



GRADO EN CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE

## **Trabajo Fin de Grado**

“EXPERIENCIAS, PERCEPCIONES Y CREENCIAS EN LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE, EDUCACIÓN FÍSICA Y *ENCUENTROS INTERCENTROS* DEL ALUMNADO DE GÉNERO FEMENINO EN EDAD ADOLESCENTE DE UN CENTRO ESCOLAR DE LA CIUDAD DE HUESCA”

“EXPERIENCES, PERCEPTIONS AND BELIEFS IN PHYSICAL ACTIVITY AND SPORT, PHYSICAL EDUCATION AND INTER-CENTRE SPORTING EVENTS HELD BY TEENAGE FEMALE STUDENTS FROM A HIGH SCHOOL IN HUESCA”

Amaya Gil de Gómez Sola

Sonia Asún Dieste

Facultad de Ciencias de la Salud y Deporte

2017/201

## RESUMEN

El presente estudio tiene por objeto conocer las experiencias del alumnado femenino en el deporte y en la asignatura de Educación Física (EF), así como conocer sus creencias y percepciones sobre la propuesta de *Encuentros Intercentros* de la modalidad deportiva de voleibol, dentro del ámbito escolar.

El estudio sigue una metodología cualitativa, y el instrumento de recogida de información es la entrevista en profundidad. Las participantes de este trabajo son 5 alumnas en la etapa adolescente de Educación Secundaria del instituto I.E.S. Ramón y Cajal, Huesca, con edades comprendidas entre 13 y 15 años.

Hemos utilizado el método de análisis de contenido, con la categorización y codificación en unidades de información, para poder extraer las ideas más importantes de las entrevistas, y sacar unas conclusiones interesantes que puedan ser de utilidad para estudios posteriores.

Los resultados del estudio muestran la desigualdad todavía existente entre el género femenino y masculino en sus actitudes y creencias hacia el deporte, actividad física y la Educación Física. Además, se pueden considerar los *Encuentros Intercentros* como una buena forma de promoción del deporte para todos, así como una estrategia para instaurar el hábito deportivo en el género femenino en la etapa de la adolescencia.

**Palabras clave:** género femenino, adolescencia, educación secundaria, actividad física y deporte, Educación Física, *Encuentros Intercentros*,

## ABSTRACT

The present study aims at knowing the experiences of female students in sport as well as in the Physical Education (P.E.) subject, and also to find out their beliefs and perceptions on the volleyball *Inter-centre sporting events*, in the high school setting.

The study follows a qualitative methodology, and the tool to gather information is the in-depth interview. The participants in this study are 5 teenage students of Secondary Education in the I.E.S. Ramón y Cajal high school whose ages range from 13 to 15 years old.

We have chosen the content analysis method, with categorisation and coding in information units, in order to extract the most important ideas from the interviews, so that interesting conclusions could be drawn from them, which could be used in further research.

The results of the study show the inequality still present between the female and male gender in their attitudes and beliefs towards the sport, physical activity and physical education. Moreover, the inter-centre meetings can be considered as a good way to promote sport for everyone, as well as a strategy to create the sporting habit in female teenagers.

**Key words:** female gender, adolescence, secondary education, physical activity and sport, physical education, *Inter-centre sporting events*

## AGRADECIMIENTOS

No quiero acabar mi Trabajo de Fin de Grado sin agradecer a todas aquellas personas que han hecho posible que hoy ponga punto y final a una de las etapas más bonitas de mi vida.

Primero agradecer a mi directora de TFG, por ser mi guía, no sólo en este trabajo sino a lo largo de estos cuatro años, depositando toda su confianza en mí.

Al centro educativo I.E.S. Ramón y Cajal, y en especial a José Ramón Serra Puyal, quien colaboró en todo momento, facilitándome la selección de las participantes y dándome su apoyo durante gran parte del proceso. También a las participantes del estudio, por su disposición y por abrirse a mí sin ningún tipo de impedimento, sin ellas este trabajo no hubiera sido posible.

A mis amigos, y a todas las personas que han sido parte fundamental de mi vida en Huesca.

A mis padres, a mi hermana y a toda mi familia, gracias a quienes soy y a quienes sólo puedo agradecer su apoyo incondicional durante esta etapa tan importante.

Por último, quiero dedicar estas últimas líneas a mis abuelos, y en especial a ti, estoy segura de lo orgullosa que estarías de mí.

## INDICE

1. PRESENTACIÓN .....	6
2. INTRODUCCIÓN.....	8
3. MARCO TEÓRICO.....	10
3.1. Actividad física y adolescencia .....	10
3.2. Actividad física, género y estereotipos .....	12
3.3. Educación física, género y coeducación .....	15
3.4. <i>Encuentros intercentros</i> en educación física.....	22
4. OBJETIVOS .....	25
5. METODOLOGÍA.....	26
5.1. Estudio cualitativo .....	26
5.2. Fases del estudio .....	28
6. ANÁLISIS DE DATOS .....	35
7. RESULTADOS Y DISCUSIÓN.....	38
8. CONCLUSIONES.....	53
9. BIBLIOGRAFÍA.....	60

## 1. PRESENTACIÓN

El presente escrito corresponde a un trabajo fin de Grado del Grado en Ciencias de la Actividad Física y el deporte. La temática se centra en el deporte y la Educación Física vivenciada desde el punto de vista de chicas adolescentes de un centro escolar de la ciudad de Huesca, con los *Encuentros Intercentros* como aspecto de especial relevancia

Desde mi experiencia en la asignatura de Educación Física recibida en Educación Primaria y Secundaria, así como la participación en el Grado de Ciencias de Actividad Física y Deporte, encuentro de especial interés profundizar más sobre el tema del deporte vinculado con la mujer, para poder sacar unas conclusiones que ayuden a crear estrategias para conseguir tanto la adherencia a la actividad física como la reducción del abandono de la participación físico-deportiva de las jóvenes.

En este trabajo, además de indagar sobre las experiencias de las adolescentes en el deporte y en las clases de la asignatura obligatoria de Educación Física, me centro especialmente en la propuesta de *Encuentros Intercentros*, como promoción de actividad física y salud para todos. Dentro del ámbito escolar, pude participar en el *Intercentros* de atletismo de mi ciudad, pero actualmente existen en la ciudad de Huesca *Encuentros* de otras modalidades deportivas, como son: *Encuentro intercentros* de voleibol, *Encuentro intercentros* de acrossport, y *Encuentro Intercentros* de cross.

El interés en centrarme con mayor profundidad en el *Encuentro intercentros* de voleibol se debe a dos motivos principales. El primero, por lo que he podido vivir en mi etapa como estudiante, existe un cambio importante en las motivaciones

y actitudes hacia la práctica deportiva de las chicas en el paso del curso de 2ºESO a 3ºESO (Martínez De Quel, Fernández y Camacho, 2010), y en el *Intercentros* de voleibol participan alumnos de 2º curso. El segundo motivo es por la modalidad deportiva de la que se trata, es decir, aunque este deporte ha resultado ser en otros estudios de interés prioritariamente femenino (Blández, Fernández y Sierra, 2007), desde mi perspectiva y desde una visión global, las chicas sienten más agrado y motivación por el *acrossport*, vinculado al ritmo, coordinación, expresión, etc. Por ello he elegido la modalidad deportiva de voleibol, porque considero que obtendré información más relevante para poder sacar conclusiones interesantes sobre este tema.

La estructura de este trabajo se divide de la siguiente manera: primero se contextualizará el tema mediante el marco teórico, con la información y los conceptos inherentes a mi estudio, y se plantearán los objetivos del mismo, a partir de los cuales se realizará el proceso de investigación. Despues se presentará el estudio llevado a cabo, con su apartado de métodos y materiales, y los resultados de los datos analizados. Por último, se mostrarán las conclusiones sacadas de los resultados de este trabajo académico.

## 2. INTRODUCCIÓN

La práctica de Actividad Física y deporte está en auge, siendo cada vez más los sujetos interesados en cuidar su salud y sentirse bien tanto física como psicológicamente. Serra (2008) afirma: “La actividad física está recomendada en todas las edades, pero es en la infancia y en la adolescencia donde juega un papel fundamental a la hora de adquirir hábitos y actitudes positivas que continúen en las edades posteriores” (p.32).

En la actualidad, existen diferencias entre género masculino y femenino tanto en la elección de la modalidad deportiva como en las motivaciones de cada uno, siendo los hombres los que, en general, practican más cantidad de deporte que las mujeres. Cuando trasladamos esta realidad al ámbito escolar, y en concreto en la adolescencia, estas diferencias se ven potenciadas debido a que se trata de una etapa crucial para el abandono de la práctica de actividades físico-deportivas (Lamonedo, 2014).

Las cuestiones que me han impulsado a realizar este estudio para mi trabajo académico son las siguientes: ¿Cuál es la experiencia de las chicas adolescentes en el mundo del deporte y en la asignatura de Educación Física? ¿Qué diferencias existen entre el género femenino y masculino en el mundo del deporte? ¿Qué método debería implantarse en las clases de EF para conseguir una mayor implicación por parte de todo el alumnado? ¿Son los *Encuentros Intercentros* una buena estrategia para promocionar la práctica deportiva en las jóvenes adolescentes?

Para la realización de mi estudio hemos elegido una metodología cualitativa, de tal manera que se utilizará la entrevista en profundidad con la finalidad de

obtener la información necesaria para poder sacar una visión lo más real posible del estado actual del deporte, la Educación Física y los *Encuentros Intercentros* que se celebran en la ciudad de Huesca en la etapa de la adolescencia.

El objetivo final de este estudio es obtener información acerca de las motivaciones, barreras, percepciones, creencias y experiencias personales de chicas adolescentes en el deporte y en la asignatura de Educación Física, así como en los *Encuentros Intercentros* vivenciados en el ámbito escolar, para poder sacar conclusiones que me sirvan de ayuda para impartir el mejor modelo educativo y las estrategias oportunas en mi futuro laboral.

### 3. MARCO TEÓRICO

La base teórica de este trabajo aporta información sobre aspectos como la actividad física y adolescencia, actividad física, género y estereotipos, Educación Física, género y coeducación y, por último, la alternativa de *Encuentros Intercentros*.

#### 3.1. ACTIVIDAD FÍSICA Y ADOLESCENCIA

A continuación, se presenta el comportamiento de los jóvenes adolescentes hacia el deporte, así como sus motivaciones hacia la práctica y no práctica de actividades deportivas en esta etapa.

La adolescencia lleva consigo una serie de cambios a nivel físico, psicológico y social, y es una etapa fundamental para la adquisición de conductas y hábitos relacionados con la salud, los cuales podrán ser trasladados a la edad adulta (Castillo, 2000 en Alvariñas, Fernández y López, 2009).

En los últimos años se ha experimentado un crecimiento en los comportamientos de los jóvenes adolescentes relacionados con la actividad física y deporte. Sin embargo, tras la consulta de literatura relacionada con la actividad físico-deportiva extraescolar, Alvariñas et al. (2009) afirman que, aunque existe una buena cantidad de jóvenes que realizan deporte fuera de las horas lectivas, la proporción de jóvenes inactivos es alta y el porcentaje de práctica diaria es pequeño. Este hecho puede deberse al cambio en los intereses de los jóvenes según avanza su edad. También hay que considerar el cambio de intereses de la población española, perdiendo el gusto por la práctica deportiva debido a la insistente presencia mediática del deporte espectáculo en nuestro país (García, 2006).

Según Alvariñas et al. (2009), los principales motivos de participación de actividad física en ambos sexos son la mejora de la salud, diversión y mantenerse en forma, puesto que en esta etapa se empieza a dar importancia a su apariencia física. Otras razones podrían ser la relación social, aprobación social, el gusto por la competición y liberar tensiones. La frecuencia media de práctica deportiva semanal de los jóvenes adolescentes es de 2-3 días, con una duración de una hora o más. Blández et al. (2007) observaron que ambos sexos comparten el interés por el tenis, la natación y el baloncesto, entre otros. Además, consideran que su mayor o menor habilidad motriz depende del deporte que practiquen, es decir, cada uno presenta unas cualidades propias que deben ser potenciadas en el deporte más adecuado para las mismas.

En el artículo de Alvariñas et al. (2009) también se señalan los motivos por los que no se práctica o se abandona la actividad física, como son la falta de tiempo, pereza, cansancio, los horarios no son buenos y escasez de instalaciones adecuadas para la práctica. Además, Rodriguez-Allen (2000; citado en Alvariñas et al., 2009) considera que también son razones del abandono el interés por probar otras actividades y la falta de tiempo por estudios. Colaborando con estas afirmaciones, Lamoneda (2014) demostró con su estudio un descenso de la participación de actividad física con la edad. Como se ha comentado antes, los intereses en esta edad cambian, y los jóvenes ocupan su tiempo libre en salir con amigos, usar aparatos electrónicos, además de invertir más horas en el estudio.

Una vez consideradas tanto las motivaciones como barreras a la hora de practicar actividad física en la adolescencia, se puede decir que existe un pensamiento favorable de los adolescentes hacia la práctica deportiva, pero este

pensamiento no se corresponde con el nivel de participación en esta edad, presentando niveles bajos de práctica en la juventud española respecto a otros países (Alvariñas et al., 2009). En relación a esto, García (2006) afirma que, aunque es cierto que el deporte popular en España presenta niveles más bajos que otros países europeos, el deporte de alta competición y profesional los supera en muchas modalidades deportivas.

A modo de conclusión, y según García (2006), la mayoría de los españoles, entre los que destaca la población joven, a pesar de estar interesados por el deporte y/o haberlo practicado, abandonan la participación deportiva como resultado de un cambio de intereses o por razones de estudio, trabajo o situación familiar.

### 3.2. ACTIVIDAD FÍSICA, GÉNERO Y ESTEREOTIPOS

En primer lugar, se presentan unas líneas donde se hace referencia a los estereotipos existentes en el mundo del deporte.

Aunque en la actualidad se haya conseguido la aceptación de un mayor número de actividades vinculadas a ambos géneros, sigue existiendo una tendencia a considerar algunos deportes más apropiados para mujeres, como son las actividades de ritmo y expresión; y otros más para hombres, tales como las actividades de fuerza y riesgo (Rodríguez, Martínez y Mateos, 2005)

Por este motivo, y con una fuerte influencia de los medios de comunicación en este tema, Blández et al. (2007) remarcan que las chicas que practican un deporte considerado masculino y viceversa tienen, en algunos casos, un sentimiento de discriminación por parte de la sociedad. Del mismo modo, las chicas presentan mayor confianza en la ejecución de una actividad físico-

deportiva considerada como neutral, a diferencia de entenderla como masculina (Solomon y cols., 2003; citado en Blández et al., 2007).

Con todo lo presentado, se puede decir que existe una identificación de lo masculino con rasgos como la competitividad y agresividad, y a lo femenino con la sumisión y pasividad.

En segundo lugar, se muestran algunas diferencias encontradas entre el género femenino y masculino en el mundo del deporte.

Es una realidad el hecho de que existan diferencias fisiológicas entre hombres y mujeres, las cuales influirán en las habilidades requeridas en un deporte (Blández et al., 2007). También existen diferencias en las motivaciones de ambos grupos, las cuales están determinadas por la educación recibida, la sociedad y los medios de comunicación (Blández et al., 2007), todos ellos con una influencia relevante sobre los chicos y chicas desde pequeños. García (2006) considera que la variable que mejor predice que una persona practique o no un deporte es la cultura deportiva que haya aprendido en su lugar de procedencia. Los padres que practiquen o hayan practicado algún deporte inculcarán a sus hijos el hábito deportivo desde edades tempranas.

Por un lado, las motivaciones de los chicos para participar en actividades físico-deportivas son: deseo de competir, actitud positiva hacia actividades estimulantes y de riesgo (Rus, Radu y Vanvu, 2016). En colaboración, Alvariñas et al. (2009) afirman en su estudio que el género masculino también practica actividad física y deporte para ser bueno en el deporte y para ganar.

Por otro lado, las motivaciones en la práctica físico-deportiva de las chicas son las siguientes: relación social y recreación, búsqueda de oportunidades para

aprender, participar y cooperar (Rus et al. 2016). En su estudio, Alvariñas et al. (2009) observaron como razones relevantes el deseo de adelgazar y mantener un buen aspecto físico. Las chicas, en general, se preocupan más por su apariencia física que los chicos, un interés intensificado en la edad de la adolescencia.

Además de tener unas motivaciones distintas hacia la práctica deportiva, también existen diferencias entre ambos grupos en el historial personal, metas, experiencias y percepciones, que generan una implicación en las actividades físico-deportivas también diferente debido a las perspectivas que cada uno tiene para obtener el éxito en la tarea (Alvariñas, et al., 2009).

Los chicos, por lo general, presentan una mayor tendencia a vincularse en la práctica deportiva. En varios estudios (Alvariñas et al., 2009; Macías y Moya, 2002; Blández et al., 2007) se ha demostrado que los chicos presentan índices más bajos de abandono que las chicas y son más activos físicamente tanto en deportes competitivos como recreativos, es decir, practican deporte con mayor frecuencia, a mayor intensidad y duración. Además, el género masculino pertenece en mayor medida a clubs, compite más y tiene más perspectiva de la práctica en el futuro.

A diferencia de los chicos, los motivos de la no práctica de actividad física del género femenino son principalmente que no les gusta, les quita tiempo de estudio y no se les da bien el deporte (Alvariñas et al., 2009). Martínez De Quel et al. (2016) enfatizan la falta de tiempo como impedimento más relevante, además de la falta de voluntad, estar cansada o no tener a nadie para practicar. Las chicas necesitan apoyo social para la práctica deportiva, se sienten más motivadas si realizan la actividad físico-deportiva acompañadas.

Debido a todas las diferencias citadas anteriormente, podemos concluir afirmando que las preferencias sobre el tipo de actividad deportiva son diferentes según el género: las chicas se sienten atraídas por aquellas relacionadas con el ritmo, natación, baloncesto, voleibol y pádel; y, sin embargo, los chicos prefieren otros deportes como el fútbol, rugby, baloncesto, atletismo, boxeo, etc. Se vincula a la mujer en deportes individuales con alto componente estético y, por el contrario, el hombre está relacionado con deportes de equipo y oposición (Blández et al., 2007).

### 3.3. EDUCACIÓN FÍSICA, GÉNERO Y COEDUCACIÓN

Por un lado, en este apartado se muestra el estado actual de la asignatura de Educación Física en España, centrándome en los centros escolares de Educación Secundaria Obligatoria.

En la programación de la asignatura se incluyen un gran número de modalidades deportivas, las cuales según la forma que utilice el docente para enseñarlas, serán un recurso formativo o no (Lamoneda, 2014). De esta forma, será formativo si existe una buena predisposición del profesor, así como una metodología adecuada que garantice el desarrollo de la persona. Por lo tanto, el deporte educativo en la asignatura se debe basar en una serie de principios, entre los cuales destacan la inclusión y participación del alumnado, así como también servir como recurso educativo tanto en el ámbito motriz, como en el cognitivo, afectivo y social (Gómez y Valero, 2013).

Según Alvariñas et al. (2009), se sigue utilizando un modelo de enseñanza basado en el androcentrismo, el trato es diferenciado, con actitudes sexistas por parte del profesorado, las chicas tienen más experiencias insatisfactorias y se favorece al varón con los contenidos de la asignatura de Educación Física. Esta

afirmación es corroborada por Soler (2006; citado en Blández et al., 2007), considerando que se siguen dando situaciones de desigualdad debido al comportamiento estereotipado tanto de alumnos como del cuerpo docente. Todo esto se ve enfatizado con la tendencia del cuerpo docente a incluir contenidos principalmente considerados 'masculinos' en la programación de Educación Física (Blández et al., 2007).

Esta superioridad masculina imperante en Educación Física puede estar vinculada a diferencias significativas en la competencia deportiva, la habilidad, el nivel de participación y la autoestima respecto a las chicas (Kremer, Trew y Ogle, 1997; citado en Vera, Moreno y Moreno, 2009). El docente tiene que usar estrategias para eliminar en la medida de lo posible estas diferencias, como, por ejemplo, incorporando variedad de experiencias motrices para romper esta hegemonía (Hill, 2007; citado en Canales y Martínez, 2018), así como ceder responsabilidad en la evaluación de las actividades al alumnado (Romero, Asún y Chivite, 2016; Vera et al., 2009).

Canales y Martínez (2018), en su estudio con antiguas alumnas de Educación Física en la etapa de educación primaria, revelan la fuerte comparación de las propias habilidades motrices con respecto a los demás, la evaluación de los contenidos con unos criterios rígidos basados en baremos, la formación de grupos sin ninguna pauta del docente dejando para el final a los menos competentes y la exclusión del juego a ciertos alumnos que no eran lo suficientemente habilidosos. Estos indicadores dan como resultado la insatisfacción de estas alumnas en la asignatura de Educación Física debido a la ineficacia motriz percibida en las tareas motrices. En concordancia con Vera et al. (2009), la evaluación del aprendizaje de una habilidad debe ser en un

contexto sin comparación con los otros, donde el alumno sienta satisfacción por el esfuerzo realizado.

Valdivia-Moral, López-López, Lara-Sánchez y Zagalaz-Sánchez (2012) abarcan con su estudio varias categorías dentro de la Educación Física, sacando las siguientes conclusiones sobre esta asignatura en la actualidad: los chicos tienden a utilizar la mayoría de espacio de juego; los grupos formados por el profesor suelen ser mixtos, pero cuando es el alumnado el encargado de formarlos se agrupan por sexo y afinidad; el lenguaje sexista existente en algunos centros resulta ser inconsciente en la mayoría de los casos; y, por último y en concordancia con lo observado por Torres (2005), el fomento de materiales alternativos en las clases ayuda a eliminar los estereotipos y a equilibrar la motivación e implicación del alumnado.

Por otro lado, se presentan los intereses y motivaciones de los jóvenes adolescentes hacia la Educación Física en nuestro país.

El interés hacia la práctica de actividad física tanto de chicas como de chicos depende del contenido concreto que se desarrolle en Educación Física, y será determinante para la implicación en las tareas (Blández et al., 2007).

Sin embargo, los intereses y motivaciones en la asignatura de cambian conforme los alumnos crecen, siendo la edad de 13-14 años la etapa crucial donde aparecen las mayores diferencias entre sexos (Martínez De Quel et al., 2016).

En conclusión, se encuentran más dificultades para la práctica de actividad física según avanza la edad, siendo esta dificultad más acentuada en el género femenino.

En relación con la Educación Física, se presentan las siguientes ideas sobre un modelo de enseñanza basado en la coeducación.

La coeduación se entiende, según la RAE (Real Academia Española) como la enseñanza en una misma aula y con un mismo sistema educativo para alumnos de ambos sexos. Con un enfoque al proceso educativo (Fontecha, 2006), coeducar consiste en conseguir una igualdad en el trato para chicas y chicos, superando los estereotipos relacionados con el género en la práctica de actividades en el ámbito educativo, potenciando el desarrollo del alumnado y partiendo de la realidad de sexos diferentes.

Existe una desmotivación por parte de las chicas en Educación Física por la falta de autonomía en los procesos de enseñanza-aprendizaje (Shen, 2015; citado en Canales y Martínez, 2018), que conlleva a una falta de participación en el entorno de aprendizaje, el cual es determinante para la vivencia de experiencias positivas en la asignatura (Vera et al., 2009).

Por motivos como esta desmotivación generada en la asignatura de Educación Física, los estilos de enseñanza deben ser democráticos, para poder así el profesor ceder responsabilidades al grupo, centrándose en los intereses que cada uno tiene, para aumentar así el compromiso con las tareas motrices por parte del alumnado, con independencia del nivel de habilidad motriz que posean, así como para favorecer las experiencias positivas, igualdad de trato y evitar la percepción de discriminación por parte de algunos alumnos. (Méndez, Fernández, Cecchini y González, 2013; Vera et al., 2009).

Según Vera et al. (2009), los estilos de enseñanza basados en la cesión de responsabilidades se caracterizan por:

“Una meta orientada a la tarea, donde el éxito se define por el dominio de la tarea, el esfuerzo y el progreso personal, implicación del sujeto en las decisiones, reconocimiento del progreso individual, posibilitar diferentes formas de agrupamiento, implicar al sujeto en la evaluación y ayudarlos a establecer el trabajo de clase” (p.7)

En relación con esto, la responsabilidad de los alumnos de tomar decisiones durante el juego ayuda a mejorar sus percepciones con respecto al grupo, aumenta nivel de motivación en Educación Física y el autoconcepto físico (Méndez et al., 2013).

En cuanto a la formación de grupos en las clases de Educación Física, varios estudios (Lentillon-Kaestner y Patelli, 2016; Velázquez, 2012) han demostrado una mayor satisfacción cuando los grupos de trabajo se realizan de forma aleatoria y no por nivel de habilidad motriz, puesto que si se forman por el propio alumnado sin control docente puede dar lugar al rechazo del grupo hacia algún compañero considerado torpe o poco hábil. Además, tiene una importancia relevante el papel docente en la formación de grupos del alumnado en los cursos de primaria y 1º y 2º de secundaria, con el objetivo de romper ciertos estereotipos para edades posteriores (Valdivia-Moral et al., 2012). Los chicos tienden a dominar en la ejecución de las actividades y es el profesor el que tiene que actuar para intentar la igualdad en la participación de ambos sexos. Martínez (2006) añade a estas afirmaciones que las agrupaciones por sexo incentivan los comportamientos agresivos por parte de los chicos.

Con referencia al ambiente de grupo, Vera et al. (2009) afirman con su estudio que cuando el docente crea un clima motivacional en las clases de Educación Física cediendo responsabilidades al alumnado, ayuda a restringir la percepción

de discriminación y mejora la autoconfianza, compromiso y esfuerzo de los mismos. Esta afirmación fue corroborada también por Camacho-Miñano y Aragón (2014), considerando fundamental un ambiente de grupo adecuado para favorecer experiencias positivas en la asignatura.

Martínez (2006) propone una iniciativa de coeducación donde se trabaje con el sexo masculino actividades consideradas hasta ahora femeninas para concienciar al alumnado sobre la participación de ambos性 en cualquier modalidad deportiva.

Concluyendo con lo que sería el modelo educativo ideal, a pesar de la desigualdad que todavía hoy existe entre sexos en los centros escolares, ha habido una evolución en los contenidos, cada vez más coeducativos, con un declive de prejuicios y estereotipos presentes hasta hace pocos años (Alvariñas et al., 2009).

A continuación, se muestra la situación actual de la mujer en el mundo del deporte y Educación Física, en la línea de la edad adolescente.

Vázquez-Gómez (2001; citado en Alvariñas et al., 2009, p.221) indica que “el aumento de la práctica deportiva de las mujeres españolas en los últimos años se ha acelerado, tanto en el deporte recreativo como en la de alta competición”. Sin embargo, Macías y Moya (2002) afirman que la mujer todavía está lejos de alcanzar la misma presencia en el deporte que los hombres.

El Consejo Superior de Deportes (2011) considera que la juventud de género femenino presenta bajos niveles de actividad física y que estos niveles sufren un descenso a lo largo de este periodo. Así, y con las observaciones expuestas por Martínez De Quel et al. (2010), se afirma que existe un cambio brusco de la

percepción de los impedimentos para la práctica de actividad física entre los 13 y 14 años, siendo la adolescencia tardía donde se encuentran más dificultades. Esto puede deberse, entre otras cosas, al bajo autoconcepto que las chicas tienen sobre su capacidad física en la ejecución de distintas acciones motrices (Macías y Moya, 2002).

Se ha demostrado que las adolescentes que practican algún deporte presentan beneficios en la percepción de habilidad deportiva y condición física, principalmente. Además, existen algunos deportes que tienen tendencias más positivas en la percepción del atractivo, autoconcepto físico general y autoconcepto general que otros, como es el caso de la natación, gimnasia rítmica, ballet y fútbol (Esnaola, 2005).

No se puede decir lo mismo del contenido de natación desarrollado en las clases de Educación Física. Camacho-Miñano y Aragón (2014) observaron en su estudio con chicas en la etapa de educación secundaria que el caso de la natación potencia la presencia de ansiedad física social (AFS) como consecuencia de una mayor exposición de su cuerpo al grupo de iguales.

La ansiedad física social se define como “la respuesta emocional al hecho de que la apariencia física sea evaluada negativamente por otras personas del contexto social próximo” (Hart, Leary y Rejeski; citado en Camacho-Miñano y Aragón, 2014). Los factores determinantes son la insatisfacción corporal, el desarrollo puberal que experimentan en esta etapa y el miedo a sufrir críticas por su apariencia física. Como consecuencia, las chicas tratan esta ansiedad con estrategias de afrontamiento, como una menor exposición de su cuerpo tapándose con la toalla o no participar en las clases.

Por lo tanto, y siendo la promoción de estilos de vida activos uno de los principales objetivos de la Educación Física, se deben considerar algunos contenidos de la programación para intentar evitar la vivencia de experiencias negativas de las chicas adolescentes (Camacho-Miñano y Aragón, 2014).

### 3.4. *ENCUENTROS INTERCENTROS EN EDUCACIÓN FÍSICA*

Los *Encuentros Intercentros* son una propuesta desde los centros escolares como actividad alternativa a la asignatura de Educación Física. En las siguientes líneas se muestran algunos datos sobre el origen y la historia de los *Encuentros Intercentros* en la ciudad de Huesca.

La información presentada a continuación ha sido obtenida gracias a un profesor de Educación Física del centro I.E.S. Ramón y Cajal, Huesca. Tiene gran experiencia en los *Encuentros Intercentros* y ha participado en la organización de algunos de estos eventos.

El origen de esta actividad competitivo-recreativa data de 1997, con la participación en la modalidad deportiva de atletismo. Posteriormente se planteó la posibilidad de incluir otras actividades, donde el ciclo formativo TAFAD participara en la organización, supervisión y dinamización del evento, dándoles la oportunidad de experimentar la gestión de este tipo de eventos durante su formación.

Así, surgió en el año 2012 la segunda modalidad deportiva de los *Encuentros Intercentros*, siendo el acrosport la elegida. Un año más tarde, en 2013, aparece también el evento de voleibol.

Al inicio, la participación en estas actividades era voluntaria, puesto que no se sabía la aceptación y el interés que tendrían sobre el alumnado, pero en años

posteriores estos eventos se organizaron como actividad obligatoria para todos, siendo complementaria a la asignatura de Educación Física del centro.

Una vez implantados los eventos de las tres modalidades, se acordó la participación de cada una de las modalidades en un curso diferente, con la condición de trabajar antes del evento el deporte concreto como un contenido de la programación de Educación Física. Así, en la actualidad el Encuentro Intercentros de atletismo se da en 1ºESO, voleibol en 2ºESO y acrosport en 4ºESO, con un número creciente de participación de los centros educativos de Secundaria de la ciudad de Huesca.

Se puede decir que este tipo de actividades está en auge, y que se espera seguir ampliando el número de eventos incluyendo otros deportes, debido a la gran implicación en los mismos por parte tanto el cuerpo docente como de alumnado.

A continuación, se presenta algunas evidencias de estudios realizados acerca de los *Encuentros Intercentros* en España.

En la edad preadolescente y adolescencia temprana es de gran importancia la promoción de las actividades físico-deportivas con el objetivo de promocionar los hábitos activos y conseguir que se mantengan según avanza la edad (Martínez De Quel et al., 2010).

Los *Encuentros deportivos Intercentros* están diseñados, según la Comisión Europea (2013; citado en Lamoneda, 2014), con el principal objetivo de complementar las actividades que se realizan en el centro escolar, generando así una mayor accesibilidad y atractivo de la actividad física para los jóvenes. En colaboración, Lamoneda (2014, p.70) considera que estos encuentros pueden promover el “deporte para todos, deporte educativo y deporte salud”.

Como ejemplo, en el Encuentro Intercentros vivido en la comunidad autónoma Andalucía y estudiado por Lamoneda (2014), existen varios aspectos a destacar: oferta deportiva, agrupaciones de los participantes, reglamento y satisfacción del alumnado en el evento.

Atendiendo a los diferentes deportes incluidos en el evento, la oferta para 1º y 2º ESO fue el “pinfovot” y “balón tiro”; a los alumnos de 3º y 4º ESO se les dio la posibilidad de jugar al baloncesto, voleibol y fútbol 7; y por último, ambos ciclos pudieron participar en pruebas de atletismo.

Las agrupaciones de los participantes diferían según el ciclo, es decir, los de 1º y 2º ESO jugaron en equipos, mixtos favoreciendo la integración sexual, y sin embargo, los de 3º y 4º ESO estaban separados según el sexo.

En cuanto al reglamento, no sólo se tenía en cuenta el cumplimiento de las normas de juego, sino que también existían requisitos como la participación de todos los componentes del equipo, la penalización de una actitud antideportiva y el saludo al equipo opuesto al inicio y al final del partido.

En relación con la satisfacción de los alumnos, la participación en deportes colectivos fue mejor valorada que los individuales. Añadido a esto, se valoró positivamente la organización del evento, el uso de materiales e instalaciones y la amplia oferta deportiva del *Encuentro*.

Se puede concluir diciendo que los *Encuentros Intercentros* se deben tener en cuenta en el ámbito escolar, siendo una actividad coeducativa que actúa como recurso para la educación para la salud y la convivencia, así como la promoción del deporte como herramienta educativa y no exclusivamente competitiva (Lamoneda, 2014).

#### 4. OBJETIVOS

El objetivo principal de este estudio es conocer las experiencias, creencias y percepciones sobre los *Encuentros Intercentros* vivenciados por chicas en edad adolescente entre 13 y 15 años, pertenecientes a 2º y 3º curso de Educación Secundaria Obligatoria, para explorar los datos y poder sacar conclusiones de relevancia para posibles estudios posteriores

Además, de forma secundaria también se persiguen otros objetivos en este trabajo:

- Conocer las experiencias de estas chicas en el mundo del deporte y en la asignatura de Educación Física.
- Conocer las percepciones de la mujer en la adolescencia sobre las diferencias entre género femenino y masculino en el mundo del deporte y la Educación Física.
- Conocer los motivos de la práctica o no práctica de actividad físico-deportiva en la adolescencia.
- Conocer sus creencias en torno a los estereotipos y la influencia que ejercen sobre su práctica o no práctica de actividad física.

## 5. METODOLOGÍA

### 5.1. ESTUDIO CUALITATIVO

Debido a que este estudio pretende conocer la experiencia vivenciada por chicas adolescentes en el deporte, la Educación Física y los *Encuentros Intercentros*, hemos considerado que la mejor forma para recoger la información de forma amplia será utilizando una metodología cualitativa.

Según la obra de Rodríguez, Gil y García (1996) la investigación cualitativa se define como:

“Tipo de investigación que estudia la realidad en su contexto natural, tal y como sucede, intentando sacar sentido de, o interpretar los fenómenos de acuerdo con los significados que tienen para las personas implicadas”. (p. 32).

Las características de la metodología cualitativa (Bisquera, 1989; citado en Guillén, 2005, p. 210-212) son las siguientes:

- *El investigador es el principal instrumento de medida.* Los datos son filtrados según los criterios del investigador y pueden tender a la subjetividad.
- *Perspectiva naturalista.* Existe una proximidad del investigador al escenario estudiado. Los datos se analizan mediante categorías que los participantes utilizan para contar sus experiencias.
- *Estudios a pequeña escala.* La representatividad reside en sí mismos y se considera como un caso único.
- *Preocupación por la comprensión.* Tiene como finalidad describir y generar teorías mediante la comprensión de la conducta humana desde el contexto en el que se produce, dando significado a la realidad.

- *La investigación no tiene reglas de procedimiento.* El método de trabajo va evolucionando con la recogida de información, existe flexibilidad en el diseño.
- *Planteamiento inductivo.* El trabajo del investigador se fundamenta en una realidad concreta y se dirige a su descubrimiento, exploración y comprensión.
- *Investigación procesual y recursiva.* El diseño de la investigación es emergente, es decir, se va elaborando a medida que el investigador define el contexto del trabajo.
- *Naturaleza holística.* Se pretende estudiar el fenómeno en su conjunto, estudia el objetivo y el contexto, concibe la realidad social y educativa como una entidad global.
- *Basada en la interpretación y la crítica.* Se utiliza la reflexión, interpretación y crítica. La triangulación es una técnica muy utilizada para estudiar las situaciones educativas naturales.

#### 5.1.1. TIPO DE ESTUDIO

Una vez definida y caracterizada la metodología de un estudio cualitativo, procedemos a detallar el tipo de investigación que se va a realizar en este trabajo académico.

Por un lado, el método utilizado será el **estudio caso**. Según Chetty (1996; citado en Martínez, 2011) consiste en una metodología rigurosa que busca dar respuesta a cómo y por qué se produce el fenómeno, así como explorarlo de forma más profunda para obtener un conocimiento más amplio. Además, permite estudiar un tema concreto, jugando un papel importante en la investigación.

Por otro lado, con referencia al tipo de diseño, se trata de un **estudio fenomenológico**, definido como:

“Descripción de los significados vividos, existenciales. La fenomenología procura explicar los significados en los que estamos inmersos en nuestra vida cotidiana” (Rodríguez et al., p. 40).

Además de fenomenológico, este estudio es un **trabajo empírico**, es decir, está basado en la práctica, experiencia y observación de los hechos.

Por último, el estudio es de tipo **exploratorio**, es decir, a través de él se pretende conseguir un acercamiento entre las teorías del marco conceptual, métodos e ideas del investigador y la realidad objeto de estudio (Martínez, 2011). Consiste en explorar la realidad para después generar hipótesis explicativas sobre el fenómeno estudiado.

Por lo tanto, podemos decir que este trabajo consiste en un estudio cualitativo, con orientación exploratoria y una perspectiva de estudio caso, definido este último como una investigación empírica que permite dar explicación a fenómenos contemporáneos dentro de su contexto real.

## 5.2. FASES DEL ESTUDIO

En este trabajo se han seguido las fases de la metodología cualitativa planteadas en la obra de Rodríguez et al. (1996). De esta forma, esta metodología se estructura en cuatro fases fundamentales, las cuales no tienen un principio y un final claramente diferenciadas, sino que se superponen unas con otras, siempre con la intención de responder a las cuestiones propias de la investigación: fase preparatoria, trabajo de campo, fase analítica y fase informativa.

### 5.2.1. FASE PREPARATORIA

Esta primera fase se divide en dos etapas: reflexiva y de diseño. En la primera etapa el investigador, tomando como base sus conocimientos y experiencias, confecciona el marco teórico del que parte la investigación. Una vez finalizado este apartado, en la segunda etapa de diseño se plantean las actividades que se realizarán en las fases posteriores.

#### Etapa reflexiva

Esta etapa tuvo como objetivo obtener una fundamentación teórica desde la que partiera el trabajo de investigación y ha sido utilizada como referencia de todo el proceso. Se trata de establecer el estado de la cuestión desde una perspectiva amplia. Para ello, se buscó información en libros y revistas de la biblioteca de la universidad de Huesca, bases de datos en la biblioteca de UNIZAR, Alcorze, así como la búsqueda de artículos de forma online en Dialnet y Pudmed, con la intención de obtener la máxima información para contextualizar el estudio. Se trata de una herramienta, gráfica o narrativa, que explica las diferentes cuestiones que se van a estudiar y la relación que existe entre ellas (Miles y Huberman, 1994; citado en Rodríguez et al., 1996).

#### Etapa de diseño

Una vez confeccionado el marco conceptual, en la etapa de diseño el investigador formula las denominadas cuestiones de investigación, que representan las facetas de un dominio empírico que el investigador desea investigar de forma más profunda (Miles y Huberman, 1994; citado en Rodríguez et al., 1996). Así, lo primero que se establecieron fueron los objetivos del estudio, en base a los cuales se llevó a cabo el posterior proceso de investigación. Una

vez diseñadas y realizadas las entrevistas, se transcribieron de forma exacta y precisa, para poder así realizar un análisis de los datos obtenidos. Se establecieron unas categorías y subcategorías con la intención de facilitar el análisis de datos, las cuales se detallarán más adelante. Una vez hecho el análisis, se concluyó el trabajo con la discusión de los resultados y las conclusiones sacadas de este estudio cualitativo.

### 5.1.2. TRABAJO DE CAMPO

#### Instrumento de recogida de datos

Hemos elegido la entrevista en profundidad como instrumento para la recogida de datos. En este tipo de entrevista, según Quecedo y Castaño (2002, p.24) “no existe un protocolo estructurado, sino una guía de entrevista para asegurarse de que los temas clave sean explorados por un cierto número de informantes”. Antes de realizar la entrevista, fue preciso conocer las características del entrevistado, para poder así adaptarla con la finalidad de conseguir la información que requiere el estudio. Durante la entrevista, es el entrevistador quién formula las preguntas cómo quiere, adaptándose al entrevistado, generando una conversación fluida y flexible, en un ambiente tranquilo, sin ruido.

#### Guion de la entrevista

Para la confección del guion de la entrevista se siguieron los objetivos del estudio, citados anteriormente. En base a estos objetivos, se plantearon distintas categorías a tratar, con varias áreas para abordar cada tema. Dentro de estas categorías, se establecieron subcategorías con el objetivo de facilitar el proceso de análisis de los datos recogidos en las entrevistas.

Debido a que el instrumento de recogida de datos es la entrevista en profundidad, en el diseño de la misma se plantearon preguntas abiertas, con la intención de que las chicas contaran lo máximo posible sobre el tema, guiándolas hacia la información que se quería obtener.

En todas las entrevistas se siguió el mismo guion, pero la entrevista en profundidad da margen al planteamiento de otras preguntas que surjan durante la misma, siendo el principal objetivo la recogida de la máxima cantidad de datos posible sobre las experiencias de las entrevistadas, con la selección posterior de los más relevantes, en base a los objetivos establecidos (ANEXO I)

Todas las entrevistas comenzaron con una breve introducción, donde se explicó el objetivo de la entrevista, en qué iba a consistir, la estructura que se iba a seguir, etc. También se dejó claro que la participación era voluntaria, y que en cualquier momento podían abandonar la reunión. Además, se les recordó que su voz sería grabada para la posterior transcripción de la entrevista, y que no saldrían a la luz sus datos personales, ni se les identificaría en ningún momento con lo que dijieran durante la conversación, respetando siempre el anonimato de todas ellas. Con estas entrevistas se sacaron unas conclusiones sobre el estado actual del deporte, la Educación Física y los *Encuentros Intercentros* en la etapa de la adolescencia.

### Selección de los participantes

Para la realización del estudio caso se realizó una selección de participantes pertenecientes de entre el 2º y 3º curso de la ESO, debido a que como ha demostrado (Martínez De Quel et al., 2010), existe un cambio relevante en los intereses y percepciones del deporte de las chicas en la edad de la adolescencia.

El escenario de la elección de las participantes fue el centro público de Educación Secundaria Obligatoria I.E.S. Ramón y Cajal. El motivo principal fue mi participación en el centro durante las prácticas del grado de CCAFD, por lo que mi tutor de la entidad me dio el consentimiento para poder realizar mi estudio con las alumnas del instituto.

Se seleccionaron un total de 5 chicas, 3 de ellas de 2ºESO y las otras 2 estudiantes de 3ºESO. La edad de las participantes era entre 13 y 15 años: una de ellas tenía 13 años, 3 de 14 años y 1 de 15 años; por lo tanto, la media de todas las edades era 14 años.

Para la selección de las participantes se utilizó un muestreo no probabilístico intencionado, es decir, fui yo la encargada de elegir a las participantes con características representativas de la población adolescente en base a los objetivos planteados, así como a una serie de criterios que consideré de relevante importancia para conseguir diversidad de resultados (Scharanger y Reyes, 2001). Dentro del muestreo intencional, existe el denominado muestreo por cuotas, donde el investigador selecciona los participantes en un número proporcional al de las condiciones de la población que le son dadas, pero este método no se aplicó con rigor en este estudio. Los criterios de inclusión del trabajo fueron los siguientes:

- Género femenino.
- Entre los cursos de 2º y 3º ESO.
- Participación deportiva de forma regular y espontánea.
- Alguna procedente de otra cultura.

Con estos requisitos, se seleccionaron a participantes de características diferentes con la intención de obtener variedad de opiniones. Las participantes del estudio tenían las siguientes características:

- 1 chica de 2ºESO que practica deporte de forma regular y reglada.
- 1 chica de 2ºESO que practica deporte de forma espontánea y no reglada.
- 1 chica marroquí de 2ºESO que practica deporte de forma espontánea y no reglada.
- 1 chica de 3ºESO que practica deporte de forma regular y reglada.
- 1 chica de 3ºESO que practica deporte de forma espontánea y no reglada.

La participación fue totalmente voluntaria y se mantuvo el anonimato de las participantes durante todo el trabajo, por cuestiones de ética de investigación.

### Intervención

Un requisito imprescindible para la participación del estudio fue la firma de un consentimiento informado por parte del padre, madre o tutor de las chicas, debido a que eran menor de edad. En este documento se les informaba sobre los objetivos del trabajo, el método de recogida de información, remarcando la utilización de una grabadora de voz durante las entrevistas, y el lugar donde la realizaríamos. Una vez explicada toda la información necesaria, si el padre, madre o tutor estaba de acuerdo debía firmar el documento y entregármelo (ANEXO II). Una vez hecho el trámite, las alumnas me facilitaron sus números de teléfono para poder concretar la fecha de la cita de la entrevista.

Se utilizó el departamento de Educación Física del instituto I.E.S. Ramón y Cajal para la realización de las entrevistas, siendo un sitio tranquilo y con el que las participantes estaban familiarizadas. Las conversaciones tuvieron una duración

de unos 45 minutos, en las que al inicio se les daba las gracias por su participación en el estudio y se les explicaba de forma breve el objetivo del estudio y cómo se iba a estructurar la entrevista. Una vez dicho esto, se dio paso al inicio de la grabación y se siguió un guion confeccionado previamente, donde se trataban todos los temas de interés del estudio, además de surgir alguna pregunta fruto de una conversación fluida, donde tanto entrevistador como entrevistado se sintieron cómodos.

Una vez finalizada la entrevista, se le agradecía al entrevistado su tiempo empleado en el estudio, y se daba por finalizada la grabación de voz.

## 6. ANÁLISIS DE DATOS

La fase analítica de la metodología de una investigación cualitativa, propuesta en la obra de Rodríguez et al. (1996, p.23) se define como “conjunto de manipulaciones, transformaciones, operaciones, reflexiones y comprobaciones que realizamos sobre los datos con el fin de extraer significado relevante en relación a un problema de investigación”.

Para facilitar el proceso de análisis de datos, durante las entrevistas se grabó la voz de las participantes mediante una grabadora de voz, para posteriormente realizar la transcripción de forma exacta de todo lo que se dijo en cada conversación. Se trata de un proceso riguroso, en el que debemos garantizar la exactitud de las transcripciones para poder sacar una visión global lo más real posible. Este instrumento permitió almacenar gran cantidad de material escrito, documentos cualitativos sobre los que analizar el contenido de los datos. (ANEXO III)

La técnica utilizada para el análisis de datos ha sido puramente cualitativa, siguiendo el *análisis de contenido*. El análisis de contenido es definido por Guillén (2005, p.261) como una “técnica de investigación de la realidad social, que combina, con un grado de complejidad relativo, la observación y el análisis de documentos escritos”.

Siguiendo esta técnica de análisis de datos, en esta fase se precisan actividades que permitan establecer posteriormente relaciones entre la información recogida, así como interpretar y extraer significados que den sentido a los datos. Estas operaciones son: categorización y codificación.

### Categorización

En este estudio, siguiendo a Guillén (2005), una vez realizadas las transcripciones de las entrevistas, se dividieron en unidades de estudio dentro de unas categorías establecidas previamente, las cuales están vinculadas y relacionadas entre sí. Estas categorías son la raíz de la investigación y han estado presentes en todas las entrevistas realizadas, son las siguientes: 1. Vivencias del deporte; 2. Educación Física; 3. Actividades competitivo-recreativas; 4. *Encuentro Intercentros* de voleibol; 5. Hábito deportivo instaurado.

A su vez, dentro de estas categorías existen subcategorías que componen los guiones de las entrevistas para poder llevar un orden durante el transcurso de las mismas y obtener la información de forma ordenada, facilitando la posterior comprensión en el análisis de datos. De esta forma, tanto categorías como subcategorías se establecieron en la etapa de diseño, en este caso de la entrevista en profundidad, partiendo del marco teórico que encuadra la investigación y de los objetivos propios del estudio.

### Codificación

La forma de codificación planteada por Guillén (2005) en este tipo de estudio tiene como finalidad etiquetar con un código propio a las categorías de análisis, para poder relacionar los distintos segmentos del texto con ellas. La codificación de este estudio se realizó mediante un sistema numérico, en el que cada categoría está representada por un color, y cada subcategoría está codificada con un número de dos cifras. Así se podrán analizar los datos con mayor claridad. Además, este sistema de codificación permite la posibilidad de ampliar las subcategorías en caso de que surgieran nuevas durante la entrevista.

El sistema de categorización y codificación de este estudio se presenta en el ANEXO IV.

Una vez analizadas las entrevistas transcritas, se establecieron unas tablas con las categorías del estudio, en las que se expuso la información relevante de cada subcategoría tratada con las participantes, para poder realizar una proposición de síntesis e interpretar esos datos para sacar una teoría que sirviera de utilidad para el estudio (ANEXO V)

Por último, para garantizar los criterios de rigor metodológico de la investigación cualitativa de credibilidad y confiabilidad (Quecedo y Castaño, 2002) se contrastarán los resultados de los datos analizados con las teorías de otros investigadores, para poder valorar la consistencia o discrepancia de las interpretaciones de las unidades de estudio.

## 7. RESULTADOS Y DISCUSIÓN

En este apartado se presentan los resultados extraídos de la fase de análisis de datos de las entrevistas en profundidad realizadas en el estudio. Se expone la información más relevante de cada categoría propuesta para el análisis, así como la comparación entre la interpretación de datos y las teorías de autores referentes del tema de estudio.

### 7.1. VIVENCIAS EN EL DEPORTE

El género femenino siente interés por variedad de modalidades deportivas, siendo la más nombrada la actividad de baile y expresión.

*“Me gusta mucho bailar, también hice de pequeña judo y escalada.”* Entrevistada 1

*“Me gusta el baloncesto, el bádminton y bailar.”* Entrevistada 3

*“Yo he hecho siempre natación y me gusta mucho. También me gusta el baile.”* Entrevistada 4

Según este estudio, las motivaciones de las chicas hacia la práctica deportiva son las siguientes:

*“Me olvido de todo... entrenar me ayuda a desconectar de los exámenes.”* Entrevistada 1

*“Me siento bien haciendo deporte, es una forma de desconectar... y es una buena forma de hacer amigos.”* Entrevistada 2

*“Mejorar como jugadora y disfrutar, para verme bien y mantener mi salud. También para bajar peso.”* Entrevistada 3

*“Me gusta hacer deporte para estar en forma y sobre todo para sentirme bien.”* Entrevistada 4

*“Estar en forma, cuidar mi cuerpo y encontrarme bien conmigo misma.”* Entrevistada 5

Estos resultados son coincidentes con los mostrados en el estudio de Alvariñas et al. (2009). En otros estudios, como el de Rus et al. (2016), se muestran otras

razones, como la búsqueda de oportunidades para aprender, participar y cooperar.

Las adolescentes comparten algunas barreras percibidas a la participación deportiva, como son la falta de tiempo por los estudios principalmente y el cambio de intereses en el tiempo libre.

*“El tiempo que exigen mis estudios y mi dolor de rodilla.”* Entrevistada 1

*“La falta de tiempo sobre todo por estudios y por ayudar en casa, cuido de mi hermano.”* Entrevistada 2

*“Los estudios porque me quitan mucho tiempo.”* Entrevistada 3

*“Comencé otra actividad que me interesaba más...además en el poco tiempo que me queda libre me apetece hacer otras cosas.”* Entrevistada 4

*“Nadie de mi entorno está apuntado a algún deporte...además también me ha dejado de interesar.”* Entrevistada 5

Las barreras mostradas tienen concordancia con lo observado en otros estudios (Alvariñas et al., 2009; Martínez de Quel et al., 2016), que muestran además otros motivos como estar cansada y la falta de voluntad, no mencionados por las entrevistadas.

Algunas de las entrevistadas coinciden en que la familia influye en el hábito deportivo adquirido por el niño o niña, participando, en algunos casos, en la modalidad deportiva practicada por sus padres.

*“Escalada hacia con mi hermano y mi padre, me inculcaron el deporte desde pequeña.”* Entrevistada 1

*“Hice golf durante un año fuera del colegio con mi padre, cursos de esquí cada invierno porque mi tío es monitor.”* Entrevistada 2

Este supuesto está relacionado con lo afirmado por Blández et al. (2007), que afirma no sólo la influencia de la educación recibida, sino también la de la sociedad y los medios de comunicación en la adquisición de la cultura deportiva que una persona.

Las jóvenes también consideran que el deporte está demasiado vinculado a la competición, y que las adolescentes prefieren participar en actividades físico-deportivas con finalidad recreativa, siendo dos de ellas las que perciben la competición como forma de superación de uno mismo.

*“La competición es una forma de superarme y un momento donde doy lo mejor de mí.”* Entrevistada 1

*“Está demasiado vinculado a la competición y eso hace que no practique ningún deporte de equipo.”* Entrevistada 2

*“Hago deporte igual que otros, pero no me hace falta demostrar que soy mejor que ellos.”* Entrevistada 4

Al respecto, esta preferencia por la práctica de actividades recreativas están relacionada con las motivaciones de las chicas en la etapa de la adolescencia mencionadas anteriormente, es decir, con su interés por el disfrute y la relación social, no por competir y ganar.

Por último, una de las entrevistadas es de origen marroquí y expone estereotipos provenientes de las diferentes culturas:

*“Ven bien que yo haga deporte...sí conozco otras familias que piensan de otra manera, pero en mi casa nunca ha habido ningún problema para hacer deporte. Yo hacía caccio...a mi padre no le gustaba que hiciera ese deporte porque decía que iba a cambiar mi cuerpo e iba a dejar de ser fina.”* Entrevistada 5

Este comentario sugiere que la cultura deportiva de una persona no sólo dependerá de su lugar de procedencia, tal y como dice García (2006), sino que también está influenciada por el pensamiento de cada familia.

## 7.2. EDUCACIÓN FÍSICA

Los resultados muestran una creencia por parte de todas las entrevistadas sobre la importancia de la asignatura de Educación Física, vinculándola al mantenimiento de la salud.

*“La EF es tan importante como otras... es importante porque está relacionada con la salud.”* Entrevistada 1

*“El deporte cuida tu salud y te hace estar activo en tu vida diaria.”* Entrevistada 2

*“Es una hora de levantarse de la silla y disfrutar. Debería haber por lo menos 3 horas a la semana.”* Entrevistada 3

*“Es importante por cuestiones de salud, me ayuda a encontrarme mejor...me permite moverme y relacionarme con otra gente.”* Entrevistada 4

Una de las adolescentes habla sobre cómo cree ella que debería ser la forma de evaluar por parte del cuerpo docente en la asignatura de Educación Física desde su experiencia:

*“Me parece mal que califiquen sólo la capacidad física del alumno, porque si una persona posee unas condiciones que no le permiten llegar a los mínimos que se piden en las pruebas no es justo que lo suspendan, se debe valorar el esfuerzo realizado. Por ello veo correcta la valoración mediante pruebas prácticas y escritas.”*

Entrevistada 1

Esta sugerencia coincide con lo propuesto por Vera et al. (2009), donde la calificación por parte del docente no se debe dar en un contexto exclusivamente de evaluación de capacidades y habilidades, sino también se debe tener en cuenta el esfuerzo y la progresión, donde el alumno sienta satisfacción con el trabajo realizado.

Una de las barreras a la participación en las clases de EF más nombrada en las entrevistas es la presencia de algún tipo de dolencia o lesión. Otras barreras citadas son el miedo a fallar y tradiciones de otra cultura.

*“El dolor de rodilla me condiciona a la hora de hacer algunas actividades.”*

Entrevistada 1

*“Tuve problemas de espalda que me impedían hacer según qué actividades.”*  
Entrevistada 3

*“Mis neumonías constantes me impiden hacer AF durante el proceso de recuperación [...] En el colegio tenía miedo a intentar las tareas porque a todos se le daba muy bien y no quería fallar.”* Entrevistada 4

*“En el ramadán me cansaba mucho, durante el día no comía y prácticamente no bebía, por lo que me afectaba porque no tenía fuerzas.”* Entrevistada 5

Nos resultan interesantes estos comentarios, en los cuales se mencionan la aparición de dolencias en edades donde se presupone que se debe tener el mejor estado físico. Esto nos hace suponer que quizás estas dolencias tienen origen en la mala praxis de la actividad física y el deporte, o bien a la ausencia de práctica de la misma.

En cuanto a la actitud del docente, se ha observado que algunas chicas siguen percibiéndola sexista, la cual potencia la actitud de superioridad de los compañeros.

*“El profesor tenía un comportamiento machista porque siempre sacaba de ejemplo a los chicos, con comentarios como “Venga que tú lo haces mejor que ellas, demuéstralos.”* Entrevistada 1

*“En el colegio cuando el profesor quería enseñarnos un nuevo ejercicio o juego, siempre sacaba a los chicos para mostrárnoslo.”* Entrevistada 4

*“A los chicos se les animaba más a competir y ganar en las pruebas, pasando nosotras un poco desapercibidas.”* Entrevistada 5

Estos resultados concuerdan con lo propuesto por Alvariñas et al. (2009), con la existencia hoy en día de un modelo de enseñanza basado en el androcentrismo, con el cual el género femenino se siente en ocasiones invisible en las clases de EF, pudiendo generarle un desinterés y desmotivación hacia la asignatura.

Una de ellas menciona la actitud pasiva de algunas chicas hacia la asignatura, con excusas para no participación, así como la actitud negativa de otras a la hora de intentar una tarea.

*“Tengo amigas que buscan cualquier excusa para no hacer EF porque dicen que les da vergüenza participar en las actividades, todo el mundo las va a mirar y van a comentar sobre ellas.” Entrevistada 4*

Esto coincide con lo observado en el estudio de Camacho-Miñano y Aragón (2014) en que en la adolescencia las chicas pueden tener una actividad pasiva hacia la actividad quizás por la insatisfacción corporal, el desarrollo puberal que experimentan en esta etapa o el miedo a sufrir críticas por su apariencia.

En una entrevista se menciona la importancia del buen clima de clase:

*“En el otro instituto había gente que pasaba de la asignatura y eso condicionaba a todo el grupo porque el profesor se cansaba y dejábamos de hacer actividades programadas.” Entrevistada 1*

El resultado va en línea con lo que afirman en su estudio Camacho-Miñano y Aragón (2014) sobre el favorecimiento de un buen clima en el aula en la vivencia de experiencias positivas para el alumnado.

En relación con las diferencias percibidas según el género, existen variedad de maneras para formar los grupos de trabajo.

*“Si los hacemos nosotros normalmente se separan chicos y chicas, pero si los hace el profesor suelen ser mixtos, y a mí me parece bien porque así se equilibran y el juego es más divertido.” Entrevistada 1*

*“Cuando los hace el profesor siempre son mixtos, cuando nos toca formarlos a nosotros haceos grupos de chicas y grupos de chicos.” Entrevistada 2*

*“Él suele intentar que sean mixtos, nos deja formarlos como queramos, pero si ve que hay mucha diferencia de nivel entre unos y otros nos cambia.” Entrevistada 3*

*“Nos deja elegir y, por norma general, hacemos grupos de chicos y de chicas por separado.” Entrevistada 4*

*“El profesor suele hacer los grupos mixtos, no nos deja que los hagamos nosotros porque si no siempre nos juntaríamos chicas por un lado y chicos por otro.” Entrevistada 5*

Los resultados coinciden con la obra de Valdivia-Moral et al. (2012) en que cuando el profesor forma los equipos suelen ser mixtos, con la finalidad de

fomentar las relaciones entre los compañeros, pero en cambio, cuando se les cede autonomía a los alumnos se separan por sexo y afinidad.

Se han observado variedad de opiniones sobre la utilidad de la incorporación de materiales alternativo como fomento de igualdad e incremento de motivación:

*“Los juegos alternativos ayudan a motivar al grupo [...] Aunque los chicos no sepan jugar a ese juego o no hayan jugado con esos materiales, seguirá existiendo un comportamiento líder de los que de normal se comportan así, con el objetivo de ganar en todo.”* Entrevistada 1

*“Estos juegos ayudan a incrementar la motivación, sobre todo de algunos compañeros que no les gusta la asignatura, porque al ser algo nuevo les crea interés y les apetece participar, aunque sea sólo para probar.”* Entrevistada 2

*“Jugar a algo nuevo con otros materiales ayuda a motivar al grupo, porque nadie conoce el juego y hay mayor igualdad entre chicas y chicos.”* Entrevistada 3

*“Todos estamos en las mismas condiciones y tenemos las mismas oportunidades de participar. Mejora el ambiente en clase y la motivación por parte de todos.”* Entrevistada 4

*“Creo que los juegos alternativos no ayudan a que los chicos dejen de creerse superiores... son competitivos y quieren ganar sea el juego que sea [...] Un juego nuevo para todos puede ayudar a motivar al grupo.”* Entrevistada 5

La idea unánime sobre del incremento de motivación por parte del grupo con los juegos alternativos coincide con lo propuesto por Torres (2005). Sin embargo, la idea de este autor de la incorporación de material alternativo como estrategia para eliminar los estereotipos y equilibrar la implicación del grupo es contraria a la que presentan alguna de las entrevistadas.

Una entrevistada habla de su percepción sobre el espacio ocupado por los chicos en clase:

*“Los chicos si pudieran se aprovecharían de todo el espacio, pero nosotras no les dejamos.”* Entrevistada 2

Este resultado coincide con Valdivia-Moral et al. (2012) en que los chicos tienden a ocupar más espacio durante la realización de las actividades en clase.

Por último, no hay coincidencia de opiniones sobre la cantidad de actividades que se deberían influir en la programación de EF, como estrategia para generar una mayor motivación e implicación del alumnado. Algunas opiniones se presentan a continuación:

*“En EF es mejor ir variando de deporte porque así no te cansas, conoces más deportes y si alguno te gusta luego puedes ir a probar unas clases a algún club o academia.”* Entrevistada 1

*“Yo prefiero hacer una o dos unidades didácticas al trimestre... soy una persona muy perfeccionista, y si hacemos 3 clases de un deporte no puedo mejorar, cuánto más sabes de un deporte más te gusta, cuánto más practicas mejor se te da.”* Entrevistada 2

*“Prefiero practicar más variedad de deportes... hay deportes que no me gustan mucho, pero como hacemos pocas clases no me importa porque luego haremos algo que me guste más.”* Entrevistada 3

*“Yo prefiero tocar distintos deportes porque así veo cosas diferentes, aunque no me haga experta.”* Entrevistada 4

*“Yo prefiero practicar gran variedad de deportes, porque si no me gusta uno y estamos mucho tiempo con él me cansaría. Así podemos ver otros deportes y si me gusta alguno poder apuntarme o seguir practicándolo por mi cuenta.”* Entrevistada 5

### 7.3. ACTIVIDADES COMPETITIVO-RECREATIVAS

Según los datos observados, el principal objetivo de este tipo de actividades es la promoción del deporte, y están orientadas principalmente personas que no están interesadas por la práctica de AF y deporte, permitiendo conocer la competición con finalidad de diversión e interacción social.

*“Es una buena forma de promocionar el deporte, hay que animar a la gente a participar, sobre todo a la gente que no le interesa el deporte.”* Entrevistada 1

*“Cuando se saca el deporte de ámbito escolar ayuda a que la gente que no siente interés por la asignatura practique deporte de forma divertida.”* Entrevistada 2

*“Aparte de que te juntas con gente de Huesca es una buena forma de promocionar el deporte para la gente que no practique.”* Entrevistada 3

*“Es una buena forma de promocionar el deporte y animar a la gente a practicar AF en su tiempo libre.”* Entrevistada 4

*“Es una buena forma de motivar a la gente a hacer deporte, siendo una buena manera de promoción del deporte.”* Entrevistada 5

En relación a estos resultados, en la obra de Martínez de Quel et al. (2010) se menciona la promoción de hábitos deportivos como objetivo de las actividades competitivo-recreativas. Lamoneda, (2014) también menciona la finalidad de promoción de la AF y deporte para todos.

Se ha observado que el nivel de implicación en la actividad depende del equipo con el que se participe, si se trata de un evento obligatorio o voluntario, y de si la modalidad deportiva practicada es un deporte colectivo o individual.

“Me hubiera gustado hacerlo mejor y pasármelo bien, pero el equipo con el que participé no ayudó [...] Como era una actividad voluntaria yo no quise participar.” Entrevistada 1

“Me gustan más los deportes de equipo”. Entrevistada 2

“El Intercentros de atletismo era voluntario y yo no participé.” Entrevistada 3

“Al ser voluntaria va muy poca gente, fuimos sólo 5 chicas [...] Me gustó más el Intercentros de Voleibol porque es de equipo.” Entrevistada 4

“Influyó el equipo en mi implicación...en voleibol me tocó con compañeros de clase, pero no amigos.” Entrevistada 5

Dos de las adolescentes coinciden con Lamoneda (2014) en la preferencia por la participación de deportes de equipo. La mayor implicación por las actividades obligatorias puede deberse a que cuando se trata de un evento voluntario algunas adolescentes no sienten interés en su participación, además de la necesidad de apoyo social en estas edades.

La percepción acerca del tipo de actividad depende de la persona entrevistada, con distintas opiniones sobre el papel competitivo y recreativo implícito en las mismas.

“Yo creo que sirve para pasártelo bien, hacer deporte y conocer gente, no tiene finalidad de ganar.” Entrevistada 1

“Para mí es principalmente recreativo, pero luego tiene un papel competitivo porque la gente también va a ganar.” Entrevistada 2

“Considero la actividad competitiva y recreativa...yo iba a pasármelo bien y si ganaba pues mejor.” Entrevistada 3

“Considero el Intercentros de ambos tipos, pensaba que iba a ser mucho más competitivo.” Entrevistada 4

“Competitivo, porque al final la gente va a ganar.” Entrevistada 5

#### 7.4. ENCUENTRO INTERCENTROS DE VOLEIBOL

Los *Encuentros Intercentros* son eventos que, en general, suponen una buena experiencia para los participantes, que transmiten la información a posteriores promociones y generan en ellos motivación hacia la actividad.

*“A la gente le gusta mucho estas actividades y va corriendo de boca en boca.”* Entrevistada 2

*“Me contó gente de otros cursos, y se les veía entusiasmados porque todo el mundo se lo pasaba bien.”* Entrevistada 5

El principal interés observado cuando se les informa a las entrevistadas sobre el evento es reunirse con gente de otros centros, primando sobre el interés competitivo o deportivo. Para todas las entrevistadas era la primera vez que trabajaban la modalidad de voleibol.

*“La reacción cuando se planteó fue genial, muy ilusionada y pensó “qué guay, por fin algo diferente”.* Entrevistada 2

*“Me gustó la idea porque además tenía amigas en otros centros y me apetecía mucho compartir esa experiencia con ellas.”* Entrevistada 4

*“Nunca había practicado de forma técnica el deporte...por eso quizás mi reacción no fue buena al principio.”* Entrevistada 5

El voleibol es considerado por la mayoría de las adolescentes como un deporte neutral, al cual tanto hombres como mujeres son igual de aptos para jugar.

*“Considero este deporte neutral, ninguno es femenino ni masculino.”* Entrevistada 1

*“Considero este deporte neutral, no necesitas ninguna característica específica de chicos o de chicas.”* Entrevistada 2

*“Considero este deporte femenino, quizás por el hecho de no haber contacto físico.”* Entrevistada 5

Una de ellas marca la excepción, considerando este deporte femenino, y coincidiendo con Blández et al. (2007). Nos parece interesante remarcar el pensamiento estereotipado de esta entrevistada sobre el rechazo al contacto en la práctica deportiva desde el género femenino.

Además, todas coinciden en la influencia de los medios de comunicación en los estereotipos, vinculando los deportes de equipo al género masculino y los individuales al femenino.

*“En la televisión siempre que echan partidos son masculinos. Sí he visto gimnasia rítmica y patinaje de chicas, que está más vinculado a lo femenino.”* Entrevistada 1

*“Creo que se ve más a las chicas en deportes individuales que en colectivos, por ejemplo, atletismo o natación.”* Entrevistada 3

*“Veo a los deportes de equipo más masculinos...tal vez los medios de comunicación en los que siempre vez equipos masculinos me han influido a pensar así.”* Entrevistada 4

Los equipos del Encuentro eran mixtos, en algunos casos formados por el docente y en otros por los alumnos. Todas están de acuerdo en que la preparación previa del evento ayuda a mejorar la motivación y la autoconfianza de las chicas en su participación.

*“Tener una preparación antes de Intercentros mejoró el autoconcepto, si hubiera ido directa no hubiera querido jugar ni me lo hubiera pasado bien.”* Entrevistada 2

*“Me pareció bien hacer los grupos mixtos de forma aleatoria porque así también juegas con otros compañeros, no siempre con los mismos.”* Entrevistada 4

La observación del resultado de una entrevistada nos hace sugerir la idea de que el género femenino necesita mayor seguridad y confianza para sentir satisfacción en la tarea realizada.

Al hilo de este tema, existe una creencia unánime del incremento del nivel de implicación y motivación en el aprendizaje de la modalidad deportiva cuando se participa en un Encuentro Intercentros.

*“A los que nos interesaba el Intercentros intentábamos hacerlo mejor y estar más atentos.”* Entrevistada 1

*“Saber que íbamos a jugar luego con otros intercentros me ayudó a estar más concentrada en el aprendizaje.”* Entrevistada 2

*“Cuando compito con los de mi clase me da igual ganar o perder, pero el saber que después de practicar en clase iba a jugar con otra gente hizo que nos esforzáramos más.”* Entrevistada 3

*“Con la preparación del evento quisimos practicar mucho para hacerlo lo mejor posible.”* Entrevistada 4

La mayoría de ellas no percibió ninguna barrera a la participación de la actividad, siendo una de ellas la que menciona la inseguridad personal como condicionante para la motivación en su participación.

*“Esta inseguridad no me dejaba disfrutar al principio, hasta que empecé a progresar y vi que no se me daba tan mal.”* Entrevistada 2

Esta inseguridad quizás pueda ser debida a sentirse evaluadas negativamente por personas del entorno, tal y como se cita en la obra de Camacho-Miñano y Aragón (2014).

Desde la experiencia de las participantes del estudio, hay una coincidencia en el cambio de sus percepciones antes y después del evento, siendo el aspecto más mencionado expectativa de sensación de vergüenza debida a la exposición ante los demás. La experiencia fue valorada positivamente.

*“Cuando llegamos me quedé alucinada porque había mucha gente, muchos partidos, lo vi enorme.”* Entrevistada 1

*“No me esperaba tan buena organización...yo pensé que jugarían 4 equipos a la vez y me iban a estar mirando, pero luego llegué allí y había muchos equipos jugando, por lo que no sentí que me miraban ni sentí vergüenza en ningún momento.”* Entrevistada 2

*“Me lo esperaba peor...que la gente me iba a observar mientras jugara...me lo pasé muy bien y no sentí vergüenza en ningún momento.”* Entrevistada 3

*“Pensaba que me iba a dar vergüenza porque iba a ser muy serio, más competición, con mucha gente.”* Entrevistada 4

*“Yo pensaba que iba a estar mirando todo el mundo y cuando llegué allí era muy grande y con muchos campos de juegos, no me incomodó ni pensé en que me estaban mirando.”* Entrevistada 5

Estos resultados nos sugieren que la vergüenza, el hecho de sentirse observada en actividades en las que las chicas se encuentran inseguras parece ser una limitación enorme ante el disfrute de una actividad deportiva.

La cesión de responsabilidad y autonomía por parte de los docentes en el Encuentro Intercentros es mencionada como un aspecto positivo. También se ha observado la creencia de las entrevistadas de la poca importancia que se le daba a la victoria del torneo.

*“Había vigilancia, pero no había mucho control por parte del profesor [...] Dieron premios, pero no le dieron mucha importancia.”* Entrevistada 1

*“El profesor nos dejó total libertad [...] Contaba el respeto entre compañeros y al equipo contrario, si te saludabas al principio y final. Al final del evento dieron premio a los ganadores de cada grupo y también de los diferentes juegos, de la vestimenta, etc.”* Entrevistada 2

*“Había bastantes premios, no sólo al que ganó más partidos, pero la verdad que nadie le dio importancia.”* Entrevistada 4

*“Yo pensaba que se iba a centrar más en la competición y en ver qué equipo ganaba el torneo y no fue así [...] Al final apuntaba si nos saludábamos o no...luego hubo muchos trofeos y también se tenía en cuenta esas actitudes”* Entrevistada 5

Los resultados tienen relación con Lamoneda (2014), quien afirma que los *Encuentros Intercentros* son una actividad donde se fomenta la competición desde el respeto. Además, la remarcada creencia sobre el modelo competitivo del deporte está tan arraigada en la sociedad que puede ser el motivo por el que ante cualquier forma de deporte novedosa, las adolescentes esperen encontrarse una actividad de pura competición.

Se ha observado en el análisis de datos una percepción personal negativa de las adolescentes sobre su habilidad en la ejecución de distintas habilidades motrices.

*“No creo que tenga habilidad para este deporte, me gustó y lo intenté, pero comparado con otros compañeros soy muy mala.”* Entrevistada 1

*“Considero que se me dan los deportes mal en general porque me comparo con otras personas.”* Entrevistada 2

*“No considero que tenga mucha habilidad para este deporte, porque comparado con otras personas no tenía el mismo nivel.”* Entrevistada 3

Al hilo de este resultado, y en concordancia con (Macías y Moya, 2002), el bajo autoconcepto de las capacidades físicas del género femenino puede ser la razón de la percepción de impedimentos para la práctica de AF, remarcada en la edad de la adolescencia.

Con respecto a la evaluación propuesta por los profesores de Educación Física en relación con la Unidad didáctica que finalizaba en el Encuentro Intercentros, existió variedad en opinión de los estudiantes. Se detectaron tres modelos diferenciados, y se considera interesante profundizar en posteriores estudios sobre las preferencias de los estudiantes ante los distintos modelos detectados.

*“El profesor nos evaluó conforme nos veía jugar en el Intercentros...no sabía si me estaban evaluando y no me preocupé en ningún momento.”* Entrevistada 2

*“El profesor nos evaluó antes de ir a Intercentros viéndonos jugar en clase, y luego apuntó cosas en el Intercentros, pero como yo no sentí que me estaba evaluando no tuve presión y disfruté jugando.”* Entrevistada 4

*“Examen práctico antes del Intercentros y en evento no nos evaluó.”* Entrevistada 5

## 7.5. HÁBITO DEPORTIVO INSTAURADO

En el análisis de la información recogida se ha observado una opinión coincidente sobre la utilidad del aprendizaje de las bases del voleibol para poder practicarlo de manera recreativa fuera del centro escolar.

*“Me ha servido para adquirir unas bases y jugar algún día si se da el caso con mis amigos.”* Entrevistada 1

*“Me ha servido para conocer un deporte que nunca antes había practicado, me gusta el deporte.”* Entrevistada 5

Con respecto a la práctica posterior, son pocos los participantes que deciden formar parte de un equipo de voleibol posteriormente a la participación del evento, en algunos casos por el principal motivo de querer jugar a voleibol de forma recreativa, pero se puede considerar como estrategia para instaurar un hábito deportivo, tanto de manera formar y regular como espontánea e informal.

*“Posteriormente he jugado con mis amigas, pero no de forma seria. Dos de mis amigas...se animaron a apuntarse a un equipo de voleibol.”* Entrevistada 1

*“Ahora juego alguna vez fuerza del instituto y también en los recreos. Encontramos un club de voleibol para jugar de forma seria y yo quería apuntarme para pasármelo bien.”* Entrevistada 2

*“Después del evento he practicado vóley-playa con mi familia y amigos, pero no de forma regular.”* Entrevistada 3

*“Conozco a tres amigas que después de Intercentros se apuntaron a un equipo de voleibol que primero sólo entrenaban, pero luego empezaron a competir.”* Entrevistada 4

Los datos nos hacen pensar sobre la demanda de las chicas adolescentes en el ámbito deportivo y la oferta existente en la ciudad de Huesca de extraescolares y clubes deportivos. Quizás si las chicas tuvieran la oportunidad de jugar en clubes no competitivos incrementaría la práctica deportiva del género femenino.

En resumen, vemos que, a pesar de que nos encontramos ante una sociedad donde se está evolucionando hacia la igualdad deportiva entre género femenino y masculino, siguen existiendo creencias estereotípicas que limitan a las chicas en la participación de actividad física y en la vivencia de experiencias positivas en el deporte. También podemos decir que los *Encuentros Intercentros* son una actividad complementaria a la asignatura de EF que sirve como estrategia para la promoción de hábitos deportivos y vida activa en edades donde existen otro tipo de intereses y los niveles de práctica de actividad física y deporte disminuyen.

## 8. CONCLUSIONES

En este último apartado se presentan las conclusiones extraídas de la investigación realizada para este trabajo Fin de Grado, con la observación de los resultados tras realizar el análisis de datos.

- Existe un interés común del género femenino por actividades relacionadas con el baile y la expresión corporal. Muchas de las chicas están más interesadas en la práctica de actividad física de forma recreativa, considerando que el deporte está demasiado vinculado a la competición.
- Las motivaciones hacia la práctica deportiva son la sensación de bienestar, desconexión, interacción social y mantenimiento de la buena apariencia física. En contraposición, las barreras a la participación de actividad física y deporte en esta edad son la falta de tiempo por la exigencia de sus estudios y el cambio de intereses que experimentan en la etapa de la adolescencia.
- Los hábitos deportivos que tiene la familia influyen en la práctica o no práctica de actividad física de una persona, así como la modalidad deportiva en la que participen. Según la cultura o lugar de procedencia el pensamiento sobre la práctica deportiva será diferente.
- La Educación Física es considerada una asignatura importante por el vínculo que tiene con el mantenimiento de la salud. Una programación donde se incluya variedad de deportes a desarrollar puede ser un método para dar a conocer modalidades deportivas que despierten interés de sus alumnos para seguir con su práctica fuera del centro escolar.

- Sigue existiendo una actitud y lenguaje sexistas por parte de algunos profesores de EF, que fomentan el comportamiento de superioridad del género masculino. También existe una actitud pasiva hacia la asignatura de las adolescentes, por motivos como la ansiedad social, es decir, sentir que su apariencia física es evaluada negativamente por el cambio puberal experimentado, así como por su miedo a fallar en el intento de las tareas ante la mirada de sus iguales.
- Algunas de las diferencias según género en las clases de EF son las siguientes: el género masculino tiende a ocupar más espacio durante la realización de las actividades; los grupos de trabajo están formados con la separación de los alumnos por sexo y afinidad, siendo mixtos sólo cuando los hace el profesor; los chicos tienen interés por ganar y competir, mientras que las chicas participan para disfrutar y progresar; la actitud líder de algunos alumnos no se elimina con el implemento de materiales y juegos alternativos, pero sí ayuda a generar una mayor motivación por parte del grupo. El buen clima del grupo depende tanto del comportamiento de los alumnos como del profesor, favoreciendo las experiencias positivas por parte del alumnado.
- La finalidad de las actividades competitivo-recreativas es la promoción de la AF y deporte para todos. Puede ser un método para conocer la competición desde una perspectiva de diversión e interacción social. Tienen un papel principalmente recreativo, pero sin olvidar que se trata de una competición.
- El nivel de implicación en este tipo de actividades, como en los *Encuentros Intercentros*, será mayor cuando la adolescente se siente a gusto con el equipo con el que participa, el evento es de carácter obligatorio porque no tienen la opción de no participar, y cuando la modalidad deportiva del evento es de equipo.

- El grado de interés y motivación hacia el Encuentro Intercentros depende de varios factores: el conocimiento previo que tengan las participantes por las experiencias contadas por anteriores alumnos; el tipo de modalidad deportiva del evento, creando inseguridad si no se ha practicado anteriormente; y la preparación previa a la participación del Encuentro, generando la autoconfianza a las chicas para el mayor disfrute de la actividad.

- El voleibol es considerado un deporte neutral. Sin embargo, existen estereotipos de la sociedad potenciados por los medios de comunicación que vinculan al género masculino con deportes colectivos, como fútbol y baloncesto, y al femenino con deportes individuales, como gimnasia rítmica y patinaje.

- Las percepciones de la participación antes y después de Encuentro son diferentes en cuanto a la magnitud del evento, los niveles de vergüenza ante las miradas de los demás, la organización, la autonomía cedida por el profesor y el papel competitivo, siendo la valorada la experiencia de modo positivo. Sí existe una percepción negativa de las adolescentes sobre su habilidad en el deporte cuando se comparan con el resto de compañeros.

- El cuerpo docente puede adoptar distintos métodos de evaluación de una unidad didáctica con la presencia de un Encuentro Intercentros. Algunos valoran al alumnado durante el evento, con una mayor aceptación por parte de las adolescentes por la eliminación de la presión que sienten algunas de ellas al ser evaluadas; sin embargo, otros profesores realizan una prueba práctica previa con el objetivo de que sea el Intercentros una actividad de mero disfrute. Dicha calificación debe valorar no sólo las capacidades de los alumnos en el deporte, sino también el esfuerzo desarrollado.

- Los *Encuentros Intercentros* son una estrategia de instauración del hábito deportivo, tanto a nivel competitivo con la práctica del deporte en un equipo, como de forma recreativa.

## CONCLUSIONS

In this last section the conclusions extracted from the research carried out in this study are presented, by observing the obtained results after data analysis.

- There seems to exist a shared interest by females in activities related to dance and body language. Many of the interviewed girls are more interested in doing physical activity as leisure, taking into account that sport is too linked to competition.
- Their reasons to practise sport are the feeling of well-being, unwinding, social interaction and keeping fit. However, the main drawbacks regarding the practise of physical activity and sport are the lack of free time due to their academic obligations and the changes in their own interests experienced during the adolescence.
- Relatives' habits regarding sport affect a person's practice of physical activity, as well as the kind of type of sport discipline they take part in. Depending on the culture or place of origin, the thoughts on sporting practice will vary.
- Physical education is regarded as an important subject due to its link with keeping yourself healthy. A planning which includes a variety of sports to be practised may be a method to make known some sport disciplines which arise the students' interest so that they go on doing them outside the high school.
- There exist, still, sexist attitudes and language shown by some P. E. teachers, which foster a superior behaviour of the male gender. Additionally, female students seem to show a passive attitude towards this subject, promoted by different reasons such as social anxiety, that is, to feel their physical appearance

is negatively judged due to the changes occurring in adolescence, or also, due to their own fear to fail when attempting their tasks before their peers.

- Some of the differences according to gender in the P.E. classes are as follows: : males tend to occupy a bigger area when carrying out the activities; work groups are made by paying attention to gender and affinity, these being gender-mixed only if made by the teacher; boys are interested in competing and winning, whereas girls participate to enjoy themselves and progress; the leadership shown by some students is not suppressed by implementing materials and alternative games, but it does contribute to generating a higher motivation in the group. The good atmosphere in the group depends on both the students' good behaviour and the teachers', which promotes positive experiences on the part of students.
- The ultimate goal of competitive-recreational activities is promoting physical activity and sport for everybody. It may be a method to know the competition from a perspective related to fun and social interaction. These play a mainly recreational role, although never forgetting about the competitive factor.
- The level of implication in this kind of activities, as in the Inter-centre sporting events, will be higher when the teenager feels comfortable with the group she is taking part with, when the event is compulsory, as they lack the opportunity not to take part in it, and when the event's discipline is a team sport.
- The degree of interest and motivation towards the Inter-centre sporting event depends on several factors: participants' previous knowledge owing to the experiences told by former students, the sport modality of the event creating insecurity if it has not been practiced before, and the preparation in advance of

the event, generating self-confidence among the girls so as to better enjoy the activity.

-Volleyball is considered to be a neutral sport. However, there are stereotypes in society boosted by the mass media which associate the male gender with collective sports such as football and basketball, and the female gender with individual sports, such as rhythmic gymnastics and skating.

- The perceptions of the attendance before and after the event are different in terms of the extent of the event, embarrassment levels before the others' eyes, the organization, the autonomy given by the teacher and the competitive role, despite experience being valued positively. There is a negative perception among teenagers towards their ability in sport when comparing themselves to the rest of their classmates.

-The teaching staff can adopt different assessment methods of a didactic unit with the presence of an Inter-centre sporting event. Some assess their students during the event, with a better acceptance among female teenagers due to the elimination of the pressure suffered by some of them when being assessed. However, other teachers carry a practical test beforehand with the aim of getting their students to merely enjoy that event. That mark has to evaluate not only the abilities of students in terms of sport, but also the effort displayed.

-The Inter-centre sporting events are a strategy to establish a sport routine, both at competitive level by practising sport as part of a team and in a recreational way.

## 9. BIBLIOGRAFÍA

- Alvariñas, M., Fernández, M.A. y López, C. (2009). Actividad física y percepciones sobre deporte y género. *Revista de Investigación en Educación*, 6, 113-122.
- Blández, J., Fernández, E. y Sierra, M.Á. (2007). Estereotipos de género, actividad física y escuela: La perspectiva del alumnado. *Revista de Currículum y Formación de Profesorado*, 11(2), 1-21. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/pdf/567/56711206.pdf>
- Camacho-Miñano, M. J. y Aragón, N.D.A. (2014). Ansiedad física social y Educación Física escolar: las chicas adolescentes en las clases de natación. *Apunts: Educación Física y Deporte*, (116), 87-94.
- Canales, I. y Martínez, A. (2018). La ineficacia motriz en la Educación Física: perspectiva femenina. *Retos: nuevas tendencias en Educación Física, deporte y recreación*, (33), 81-84. Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6367730>
- Consejo Superior de Deportes (2011). *Los hábitos deportivos de la población escolar en España*. Madrid: CSD.
- Esnaola, I. (2005). Autoconcepto físico y satisfacción corporal en mujeres adolescentes según el tipo de deporte practicado. *Apunts: Educación Física y Deporte*, 2, 5- 12. Recuperado de: <https://www.raco.cat/index.php/>

Fontecha, M. (2006). *Intervención didáctica desde la perspectiva de género en la formación inicial de un grupo de docentes de Educación Física*. (Tesis de Maestría). Universidad del País Vasco, País Vasco.

García, M. (2006). Veinticinco años de análisis del comportamiento deportivo de la población española (1980-2005). *Revista internacional de Sociología*, 64(44), 15-38. Recuperado de: <http://revintsociologia.revistas.csic.es/index.php>

Gómez, A. y Valero, A. (2013). Análisis de la idea de deporte educativo. *Revista de Ciencias del Deporte*, 9(1), 47-57.

Guillén, R. (2005). *La innovación educativa en la docencia universitaria mediante la investigación colaborativa y la interrelación de contenidos de Educación Física*. (Tesis de Maestría) Universitat de Lleida, Lleida.

Lamoneda, J. (2014). Los encuentros deportivos inter-centros como recurso educativo. *EmásF: revista digital de Educación Física*, (30), 69-82.

Lentillon-Kaestner, V. y Patelli, G. (2016). Effects of grouping forms, student gender and ability level on the pleasure experienced in physical education. *Journal of Teaching in Physical Education*, 35(3), 251-262.

Macías, V. y Moya, M. (2002). Género y deporte. La influencia de variables psicosociales sobre la práctica deportiva de jóvenes de ambos sexos. *Revista de Psicología Social*, 17(2), 129-148.

Martínez De Quel, Ó., Fernández, E. y Camacho, M.J. (2016). Percepción de dificultades para la práctica de actividad física en chicas adolescentes y su evolución con la edad. *Apunts: Educación Física y deportes*, 1(99), 92-99.

Martínez, M.C. (2006). *Motivación, coeducación y disciplina en estudiantes de Educación Física*. (Tesis de Maestría). Universidad de Murcia, Murcia.

Martínez, P. C. (2011). El método de estudio de caso: Estrategia metodológica de la investigación científica. *Revista científica Pensamiento y Gestión*, 20, 165-193.

Méndez, A., Fernández, J., Cecchini, J. A. y González, C. (2013). Perfiles motivacionales y sus consecuencias en Educación Física. Un estudio complementario de metas de logro 2x2 y autodeterminación. *Revista de Psicología del Deporte*, 22(1), 29-38. Recuperado de: <http://www.rpd-online.com/article/view/v22-n1>

Quecedo, R. y Castaño, C. (2002). Introducción a la metodología de investigación cualitativa. *Revista de psicodidáctica*, (14), 5-39. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/pdf/175/17501402.pdf>

Rodríguez, D., Martínez, M. J. y Mateos, C. (2005). Identidad y estereotipos de la mujer en el deporte: una aproximación a la evolución histórica. *Revista de Investigación en Educación*, 2, 109-126. Recuperado de: <http://reined.webs.uvigo.es/index.php/reined/article/view/17/6>

Rodríguez, G., Gil, J. y García, E. (1996). *Metodología de la investigación cualitativa*. Málaga: Ediciones Aljibe.

Romero, M. R., Asún, S., y Chivite, M.T. (2016). La autoevaluación en expresión corporal en formación inicial del profesorado de Educación Física: un ejemplo de buena práctica. *Retos: Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 29, 236-241.

Rus, C.M., Radu, L.E. y Vanvu, G.I. (2016). Motivation for Participating to Sports competitions in School. *Revista de Cercetare si Interventie Sociala*, 52, 195-203.

Scharager, J. y Reyes, P. (2001). Muestreo no probabilístico. *Pontificia Universidad Católica de Chile, Escuela de Psicología*.

Serra, J. R., Generelo, E. y Zaragoza, J. (2008). *Factores que influencian la práctica de la actividad física en la población adolescente de la provincia de Huesca*. (Tesis de maestría). Universidad de Zaragoza, Zaragoza.

Torres, D. (2005). Propuesta de programación didáctica coeducativa en Educación Física en educación primaria: un caso de la sierra de Madrid. *Retos: Nuevas tendencias en Educación Física, deporte y recreación*, (8), 43-49.

Valdivia-Moral, P. A., López-López, M., Lara-Sánchez, A. J. y Zagalaz-Sánchez, M. L. (2012). Concepto de coeducación en el profesorado de Educación Física y metodología utilizada para su trabajo. *Movimento*, 18(4), 197-217. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/html/1153/115324888011/>

Velázquez, C. (2012). El aprendizaje cooperativo en Educación Física. La formación de los grupos y su influencia en los resultados. *Tándem: didáctica de la Educación Física*, (39), 75-84.

Vera, J. A., Moreno, R. y Moreno, J. A. (2009). Relaciones entre la cesión de responsabilidad en la evaluación y la percepción de igualdad en la enseñanza de la Educación Física escolar. *Cultura, ciencia y deporte: revista de ciencias de la actividad física y del deporte de la Universidad Católica de San Antonio*, 10, 25-32. Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/>