decepción es más baja.

Sin embargo la orientada hacia el ego por el contrario a la orientada a la tarea, posee una alta carga de motivación extrínseca y una baja intrínseca. Las metas propuestas a conseguir son inalcanzables con unos grandes objetivos y en todo momento se están comparando con la actuación de los demás. Los factores de éxito están menos controlados y por ello la tasa de decepción es mucho más alta.

Realizando una comparación entre ambas, en las situaciones orientadas a la tarea, se proponen actividades con retos a superar mientras que en las orientadas al ego se eligen tareas fáciles para que puedan superarse. Cuando la situación está orientada a la tarea, el alumno experimenta una menor ansiedad cognitiva previa a la competición, mientras que en las segundas hay unas peores estrategias para afrontar la ansiedad por lo que los alumnos están sometidos a una presión mayor. Por ello en las orientadas a la tarea los alumnos logran una gran diversión y mayor satisfacción en las clases de EF, y por el contrario si están orientadas al ego los alumnos se aburren y como consecuencia hay una menor satisfacción. Para concluir si la situación está orientada a la tarea se produce una mayor adhesión al deporte, provocando una alta actividad física y una vida más saludable, mientras que si está orientada al ego, al haber una baja percepción de la habilidad, se llega a dar el abandono deportivo.

Para conocer la influencia que puede tener la elección de tareas entre el alumnado y su participación, se ha analizado un trabajo realizado por Marín de Oliveira (2011) que trata la influencia que puede ejercer el fomento de la participación activa del alumno y la posibilidad de elegir entre diferentes tareas sobre aspectos como la motivación, la coeducación y la disciplina del alumno.

Plantean un trabajo experimental basándose en trabajos previos sobre aprendizaje cooperativo y educación deportiva. Así, en este estudio usan una muestra de 142 alumnos, con edades comprendidas entre los 14 y los 18 años ($M = 15,56$ años), estando el grupo experimental compuesto por 35 chicos y 39 chicas ($M = 15,78$ años) y el grupo control

por 33 chicos y 35 chicas (M = 15,30 años), que realizaron una unidad didáctica de 15 sesiones de voleibol.

Hicieron un análisis de los datos de correlaciones simples, medidas repetidas y datos estadísticos descriptivos. Los resultados dieron a conocer los beneficios que tiene la aplicación de un programa que fomente la participación activa del alumnado dentro del propio proceso pedagógico y la posibilidad de elegir entre diferentes tareas.

Las conclusiones más relevantes que se han podido extraer del trabajo son que realizar un programa más directo aumenta la orientación y percepción de un clima de ego, de estrategias basadas en motivos de regulación intrínseca, desmotivación e indiferencia del profesor, percepción de discriminación y reducción de la motivación autodeterminada; el seguir un programa que esté basado en la elección de tareas y con una participación activa del alumno acrecienta la motivación autodeterminada, la orientación y la percepción de un clima que implica la tarea, de estrategias basadas en razones de preocupación intrínsecas ; razones de preocupación, responsabilidad e intrínsecas para ser disciplinado, y percepción de igualdad de trato.

Para concluir decir que esta investigación ha dado pie a verificar que el dar un mayor protagonismo a los alumnos dentro de la toma de decisiones del proceso pedagógico crea unos aumentos en la motivación, y una disminución de los comportamientos de indisciplina difíciles de lograr con las prácticas docentes que se realizan normalmente.

Los autores García Calvo, Santos-Rosa Ruano, Jiménez Castuera y Cervelló (2005) en su trabajo proponen unas estrategias a utilizar para conseguir un clima motivacional implicante a la tarea. En cuanto a las tareas y actividades en Educación Física las estrategias para conseguir un clima orientado a la tarea son:

- *Diseñar las tareas de aprendizaje basadas en la variedad.* Aquí proponen utilizar ejercicios variados, para evitar que los alumnos se aburran ante la repetitividad o la monotonía de algunas sesiones. Para trabajar un determinado contenido se recomienda hacer distintos ejercicios y juegos que tengan los mismos objetivos pero con una forma y estructura diferente para así hacer unas tareas más amenas y desafines.
- *Tareas que al realizarlas supongan un reto personal.* El alumno debe sentir que está mejorando respecto a lo hecho anteriormente, y que por medio

de la actividad física está logrando los objetivos que se propuso. Por eso, es importante que las tareas supongan un pequeño reto personal, ya que al superarlas el alumno sentirá una sensación de satisfacción personal, pueda ver su progreso y le lleve a implicarse más en la tarea. Estas tareas tienen que seguir una progresión de dificultad para que el alumno sea consciente de ese progreso personal y no tenga que compararse con otros.

- *Hacer uso de actividades y juegos cooperativos.* Realizando este tipo de actividades se mejora la cohesión del grupo y la relación entre los alumnos. También, este tipo de tareas promueven la participación, favoreciendo el clima orientado hacia el aprendizaje y no hacia la competitividad.
- *Que exista una implicación activa hacia la tarea a realizar y libertad de decisión.* El objetivo es lograr que los alumnos formen parte de la tarea y participen activamente. Para ello proponen utilizar diferentes estilos de enseñanza (descubrimiento guiado, resolución de problemas, programa individual...), mediante los cuales se puede conseguir una mayor implicación en las tareas a realizar por parte de los alumnos, dejándoles más libertad para desarrollar su aprendizaje.
- *Plantear objetivos a corto, medio y largo plazo y adaptados al lenguaje de nuestros discentes.* Relacionado con el anterior punto, es necesario que en las clases de educación física establezcamos estos tipos de objetivos y que los alumnos los conozcan y comprendan.

Tratando la *autoridad*, las estrategias para conseguir un clima orientado a la tarea que proponen estos autores son *permitir a los alumnos la toma de ciertas decisiones en su aprendizaje*, relacionado en cierta medida con los estilos de enseñanza que se utilicen y la aplicación personal que se haga de esos estilos. Otra estrategia es *utilizar adecuadamente los estilos de enseñanza*, que relacionándolo con el punto anterior, el profesor debe saber que estilo utilizar en las situaciones que se le planteen, en función de sus características personales, de los rasgos del grupo ante el que se encuentre y de las peculiaridades de la situación. Y la última estrategia en cuanto a la autoridad es *ayudar a los sujetos a desarrollar técnicas de autocontrol y auto dirección* donde el profesor debe tener cierta formación sobre este aspecto y transmitir esa información a los alumnos.

Otras estrategias a utilizar son en el ámbito del *Reconocimiento, recompensas y castigos*, y se trata de las razones que utilizan para el premiar o castigar a los alumnos,

como se distribuyen las recompensas y los castigos, y si existen las mismas oportunidades para el reconocimiento. Este es un punto muy delicado porque puede marcar la diferencia entre que los alumnos se orienten hacia la tarea o hacia el ego. Las estrategias que han recogido son *utilizar preferiblemente recompensas antes que castigos*, cuestión es muy importante, sobre todo porque normalmente los profesores suelen preferir los castigos a las recompensas. Otra estrategia es *asegurar las mismas oportunidades para la obtención de recompensas* que es un punto esencial a la hora de mantener la motivación de los alumnos ya que el cometido del profesor es ser consciente de que se tratan a todos los alumnos por igual, sin discriminaciones ni preferencias basadas en aspectos extrínsecos a la educación.

También el *fomentar las recompensas intrínsecas preferiblemente a las extrínsecas*. Hay que tener en cuenta que a la hora de establecer las recompensas se debe intentar que éstas, se refieran a aspectos intrínsecos de la propia práctica deportiva, y que así se lo haga ver a los alumnos.

La última estrategia que proponen en cuanto al reconocimiento, recompensas y castigos es *establecer las recompensas y castigos al inicio del curso*. Si realizamos esta tarea al inicio de las clases, podremos evitar situaciones conflictivas entre los alumnos y evitaremos problemas que puedan desestabilizar al grupo.

En cuanto a *Corrección y feedback*, proponen tres formas de afrontarlo: *Ofrecer un feedback adecuado a cada situación* ya que es importante que el profesor conozca los diferentes tipos de feedback que existen y seleccionen el que es más adecuado para cada contexto y nivel de los alumnos, *corrección y feedback sobre el progreso individual y la mejora* porque el profesor debe informar a sus alumnos de su actuación durante las sesiones y *utilizar feedback positivo con asiduidad*.

La forma de *agrupar* a los alumnos, teniendo en cuenta que con agrupación se refieren a la forma y frecuencia en que los sujetos interactúan juntos. La primera estrategia propuesta es *agrupar a los sujetos de forma flexible y heterogénea*, y la otra es *posibilitar múltiples formas de agrupamiento de los individuos y utilizar estrategias adecuadas de formación y agrupamientos*, donde se intentará variar las formas de agrupamiento (número de alumnos, tipo de alumnos...).

Otro factor importante a tener en cuenta es la *evaluación* donde el profesor entra a valorar el comportamiento de los alumnos. Para ello, en este trabajo *utilizan criterios*

relativos al progreso personal y al dominio de las tareas puesto que la evaluación es un factor clave para conseguir un clima implicante a la tarea. También otra forma es *implicar al sujeto en la autoevaluación*, ya que al hacer que el sujeto participe de su evaluación, se consigue una mayor implicación de éste en la actividad que realiza. Por último *utilizar evaluación privada y significativa* pero esta estrategia es difícil de llevar a cabo debido a las imposiciones del sistema educativo, sin embargo, se puede utilizar en otro tipo de evaluaciones que no sean las institucionales.

El último tema a tratar por esos autores en cuanto al uso de estrategias para un clima orientado al alumno hacia la tarea es el *Tiempo*. Para ello, las estrategias propuestas son *posibilitar oportunidades y tiempo para el progreso*. Para poder conseguir un buen clima en el aula, se debe dejar que todos los alumnos tengan las mismas oportunidades para el aprendizaje y que el tiempo para ello este adaptado a sus necesidades. La siguiente estrategia es *ayudar a los sujetos a establecer el trabajo y la programación de la práctica*. Al realizar esto, se implica más a los sujetos en el trabajo diario y en los objetivos a conseguir. y por último *El tiempo de práctica acorde a la edad y características de los alumnos* puesto que es muy importante que se sepa adaptar los contenidos y el tiempo que se va a dedicar a cada actividad a la edad y características de los alumnos.

Para concluir decir que durante el trabajo de estos autores, el clima motivacional que fomentan los profesores de EF, es una pieza clave para desarrollar las conductas y comportamientos que se establecen. Al favorecer un clima orientado a la tarea, es mucho más factible provocar en los alumnos un entorno más lúdico, que estos se esfuercen más, etc. Asimismo, promoviendo un clima orientado al ego, existirá mayor ansiedad, menor diversión, etc., lo que desemboca en la frustración y el desinterés del alumno.

En un estudio realizado por Sánchez-Oliva, Leo, Amado, Pulido y García-Calvo (2013), que está basado en la teoría de la autodeterminación, tiene como objetivo analizar los perfiles motivacionales de los estudiantes de EF y valorar las posibles relaciones existentes con determinados comportamientos y actitudes hacia las clases de EF. La muestra del estudio estaba formada por 1.690 estudiantes con edades comprendidas entre los 12 y los 16 años, pertenecientes a diferentes centros de enseñanza secundaria de la comunidad autónoma de Extremadura. Los resultados destacaron la existencia de 4 perfiles motivacionales: baja calidad, baja cantidad, alta cantidad y alta calidad. Además, el análisis de los datos indicó que los alumnos de sexo femenino, de menor edad y que practicaban actividad física extraescolar presentaban perfiles más autodeterminados que

el resto. Por último, se comprobó que a medida que los perfiles motivacionales son más autodeterminados se producen consecuencias más adaptativas, como la importancia concedida a la EF, el disfrute y el desarrollo de comportamientos positivos, ocurriendo a la inversa en el caso del aburrimiento. Como conclusión, el estudio destaca la importancia que adquieren los procesos motivacionales desarrollados por los alumnos para explicar la aparición de determinadas consecuencias durante las clases de EF.

2.3.4 Desmotivación

Ya se han visto todos los factores que influyen en la motivación, sobre todo, lo relacionado para que esta motivación sea positiva y evitar el abandono deportivo, pero, en el lado opuesto, esta lo que provoca que el proceso de motivación sea negativo, o no se llegue a motivar. Esto provoca la desmotivación, y aparece como uno de los factores más relevantes en el deporte escolar a la hora de decidir la continuidad o el abandono deportivo, y siendo uno de los motivos principales que tienen en común la mayoría de alumnos en los que se produce este abandono.

En este tema Sánchez Palacios (2010), ha realizado un trabajo sobre los factores motivantes en la clase de educación física, y ha llegado a la conclusión de que para que los alumnos se sientan completamente motivados en las clases de educación física, es necesario utilizar diferentes recursos para favorecer la relación profesor-alumno. Es algo fundamental en el proceso de enseñanza aprendizaje. Desde el principio hay que captar la atención del grupo clase, fomentando su motivación e interés por la tarea a realizar y plantear diferentes situaciones educativas, para el proceso pedagógico sea óptimo.

La ausencia de motivación hace complicada la tarea del profesor. También decir que la falta de motivación por parte del alumno queda a veces fuera del alcance del profesor. Para lograrlo hay algunos recursos como explicar los motivos de cada sesión, plantear actividades de forma lógica y ordenada, fomentar la comunicación entre los alumnos, explicar contenidos que resulten a los alumnos próximos y cercanos. Etc.

Los autores Caldarelli, Conti, De Giuli, Tamoni (1986) realizaron un trabajo donde se hicieron la siguiente pregunta ¿Por qué el abandono? Y para ello analizaron los motivos que conducían a la desmotivación en los alumnos y en los deportistas.

Para ellos, es importante considerar la función del juego desde el punto de vista del desarrollo y de la socialización, a causa de esta actividad anticipatoria y experimentadora. En el adulto, la actividad lúdica tiene la misma importancia que en el niño, ya que permite al individuo recuperar y revivir todos los elementos infantiles que, vividos fuera del juego, se interpretarían como posibles factores de inmadurez. El juego permite además al adulto expresar intensas cargas emotivas y asegura así un mejor equilibrio psicológico.

El otro componente fundamental del deporte es el agonístico. Consideran importante subrayar este concepto, especialmente porque a menudo hablar de agresividad implica juicios negativos, sobre todo por parte de aquellos que no conocen su naturaleza ni su función. La agresividad forma parte del bagaje instintivo del hombre y que tiene una importancia fundamental en la afirmación positiva del individuo, para la conservación de sí mismo y de la especie. Esa agresividad, pues, puede canalizarse positivamente a través del agonismo en las competiciones deportivas.

Otros factores además de los dos anteriormente nombrados (que consideran secundarios) son los biológicos, los psicológicos y de tipo afectivo y los socioculturales.

Estos autores, tras estudiar la motivación, han llegado a la conclusión de que en lo que respecta a la desmotivación y a las eventuales relaciones de este fenómeno está relacionado con el abandono del agonismo.

Una vez llegado a esta deducción, formulan una hipótesis en la que consideran la desmotivación como el exacto opuesto de la motivación. Con esto pretenden decir que cada vez que los fines a los cuales tendían las motivaciones originales no se cumplen, el atleta pasa por una especie de redefinición de sus impulsos motivadores, a través de determinados procesos que lo conducen a una modificación o a una pérdida de validez de las propias motivaciones. Cuando una eventualidad obstaculiza o impide la satisfacción de una necesidad o la realización de una motivación, el individuo se encuentra en una situación de frustración.

Estrechamente ligado con el problema de la frustración está el concepto de conflicto. El conflicto se produce cuando el individuo se encuentra ante dos exigencias diversas, o ante dos deseos o posibles alternativas contrastantes entre sí. Si se considera la esfera existencial del individuo se puede ver que durante la adolescencia pueden aparecer innumerables situaciones típicas de la edad, relacionadas con problemas de

desarrollo de la personalidad, como por ejemplo, el descubrimiento de la sexualidad, la permanencia en el grupo de los pares, etc.

Estas situaciones pueden situarse como momentos conflictivos en la práctica deportiva y son susceptibles de conducir, por una parte, a una redefinición de la motivación para el deporte y, por otra, en los casos en que no es posible una adaptación de la situación, al fenómeno de la desmotivación propiamente dicha.

Definido este primer aspecto del fenómeno como desmotivación propiamente dicha, creen importante delinear otra posible hipótesis interpretativa del problema.

Los autores consideran que a menudo se utiliza el término desmotivación o se habla de "niño desmotivado" en la óptica que exponen en su trabajo, cuando en realidad lo que realmente hay es una verdadera ausencia de motivación. Dicho de otra forma, el individuo se acerca al deporte porque encuentra en él la posibilidad de satisfacer exigencias psicológicas, biológicas, sociales y culturales

Queda claro que la desmotivación en sus diversos aspectos puede inducir al niño a abandonar la actividad deportiva. El abanico de edades más afectado por el fenómeno del abandono de la práctica del deporte es el comprendido dentro de la pre-adolescencia y la adolescencia. Creen los autores, sin embargo, que el mismo fenómeno (y en consecuencia la desmotivación, la frustración, etc.) puede verificarse en otras edades y que las influencias culturales, en este caso, pueden sumir particular importancia.

El abandono de la actividad deportiva nunca deja de ser traumático. Hay que recordar que muchos niños, después de un período de alejamiento, regresan a la actividad agonística o permanecen en el ambiente deportivo desempeñando otras funciones (entrenamiento, dirección, etc.). El niño que deja de satisfacer sus motivaciones en el deporte o que encuentra en su práctica ocasiones de conflicto y de estrés puede decidir el abandono de la actividad; pero probablemente, antes de llegar a ese punto, expresará su malestar.

Es evidente que en este proceso el docente o el entrenador desempeña una función muy importante, sobre todo por su relación privilegiada con el niño. Por lo tanto, puede mostrarse particularmente abierto a sus exigencias, creando una relación de disponibilidad compatible con los aspectos pedagógicos de su función.

3. OBJETIVOS

Este trabajo tiene el fin de conocer en profundidad la influencia de la motivación en la práctica deportiva en la educación primaria y su posterior paso a la educación secundaria.

El factor motivacional tiene multitud de factores que pueden influir negativa o positivamente en él, por lo que este trabajo también los analiza.

Una vez analizados los problemas que provocan la desmotivación, se quiere dar unas pautas para corregir el clima motivacional del niño, la labor docente para favorecer el interés de los alumnos por el deporte.

Con este trabajo se quiere conseguir dos objetivos principales:

1. Analizar el abandono deportivo y el sedentarismo en edad escolar.
2. Conocer la influencia de la motivación en el abandono deportivo y el sedentarismo en edad escolar.

Como primer objetivo se encuentra el gran problema de la edad escolar como es el abandono deportivo y el sedentarismo, cada día más extendido, que es el causante de un menor número de deportistas que llegar a altos niveles y también de graves problemas de salud en edades posteriores por los malos hábitos de vida.

El segundo objetivo trata sobre como la motivación influye directamente en el primer objetivo principal, puesto que un buen desarrollo de esta favorecerá a un mayor interés del alumno por el deporte y así evitar el abandono y el gusto por él.

Posteriormente se desarrollaran unos objetivos secundarios que contribuirán en la construcción de los principales:

- Identificar la influencia de la teoría de las metas de logro, la motivación intrínseca, extrínseca y desmotivación, teoría de la autodeterminación y clima motivacional en la edad escolar.
- Conocer la influencia del abandono deportivo en la tasa de obesidad y problemas de salud en edad escolar.
- Determinar la relación entre el deporte extraescolar y el abandono deportivo.

En cuanto a los objetivos secundarios, el primero desglosa el objetivo principal que trata la motivación para poder analizarlo profundamente y conocer todos los aspectos que pueden influir.

El segundo expone las consecuencias más importantes que suceden si se da el caso del primer objetivo principal.

Y por último, el deporte extraescolar se incluye como un objetivo secundario, puesto que al ser una forma de favorecer el gusto por el deporte, el desarrollo de este mejorara ambos objetivos principales.

4. METODOLOGÍA

Este Trabajo de Fin de Grado va a consistir en un meta análisis sobre el tema de la motivación en el deporte escolar y su relación con el abandono deportivo. La metodología que se va a llevar a cabo va a ser realizar una macro búsqueda de información sobre estos temas y todo los aspectos que influyen en ellos y posteriormente un análisis de la información encontrada que sea de relevancia para realizar el trabajo y poder llegar a una conclusión final de cómo llega a influir la motivación en el abandono deportivo.

Se ha comenzado el trabajo estableciendo el tema del estudio que interesa, pero sin cerrar el título, ya que una vez realizada la búsqueda, puede darse lugar a un cambio de título a otro mucho más específico y más estrechamente vinculado con el tema a tratar que el que se podría dar en un principio. En este caso el tema en el que se ha centrado el trabajo es la motivación para la práctica deportiva y su relación con el abandono deportivo, y, se ha realizado una búsqueda por distintas revistas deportivas y bases de datos que posteriormente serán nombradas, utilizando unas palabras clave previamente nombradas en el resumen.

En cada revista y base de datos se ha ido leyendo los resúmenes de distintos artículos relacionados con el tema a tratar, y posteriormente, una vez valorados, los que fueran de mayor interés, han sido introducidos en una base de datos creada a Excel, para su posterior análisis exhaustivo.

Una vez recabada toda la información útil encontrada, el estudio se desarrolla desde una idea general, como es el abandono deportivo en edad escolar y su relación con el abandono deportivo, para conocer las diferencias entre ambos, desglosando los motivos que causan cada uno y así ver los aspectos comunes y diferentes entre ambos términos, de tal forma, que conociendo los factores que tienen iguales los dos tipos de abandonos, veremos que hay un patrón a analizar, porque podrá ser el causante del abandono, y después en cuanto a las diferencias, se encontraran los factores que son propiamente de la edad escolar, que es lo que realmente recibe el interés de este trabajo. Posteriormente se analizara el tema de la motivación para la práctica del deporte, y se desglosara, hallando unas ideas más pequeñas, que son los factores que influyen en la idea general de la motivación como son la teoría de la autodeterminación, teoría de las metas de logro, clima motivacional, y la desmotivación como resultado de las malas prácticas de los términos anteriores. Una vez analizados toda la información incluida en la búsqueda y

que ha sido de relevancia, se saca una idea final por la que la falta de motivación o desmotivación de los alumnos y deportistas es la causante principal por la que se produce el abandono deportivo.

De todas las revistas y bases de datos en las que se ha indagado, las utilizadas en el estudio son:

Bases de datos:

- *Scopus*
- *Dialnet*
- *Alcorze y Zaguán*

Revistas:

- *Apunts, Educación Física y Deportes*
- *ElSevier*
- *Revista de educación física*
- *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*
- *RICYDE. Revista Internacional de Ciencias del Deporte*
- *Revista de Psicología del deporte*

Otras fuentes:

- *EfyPaf*: grupo de investigación educación física y promoción de la actividad física (<http://efypaf.unizar.es/recursos/dominiosAF.html>)

4.1. Fases de trabajo

Este TFG para su creación, se han seguido unas determinadas fases, puesto que al ser un meta análisis, la búsqueda realizada es muy extensa, y si no se sigue un determinado orden de fases, podría darse un desbordamiento de información y pérdida de documentos que podrían ser de relevancia para el trabajo.

Fase I

Para comenzar la búsqueda de información sobre los temas que aborda el trabajo, lo primero que se ha hecho es establecer una serie de palabras clave o descriptores, que son motivación deportiva, abandono deportivo, abandono deportivo en edad escolar, obesidad y sobrepeso, sedentarismo, motivación deportiva, deporte extraescolar, teoría de la autodeterminación, motivación extrínseca e intrínseca, teoría de las metas de logro, clima motivacional y desmotivación.

Una vez determinados los descriptores, han sido introducidos primero en diferentes bases de datos como Scopus, Dialnet, Alcorze y Zaguán y posteriormente en distintas revistas online relacionadas con el deporte y la salud como *Apunts*, *Educación Física y Deportes*, *ElSevier*, *Revista de educación física*, *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, *RICYDE. Revista Internacional de Ciencias del Deporte* y *Revista de Psicología del deporte* y además, también se ha buscado en un grupo de investigación cuyas líneas de investigación están centradas en la educación física y la promoción de la actividad, *EfyPaf*.

Tras Introducir los descriptores en las bases de datos y revistas antes nombradas, se han encontrado numerosos documentos, desde artículos, hasta trabajos e investigaciones, de los cuales en esta primera búsqueda solo se ha fijado en los títulos, realizando un filtro donde solo se guardan los que están relacionados con el tema de este TFG. (Tabla 5).

Tabla 5. Documentos seleccionados del total de la búsqueda

<u>FUENTE</u>	<u>PALABRAS CLAVE</u>	<u>TOTAL DE OBRAS ENCONTRADAS</u>	<u>OBRAS SELECCIONADAS</u>
Apunts	Motivación deportiva en edad escolar	400	11
	Tª de la autodeterminación	57	1
	Tª de las metas de logro	83	0
	Motivación intrínseca/extrínseca	49/48	1
	Clima motivacional	17	0
	Abandono deportivo	38	1
	Obesidad y sobrepeso	12	1
	Deporte Extraescolar	31	0
	Sedentarismo escolar	145	0

ElSevier	Motivación deportiva en edad escolar	5	2
	Tª de la autodeterminación	4	1
	Tª de las metas de logro	3	0
	Motivación intrínseca/extrínseca	0	0
	Clima motivacional	0	0
	Abandono deportivo	5	0
	Obesidad y sobrepeso	6	0
	Deporte Extraescolar	1	1
	Sedentarismo escolar	5	2
Revista Educación Física	Obesidad y sobrepeso (Única palabra clave encontrada en esta Fuente)	1	1
Retos	Motivación deportiva en edad escolar	494	4
	Tª de la autodeterminación	175	3
	Tª de las metas de logro	131	2
	Motivación intrínseca/extrínseca	70	1
	Clima motivacional	83	3
	Abandono deportivo	198	5
	Obesidad y sobrepeso	57	3
	Deporte Extraescolar	20	3
	Sedentarismo escolar	51	0
Ricyde	Motivación deportiva en edad escolar	15	0
	Tª de la autodeterminación	13	2
	Tª de las metas de logro	5	1
	Motivación intrínseca/extrínseca	11 12	1
	Clima motivacional	10	0
	Abandono deportivo	4	1
	Obesidad y sobrepeso	9	1
	Deporte Extraescolar	3	0
	Sedentarismo escolar	1	0
Revista de la Psicología del deporte	Motivación deportiva en edad escolar	56	1
	Tª de la autodeterminación	43	2
	Tª de las metas de logro	47	0
	Motivación intrínseca/extrínseca	16	1
	Clima motivacional	92	1
	Abandono deportivo	21	0
	Obesidad y sobrepeso	15	0
	Deporte Extraescolar	21	0
	Sedentarismo escolar	14	0
EfyPaf	Clima motivacional	15	1
	Tª de las metas de logro	9	1

Fase 2

Tras realizar la búsqueda de la primera fase de todos los artículos que han aparecido relacionados con los descriptores elegidos para este trabajo, las obras seleccionadas porque el título guarda relación con este trabajo se ha pasado a leer los resúmenes de cada una para ver si realmente eran obras de interés.

Para una mejor organización de toda la información encontrada, se ha creado una tabla de Excel, en la que aparecen, por cada fuente utilizada, los descriptores que se han introducido en ella, los artículos totales que se han encontrado de cada descriptor y que una vez leído su resumen parecen relevantes para este TFG. Para una mejor búsqueda y aclaración de que incluye cada documento incluido en la tabla, se ha añadido su título, autor, año, revista y número en que aparece y un resumen descriptivo de lo que ha parecido destacable de cada trabajo. Hoy un total de 62 obras seleccionadas en la Fase 2.

Tabla 6. Artículos seleccionados en la Fase 2.

Nº	<u>FUENTES</u>	<u>PALABRAS CLAVE</u>	<u>TITULO DEL ARTICULO</u>	<u>Autores</u>	<u>Año</u>	<u>MINI RESUMEN</u>	<u>REF.</u>	<u>OBSERVACIÓN</u>
1	<u>APUNTS</u>	Motivación deportiva	Variables motivacionales relacionadas con la práctica deportiva extraescolar en estudiantes adolescentes de educación física.	Juan Antonio Moreno / Teresa E. Zomeño / Luis Miguel Marín / Eduardo Cervello / Luis Miguel Ruiz	2009	Perfiles motivacionales en adolescentes analizados por medio de instrumentos: -perfil autodeterminado -perfil no autodeterminado -perfil desmotivado	Apunts 95 Páginas 38 a 43 Educación física	*

2	<u>APUNTS</u>	Motivación deportiva	Actividad física, deporte y salud: factores motivacionales y axiológicos	Belén De Andrés García / Pilar Aznar Minguet	1996	La naturaleza de la motivación y su desarrollo a los programas deportivos	Apunts 46 Páginas 12 a 18 Ciencias aplicadas a la actividad física y el deporte	Es la 2ª parte del artículo
3	<u>APUNTS</u>	Motivación deportiva	La motivación en los deportes de equipo	Dr. Wayne Halliwell	1994	Busca aspectos facilitadores de trabajo ante el entrenamiento y la competición	Apunts 35 Páginas 51 a 58 Dossier	
4	<u>APUNTS</u>	Motivación deportiva	Orientación y clima motivacional, motivación de logro, atribución de éxito y diversión en un deporte individual	Juan José Salinero Martín / Germán Ruiz Tendero / Fernando Sánchez Bañuelos	2006	Relación entre orientación motivacional y el clima motivacional del entorno, competencia motriz, éxito, diversión, compromiso y entrega y ansiedad ante el error y el estrés	Apunts 83 Páginas 5 a 11 Ciencias aplicadas a la actividad física y el deporte	* Sobre karate
5	<u>APUNTS</u>	Motivación deportiva	Relaciones entrenadores-deportistas y motivación en el deporte infantil y juvenil	Enrique García Bengoechea	1997	Estudio entre los deportistas infantiles y juveniles con la teoría de la autodeterminación, estilo interpersonal del entrenador y la motivación intrínseca	Apunts 48 Páginas 104 a 108 Ciencias Humanas y Sociales – Foro “José María Cagigal”	*
6	<u>APUNTS</u>	Motivación deportiva	Revisión de los distintos aspectos de la influencia de los padres y las madres en la práctica de la actividad física y el deporte	Beñat Amenabar Perurena / Juan José Sistiaga Lopetegui / Enrique García Bengoechea	2008	Influencia de los padres y madres en la motivación	Apunts 93 Páginas 29 a 35 Educación física	

7	<u>APUNTS</u>	Motivación deportiva	La motivación en las clases de educación física	Francisco Lagardera Otero	1989		Apunts 16-17 Páginas 105 a 108 Procedimientos y ámbitos de la educación física	
8	<u>APUNTS</u>	Motivación deportiva	Pensamiento del alumno sobre la educación física según la edad	Juan Antonio Moreno Murcia / Pedro Hellín Gómez / M ^a Gloria Hellín Rodríguez	2006		Apunts 85 Páginas 28 a 35 Educación física	ESO
9	<u>APUNTS</u>	Motivación deportiva	Factores motivacionales relacionados con la adherencia a la práctica deportiva competitiva en adolescentes	Bartolomé J. Almagro Torres	2014	Interés y participación en actividades físicas y deportivas. El entrenamiento y competición como ideales de compromiso	Apunts 118 Páginas 104 a 104 Tesis doctorales	** entre 12/17 años
10	<u>APUNTS</u>	Motivación deportiva	La lógica deportiva y las emociones. Sus implicaciones en la enseñanza	Francisco Lagardera Otero	1999	Iniciación deportiva de competición y su gran problemática por su ambiente desestabilizador y agresivo	Apunts 56 Páginas 99 a 106 Ciencias Humanas y Sociales – Foro “José María Cagigal”	
11	<u>APUNTS</u>	Abandono deportivo	Motivos para el inicio, mantenimiento y abandono de la práctica deportiva de los preadolescentes de la isla de Mallorca	Pere Palou Sampol / Xavier Ponseti Verdaguer / Margálda Gili Planas / Pere Antoni Borràs Rotger / Josep Vidal Conti	2005	Inicio, mantenimiento y/o abandono de la práctica deportiva.	Apunts 81 Páginas 5 a 11 Ciencias aplicadas a la actividad física y el deporte	Entre 10/14 años

12	<u>APUNTS</u>	Teoría de la autodeterminación	El clima motivacional en las clases de Educación Física: una aproximación práctica desde la Teoría de Metas de Logro	Tomás García Calvo / Francisco J. Santos-Rosa Ruano / Ruth Jiménez Castuera / Eduardo M. Cervelló Gimeno	2005		Apunts 81 Páginas 21 a 28 Educación física	
13	<u>APUNTS</u>	Motivación intrínseca/extrínseca	Influencia de la elección de tareas y la participación activa del alumno en la motivación, coeducación y comportamientos disciplinados en educación física	Luis Miguel Marín de Oliveira	2011	Estudia la influencia que puede ejercer el fomento de la participación activa del alumno y la posibilidad de elegir entre diferente tareas sobre aspectos como la motivación, la coeducación y la disciplina	Apunts 104 Páginas 138 a 138 Tesis doctorales	Entre 14/18
14	<u>APUNTS</u>	Abandono deportivo	Factores personales y sociales vinculados a la práctica físico-deportiva desde la perspectiva del género	Elisa Torre Ramos	2002	Mujeres presentan unos índices muy bajos de participación, con un alto porcentaje de abandono entre las adolescentes.	Apunts 70 Páginas 83 a 89 Mujer y deporte	
15	<u>ELSEVIER</u>	Teoría de las metas de logro	Metas de logro, diversión y persistencia-esfuerzo en estudiantes de Educación Física durante una unidad didáctica sobre judo	Alejandro Carriedo	2015		Magister: Vol. 27. Núm. 02. Julio - Diciembre 2015	Educación primaria
16	<u>ELSEVIER</u>	Sedentarismo escolar	Factores que influyen en la práctica de actividad física durante el recreo, un estudio cualitativo	J. Marín-Puyalto		Diferencia entre género de la actividad física y sedentarismo en el recreo en educación primaria	Vol. 08. Núm. 01. Marzo 2015	Educación primaria
17	<u>RETOS</u>	Motivación deportiva	Elementos a analizar en el proceso de iniciación deportiva	Belén Tabernero Sánchez, Sara Márquez, Concepción Llanos Martín	2001	Se habla de la forma adecuada de cómo actuar con los niños para una buena enseñanza deportiva tanto en el ámbito escolar como en el extraescolar.	Nº. 1, 2001, págs. 9-15	Edad escolar. Primaria

18	<u>RETOS</u>	Motivación deportiva	Las propuestas ludotécnicas: una herramienta metodológica útil para la iniciación deportiva al atletismo en primaria	Alfonso Valero Valenzuela	2006		Número 10, 42-49	3º ciclo de primaria
19	<u>RETOS</u>	Motivación deportiva	Actitudes y motivación en educación física escolar	María José Castro Girona, Maurice Piéron, Miguel Ángel González Valeiro	2006	Se analizan diferencias de pensamiento y comportamiento en/hacia la Educación Física escolar utilizando como marco teórico el paradigma de los procesos mediadores. Así, se muestra la parte del estudio que hace referencia a la motivación y a las actitudes	ISSN 1579-1726, N°. 10, 2006, págs. 5-22	Primaria
20	<u>RETOS</u>	Motivación deportiva	La competición deportiva como medio de enseñanza en los centros educativos de primaria	Joaquín Reverter Masià, María del Carmen Mayolas Pi, Lluís Adell Plá	2009	Se deduce que la competición es un buen instrumento para la formación y educación de los niños.	ISSN 1579-1726, N°. 16, 2009, págs. 5-8	Primaria
21	<u>RETOS</u>	Deporte extraescolar	Reflexiones sobre el papel de la actividad física y el deporte en edad escolar en la promoción de valores	José Gutiérrez López	2002	Se pretende desmitificar la obsesión por cargar al deporte, Educación Física, etc. de responsabilidades excesivas sobre dicho asunto. Científica en general sobre el tema. Se pretende animar al docente a continuar con su labor formadora recomendándole casi exclusivamente, mantener cierta actitud reflexiva y de formación o información permanente, para continuar mejorando su quehacer profesional sin crispaciones.	ISSN 1579-1726, N°. 2, 2002, págs. 14-19	Edad escolar. Primaria

22	<u>RETOS</u>	Deporte extraescolar	El comportamiento de los padres en el deporte	Santiago Romero Granados, María Encarnación Garrido Guzmán, María Luisa Zagalaz Sánchez	2009		ISSN 1579-1726, N°. 15, 2009, págs. 29-34	Edad escolar. Primaria
23	<u>RICYDE. Revista Internacional de Ciencias del Deporte</u>	Motivación intrínseca	Desarrollo de la Autonomía del Alumnado de Primaria en Educación Física a través de un proceso de investigación-acción	Antonio Gómez-Rijo, Francisco Jiménez-Jiménez, Carmen Rosa Sánchez-López	2015		Número 42 - Octubre - 2015. (páginas:310-328)	Edad escolar. Primaria
24	<u>RICYDE. Revista Internacional de Ciencias del Deporte</u>	Abandono deportivo	El compromiso deportivo y su relación con factores El compromiso deportivo y su relación con factores disposicionales y situacionales contextuales de la motivación.	Tomás García Calvo, Francisco Miguel Leo Marcos, Estefanía Martín Clemente, Pedro Antonio Sánchez Miguel	2008		Nº 12 - Julio - 2008. (Páginas:45-58)	11-16 años
25	<u>RICYDE. Revista Internacional de Ciencias del Deporte</u>	Teoría de la autodeterminación	Teoría de la autodeterminación y adherencia al ejercicio físico.	Juan Antonio Moreno-Murcia	2011	Definición	Nº 25 - Julio - 2011	
26	<u>Revista de Psicología del Deporte.</u>	Motivación deportiva	Motivación hacia la práctica del atletismo en la educación primaria en función de dos propuestas de enseñanza/aprendizaje	Alfonso Valero, Manuel Delgado, José Luis Condo	2009		Vol. 18, núm. 2	
27	<u>Revista de Psicología del Deporte.</u>	Teoría de la autodeterminación	Apoyo a la autonomía, satisfacción de las necesidades, motivación y bienestar en deportistas de competición: un análisis de la teoría de la autodeterminación	I. Balaguer, I. Castillo, J.L. Duda	2008		Vol. 17, núm. 1 pp. 123-139	

28	<u>Revista de Psicología del Deporte.</u>	Motivación intrínseca	Metas sociales, necesidades psicológicas básicas y motivación intrínseca como predictores de la percepción del esfuerzo en las clases de educación física	Juan Antonio Moreno-Murcia, Eduardo Cervelló Gimeno, Carlos Montero Carretero, José Antonio Vera Lacárcel, Tomás García Calvo	2012		Vol. 21, Núm. 2 (2012):215-221	
29	<u>Doc. Google y Google drive</u>	Motivación deportiva	Didáctica de la Educación Física. Apuntes de la asignatura. Huesca: sin publicar.	Julián, J. A.	2012	Teoría en diapositivas. En google drive.		Todas las etapas escolares
30	<u>RICYDE. Revista Internacional de Ciencias del Deporte</u>	Teoría de la autodeterminación	Género y Motivación situacional en Educación Física: Claves para el Desarrollo de Estrategias de Intervención	Javier Sevil, Ángel Abós, José A. Julián, Berta Murillo, Luis García-González	2015	Siguiendo Teoría de la autodeterminación el objetivo fue analizar la influencia del género en las variables motivacionales y afectivas y cognitivas consecuencias a lo largo de diferentes unidades didácticas de Educación Física	Vol. 11, núm. 41 281-296	15-17 años
31	<u>Revista de Psicología del Deporte.</u>	Teoría de la autodeterminación	Actividad física y apoyo de la autonomía: El rol del profesor de Educación Física	Alberto Aibar Solana, Jose Antonio Julián Clemente, Berta Murillo Pardo, Luis García González, Sergio Estrada Tenorio, Julien Bois	2015	Papel de profesor a la hora de trabajar la autonomía con los alumnos como factor determinante en la motivación de los alumnos. Este estudio es en el momento, pero es interesante analizar cómo se trabaja la autonomía en primaria.	Vol. 24, núm. 1, pp. 155-161	13-14 años

32	<u>RETOS</u>	Teoría de la autodeterminación y metas de logro	Efecto de una intervención docente para la mejora de variables motivacionales situacionales en Educación Física	Javier Sevil Serrano, José Antonio Julián Clemente, Alberto Abarca Sos, Alberto Aibar Solana, Luis García González	2014	Midieron al final de las tres unidades didácticas distintas variables situacionales: el clima motivacional, las necesidades psicológicas básicas, la motivación autodeterminada y la diversión	ISSN 1579-1726, N°. 26, 2014, págs. 108-113	de 11 14 años
33	<u>Revista innovación y experiencias educativas</u>	Desmotivación	Factores motivantes para la clase de educación física recursos del profesor	Pilar Sánchez Palacios	2010		ISSN 1988-6047, Dep. Legal: GR 2922/2007 n°35 Octubre 2010	
34	<u>EfyPaf</u>	Clima motivacional	La observación sistemática como instrumento de análisis del clima motivacional en educación física.	Julián, J.; Abarca-Sos A. ; Aibar A.; Peiró-Velert C.; Generelo E.	2010	Describe un instrumento diseñado para la observación sistemática y que identifica las estrategias y variables que ayudarán a favorecer la creación de climas motivacionales orientados al aprendizaje (o de implicación en la tarea) por parte del profesorado de educación física.	Motricidad. European Journal of Human Movement, 2010: 25, 119-142	artículo
35	<u>EfyPaf</u>	Metas de Logro	Influencia de la aplicación de un programa formativo de profesores de Educación Física sobre la motivación en el aula y el nivel de reflexión docente	José Antonio Julián Clemente	2009	Estudio para la necesidad de mejorar los programas de formación de profesorado, tanto iniciales como permanentes, como aspecto determinante en la mejora de la calidad de la enseñanza	Nº 102.	tesis
36	<u>APUNTS</u>	Obesidad y sobrepeso	Relación entre hábitos de práctica deportiva y condición física en adolescentes de Galicia	Luis Morenilla Burló / Eliseo Iglesias Soler	1.er trimestre 2012	Estudio sobre a condición física en alumnos entre 13 y 17 años.	Apunts 107 Páginas 24 a 34 Actividad física y salud	13/17

37	<u>ELSEVIER</u>	Sedentarismo escolar	Patrones de actividades físicas en niños y adolescentes	Isabel Castillo Fernández Isabel Balaguer Sola	1998	El propósito de presente trabajo consiste en describir 105 patrones de la práctica de actividades físicas fuera del colegio, en una muestra de niños y adolescentes escolares.	(54)(22 29)	
38	<u>ELSEVIER</u>	Motivación deportiva	Diferencias en la percepción de barreras en escolares granadinos de acuerdo a su nivel de motivación hacia el ejercicio físico	A.C. Martínez-Baena, D. Mayorga-Vega, J. Vicianá. Rev. Andal Med	2015	Son solo artículos con su resumen, resultados y conclusiones.	Revista Andaluza de Medicina del Deporte Vol. 8. Núm. 1. Marzo 2015. pp 20-47	
39	<u>ELSEVIER</u>	Tª de la autodeterminación	Análisis de los perfiles motivacionales y su relación con los comportamientos adaptativos en las clases de educación física	David Sánchez-Oliva, , Francisco Miguel Leo Marcos, Diana Amado Alonso, Juan José Pulido- González y Tomás García-Calvo	2013		Revista Latinoamericana de Psicología (2015) 47, 156--166	dic-16
40	<u>ELSEVIER</u>	Deporte extraescolar	Consideraciones de los maestros de Educación Física de Soria sobre la influencia de la práctica de ejercicio físico en el desarrollo de los niños y prácticas escolares para su mejora	G. Sánchez-Delgado, C. Cadenas-Sánchez, J. Mora-González, B. Martínez-Téllez, P. Chillón, M. Löf F.B. Ortega, J.R. Ruiz	2015	Resultados sobre la perspectiva que tienen los profesores sobre la relación entre la maduración del alumno y la práctica de deporte	Rev Andal Med Deporte. 2015; 08, 43-4.	

41	<u>RETOS</u>	Tª de la autodeterminación	La caída de la motivación autodeterminada en jóvenes escolares	José Antonio Cecchini Estrada, Jorge Luis Fernández Losa, Carmen González González de Mesa, Javier Fernández Río, Antonio Méndez Giménez	2012	Analiza la progresiva desvinculación de los jóvenes escolares con la actividad físico-deportiva desde la Teoría de la Autodeterminación, que revelaron que los estudiantes de Educación Primaria mostraron un perfil más adaptativo que los de Educación Secundaria. La Teoría de la Autodeterminación predice que estos resultados son la consecuencia de factores sociales.	Vol. 1, Nº. 1, 2012, págs. 25-31	**12'7 años de media
42	<u>RETOS</u>	Clima motivacional	El peso de los agentes sociales en la motivación para realizar prácticas físicas organizadas entre el alumnado de 10 a 16 años	Alberto Nuviala Nuviala, María Elena García Montes, Francisco Ruiz Juan, José Carlos Jaenes Sánchez	2006	Agentes sociales ayudan a consolidar la práctica deportiva y en qué medida.	Vol. 1, Nº. 2, 2006, págs. 53-68	entre 12 y 16
43	<u>RETOS</u>	Tª de la autodeterminación	Importancia de la teoría de la autodeterminación en la práctica física-deportiva	Juan Antonio Moreno Murcia, Antonio Martínez	2006	Teoría	Cuadernos de psicología del deporte, ISSN 1578-8423, Vol. 6, Nº. 2, 2006, págs. 40-54	
44	<u>RETOS</u>	Tª de la autodeterminación	Aplicaciones del modelo de autodeterminación en la educación física de primaria	José Antonio Cecchini Estrada, Jorge Luis Fernández Losa, Carmen González González de Mesa, Christian Cecchini Applegate	2013		Revista latinoamericana de psicología, ISSN 0120-0534, Vol. 45, Nº. 1, 2013, págs. 97-109	10-dic

45	<u>RETOS</u>	Deporte extraescolar	Autodeterminación y relaciones sociales	Alicia María Camaño Guadix	2015	El propósito de este trabajo, apoyado sobre la teoría de la autodeterminación, es analizar si realmente existe una relación del clima motivacional transmitido por el profesor, el apoyo a las necesidades psicológicas básicas y el tipo de motivación del alumno con la práctica de actividad físico-deportiva extraescolar.	MoleQla: revista de Ciencias de la Universidad Pablo de Olavide, ISSN-e 2173-0903, N°. 17, 2015, 66-68	
46	<u>RETOS</u>	Clima motivacional	El profesor como fuente de motivación de los estudiante	Lennia Matos, Maarten Vansteenkiste, Willy Lens	2008		RIDU, ISSN-e 2223-2516, Vol. 4, N°. 1 (Dic.), 2008	
47	<u>RETOS</u>	Motivación intrínseca	Cómo aumentar la motivación intrínseca en clases de educación física	Juan Antonio Moreno Murcia, Paulette Joseph, Elisa Huéscar Hernández	2013		E-motion: Revista de Educación, Motricidad e Investigación, ISSN-e 2341- 1473, N°. 1, 2013, págs. 30- 39	
48	<u>RETOS</u>	Clima motivacional	Una investigación sobre el clima motivacional en las clases de educación física: un elemento del entorno a considerar por el profesor	Concepción Llanos Martín, Eduardo Manuel Cervelló Gimeno, Belén Tabernero Sánchez	2008		Bordón. Revista de pedagogía, ISSN 0210-5934, ISSN-e 2340-6577, Vol. 60, N° 1, 2008, págs. 59-76	

49	<u>RETOS</u>	Abandono deportivo	El abandono deportivo: propuesta para la intervención práctica en edades tempranas	Belén Tabernero Sánchez, Sara Márquez, Olga Molinero González, Concepción Tuero del Prado, Alfonso Salguero del Valle	2005	Orientaciones para evitar el abandono deportivo	Lecturas: Educación física y deportes, ISSN-e 1514-3465, N°. 90, 2005	
50	<u>RETOS</u>	Desmotivación	¿Por qué el abandono y la falta d motivación en el deportista?	S. Caldarelli, F. Conti, C. De Giuli, S. Tamoni	1986		Educación Física y Deporte, ISSN-e 0120-677X, Vol. 8, N°. 1, 1986, págs. 67-76	
51	<u>RETOS</u>	Abandono deportivo	El influjo educativo de los profesores en el abandono de la práctica físico-deportiva de los adolescentes	Ana Ponce de León Elizondo, María Ángeles Valdemoros San Emeterio, Eva Sanz Arazuri	2010		Revista electrónica interuniversitaria de formación del profesorado, ISSN-e 1575-0965, Vol. 13, N°. 4, 2010 (Ejemplar dedicado a: La profesión docente: Escenarios, perfiles y tendencias // The teaching profession: scenarios, profiles and tendencies), págs. 211-220	

52	<u>RETOS</u>	Abandono deportivo	Motivaciones de los jóvenes sevillanos para abandonar la práctica de actividad físico-deportiva	Juan Gavaldá González	2012		Riccafd: Revista Iberoamericana de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte, ISSN-e 2255-0461, Vol. 1, Nº. 1, 2012, págs. 15-23	de 6 a 18
53	<u>RETOS</u>	Obesidad y sobrepeso	Prevalencia de sobrepeso y obesidad en escolares de la provincia de Jaén	Emilio J. Martínez López, M.T. Redecillas Peiró	2011		Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte, ISSN-e 1577-0354, ISSN-e 1577-0354, Nº. 43, 2011, 472-490	
54	<u>RETOS</u>	Teoría de las metas de logro	El clima motivacional en las clases de Educación Física: una aproximación práctica desde la Teoría de Metas de Logro	Francisco Javier Santos-Rosa Ruano, Eduardo Manuel Cervelló Gimeno, R. Jiménez, Tomás García Calvo	2005	Tomando como fundamento la Teoría de las Metas de Logro, se explican cada uno de los diferentes constructos que forman dicha teoría (Orientaciones, Climas e Implicaciones Motivacionales) y la relación entre ellos	Apunts: Educación física y deportes, ISSN 1577-4015, Nº 81, 2005, págs. 21-28	

55	<u>RETOS</u>	Abandono deportivo	Abandono y continuidad de la práctica deportiva escolar organizada desde la perspectiva de los técnicos de una comarca aragonesa	Alberto Nuviala Nuviala, Román Nuviala Nuviala	2005	Análisis cuantitativo mediante encuestas de una comarca aragonesa y sus resultados	Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte, ISSN-e 1577-0354, ISSN-e 1577-0354, N°. 20, 2005, 295-307.	
56	<u>RETOS</u>	Obesidad y sobrepeso	Estudio sobre la relación entre obesidad juvenil y actividad física	Jorge Casaña Mohedo	2011		Enfermería integral: Revista científica del Colegio Oficial de A.T.S de Valencia, ISSN 0214-0128, N°. 96, 2011, págs. 34-38	
57	<u>RETOS</u>	Obesidad y sobrepeso	Relación entre actividad física diaria, actividad física en el patio escolar, edad y sexo en escolares de educación primaria	Yolanda Escalante González, Karianne Backx, José María Saavedra Rodríguez, Antonio García Hermoso, Ana M. Domínguez	2011	El sedentarismo tiene efectos negativos sobre la salud. El recreo escolar puede ser una oportunidad para realizar actividad física. El objetivo de este estudio fue describir la actividad física realizada diariamente y durante el recreo por escolares de Educación Primaria en función del sexo y la edad.	Revista española de salud pública, ISSN-e 1135-5727, Vol. 85, N°. 5, 2011, págs. 481-489	

58	<u>RICYDE.</u> <u>Revista</u> <u>Internacional</u> <u>de Ciencias</u> <u>del Deporte</u>	Teoría de las metas de logro	Coeducación y climas de aprendizaje en educación física. Aportaciones desde la teoría de Metas de Logro.	Juan Antonio Moreno Murcia, Álvaro Sicilia Camacho, Celestina Martínez Galindo, Néstor Alonso Villodre	2008		Vol. 4, núm. 11 (2008): Abril	
59	<u>RICYDE.</u> <u>Revista</u> <u>Internacional</u> <u>de Ciencias</u> <u>del Deporte</u>	Obesidad y sobrepeso	Valoración y autoconcepto del alumnado con sobrepeso. Influencia de la escuela, actitudes sedentarias y de actividad física.	Emilio J. Martínez-López, Luís M. Lozano Fernández, María L. Zagalaz Sánchez, Santiago Romero Granados	2009	Interesante los resultados del estudio, sobre todo la parte de la indiferencia de los padres a la hora de promover la práctica deportiva.	Vol. 5, núm. 17 (2009): Octubre. 44-59	
60	<u>Revista de</u> <u>Psicología</u> <u>del Deporte.</u>	Clima motivacional	Implicación parental: adaptación de un modelo teórico al deporte	Pedro Teques, Sidonio Serpa	2009		Revista de Psicología del Deporte 2009. Vol. 18, núm. 2, pp. 235-252	
61	<u>Revista</u> <u>digital de la</u> <u>educación</u> <u>física</u>	Educación Física en Primaria	El deporte como elemento educativo indispensable en el área de educación física	Antonio Rafael Corrales Salguero	2010	Habla sobre los valores de la educación física en educación primaria	EmásF, Revista Digital de Educación Física. Año 1, Núm. 4 (mayo-junio de 2010) 23-36	
62	<u>Revista de</u> <u>educación</u> <u>física</u>	Abandono deportivo	Motivos de abandono de la práctica de actividad físico-deportiva en los estudiantes de Bachillerato de la provincia de Granada	José Macarro Moreno, Cipriano Romero Cerezo, Juan Torres Guerrero	2009		Revista de Educación, 353. Septiembre-Diciembre 2010, pp. 495-519 Fecha de entrada: 06-02-2008 Fecha de	

							aceptación: 19- 01-2009	
--	--	--	--	--	--	--	----------------------------	--

Fase 3

Al comenzar al realizar el trabajo, cada descriptor está relacionado con un apartado del TFG, por lo que para cada apartado habrá varias obras distintas. Ahora en la tercera fase se empieza a analizar exhaustivamente cada obra, para ver cuál está vinculada con cada objetivo de este trabajo.

El total de obras que se han utilizado para este trabajo tras pasar las tres fases son 10. Como anteriormente se ha comentado, estas obras son las que ayudan a desarrollar los objetivos planteados para este trabajo, y mediante las cuales se pueden llegar a las conclusiones finales.

4.2. Análisis del contenido

A lo largo de este trabajo se han nombrado multitud de trabajos, que ayudan a desglosar todo lo referente al abandono deportivo y a la relación que tiene con la motivación. Pero de todos ellos se va a proceder a nombrar los que dan una información más general sobre cada apartado del contenido.

Para comenzar, el primer trabajo (Corrales, 2010), defiende que el deporte se ha transformado en un lenguaje universal, pero para conseguir esto se le ha dado cada vez más importancia a un aspecto específico de éste, la competición, en perjuicio de sus elementos lúdicos y educativos.

Prácticamente en todas las civilizaciones, el concepto de actividad física y deporte ha ido paralelo a las costumbres educativas y sociales, como forma de transmitir los contenidos que a la sociedad ha interesado que conozcan. En este artículo se centran en el elemento educativo que posee el deporte, en el poder que este tiene como transmisor de valores, pasando antes por el origen del concepto y las características que debe tener para considerarse educativo.

Por esto último se ha utilizado este artículo como presentación de este TFG, ya que pone en precedente al problema de la falta de motivación que perjudica los aspectos lúdicos y educativos y además, es necesario para poder abordar el tema del deporte en la

etapa escolar y cómo influye la motivación, conocer los valores, hábitos y actitudes que deberían presidir la práctica deportiva escolar.

Abordando uno de los objetivos principales como es el abandono deportivo en edad escolar, en un primer lugar se da a conocer el abandono deportivo en general, para ver que provoca el abandono de deporte en todas las edades, y así conociendo y analizando los factores detonantes, podremos encontrar las diferencias con el abandono deportivo en la edad escolar, pudiendo excluir los factores que no se relacionan con la etapa escolar para ello se utiliza el trabajo de Nuviala y Nuviala (2005).

Trata sobre que el abandono deportivo en la adolescencia es uno de los mayores quebraderos de cabeza con los que se encuentran los profesores, técnicos y padres. Tras de que en este estudio realizaran un estudio desde la perspectiva de los propios practicantes, concluyen con que hay diversas causas por las que esto sucede. El objeto de este artículo es dar a conocer las razones y el momento en el que tiene lugar el abandono deportivo, así como el porcentaje de jóvenes que continúan su práctica deportiva según los educadores deportivos. Utilizan una población objeto formada por los técnicos de una comarca aragonesa.

En este trabajo han utilizado la metodología cuantitativa mediante encuestas, cuestionario auto administrado con presencia del aplicador. De los resultados llama la atención que los adolescentes pierden el interés y son muy pocos los jóvenes que continúan realizando práctica deportiva en opinión de los técnicos.

Una vez conocido que Si existe un gran abandono deportivo y las causas que lo provocan, el siguiente paso es centrarse en lo que compete a este TFG que es el abandono deportivo en edad escolar. Palou, Ponseti, Gili, Borràs y Vidal (2005) realizan una investigación entre alumnos de 10 y 14 años, para tratar de identificar los motivos por los que estos alumnos abandonan la práctica deportiva.

El trabajo de estos autores consiste en una investigación amplia llevada a cabo con niños y niñas de entre 10 y 14 años de la isla de Mallorca sobre los hábitos de práctica deportiva. Tratan de analizar cuáles son los motivos de comienzo, mantenimiento y/o abandono de la práctica deportiva entre el grupo de población en edad escolar antes

mencionado. Para ello se encuestaron a 2.661 niños y niñas de Mallorca. El instrumento utilizado es un cuestionario que elaboraron ellos mismos.

Obtienen como resultado que los amigos son el principal motivo de iniciación a la práctica deportiva, con un 33,6 % del total, y que quienes se inician y mantienen en la práctica deportiva lo hacen principalmente por diversión y ocio, con un 37 %. Los estudios, con un 33,6 % y el aburrimiento, con un 23,3%, son los principales motivos de abandono. Las diferencias más significativas en cuanto a género recaen en que las mujeres otorgan más importancia al hecho de estar en forma que los hombres, quienes optan por la competición y los amigos como motivos de práctica. El género marca algunas diferencias en relación al hábito de practicar deportes en la pre-adolescencia.

La influencia de la motivación es uno de los objetivos principales de este TFG, por lo que primero hay que realizar una primera aproximación a que es la motivación, como es la motivación en la edad escolar y cuáles son los mediadores que pueden modificarla. Para llegar a conocer los elementos nombrados, en primer lugar se ha tomado como referencia el artículo de Lagardera (1999) En el que se realiza una aproximación teórica a la definición de motivación. En él también se desarrollan conceptos que forman parte de la motivación como es la motivación intrínseca y la afectividad (desarrollo del concepto, que va apareciendo a lo largo de todo el TFG), La técnica del estímulo y como utilizar este estímulo.

Por otro lado, para conocer la motivación, hay que conocer los mediadores que aparecen en la edad escolar y pueden influir en ella por lo que para ello se ha revisado el trabajo de los autores Castro, Piéron y González Valeiro (2006). Este trabajo es parte de un trabajo de investigación más extenso, en el cual se analizan las diferencias de pensamiento y comportamiento en la Educación Física escolar, utilizando como marco teórico el paradigma de los procesos mediadores según el bloque de contenidos que los alumnos trabajan en las clases de Educación Física, prestando atención a la diferencia que existe entre ambos sexos. Se utilizó para la recogida de datos la observación sistemática y los cuestionarios, explicándose minuciosamente el uso que se hizo de ambas técnicas para nuestro objeto de estudio.

En un primer lugar, los autores en su trabajo, analizan el paradigma de los procesos mediadores, dando a conocer como ha surgido, como a indo evolucionando, y

la validez que se le da hoy en día. Dentro de este paradigma se hay muchos aspectos que forman parte de la motivación y destacan 4:

- Las actitudes del alumno. Se refiere a los sentimientos personales frente a un determinado objetivo.
- Percepción de su propia competencia. Es el concepto que los alumnos tienen de sí mismos influye ampliamente en la posibilidad de triunfo o fracaso de los mismos.
- Orientación de los objetivos de realización. Se plantea como el efecto positivo o negativo que se desprende de las situaciones de desafío o de competición, en las que la presentación se evalúa en términos de éxito o fracaso. Muestran la diferencia de los objetivos orientados hacia la tarea y los objetivos orientados hacia el ego.
- Las atribuciones causales. en las clases de educación física, el estilo de atribución causal considerado como el más positivo para todos los alumnos es el que atribuye el éxito al esfuerzo, esto es, un estilo de atribución causal «interno, estable y controlable del éxito escolar en educación física».

Al desarrollar el concepto de motivación, aparece una de las teorías predominantes, la Teoría de la Autodeterminación. Forma un modelo explicativo de la motivación humana que ha sido aplicado a diversos ámbitos, entre ellos, la actividad físico-deportiva.

Para desarrollar dicha teoría, se parte del estudio de Moreno y Martínez (2006), que tiene como objeto revisar los fundamentos, investigaciones, instrumentos de medida y aplicaciones prácticas de la Teoría de la Autodeterminación, TAD, en la actividad física y el deporte. Dicha teoría determina en qué medida las personas se involucran o no libremente en la realización de sus actividades, teniendo en cuenta una serie de mecanismos psicológicos reguladores de la conducta, y buscando en la medida de lo posible una mayor orientación hacia la motivación autodeterminada. Los estudios muestran que dicha motivación autodeterminada está altamente relacionada con la motivación intrínseca, mientras que la motivación extrínseca y sus mecanismos reguladores favorecen conductas no autodeterminadas e incluso caracterizadas por la falta de motivación. Las implicaciones prácticas en el ámbito de la práctica físico-deportiva

sugieren la conveniencia de desarrollar estrategias para desarrollar la motivación intrínseca y sus formas de regulación.

Al desarrollar la TAD aparecen unas teorías más pequeñas que fueron desarrolladas para explicar un concepto motivacional basado en los fenómenos que surgieron del laboratorio y la investigación de campo enfocados a los diferentes problemas. Son:

- La Teoría de la Evaluación Cognitiva: El problema de las recompensas, es decir, como influye la motivación intrínseca y extrínseca y como se produce la desmotivación.
- Teoría de la integración orgánica.
- Teoría de las necesidades básicas.
- Teoría de las orientaciones de causalidad.

La otra teoría sobre la motivación es La teoría de las metas de logro. Y para analizarla se ha recurrido al trabajo de García Calvo, Santos-Rosa, Jiménez Castuera y Cervelló (2005) unas estrategias a utilizar para conseguir un clima motivacional implicante a la tarea.

En este trabajo se realiza un análisis de los procesos motivacionales que se desarrollan en las clases de Educación Física. Tomando como fundamento la Teoría de las Metas de Logro, se explican cada uno de los diferentes constructos que forman dicha teoría y la relación entre ellos. Asimismo, se exponen diversas investigaciones que han demostrado estas relaciones, y como, el desarrollo de un clima implicante a la tarea, puede mejorar y hacer más adaptativos los patrones conductuales de los alumnos. En cuanto a las tareas y actividades en Educación Física las estrategias para conseguir un clima orientado a la tarea son:

- Diseñar las tareas de aprendizaje basadas en la variedad.
- Tareas que al realizarlas supongan un reto personal
- Hacer uso de actividades y juegos cooperativos
- Que exista una implicación activa hacia la tarea a realizar y libertad de decisión.
- Plantear objetivos a corto, medio y largo plazo y adaptados al lenguaje de nuestros discentes.

Otras estrategias a utilizar son en el ámbito del Reconocimiento, recompensas y castigos, y se trata de las razones que utilizan para el premiar o castigar a los alumnos, como se distribuyen las recompensas y los castigos, y si existen las mismas oportunidades para el reconocimiento.

En cuanto a la estrategia de Corrección y feedback, proponen tres formas de afrontarlo: Ofrecer un feedback adecuado a cada situación corrección y feedback sobre el progreso individual y la mejora y utilizar feedback positivo con asiduidad.

La forma de agrupar a los alumnos es otra estrategia en la que se tiene en cuenta que con agrupación se refieren a la forma y frecuencia en que los sujetos interactúan juntos. La siguiente es la evaluación donde el profesor entra a valorar el comportamiento de los alumnos.

El último tema a tratar por esos autores en cuanto al uso de estrategias para un clima orientado al alumno hacia la tarea es el Tiempo. Para ello, las estrategias propuestas son: posibilitar oportunidades y tiempo para el progreso.

5. DISCUSION Y RESULTADOS

El deporte puede ser el vehículo que contribuya a la adquisición de habilidades sociales en los sujetos, ya que será un buen medio de socialización cuando pueda ser practicado por todos los niños y niñas que quieran sin ser excluidos. Los educadores deben favorecer las relaciones entre los participantes, sobre todo basándose en los valores de solidaridad y tolerancia y al estar en el contexto del centro escolar debe predominar la formación integral del niño y no otros aspectos que pueden desarrollarse en etapas posteriores.

Si el educador con su actuación asegura que las normas son claras y concretas, los jugadores reconocerán con exactitud el cumplimiento de estas. Por ello el dialogo es la capacidad básica y fuente de resolución de conflictos, y para que este sea efectivo y favorezca la mejora de la educación integral de las personas es necesario una pauta fundamental, la serenidad, el sosiego y la tolerancia. Compartir es una forma de participar con otros en una actividad, por ello el deporte puede proporcionar esta participación, pero como se ha dicho, el estilo de vida de la sociedad de hoy en día basada en la competitividad y la necesidad de lograr retos inigualables, muchas veces desvía el proceso pedagógico de hábitos en los que aceptan a las personas tal y como son y en la cooperación en actividades concretas además de la cooperación con otros alumnos (Corrales, 2002, 2010).

Como objetivo principal de este TFG está analizar el abandono deportivo y el sedentarismo en edad escolar. La motivación en la edad escolar es un factor fundamental pedagógicamente hablando puesto que la mente de los alumnos encuadrados en esta edad es muy maleable e influenciable, por lo que es necesario que exista una motivación adecuada para que el abandono deportivo en edad escolar no se produzca ya que el 81'2% de los alumnos que abandonan el deporte lo hacen porque pierden el interés por este (Nuviala y Nuviala, 2005). En el abandono deportivo fuera de la etapa escolar, la motivación va adquiriendo una menor relevancia, por el hecho de que las personas que han sufrido una desmotivación ya han abandonado la práctica físico-deportiva, y quedan los que tienen una motivación adecuada, pero aun así abandonan el deporte, y aquí aparecen nuevos factores como darle una mayor importancia al aspecto académico o laboral, quedándoles menos tiempo para el deporte (Macarro y Torres, 2010).

Todos los estudios analizados coinciden en los mismos datos, en la etapa primaria la mayoría de alumnos han practicado algún tipo de deporte, y todos iniciados por los mismos motivos, el principal porque sus amigos también practican algún deporte, y también por el factor social, sobre todo con el fútbol y baloncesto, al ser un deporte socialmente muy valorado y practicado. Queda en un segundo plano que los alumnos practiquen deporte porque se lo hayan promovido en el centro escolar o el entorno familiar (Ponce de León, Valdemoros y Sanz, 2010).

Con el paso de la primaria a la ESO de más del 80% de alumnos que practican algún deporte, se pasa a un 66% de alumnos que lo practican, siendo una bajada significativa. El motivo principal coincidente con todos los estudios es que en esta etapa escolar el principal motivo es la falta de motivación, siendo el segundo por la falta de tiempo al centrarse en los estudios. Esto a partir de los 18 años cambia, primer lugar hay que destacar que la práctica deportiva decae de un 66% a un 33%, pero los motivos de este abandono se invierten; el motivo principal pasa a ser por la falta de tiempo, ya sea por centrarse en el ámbito académico o por introducirse en el mundo laboral, y de menor relevancia es el aspecto motivacional (Palou, Ponseti, Gili, Borràs y Vidal, 2005; Gavaldá, 2012).

Decir también que durante todas las etapas, sean en la edad que sean, al analizar las diferencias entre sexos, la tasa de abandono femenina es el doble que la masculina (Torre, 2002)

Como se ha visto, cuando se produce el abandono, tiene repercusiones psicológicas y físicas a corto y largo plazo. Normalmente el alumno que abandona la práctica deportiva tiende a llevar una vida sedentaria. El problema de este estilo de vida no se ve inmediatamente, sino que es con el paso del tiempo cuando los síntomas físicos del abandono deportivo van apareciendo, es más, contra mayor tiempo pasa, la condición física empeora por lo que es más complicado volver a retomar la práctica deportiva, y sumado a que se produce un efecto rebote en los deportistas, en el que con el tiempo cuando abandonan el deporte lo quieren retomar, puede producir problemas psicológicos como frustración y una posterior depresión (Macarro y Torres, 2010).

Este Trabajo de Fin de Grado tiene un segundo objetivo principal que es conocer la influencia de la motivación en el abandono deportivo y el sedentarismo en edad escolar,

entonces una vez conocida la situación actual del abandono deportivo, el siguiente aspecto a desarrollar es la motivación.

La motivación es el motor en el que las personas basan su actuación y el logro de los consiguientes objetivos. En este TFG se va a centrar en la motivación en la Educación Física, por lo que en este sentido los objetivos que los alumnos van a buscar pueden ser mejorar físicamente, progresar en el deporte que practican o ganar. Cuando este “motor” falla, es cuando se produce la desmotivación en el alumno provocando el abandono deportivo (Lagardera, 1999). En el proceso pedagógico los aspectos motivacionales son necesarios ya que repercuten directamente en el comportamiento de los alumnos ya que estos aspectos cumplen el papel de mediadores siendo potenciadores de la relación entre la acción de un profesor y los efectos de la enseñanza (Castro, Piéron y González Valeiro, 2006). Otro punto de análisis de la motivación es la percepción de la competencia que los niños asumen, ya que favorecer este punto consigue mantener un alto interés del alumno en las clases de EF, así como ayuda a implicar a los mismos en la práctica de deporte de competición, consiguiendo de este modo que se promueva el deporte extraescolar (Castro, Piéron y González Valeiro, 2006). Es vital que el alumno en la escuela y en el deporte extraescolar sienta que es competente a la hora de realizar las actividades físicas (Moreno, Hellín y Hellín, 2006). Por todo esto, y considerando que las clases tienden a la heterogeneidad por el hecho de que cada alumno tiene unas características físicas y motrices diferentes, así como diferentes motivaciones y percepciones de competencia.

La actuación de los de los padres está estrechamente ligada a la competencia propia del niño, por lo que hay una influencia relevante en el desarrollo de la percepción personal a través del feedback que se les da en situaciones de logro (Beñat, Sistiaga y García Bengoechea, 2008).

Conociendo ya lo que es la motivación, concretamente en educación primaria, se puede empezar a indagar en ella. Una primera aproximación para acercarse a conocer cómo se puede influir en la motivación de un niño es conocer como es el Clima motivacional en el que se encuentra. Para que haya una motivación positiva es necesario que el clima sea óptimo, tratando de que sea cooperativo para que el alumno este integrado en el proceso pedagógico.

Al estudiar la motivación se encuentra como una teoría que tiene mucho peso en ella, es la Teoría de la Autodeterminación, TAD (Deci y Ryan, 1985). Dentro de esta

teoría la motivación se relaciona con que el alumno consiga desarrollar y hacer funcionar su personalidad en el contexto de la sociedad. Se encarga de analizar en qué grado los alumnos realizan sus funciones a un alto nivel de reflexión y se compromete en las funciones con un sentido de selección (Moreno y Martínez, 2006).

La TAD comprende los dos conceptos primordiales a la hora de analizar la motivación: La motivación extrínseca y la motivación intrínseca (Escartí y Brustad, 2000). La motivación extrínseca consiste en otorgar premios y recompensas (Deci y Ryan, 1985, 2000, 2002; Ryan, 1995; Chantal, Vallerand, y Vallières, 2001). En cuanto a la motivación intrínseca está relacionada con lo que es necesario conocer el contexto en el que se está, la curiosidad y la satisfacción que se produce al realizar una actividad, sin recibir una recompensa externa por el logro de esa actividad. El desarrollo de la actividad en sí constituye el objetivo y la gratificación, suscitando también sensaciones de competencia y autorrealización subsisten incluso después de haberse alcanzado la meta (Deci y Ryan, 2002; Ryan y Deci, 2000).

Otra teoría a la hora de abordar la motivación en los alumnos es La Teoría de las Metas de Logro (Nicholls, 1989). Los alumnos en la escuela tienen objetivos o metas propias en determinadas situaciones de logro, y tienen que sentirse capacitado para conseguirlos, por ello, que una persona significativa califique su trabajo influirá en los cambios en sus respuestas cognitivas, conductuales y afectivas.

En esta teoría hay dos tipos de situaciones. La primera situación es en la que el alumno está orientado hacia la tarea, directamente relacionada con la teoría de la autodeterminación. Posee una alta carga de motivación intrínseca pero la motivación extrínseca es baja, ya que los objetivos que se le proponen al alumno son alcanzables con una ligera carga de superación. De esta forma el alumno recibe pocas decepciones evitando la frustración y en consecuencia mejorando la motivación del alumno de cara a la práctica deportiva.

En contra punto están las situaciones orientadas al ego, que son las que poseen una alta carga de motivación extrínseca y una baja de motivación intrínseca. Al alumno se le proponen tareas con unos objetivos elevados que muy difícilmente podrán ser logrados, por lo que este tipo de situaciones provocan mucha decepción, y por culpa de ello, desmotivación (García Calvo, Santos-Rosa Ruano, Jiménez Castuera y Cervelló, 2005).

Marín de Oliveira (2011) llega a la conclusión de que un programa directo acrecienta la orientación y la percepción de una situación orientada al ego, basado en estrategias de desmotivación e indiferencia del profesor, percepción de discriminación y reducción de la motivación autodeterminada. Sin embargo un programa basado en la elección de tareas y en el que el alumno participa activamente aumenta la motivación autodeterminada, la percepción y orientación de un clima que incluye la tarea, basada en la motivación intrínseca, es decir, se consigue que los alumnos estén más motivados al conseguir que el alumno tome protagonismo dentro de la toma de decisiones del proceso pedagógico.

Para conseguir el nombrado clima en el que el alumno se implique García Calvo, Santos-Rosa Ruano, Jiménez Castuera y Cervelló (2005) propone una serie de estrategias a llevar a cabo. En cuanto a las tareas dicen que las tareas deben estar basadas en la variedad, que supongan un pequeño reto personal, que se haga uso de actividades y juegos cooperativos, que tiene que existir una implicación activa hacia la tarea a realizar y que tengan libertad de decisión y plantear que los objetivos sean a corto, medio y largo plazo y adaptarlos al lenguaje de los alumnos.

En relación a la autoridad que hay que tener en el aula, proponen que hay que permitir a los alumnos que tomen ciertas decisiones en su aprendizaje, utilizar adecuadamente los estilos de enseñanza adaptados al grupo clase y ayudar a los sujetos a desarrollar técnicas de autocontrol y autodirección.

Las estrategias en cuanto al reconocimiento, recompensas y castigos, dicen que hay que recompensar antes que castigar y asegurar que todos los alumnos tengan las mismas posibilidades a la hora de obtener recompensas. También proponen fomentar las recompensas intrínsecas antes que las extrínsecas y por último, establecer las recompensas y castigos a principio del curso.

A la hora de agrupar a los alumnos, según los autores hay que agrupar a los sujetos de forma flexible y heterogénea y posibilitar múltiples formas de agrupamiento de los individuos y utilizar estrategias adecuadas de formación y agrupamientos. Otro factor a tener en cuenta es la evaluación de los alumnos, y para ello establecen estrategias como utilizar criterios relativos al progreso personal y al dominio de las tareas, implicar al sujeto en la autoevaluación y utilizar la evaluación privada y significativa.

El último aspecto sobre el que estos autores establecen estrategias es sobre el Tiempo. Proponen posibilitar oportunidades y tiempo para el progreso, la siguiente es ayudar a los sujetos a establecer el trabajo y la programación de la práctica y la última es que el tiempo de práctica tiene que ser acorde a la edad y características de los alumnos.

Cuando los alumnos ya sea por frustración, decepción sufran una falta de motivación se produce la desmotivación, y esto sucede cuando alguna de las dos teorías falla, ya sea porque en la teoría de la autodeterminación se centre demasiado en la motivación extrínseca o en la Teoría de las Metas de Logro se las situaciones se orienten hacia el ego. Esto es el detonante para que el alumno se decante por abandonar la práctica deportiva (Nicholls, 1984).

Es necesario utilizar diferentes recursos para fortalecer la relación profesor-alumno, esencial en el proceso de enseñanza aprendizaje, ya que hay que conseguir captar la atención del grupo clase, favoreciendo su motivación e interés por la tarea a realizar (Sánchez Palación, 2010).

Resulta relevante considerar el juego desde el punto de vista del desarrollo y de la socialización, la actividad lúdica en el adulto tiene la misma importancia que en el niño ya que permite revivir momentos de la infancia, que fuera del ámbito del juego serían considerados actos inmaduros y además permite grandes cargas emotivas y favorece así un mejor equilibrio psicológico. Además también resulta de importancia considerar que puede favorecer la desmotivación el componente agonístico del deporte, sobre todo porque a menudo hablar de agresividad implica juicios negativos, mayoritariamente cuando se desconoce la naturaleza y su función. Esa agresividad debe canalizarse positivamente a través del agonismo en competiciones deportivas (Caldarelli, Conti, De Giuli, Tamoni, 1986). Además, estos autores, tras estudiar la motivación, han llegado a la conclusión de que en cuanto a la desmotivación y a las eventuales relaciones de este fenómeno está relacionado con el abandono del agonismo.

7. CONCLUSIONES

Una vez analizados los objetivos de este Trabajo de Fin de Grado se han podido extraer 8 conclusiones. En cuanto a los dos objetivos principales de este trabajo, las dos primeras conclusiones están relacionadas con el primer objetivo principal mientras que con el segundo objetivo principal están relacionadas las conclusiones 3, 4 y 5.

Respecto a los 3 objetivos secundarios, el primero va relacionado con la conclusión número 6, del segundo se extrae la conclusión número 7, y el último objetivo secundario va ligado con la última conclusión.

- 1- El abandono deportivo en edad escolar acrecienta con el paso a la ESO, solo dos tercios de los alumnos practican deporte y a partir de 16 años desciende a un tercio.
- 2- Los alumnos que abandonan la práctica físico-deportiva tienden a una vida sedentaria, provocando problemas de salud.
- 3- En la edad escolar comprendida entre la etapa primaria y secundaria, el principal motivo por el que los alumnos abandonan el practica físico-deportiva es la falta de motivación e interés por el deporte y la causa secundaria es falta de tiempo por los estudios.
- 4- Fuera de la etapa escolar, a partir de los 16 años, los motivos se invierten, siendo el principal motivo por el que abandonan el deporte la falta de tiempo por los estudios y la introducción a la vida laboral, y queda como secundario la desmotivación.
- 5- Durante todas las etapas, el abandono deportivo de las chicas es el doble respecto a los chicos.
- 6- La desmotivación va directamente relacionada con un mal clima motivacional provocado por la mal puesta en práctica de la Teoría de las Metas de Logro si se dan situaciones orientadas hacia el ego y porque según la Teoría de la Autodeterminación se favorezca más la motivación extrínseca que intrínseca.
- 7- Está estrechamente ligado el abandono deportivo con el aumento de la tasa de obesidad y problemas de salud en edad escolar, puesto que este abandono provoca que los alumnos tiendan a una vida sedentaria.

- 8- Una forma de conseguir motivación, aparte de aplicar la Teoría de las Metas de Logro y La Teoría de la Autodeterminación es mediante la práctica de deporte extraescolar, que tiene que ser promovido desde la parte docente y desde las familias.

8. LIMITACIONES Y PERSPECTIVAS FUTURAS DE INVESTIGACIÓN

La principal limitación con la que nos hemos encontrado a la hora de desarrollar el trabajo ha sido la falta de práctica de búsquedas tan amplias, ya que al ser este TFG un meta análisis, y tener que realizar la búsqueda de información por multitud de revistas online y buscadores, por la falta de experiencia al principio ha aparecido el problema de un desbordamiento de información, con su consecuente problema para clasificarla al no tener un sistema de clasificación claro, y en consecuencia, parte de la información se perdía, teniendo que volver a realizar la búsqueda de nuevo.

Se han encontrado pocos estudios que vayan encaminados a la solución del problema del abandono deportivo centrándose en los aspectos que influyen en el periodo de la adolescencia, pero ¿y si el problema viene de antes? ¿Y si los problemas en la secundaria son consecuencia directa de un mal trabajo por parte de los docentes en cuanto a la motivación o relacionado con el clima motivacional de los niños?

Pocos estudios hay que traten el problema del abandono deportivo abordándolo desde la primaria, donde puede estar la raíz del problema, por ello, en esto nos vamos a centrar en este estudio.

Este estudio es un meta análisis sobre la motivación, con una búsqueda muy amplia y exhaustiva, con la que hemos visto como se relaciona el abandono deportivo con la falta de motivación, que con su posterior análisis se quiere formular la siguiente hipótesis, para un posible futuro trabajo:

Hasta ahora esta generalmente aceptado que los problemas por los que ocurre el abandono deportivo en la etapa secundaria son provenientes de los factores motivacionales sucedidos en las edades que comprende esta etapa (de 12 a 16 años, sobre todo en el ecuador de esta etapa), por lo que hay multitud de estudios que se centran en estudiar la motivación en esa edad, pero desde este estudio quiero crear la pregunta de que, si el abandono deportivo que ocurre en secundaria, puede ser consecuencia de un trabajo mal hecho en la educación primaria con los alumnos o un mal clima motivacional, que desencadene en el posterior abandono en las edades venideras, porque no se ha despertado en los alumnos el suficiente interés por el deporte, lo que tiene graves consecuencias como el sedentarismo y un peor estilo de vida.

Por ultimo nombrar como limitación, aparte de lo puramente teórico, es que este Trabajo de Fin de Grado se comenzó con un tutor diferente a con el que se ha acabado. En septiembre, por cuestiones laborales este tutor inicial tuvo que abandonar la docencia de la universidad, y fue asignado el nuevo tutor.

9. VALORACIÓN PERSONAL

Me parece de gran importancia que la labor pedagógica en educación física este basada más en favorecer la motivación, que en la competición entre alumnos. El abandono deportivo es un gran problema en la juventud, puesto que el deporte ayuda a madurar al niño física e intelectualmente, además de que lo ayuda a relacionarse con su entorno. Hoy en día hay un estilo de vida tecnológico, donde la diversión está al alcance de la mano sin moverse de casa. Esta vida sedentaria respecto a la salud, es perjudicial, porque desarrollar sobrepeso u obesidad, en un futuro repercutirá en el día a día de la persona.

Coincido plenamente en las conclusiones que se han podido extraer de los estudios analizados, puesto que es importante conocer las estrategias a utilizar para favorecer la motivación del alumno.

Es necesario promover el buen ambiente en el grupo clase, para que los alumnos se sientan a gusto y así favorecer la participación activa del alumno en el proceso pedagógico, ya que haciendo que el alumno forme parte, crearemos un interés en él, además de que habrá que crear siempre objetivos alcanzables por ellos, evitar las situaciones conflictivas, situaciones orientadas al ego, etc. Y con ello lograremos que el alumno no se frustre y pierda interés por la práctica físico-deportiva.

Además de lo puramente teórico, este Trabajo de Fin de Grado, ha conseguido aumentar mi conocimiento sobre como la motivación en los alumnos es la piedra angular donde se apoya todo el proceso pedagógico, así como también me ha ayudado a conocer estrategias para favorecer la motivación.

También tras la realización de este TFG, he experimentado una mejora en mi redacción, así como también he podido conocer cómo realizar un meta análisis y la forma de plasmarlo en un trabajo de un forma coherente y conexionada. Para realizar este trabajo de fin de grado, donde mayor limitación y dificultad he encontrado es en el idioma. Multitud de artículos y estudios estaban en otro idioma diferente al castellano en su mayoría inglés y portugués/brasileño. Por ello, bastantes de estos artículos y estudios han tenido que ser desechados por la falta de comprensión. Por todo ello puedo decir que ha sido una buena experiencia, con dificultades, pero es algo que todo estudiante tiene que experimentar para mejorar su formación.

10. REFERENCIAS

- Aibar, A.; Julián, J. A.; Murillo, B.; García, L.; Estrada, S.; y Bois, J. (2015). Actividad física y apoyo de la autonomía: El rol del profesor de Educación Física. *Revista de Psicología del Deporte*, Vol. 24, nº 1, 155-161.
- Almagro, B. J. (2014). Factores motivacionales relacionados con la adherencia a la práctica deportiva competitiva en adolescentes. *Apunts*, Nº 118, 104.
- Amenabar, B.; Sistiaga, J. J.; y García, E. (2008). Revisión de los distintos aspectos de la influencia de los padres y las madres en la práctica de la actividad física y el deporte. *Apunts*, Nº 93, 29-35.
- Balaguer, I.; Castillo, I.; y Duda, J. L. (2008). Apoyo a la autonomía, satisfacción de las necesidades, motivación y bienestar en deportistas de competición: un análisis de la teoría de la autodeterminación. *Revista de Psicología del Deporte*, Vol. 17, nº. 1, 123-139.
- Caldarelli, S.; Conti, F.; De Giuli, C.; y Tamoni, S. (1986). ¿Por qué el abandono y la falta d motivación en el deportista? *Retos*, Vol. 8, nº 1, 67-76.
- Camaño, A. M. (2015). Autodeterminación y relaciones sociales. *Retos*, Nº 17, 66-68.
- Carriedo, A. (2015). Metas de logro, diversión y persistencia-esfuerzo en estudiantes de Educación Física durante una unidad didáctica sobre judo. *ElSevier*, Vol. 27, 51-58.
- Casaña, J. (2011). Relación entre actividad física diaria, actividad física en el patio escolar, edad y sexo en escolares de educación primaria. *Retos*, Vol. 85, nº 5, 481-489.
- Castillo, I.; y Balaguer, I.; (1998). Patrones de actividades físicas en niños y adolescentes. *ElSevier*, Nº 54, 22-29.
- Castro, M. J.; Piéron, M.; y González, M. A. (2006). Actitudes y motivación en educación física escolar. *Retos*, Nº 10, 5-22.
- Cecchini, J. A.; Fernández, J. L.; González, C.; y Cecchini, C. (2013). Aplicaciones del modelo de autodeterminación en la educación física de primaria. *Retos*, Vol. 45, nº 1, 97-109.

- Cecchini, J. A.; Fernández, J. L.; González, C.; Fernández, J.; y Méndez, A. (2012). La caída de la motivación autodeterminada en jóvenes escolares. *Retos*, Vol. 1, nº 1, 25-31.
- Corrales, A. R. (2010). El deporte como elemento educativo indispensable en el área de educación física. *Revista digital de la educación física*, Nº 4, 23-36.
- De Andrés, B.; y Aznar P. (1996). Actividad física, deporte y salud: factores motivacionales y axiológicos *Apunts*, Nº 46, 12-18.
- García, E. (1997). Relaciones entrenadores-deportistas y motivación en el deporte infantil y juvenil. *Apunts*, Nº48, 104-108.
- García, T.; Leo, F. M.; Martín, E.; y Sánchez, P. A. (2008). El compromiso deportivo y su relación con factores El compromiso deportivo y su relación con factores disposicionales y situacionales contextuales de la motivación. *RICYDE. Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, Nº 12, 45-58.
- García, T.; Santos, F. J.; Jiménez, R.; y Cervelló, E. (2005). El clima motivacional en las clases de Educación Física: una aproximación práctica desde la Teoría de Metas de Logro. *Apunts*, Nº81, 21-28.
- Gavaldá, J. (2012). Motivaciones de los jóvenes sevillanos para abandonar la práctica de actividad físico-deportiva. *Retos*, Vol. 1, nº 1, 15-23.
- Gómez, A.; Jiménez, F.; y Sánchez, C. R. (2015). Desarrollo de la Autonomía del Alumnado de Primaria en Educación Física a través de un proceso de investigación-acción. *RICYDE. Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, Nº 42, 310-328.
- Gutiérrez, J. (2002). Reflexiones sobre el papel de la actividad física y el deporte en edad escolar en la promoción de valores. *Retos*, Nº 2, 14-19.
- Julián, J. A. (2009). Influencia de la aplicación de un programa formativo de profesores de Educación Física sobre la motivación en el aula y el nivel de reflexión docente. *EfyPaf*, Nº 102.
- Julián, J. A. (2012). *Didáctica de la Educación Física. Apuntes de la asignatura*. Huesca: sin publicar.

- Julián, J. A.; Abarca, A.; Aibar A.; Peiró C.; y Generelo, E. (2010). La observación sistemática como instrumento de análisis del clima motivacional en educación física. *EfyPaf*, N° 25, 119-142.
- Lagardera, F. (1989). La motivación en las clases de educación física. *Apunts*, N° 16, 105-108.
- Lagardera, F. (1999). La lógica deportiva y las emociones. Sus implicaciones en la enseñanza. *Apunts*, N°56, 99-106.
- Llano, C.; Cervelló, E. M.; y Tabernero B. (2008). Una investigación sobre el clima motivacional en las clases de educación física: un elemento del entorno a considerar por el profesor. *Retos*, Vol. 60, n° 1, 59-76.
- Macarro, J.; Romero, C.; y 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 física*, N° 353, 495-519.
- Marín, J. (2015). Factores que influyen en la práctica de actividad física durante el recreo, un estudio cualitativo. *ElSevier*, Vol. 08, 20-47.
- Marín, L. M. (2011). Influencia de la elección de tareas y la participación activa del alumno en la motivación, coeducación y comportamientos disciplinados en educación física. *Apunts*, N°104, 138.
- Martínez, A.C.; Mayorga, D.; y Viciania, J. (2015). Diferencias en la percepción de barreras en escolares granadinos de acuerdo a su nivel de motivación hacia el ejercicio físico. *ElSevier*, Vol. 8, n° 1, 20-47.
- Martínez, E. J.; Lozano, L. M.; Zagalaz, M. L.; y Romero, S. (2009). Valoración y autoconcepto del alumnado con sobrepeso. Influencia de la escuela, actitudes sedentarias y de actividad física. *RICYDE. Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, Vol. 5, n° 17, 44-59.
- Martínez, E. J.; y Redecillas, M. T. (2011). Prevalencia de sobrepeso y obesidad en escolares de la provincia de Jaén. *Retos*, N° 43, 472-490.
- Matos, L.; Vansteenkiste, M.; y Lens, W. (2008). El profesor como fuente de motivación de los estudiantes. *Retos*, Vol. 4, n° 1.

- Morenilla, L.; y Iglesias, E. (2012). Relación entre hábitos de práctica deportiva y condición física en adolescentes de Galicia. *Apunts*, N° 107, 24-34.
- Moreno, J. A. (2011). Teoría de la autodeterminación y adherencia al ejercicio físico. *RICYDE. Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, N° 25, 248-249.
- Moreno, J. A.; Cervelló, E.; Montero, C.; Vera, J. A.; y García, T. (2012). Metas sociales, necesidades psicológicas básicas y motivación intrínseca como predictores de la percepción del esfuerzo en las clases de educación física. *Revista de Psicología del Deporte*, Vol. 21, n° 2, 215-221.
- Moreno, J. A.; Hellín, P.; y Hellín, M. G. (2006). Pensamiento del alumno sobre la educación física según la edad. *Apunts*, N°85, 28-35.
- Moreno, J. A.; Joseph, P.; y Huéscar, E. (2013). Cómo aumentar la motivación intrínseca en clases de educación física. *Retos*, N° 1, 30-39.
- Moreno, J. A.; y Martínez, A. (2006). Importancia de la teoría de la autodeterminación en la práctica física-deportiva. *Retos*, Vol. 6, n° 2, 40-54.
- Moreno, J. A.; Sicilia, A.; Martínez, C.; y Alonso, N. (2008). Coeducación y climas de aprendizaje en educación física. Aportaciones desde la teoría de Metas de Logro. *RICYDE. Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, Vol.4, n° 11, 42-64.
- Moreno, J. A.; Zomeño, T. E.; Marín, L. M.; Cervelló, E.; y Ruiz, L. M. (2009). Variables motivacionales relacionadas con la práctica deportiva extraescolar en estudiantes adolescentes de educación física. *Apunts*, N° 95, 38-43.
- Nuviala, A.; García, M. E.; Ruiz, F.; y Jaenes, J. C. (2006). El peso de los agentes sociales en la motivación para realizar prácticas físicas organizadas entre el alumnado de 10 a 16 años. *Retos*, Vol. 1, n° 2, 53-68.
- Nuviala, A.; y Nuviala, R. (2005). Abandono y continuidad de la práctica deportiva escolar organizada desde la perspectiva de los técnicos de una comarca aragonesa. *Retos*, N° 20, 295-307.
- Palou, P.; Ponseti, X.; Gili, M.; Borràs, P. A.; y Vidal, J. (2005). Motivos para el inicio, mantenimiento y abandono de la práctica deportiva de los preadolescentes de la isla de Mallorca. *Apunts*, N°81, 5-11.

- Ponce de León, A.; Valdemoros, M. A.; y Sanz Arazuri, E. (2010). El influjo educativo de los profesores en el abandono de la práctica físico-deportiva de los adolescentes. *Retos*, Vol. 13, nº 4, 211-220.
- Reverter, J.; Mayolas, M. C.; y Adell, L. (2009). La competición deportiva como medio de enseñanza en los centros educativos de primaria. *Retos*, Nº 16, 5-8.
- Romero, S.; Garrido, M. E.; y Zagalaz, M. L. (2009). El comportamiento de los padres en el deporte. *Retos*, Nº 15, 29-34.
- Salinero, J. J.; Ruiz, G.; y Sánchez, F. (2006). Orientación y clima motivacional, motivación de logro, atribución de éxito y diversión en un deporte individual. *Apunts*, Nº83, 5-11.
- Sánchez, D.; Leo, F. M.; Amado, D.; Pulido J. J.; y García, T. (2013). Análisis de los perfiles motivacionales y su relación con los comportamientos adaptativos en las clases de educación física. *ElSevier*, Nº 47, 156-166.
- Sánchez, G.; Cadenas, C.; Mora, J.; Martínez, B.; Chillóna, P.; Löf, M. F.; Ortega, B.; y J. R. Ruiz (2015). Consideraciones de los maestros de Educación Física de Soria sobre la influencia de la práctica de ejercicio físico en el desarrollo de los niños y prácticas escolares para su mejora. *ElSevier*, Nº 8, 43-44.
- Sánchez Palacios, P. (2010). Factores motivantes para la clase de educación física recursos del profesor. *Revista innovación y experiencias educativas*, Nº 35, 1-11.
- Santos, F. J.; Cervelló, E. M.; Jiménez, R.; y García, T. (2005). El clima motivacional en las clases de Educación Física: una aproximación práctica desde la Teoría de Metas de Logro. *Retos*, Nº 81, 21-28.
- Sevil, J.; Abós, A.; Julián, J. A.; Murillo, B.; y García, L. (2015). Género y Motivación situacional en Educación Física: Claves para el Desarrollo de Estrategias de Intervención. *RICYDE. Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, Vol. 11, nº 41, 281-296.
- Sevil, J.; Julián, J. A.; Abarca, A.; Aibar, A.; y García, L. (2014). Efecto de una intervención docente para la mejora de variables motivacionales situacionales en Educación Física. *Retos*, Nº. 26, 108-113.
- Tabernero, B.; Márquez, S.; y Llanos, C. (2001). Elementos a analizar en el proceso de iniciación deportiva. *Retos*, Nº 1, 9-15.

- Tabernero, B.; Márquez, S.; Molinero, O.; Tuero del Prado, C.; y Salguero, A. (2005) El abandono deportivo: propuesta para la intervención práctica en edades tempranas, *Retos*. N° 90.
- Teques, P.; y Serpa, S. (2009). Implicación parental: adaptación de un modelo teórico al deporte. *Revista de Psicología del Deporte*, Vol.18, n° 2, 235-252.
- Torre, E. (2002). Factores personales y sociales vinculados a la práctica físico-deportiva desde la perspectiva del género. *Apunts*, N°70, 83-89.
- Valero, A. (2006). Las propuestas ludotécnicas: una herramienta metodológica útil para la iniciación deportiva al atletismo en primaria. *Retos*, N° 10, 42-49.
- Valero, A.; Delgado, M.; y Condo, J. L. (2009). Motivación hacia la práctica del atletismo en la educación primaria en función de dos propuestas de enseñanza/aprendizaje. *Revista de Psicología del Deporte*, Vol. 18, n°. 2, 123-136.
- Wayne, H. (1994). La motivación en los deportes de equipo. *Apunts*, N° 35, 51-58.