MOTIVOS DE ABANDONO / NO PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICO - DEPORTIVA EN ADOLESCENTES

UNIVERSIDAD ABIERTA INTERAMERICANA

FACULTAD DE MOTRICIDAD HUMANA Y DEPORTES

LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTES

DÍA DE MES DE 2019

Alumno:

Calviño, Juan Manuel

Título a obtener:

Licenciado en Educación Física y Deportes de Alto Rendimiento y Tecnología Deportiva

Área de desarrollo: Actividad Física Escolar.

Tema de investigación: Escasa predisposición y propensión a la participación activa de las clases de Educación Física.

Tiempo y espacio: Año 2017 y 2018.

Modelo de investigación: Enfoque Cuantitativo.

Universo de análisis: Alumnos cursantes de Secundaria Básica y Obligatoria del Colegio Instituto Del Norte de Lanús.

Muestra de análisis: 49 (cuarenta y nueve) alumnos cursantes del Primer año de ESB.

Unidad de análisis: Cada uno de los 49 alumnos encuestados.

Planteamiento del problema

La práctica regular de la actividad física debería ser una constante a lo largo de la vida de las personas, debido a los numerosos beneficios que produce. Y se dice numerosos, dado que sería injusto hablar únicamente sobre el impacto positivo que tiene la actividad deportiva directamente relacionado a lo físico y a los cambios que produce en el metabolismo humano. Son muchos los trabajos que destacan la importancia que la actividad física y la práctica deportiva regular posee respecto de los adolescentes, apoyándonos en puntos de vista de la salud, de la psicología y también de lo social.

Teniendo en cuenta que esta etapa escolar es una de las más sociables de la vida, se asume como base del presente la tesis de los autores W. Ramírez, S. Vinaccia y G. Suares (2004), quienes lograron explicar la importancia de atribuir al deporte factores psicosociales como la incorporación de la norma, el respeto por el otro, la responsabilidad y el compañerismo. Dichos autores reconocen el elevado potencial socializador del deporte para favorecer el aprendizaje de los roles del individuo y de las reglas sociales, el sentimiento de identidad y la solidaridad. Para ampliar en los tantos beneficios que produce la continuidad de la práctica de la actividad física, citaremos a P. Reynaga, E. Vázquez y otros (2016) que bien explican que los beneficios psicológicos de la actividad física enfatizan la dimensión del bienestar psicológico, demostrando que la condición física se relaciona positivamente con la autopercepción general de la salud, que mejora los estados de ánimo positivos y la autoestima, así tanto como que disminuye los sentimientos negativos, como la ansiedad y el estrés percibido.

Sin embargo, y a pesar de todas las ventajas que produce un estilo de vida activo, diversos trabajos académicos constatan un aumento del abandono del estilo de vida saludable en poblaciones jóvenes, en plazos temporales determinadamente cortos. En efecto, Serra Puyal y Zaragoza Casterad (2010) destacan la aparición de barreras para la realización de actividad física en adolescentes, aportando la percepción de obstáculos que aparecen en este grupo poblacional que afecta directamente en la realización de actividad física. Sobre esta misma problemática, Cervelló (1995), realizó tiempo atrás un análisis sobre los motivos de abandono de la práctica de actividad físico-deportiva de la población, y concluyó que los principales motivos son “conflicto de intereses con otras actividades”, “diversión”, “problemas con los otros significativos (entrenador, falta de apoyo parental)” y “problemas relativos al programa”. Otro estudio, realizado por Ruiz Juan, García Montes y Hernández, 2001, señala que la actitud positiva de los padres hacia la actividad físico-deportiva extraescolar de sus hijos influye en el interés de estos por dichas

prácticas.

Estas evidencias ponen de manifiesto el problema que representa el abandono de la práctica deportiva y la actividad física en edades tempranas, como son el comienzo de la etapa secundaria y la continuidad de la adolescencia, donde los jóvenes cumplen en rol de alumnos y transcurren gran cantidad de tiempo bajo órdenes de superiores enmarcados en un establecimiento escolar. Este espacio es el más efectivo para la recolección de datos precisos que nos orienten sobre la decisión que toman los adolescentes de pertenecer o no a una masa que se identifica con activos o inactivos. De esta forma, nos preguntamos si como consecuencia de ello queda expuesto el camino hacia una vida sedentaria, que a la postre puede arrastrar graves problemas de salud, no solo físicos -como puede ser la obesidad-, sino también posteriores problemas a nivel circulatorio y respiratorio. Destacamos estas falencias, sumadas a los ya nombrados problemas de sociabilización en los que se pone el foco en la aceptación y captación de ciertas normas, y los conflictos que involucran temas de mayor dimensión como los psicológicos, en los que resaltamos la autopercepción y los permanentes estados de ánimo.

El presente trabajo estará orientado hacia adolescentes que actualmente cursan su primer año de secundaria básica y obligatoria en el Colegio Instituto Del Norte de Lanús, quienes mediante encuestas nos aportarán sus experiencias en el área de la actividad física y deportes. Gracias a ellos lograremos identificar, para luego analizar, por qué los adolescentes abandonan la práctica deportiva, o, lo que es aún más grave, nunca han realizado alguna actividad que responda a una exigencia física. Nos interiorizaremos en las costumbres que tienen presentes, cómo influye en medio social en el cual se encuentran, cuáles son sus hábitos más frecuentes, qué motivaciones extras, si las hay, reciben en el día a día, y básicamente en qué emplean su tiempo libre. Las respuestas a estos interrogantes nos darán pautas y lineamientos claves para la elaboración de la conclusión de este trabajo final de carrera.

Problema Real

Los alumnos cursantes del primer año de ESB del Colegio Instituto del Norte presentan dos estímulos semanales de educación física. Los mismos se encuentran por fuera del horario de cursada curricular, unificándose por sexo e intercambiando los sitios de clase, por ende, un día la clase se lleva a cabo en un club próximo al colegio, mientras que la clase faltante se realiza en el colegio y viceversa. Como profesor de los estudiantes observo que durante el dictado de clase hay una tendencia general hacia el desgano, acompañada por un porcentaje elevado de ausentismo que arraiga dificultades en el desarrollo normal de las clases de Educación Física. Los alumnos cursantes del primer año de secundaria básica se encuentran en un año fundamental de la carrera, ya que comienzan a ceder las clases lúdicas para adentrarse en clases técnico-tácticas de deportes que ofrecen torneos intercolegiales llegando al final de año. Por lo tanto, es un año donde la competencia comienza a familiarizarse con los estudiantes que presentan escasa participación en las mismas. Pero la poca predisposición que presentan, junto con la no motivación intrínseca, la poca atención sostenida que conllevan sumado al alto nivel de ausentismo que mencionamos anteriormente son determinantes al momento de planificar las clases, diagramar actividades, proponer desafíos físicos, consolidar un grupo competitivo, y varias de otras responsabilidades a cargo del profesor de grupo.

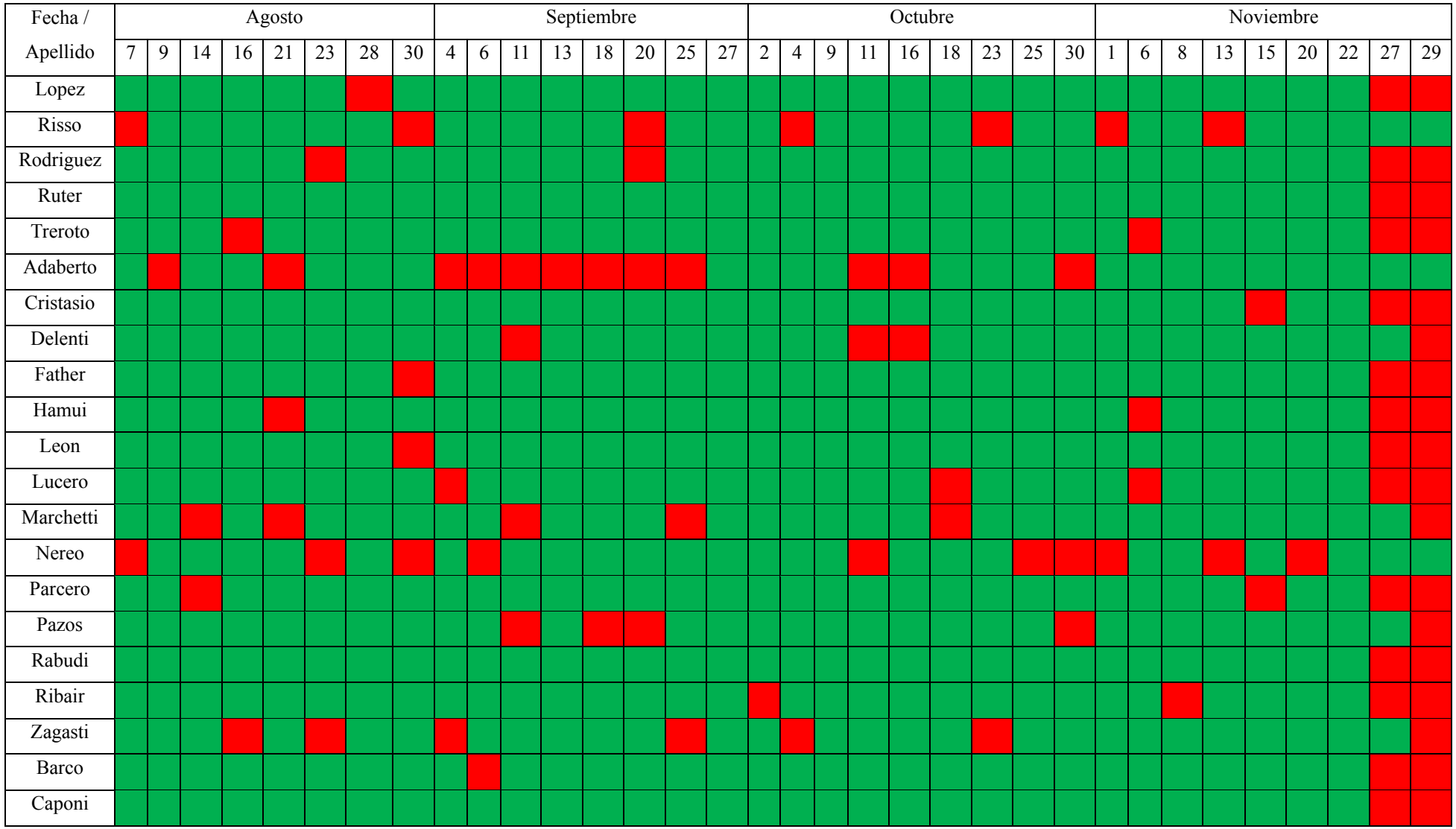
Esta tendencia se sostiene y manifiesta en los demás cursos de secundaria básica pudiendo comprobarlo las veces que como profesor del colegio Norland de Lanús debo suplantar a colegas que disponen de horas curriculares con adolescentes de mayor edad. Así se expone un problema generalizado en los adolescentes que en su temprana edad vuelcan en el campo de la práctica un comportamiento que dispone a abandonar toda práctica de actividad física-deportiva. Es obligación por parte de los profesores y de las autoridades a cargo del establecimiento educativo detectar, aplicar estrategias y brindar posibles soluciones para que este problema no siga expandiéndose.

.

<u>Planilla de asistencias:</u> Segundo cuatrimestre 2017

Cursos: 1° A / 1°B

Fecha /	Agosto								Septiembre								Octubre									Noviembre								
Apellido	7	9	14	16	21	23	28	30	4	6	11	13	18	20	25	27	2	4	9	11	16	18	23	25	30	1	6	8	13	15	20	22	27	29
Benítez																																		
De Funes																																		
Diplacido																																		
Echague																																		
Facuzzi																																		
Gentile																																		
Gimenez																																		
Lancelloti																																		
Marino																																		
Mendoza																																		
Rezio																																		
Ripoli																																		
Bigoñi																																		
Caruso																																		
Comberti																																		
Dallalibera																																		
Funes																																		
Gonzalez																																		


Fecha / Apellido
Agosto
Septiembre
Octubre
Noviembre
7 9 14 16 21 23 28 30 4 6 11 13 18 20 25 27 2 4 9 11 16 18 23 25 30 1 6 8 13 15 20 22 27 29
Lopez
Risso
Rodriguez
Ruter
Treroto
Adaberto
Cristasio
Delenti
Father
Hamui
Leon
Lucero
Marchetti
Nereo
Parcero
Pazos
Rabudi
Ribair
Zagasti
Barco
Caponi

Fecha / Apellido	Agosto								Septiembre								Octubre									Noviembre								
	7	9	14	16	21	23	28	30	4	6	11	13	18	20	25	27	2	4	9	11	16	18	23	25	30	1	6	8	13	15	20	22	27	29
Ceresi																																		
Chavez																																		
Damonte																																		
Fernandez																																		
Illanes																																		
Manantero																																		
Nuñez																																		
Rey																																		
Senesi																																		
Wickzy																																		

Código de color:

	Ausente
	Presente

Total de asistencias en el cuatrimestre 1 A: 680

Total de inasistencias en el cuatrimestre 1 A: 102

Porcentaje total de asistencia 1 A: 86,95 %

Porcentaje total de inasistencia 1 A: 13,04%

Total de asistencias en el cuatrimestre 1 B: 776

Total de inasistencias en el cuatrimestre 1 B: 118

Porcentaje total de asistencia 1 B: 87,78%

Porcentaje total de inasistencia 1 B: 12,21%

Total de asistencias en el cuatrimestre: 1,446

Total de inasistencias en el cuatrimestre: 220

Porcentaje total de asistencia: 86,79%

Porcentaje total de inasistencia: 13,20 %

Preguntas de investigación

- ¿Cuáles son las causas de abandono de actividades físico-deportivas en los alumnos de primer año de secundaria básica del colegio Instituto Norland?

- ¿Qué porcentaje de alumnos han abandonado la práctica físico-deportiva a diferencia de los alumnos que nunca han realizado actividad física?

- ¿Cuáles son los principales motivos de abandono/no práctica de actividad física regular en estudiantes del primer año de secundaria del colegio Norland?

- ¿Qué actividades extraescolares influyen sobre el no hábito de la realización de la actividad física en los alumnos del Instituto del Norte?

- ¿Influye el contexto social (Padres, amigos, escuela, etcétera) sobre la no práctica/abandono de la actividad física? ¿De qué forma? ¿Cómo impacta?

- ¿Existe motivación por parte del entorno del alumno para la realización de las actividades física-deportivas?

- ¿Qué sexo presenta mayor porcentaje de alumnos del primer año de secundaria obligatoria sin actividad física activa?

- ¿Se observan problemas de socialización por parte de los alumnos cursantes del primer año de secundaria que han abandonado todo práctica deportiva?

- ¿Hay actividades y/o publicidades que promuevan al joven a una vida activa?

Problema de investigación:

El traspaso hacia el ciclo lectivo secundario impacta de forma endeble en los estudiantes adolescentes. Su atención, sus percepciones y sus actitudes se ven modificadas por el ingreso hacia un sitio nuevo. Pero al momento de realizar las clases de Educación Física esto no ocurre. **¿Cuáles son las razones o motivos por los cuáles provocan que los alumnos cursantes de primer año de ESB del colegio Norland tenga escasa propensión activa a las clases de actividad física sostenida?** Indudable e inmediatamente surge la necesidad de preguntarnos **¿Qué cantidad de alumnos realizan actividad física extraescolar?** Esta última preguntar quizás nos ayudará a comprender un poco el porque se observa un desinterés contagioso en los alumnos del primer año de secundaria básica, y a la vez será disparador de otras preguntas como ¿Qué cantidad de alumnos han participado de actividad física a lo largo de su vida? ¿Cuántos sostienen ese hábito y cuántos lo han abandonado? Y lo que es aún más grave ¿Cuántos alumnos jamás han realizado algún tipo de actividad física a lo largo de su vida?

A partir de estas últimas preguntas se abren muchos planteamientos como, por ejemplo:

Sabemos y conocemos que es una edad donde los adolescentes se encuentran Vulnerables a ser influidos por su contexto que incide de forma directa en la motivación recibida y en la participación de ciertas actividades físicas, pero las relaciones interpersonales más cercanas no será lo único determinante en la decisión que tomarán los estudiantes, sino que existen actividades y/o publicidades públicas que fomentan la participación de adolescentes como por ejemplo en las maratones barriales o torneos deportivos amateurs, pero ¿Como impacta estas actividades que promueven un estado de vida activo? ¿Qué grado de importancia le asignan? Cada una de estas preguntas nos acercarán y nos guiarán hacia una respuesta que nos brinde soluciones a la hora de tomar cartas en el asunto sobre el problema que observamos en cada una de las clases de educación física donde prima el desgano, la falta de atención y la casi nula concentración por parte del alumnado de primer año de secundaria básica y obligatoria.

Tipo de estudio y diseño:

La población objeto de nuestro estudio está compuesta por el alumnado del Colegio Norland – Instituto Del Norte de carácter privado, que estudia primer año de secundaria básica y obligatoria en la provincia de Buenos Aires, partido de Lanús Este, que son un total de 49 adolescentes, de ellos 26 chicos (53,06%) y 23 chicas (46,93%). El criterio para seleccionar el lugar y grupo de personas es que cumple con los requisitos de poseer cerca de 50 alumnos con una edad que abarca entre los 14 y 15 años, marcados por la plenitud de la adolescencia y orientados a tener los mismos hábitos de vida, manejar la misma rutina escolar y poseer el mismo tiempo libre para sus actividades extras.

La metodología de investigación es de carácter cuantitativo mediante un diseño descriptivo tipo encuesta. Se ha utilizado una sola técnica de recogida de información como fue la encuesta. Para este estudio, hemos pretendido ampliar y profundizar los aspectos que ya conocíamos, o no, por lo tanto, nos centramos en dos dimensiones de encuesta. Una primera dimensión se centra en un ítem con 4 distintas opciones de respuesta con respecto a la determinación que toma el adolescente respecto a la práctica/ no práctica de actividad física sostenida. Respecto a la práctica, puede optar con las opciones de practicar una actividad de forma sostenida, o practicar más de una actividad/deporte de forma habitual. Con lo que respecta al abandono/no práctica de actividad física sostenida, el alumno puede optar por las opciones de "antes si practicaba, ahora ya no" o "nunca realice actividad física/deporte de forma sostenida en el tiempo". Antes de desarrollar la segunda dimensión, es fundamentar explicar que aquellos alumnos los cuáles practican una o más de una actividad física de forma reiterada, no podrán desarrollar la siguiente parte de la encuesta, ya que esta orientada pura y exclusivamente aquellos alumnos que han manifestado de forma total su abandono hacia la actividad físico-deportiva o que ni siquiera lograron adentrarse en el mundo de la actividad física. De esta forma, se reducirá el grupo selecto de primer año de secundaria, y se le dará la posibilidad de elegir 3 opciones de un total de 13 ítems, de forma obligatoria, para así valorar y elaborar un ranking que nos brindará información precisa sobre los motivos aludidos en los adolescentes para apartarse del mundo de la actividad físico-deportiva. El desarrollo de la encuesta se realizó de forma negociada con los profesores de turno y con la autorización de los directores del colegio, tomando un tiempo aproximado de 20 minutos totales. La encuesta fue otorgada a los alumnos a media mañana y dentro del aula en el horario habitual de clase. Previamente se les indico a los alumnos el objeto de estudio y se les pidió que contesten con total responsabilidad y sinceridad al momento de

determinar su orientación a la práctica, así como reiterar que solo tendrán acceso a la segunda encuesta aquellos alumnos pertenecientes al grupo de discusión que actualmente se encuentran inactivos, asegurándoles la confidencialidad de las respuestas. De esa forma pudimos obtener:

- Actitudes, intereses y valores hacia la actividad física y el deporte.
- Motivaciones causantes de abandono hacia la práctica de actividad física y deporte.

Respecto al interés por la actividad físico-deportiva y su nivel de práctica, se podrán considerar 2 grupos. 1- aquellos alumnos que actualmente realizan por lo menos 1 actividad físico-deportiva de forma habitual y sostenida, y 2- integrantes del primer año de secundaria que realizan dos o más actividades deportivas de forma semanal. Recordemos que los alumnos manifestantes de su interés por la actividad física no formarán parte de la segunda dimensión a encuesta y finalizarán su labor.

Para relevar datos a los efectos del presente trabajo de investigación utilizare una encuesta diseño por mi tomando como fuente documental la encuesta encontrada en el trabajo "Motivos de abandono de la práctica de actividad físico-deportiva en los estudiantes bachillerato de la provincia de Granada", que fue incitada en el marco teórico y adaptada a los alumnos de primer año de secundaria básica y obligatoria del colegio Norland de Lanús. Dicha encuesta se adapta a las pretensiones buscadas de adjuntar información sobre los alumnos y su estado actual en relación con la actividad física. Los modelos fueron elegidos en base a poder subdividir dos grupos de trabajo de los cuáles uno serán aquellos alumnos que actualmente se clasifican como "activos" y el otro grupo, es que el realmente nos interesa, lo integrarán aquellos alumnos "inactivos", que por alguna razón, no realizan algún tipo de actividad físico-deportiva en sus horas extraescolares. A partir de los datos arrojados, solo nos centraremos en continuar nuestra investigación sobre este último grupo mencionado, y así encontrar cuáles serán los motivos más aludidos para abandonar toda práctica de actividad física.

Metodología de trabajo:

Objetivos y propósitos.

- El principal propósito que nos presenta el problema de nuestra investigación es brindar soluciones didácticas a explayar en el campo de la práctica junto con los alumnos del primer año de secundaria básica del colegio Norland que permita, entre otras cosas, lograr de manera eficaz aumentar el nivel de ausentismo a clase. Para ello se deberá mantener permanente contacto con los alumnos de forma individual o grupal, que permita al profesor del área conocer el estado de ánimo, la motivación recibida y opiniones propias de los participantes de clase.
- Fomentar la participación activa de los estudiantes, y crear un clima a gusto en las clases de educación física. Para ello planteamos dos posibles soluciones: Una será crear torneos internos del deporte a convenir por parte de los estudiantes donde lo primordial recaerá en la continua participación del total de los alumnos. Y otra posible solución podrá ser crear talleres deportivos extraescolares que cuenten con el aval de las autoridades del colegio, para que los alumnos fortalezcan lazos interpersonales, ya que serán ellos los que impulsen y desarrollen las actividades de la clase.
- Otro de los propósitos que presenta nuestra investigación es que los estudiantes de primer año de secundaria despierten el interés y el gusto por la competición deportiva, inculcando valores y actitudes propias de deportes en conjunto. Recordemos que el colegio Instituto del Norte durante el último cuatrimestre es invitado a participar de torneos intercolegiales de zona sur en deportes reconocidos como handball, fútbol y cestobol.
- Identificar y actuar sobre las principales causas que mencionan los estudiantes del primer año de secundaria del colegio Norland para lograr mediante adecuadas estrategias didácticas desafectar el problema generado en el alumno que retrasa y entorpece su gusto por la actividad física.
- Brindar información precisa y concreta al departamento de Educación Física del colegio Norland de Lanús sobre el estado actual de las clases de los estudiantes del primer año de secundaria, sobre como es el desarrollo normal de las misma y la performance de sus participantes, que actividades brindarán soluciones para elevar el nivel de presentismo y cuáles son las pautas a mejorar en el futuro inmediato.

Hipótesis.

A través de mi experiencia de trabajo junto a grupos competitivos y recreativos lo que encuentro siempre latente a la vista del profesor es claramente el gusto por hacer las actividades propuestas. Y ese es en gran dilema al que se enfrentan los que están a cargo de un grupo, lograr que sus alumnos estén permanentemente satisfechos con lo propuesto. Para eso, debemos planificar en parte sobre la motivación que los alumnos traen consigo, que será un motor fundamental para el adecuado desarrollo de la clase.

Al momento de ingresar al establecimiento, minutos previos al inicio formal de la clase de Educación Física, se observa en los estudiantes de primer año, una actitud en común, que no es precisamente observar la disposición de campo de práctica, ni siquiera la previa distribución de materiales didácticos, sino que repiten una y otra vez el comportamiento de ingresar en grupos minoritarios, con celular en mano y expresando una dedicación total a un juego detrás de una pantalla. Muestran actitudes de competencias internas sobre quien pudo llegar más lejos en cierto nivel, debaten sobre sus competencias previas, y se turnan para jugar los próximos 10 minutos.

Y así es, como esta primera imagen, por cierta repetida una y otra vez clase tras clase, deja en manifiesto que los alumnos de primer año de secundaria básica del colegio Norland de Lanús desplazan el gusto por la actividad física y mantenerse en movimiento, para pasar más tiempo en reposo frente a un celular, Tablet, o cualquier aparato que logre reproducir juegos virtuales que a la postre será motivo de charla, motivo de encuentro, o servirá para demostrar quién de todos es el más dotado en dicho juego tecnológico.

Justificación

Los estudios han demostrado que el abandono y el desinterés hacia la realización de actividad física en edades sumamente tempranas es un tema vigente y de gran importancia, capaz de lograr un impacto negativo en el futuro de los jóvenes. Existen argumentos suficientes que señalan al sedentarismo como un problema de salud pública que ha sido asociado a un número creciente de patologías. Hay también evidencias importantes que sugieren que la no práctica de actividad física puede entorpecer funciones cognitivas, con apariciones de trastornos de ansiedad, depresión o estrés, como también producir una merma sobre el rendimiento académico en adolescentes que ingresan a la etapa de secundaria.

Para no recaer en estos desencadenantes, es importante hallar ciertas formas de estimular la práctica deportiva, brindando un servicio integral a los adolescentes, en el cual se sientan seguros, resguardados y resulte apto para que puedan realizar semanalmente estímulos de vida activa. Se deben idear estrategias que acerquen a los jóvenes al campo de la actividad física, sin importar sus experiencias previas, sus connotaciones, sus características particulares, sus capacidades y su rol social. Para ello habrá que debatir cuál es la manera más accesible de presentar programas íntegros, capaces de impactar de forma completa en la totalidad de la población estudiada y que influya positivamente sobre las tres dimensiones de la salud (física, social y psicológica). El instituto Norte de Lanús se presenta como un escenario perfecto sobre esta posibilidad mencionada, debido a que nos ofrece un espacio, un tiempo determinado y una demanda de alumnos que servirán como disparador para impulsar un programa acorde a lo planteado.

La búsqueda de explicaciones que logren identificar cuáles son las causas por las que se produce la continuidad o abandono de la práctica deportiva implica la consideración de aspectos relacionados con la salud, el ambiente social y también las características personales y familiares. Algunos estudios nos aportarán teorías de aspectos psicológicos individuales del sujeto, mientras que otras nos vinculan al medio ambiente en el cual se desenvuelve el sujeto. La influencia social en la no-práctica de la actividad física procede de diversas fuentes como la familia, compañeros de práctica, compañeros de escuelas entrenador, etc.; y todo esto interviene sobre múltiples aspectos de la participación deportiva, es decir: para comenzar una actividad, para proseguir y para abandonar, acompañada de una clara manifestación emocional.

Viabilidad

La problemática que abarca nuestro tema de investigación puede ser tratada desde distintos ámbitos de la cotidianeidad, más aún si el problema es visto desde el lado profesional de la salud. Profesores de educación física, kinesiólogos, médicos, entrenadores y preparadores físicos son profesionales que recurrentemente conocen y tratan personas como las caracterizadas en punto a esta investigación.

Para el estudio del presente, se contextualizó la investigación dentro del ámbito escolar, ya que nos brinda un enorme campo de trabajo y muestras, dada la gran cantidad de demandas presentes en los alumnos que traen consigo diferentes experiencias en cuanto a la actividad física. Todo ello, en definitiva, abre así una posibilidad de analizar de forma exhaustiva, minuciosa y detallada cada una de las etapas, anteriores y actuales, de los sujetos que participaron del desarrollo del presente. Así, este espacio nos acerca de forma rápida y efectiva a la población que deseamos investigar.

Objetivos

Generales:

- Identificar las principales causas de abandono de la práctica físico-deportiva de los alumnos que transitan el primer año de la secundaria básica.
- Analizar los motivos de abandono de la actividad física que enumeran los alumnos.

Específicos:

- Analizar factores motivacionales recibidos por adolescentes en el ámbito social que se desarrollan.
- Determinar la tasa de abandono en ambos cursos en el grupo de primer año de secundaria.
- Analizar cuáles son las actividades extraescolares de los alumnos.

Estado de Arte:

La falta de estímulos físicos en edades tempranas perturba a los especialistas y profesionales de la salud a nivel mundial. La creciente tasa de clasificados como inactivos puede manifestarse en ambos hemisferios mundiales, exponiendo así un problema global. Está claro que las posibilidades de desarrollo en los estudiantes de distintas partes del mundo son muy distintas y desiguales, sin entrar en detalle del país habitante, de la ciudad a la que nos referimos y de las características propias de la escuela a la cuál hacemos hincapié. No precisamos un estudio de investigación para determinar que el acceso a la educación no es el mismo en un chico que vive en Centroamérica, que un estudiante que habita en África, que un alumno de nacionalidad alemán. Pero lo que sí podemos afirmar, que todos los estudiantes presentan determinantes que alejan al alumno de un estilo de vida activo. Citaremos al texto **"Barreras para la realización de actividad física en adolescentes en la provincia de Huesca (España) Revista internacional de medicina y ciencias de la actividad física y del deporte 10"** para argumentar que la práctica de la actividad física esta estrictamente relacionada con la percepción de barreras, obstáculos u impedimentos que obstaculizan la aparición de conductas que estén ligadas a la práctica de la actividad físico-deportiva, y donde los determinantes de esta conducta es la percepción de facilidad/dificultad para llevar a cabo un comportamiento. Este indicio juega un papel fundamental y relevante en la vida del adolescente a la hora de decidir si es practicante o no de actividades físicos deportivas, manifestando su capacidad de esfuerzo y de empeño que requiere superar dificultades y así permanecer dentro de un grupo de población que se considera activos.

Ahora bien, otro de los mayores exponentes capaces de orientar la decisión de los adolescentes sobre la participación continua y activa en actividades físicas, es el rol de los agentes externos que configuran la vida del alumno, refiriéndose a las personas y el entorno que influyen en la vida cotidiana. Nos apoyamos en el trabajo de investigación **"Análisis de las motivaciones de actividad física y de abandono deportivo en la ciudad de La Habana (Cuba) Anales de psicología de la Universidad de Murcia 23"** que bien explica lo siguiente : "Todas las personas presentes en el entorno en que se realiza o puede realizarse la práctica deportiva determinarán la creación de unos climas motivacionales en donde los adolescentes se desenvuelven y enfatizan incidiendo positivamente en la autoconfianza, la cooperación, los valores de esfuerzo y mejora personal, y un adherencia más estable a la práctica de la actividad física". Se considera a

la motivación como un concepto fundamental capaz de determinar el origen, dirección y persistencia de una conducta. Por este entonces, los profesionales de la educación física que desarrollen su trabajo con adolescentes en colegios deben enfocarse y hacer hincapié en trabajar ciertos grados de motivación creando un adecuado clima motivacional que sea capaz de generar adherencia de sus alumnos a la actividad física, asegurando su bienestar para sentirse realizado. Entendemos que para motivar a los alumnos cursantes del primer año de secundaria básica y obligatoria, debemos entender y conocer estrictamente su grado de interés hacia la educación física, con el fin de reconvertir estos elementos inductores en facilitadores y fortalecedores de práctica de actividad físico-deportiva que nos aseguren la adquisición de un estilo de vida activo. Para ello, el texto **"La influencia de las actividades extraescolares en los hábitos deportivos de los escolares**" nos aporta lo siguiente: "Sabemos que en las clases de educación física es muy difícil conseguir efectos positivos en lo que se refiere condición física-salud, por este motivo, podemos promocionar la actividad física-deportiva a través de actividades complementarias y extraescolares (A.C.E). Las A.C.E. presentan la finalidad de complementar los aprendizajes de las clases que recibe en alumno en un ambiente más distendido y con un carácter lúdico-recreativo para que proporcionen experiencias positivas, motiven y se conviertan en intereses durante la adolescencia y hábitos para la edad adulta." Asimismo, presentan los siguientes objetivos.

- Conocer indicadores y motivos de práctica, inicio, abandono y no práctica.
- Conocer opiniones e importancia de las actividades complementarias y extraescolares
- Determinar la relación que existe entre hábitos deportivos y las actividades complementarias y extraescolares

Estas actividades complementarias y extraescolares se presentan como un rubro eficaz capaz de ocupar parte del tiempo libre. La definición de tiempo libre es bien desarrollada por el autor Antonia García, Montés (2000) en el texto **"Tiempo libre, ocio y actividad física en los adolescentes. La influencia de los padres**" explicando que "es necesario dar una solución a la educación del tiempo libre, que haya una intervención educativa que permita al individuo concientizar el valor y la importancia en ocupar de forma positiva y activa el tiempo libre, viviendo de forma libre y voluntaria ese período temporal."

Se trata de comprender que los alumnos adolescentes cursantes del primer año de secundaria obligatoria pueden presentar distintos determinantes que faciliten o dificulten, según su grado de percepción, la adherencia a la práctica físico-deportiva, sin embargo

los agentes externos que rodean al alumno deben ser de gran ayuda por su poder de influir positivamente en la vida de los estudiantes, otorgando un adecuado clima motivacional, creando de forma consensuada actividades complementarias y ocupando de forma activa y positiva el tiempo libre.

Marco teórico

Numerosos son los beneficios que producen a nuestro organismo la práctica regular de la actividad física. De tal modo, existen por demás trabajos científicos que avalan lo dicho inicialmente mediante una serie de investigaciones que hacen evidente las mejoras que el deporte y la actividad física tienen en cuanto a procesos de socialización, mentales, rendimiento escolar y mejora de la calidad de vida de los jóvenes.

La adolescencia está marcada por ser una de las etapas más sociales de la vida, gran formadora de vínculos, actitudes, de personalidad y de valores sociales y personales. Asociamos los valores sociales al respeto por los demás, por incluir la participación, por la cooperación, la pertenencia a un grupo y la expresión de sentimiento, mientras que atribuimos los valores personales junto con la habilidad (Física y mental), creatividad, reto personal, autodisciplina, espíritu de sacrificio y perseverancia. Para este caso, William Ramírez, Stefano Vinaccia y Gustavo Suárez (2004) aportan que es necesario hallar la forma de estimular la práctica de la actividad física para mejorar procesos cognitivos y psicológicos junto con el rendimiento escolar, asociados a la disminución de la depresión y la ansiedad. Así mismo, explica que los programas de ejercicio físico en el ámbito escolar se asocian a aumentos significativos en autoestima para aquellas personas que tienen un autoconcepto bastante bajo. Estos tres autores agregan que es importante atribuir al deporte la potencialización de factores psicosociales como incorporar la norma, el respeto por el otro, la responsabilidad y el compañerismo.

Sabemos que los alumnos pasan dentro del colegio una cuota de cada día hábil de la semana, entonces caemos en la obviedad de que gran parte de sus horas diarias y por consiguiente la mayoría de su tiempo útil, ocurre por fuera de las reglas del colegio, y es entonces ahí donde debemos prestar especial atención. Obtenemos que la decisión de cada adolescente de continuar, involucrarse o abandonar toda práctica deportiva esta apartada de sus hábitos de estudio, debido a que los jóvenes adolescentes comienzan a formar su estereotipo de personalidad una vez acabada la hora de clase. Esto lo podemos validar debido a la información que nos hace saber que los alumnos escolarizados tienen apenas un poco más de 2 horas semanales estipuladas a las clases de Educación física. Así, podemos afirmar que es muy difícil conseguir efectos positivos en lo que se refiere a la condición física-salud, ya que el tiempo real de práctica es insuficiente. Mollá Serrano, M (2007), mediante su investigación “Influencia de las actividades extraescolares en los hábitos deportivos escolares” aporta y afirma que la oferta deportiva escolar no parece dar respuesta a los intereses y motivaciones de los adolescentes. Define que los alumnos

precisan una solución frente a esta situación, y argumenta una clara salida al problema de la tasa elevada de chicos que no practican actividad física planteando la aparición de Actividades Complementarias Escolares (A.C.E). Detalla que: "las ACE se presentan como una escuela del tiempo libre, que contribuye a la educación integral y personalizada del individuo, para que les permita la creación de hábitos y actitudes saludables en la ocupación del tiempo libre". Además, continúa desarrollando que deben ser promocionadas con el objetivo de proponer nuevas actividades y favorecer los mencionados valores sociales, teniendo un consenso con los alumnos participantes para la planificación de las clases. Esta puede ser una posible solución al 81,63 % de alumnos del primer año de secundaria que actualmente no se encuentran realizando Algún tipo de actividad física.

Ahora bien, cuando el autor nos define a las actividades extraescolares como una escuela del tiempo libre, nos surge la necesidad de plantear una definición de tiempo libre, dictando que lo definimos como la resta del tiempo de "trabajo" y del tiempo dedicado a las obligaciones. El tiempo de "trabajo" para los adolescentes supone el tiempo que permanecen dentro del ámbito institucional. Por otra parte, el "ocio" no es solo tener tiempo libre o lleno de actividades, sino que supone sentirse libre realizando diversas actividades. Entonces nos planteamos la siguiente pregunta: ¿Como manejamos el tiempo libre de un adolescente? Particularmente, en este trabajo debemos encontrarle respuesta a esa pregunta que puede abarcar diversos aspectos al tratarse con ambos sexos de entre 14-15 años, donde los jóvenes continuamente están adaptándose a cambios funcionales. En este tiempo, es donde se debe intervenir, para facilitar la ocupación de los alumnos, en actividades que favorezcan su desarrollo integral. Garcia Montes (2000) nos explica que es necesario brindar una "educación del tiempo libre", donde la solución sea que haya una intervención educativa que permita al individuo concientizarse del valor y la importancia en ocupar de forma positiva y activa el tiempo libre, y que en realidad no se trata en que el tiempo sea libre, sino que la persona debería vivir de forma libre y voluntaria ese periodo temporal. Además, nos aporta que es muy necesario complementar con "la educación del ocio", que significa entender al individuo como un conjunto, en los que los aprendizajes formales e informales contribuyen a la educación, lo que va a permitir utilizar el tiempo de forma constructiva. De esta manera, los adolescentes podrán aprovechar mejor su tiempo libre, y tomarán conciencia de lo útil que podrá ser para ellos el empleo del tiempo de forma responsable y comprometida.

De esta forma queda expuesta una posible y clara solución a la alta tasa de inactividad que los alumnos de primer año de secundaria del colegio Norland poseen. Los profesionales de las áreas de salud y entrenamiento que tratan con estos alumnos deberían brindar posibilidades de generar actividades extraescolares que favorezcan el desarrollo social, psicológico y físico del alumno mediante actividades recreativas y lúdicas consensuadas con los participantes, que sirvan para complementar el poco estimulo que reciben dentro del ámbito escolar, de forma efectiva e integral.

Nos enfrentaremos a otro problema que nos plantea el trabajo. Al tener el dato preciso de que el 26,53% alguna vez durante su etapa previa al ingreso de la secundaria realizaba actividades físicas de forma continua pero ya han abandonado dicha práctica, y que solo el 18,36% de los adolescentes continúan con su hábito de ejercer actividad física, el problema radica en asegurarse la "fidelidad" de los alumnos que, después de haber sido atraídos por una actividad, se desinteresan por una u otra razón. No solo se debe estimular a la continua práctica de aquellos chicos que aún permanecen como activos, sino que el desafío es doblemente mayor, ya que además de lograr reinsértalos en el mundo de la actividad física y el deporte, debemos asegurarnos su bienestar, comodidad y satisfacción. Anteriormente hemos planteado algunas soluciones que puedan posibilitar la inserción de alumnos en la atmosfera deportiva, pero consideramos que sin el factor de la motivación será realmente muy difícil de poder concretar lo dicho. Es un tema particular muy subjetivo. Los alumnos que participan de actividades físicas de forma habitual traen consigo una cuota de motivación propia, innata, que nadie se la obsequió, sino que fueron ellos los impulsores de alimentar su estímulo hacia la práctica. Para expandir este tema hay 3 autores que nos darán pautas precisas acerca de la motivación. Ruiz Juan, García Montes y Suárez Arturo (2007) definen motivación como aquellos que determina el origen, dirección y persistencia de la conducta. Y aportan también 3 tipos de motivación distintas que caracterizaran de forma individual a cada individuo. Primero define como motivación Intrínseca aquellas conductas que la persona emite para divertirse, sentirse realizado, mantener la salud y el bienestar físico, en cambio la motivación extrínseca es aquella que esta centrada en recibir un recompensa externa obtenidas por su práctica deportiva. Por último, explica el concepto de la motivación de logro, las cuales han intentado explicar las respuestas de los individuos en los contextos de logro desde una perspectiva cognitivo-social (donde el contexto deportivo es un claro exponente.

Repasando la definición que los autores nos aportan, refutamos que es un tema subjetivo diciendo que la motivación que determina el origen de la práctica parte del gusto,

conocimiento e importancia que el adolescente da lugar a la práctica deportiva y la actividad física, mientras que la persistencia de dicha conducta obtenida en sus inicios por parte de los alumnos, si debe ser reforzado por los agentes externos que rodea al joven, ya sea por el entrenador, grupo de trabajo, etc. Entonces ¿Qué porcentaje ideal debe obtener por sus propios medios un adolescente para dar origen a una práctica deportiva, y que porcentaje deben aportarle a ese practicante sus agentes externos para lograr persistencia y continuidad en la práctica? Para definir ese porcentaje que propicia el origen de la práctica, los mismos 3 autores plantean el problema desde dos perspectivas. Estas dos perspectivas se denominan "orientación a la tarea" y "orientación al ego". La primera explica que las personas que inician actividad física y deportiva juzgan su nivel de habilidad basándose en un proceso de comparación con ellos mismos, centrándose en una superación personal; las personas más orientadas al ego que comienza su experiencia deportiva y de actividad física su énfasis esta puesto en compararse y superar al otro. Ambas perspectivas nos pueden orientar sobre la situación del adolescente y su estado emocional al momento de decidir comenzar una actividad física y como analizan ellos ser parte de un grupo donde se genera cierta "competencia interna" para poder lidiar con eso y así permanecer dentro del grupo. Asegurarse la continuidad del joven que inicio su práctica implica conocer su orientación en el ámbito de la actividad física para reforzar sus convencimientos mediante la motivación que puedan recibir. Hacia eso realizamos el enfoque de la cuestión. Anticipamos que la etapa juvenil que atraviesan los alumnos del colegio norland, es una etapa muy social, por lo tanto, implica también que son vulnerables a la influencia que puedan recibir por las personas que rodean al individuo, y atribuimos a esta situación gran importancia para la decisión final de los adolescentes sobre abandonar la práctica deportiva.

Ruiz Juan, García Montes y Suárez Arturo (2007) arrojan lo siguiente: "todas las personas presentes en el entorno en que se realiza o puede realizarse la práctica de actividad física determinaran la creación de unos "climas motivacionales" en los que el individuo se desenvuelve, incidiendo de forma positiva o negativa en la autoconfianza, la cooperación, los valores de esfuerzo y mejora personal". Así mismo, deberíamos atender y analizar en que clima motivacional se mueve cada alumno de primer año de secundaria básica para determinar cuales son las principales causas de abandono de la practica deportiva.

Los datos obtenidos revelan, en primer lugar, que el agente externo mas influyente en la decisión de abandonar la práctica física-deportiva son los amigos. El 15% de los alumnos

han argumentado que no realizan actividad física de forma reiterada porque "sus amigos no hacen". De esta forma, se consolida la hipótesis de los autores Folgar, Manuel Ruiz, Juan y Rial, Antonio (2013) que afirma que el grupo de iguales juega un papel muy importante, ya que mediante un mecanismo de identificación los alumnos condicionan la formación de actitudes y valores que se reflejarán en su comportamiento. Queda determinado que, en los alumnos de primer año de secundaria la práctica físico-deportiva carece de valor, siendo el primer indicador social-externo que lleva a los alumnos a despegarse de la práctica de actividad física.

Nos encontramos que, en segundo lugar el agente externo social más influyente sobre la decisión de no practicar actividad física, es la influencia de los padres. Un 12,5% total de el alumnado de primer año de secundaria, acusa que la causa de abandono de la practica deportiva se debe a una influencia de sus padres. Montes, María Elena y Ruiz, Juan nos aportan que la "motivación social" es aquella que surge como resultado de los agentes de socialización, los cuales ocupan los primeros lugares en la vida del adolescente e influyen sobre todo en el proceso de formación.

Es conocido que la familia ejerce influencias socializantes muy importantes, lo que se manifiesta cuando el individuo se encuentra en la etapa de la adolescencia. Los miembros de la familia juegan diversos papeles entre los que se destacan la creación de un clima motivacional positivo para la participación deportiva, el aumento de oportunidades que acerca al chico al ámbito deportivo y el posicionamiento del estatus económico. No se trata de que las actividades físicas se realicen en familia, sino que algún miembro, padre o madre, influyan directamente facilitando la práctica e interesándose por la forma en la que practica y organiza la misma. Folgar, Ruiz y Rial (2013) afirman que en aquellas familias en las que el padre o madre realizan actividad físico-deportiva el porcentaje de hijos que abandonan es significativamente inferior a aquellas otras familias en las que ambos progenitores no realizan algún tipo de actividad físico-deportiva. Los resultados que expone su trabajo muestran que una nula o escasa participación del padre dentro del ámbito deportivo es una importante influencia sobre la actividad física de los hijos. De esta manera concluyen que, en muchos adolescentes inactivos el papel de modelo de inactividad del padre y de la madre es que prevalece, conclusión que podemos afirmar basándonos en los resultados que arrojaron las encuestas realizadas en el aula de primer año de secundaria, que marcan la influencia de los padres como el segundo agente externo más influyente a la hora de abandonar la practica sostenida de actividad física.

Para afianzar aún más a la influencia de los padres como un gran agente externo capaz de repercutir en la vida activa del adolescentes, citamos nuevamente a Ruiz, Juan y Montes, Elena (2000) ya que son ellos los que afirmar que "para aquellos jóvenes que los padres y madres no practican actividad física de forma regular, les resulta más sencillo tomar la decisión de abandonar la práctica, porque no deben luchar con la incomprensión e intransigencia de sus progenitores para poder adentrarse en este mundo".

Queda en evidencia que la influencia recibida directamente por la familia, juega un rol preponderante e influyente de forma directa en la decisión del adolescente de involucrarse en un mundo activo desde edades tempranas, y que tomará como ejemplo y en gran medida que grado de participación poseen aquellos agentes externos, en este caso padre y madre, para comenzar, continuar o abandonar la práctica físico-deportiva.

Encontramos en tercer lugar, otro agente externo social capaz llevar al joven al abandono de la práctica deportiva. Hemos explicado que la adolescencia es una etapa en donde los alumnos entran en un estado parcial de vulnerabilidad, acompañado de diferentes estados emocionales que llevan al chico o chica descubrirse de forma permanente. Todos estos cambios continuos que se producen empujan al adolescente a un estado de rebeldía y des-autoritarismo frente a sus pares, pero más aún exponen dicho comportamiento frente a las personas encargadas de mantener orden. Tal es el caso de los entrenadores. Los alumnos se encuentran bajo efecto y poder de una figura que tiene la difícil tarea de mantener y garantizar el normal funcionamiento y desarrollo de una clase. El 10% total de primer año de secundaria básica del establecimiento Norland, acuden que han abandonado la práctica deportiva por problemas relacionadas con el entrenador y/o profesor. Ya sea por peleas o por no compartir lineamientos en el planteo de clases, adolescentes se han apartado de una vida activa.

Está claro que el acceso y la motivación que el adolescente reciba brindará facilidades y comodidades para que el alumno se encuentre a gusto en la participación de actividad física. Pero el rol que el docente ejerce a cargo de la actividad es tan o más importante que aquello que acerca al alumno a la actividad. Encontramos en el profesor la responsabilidad de promover la práctica físico-deportiva en el alumnado, y su rol dentro de la sociedad es muy determinante a la hora de incidir en comienzo, la continuidad o abandono de toda práctica de actividad física. Hablando en palabras concretas, el adolescente puede estar muy a meno con la práctica de una actividad, pero no así con la manera en la que el entrenador desarrolla un entrenamiento, o viceversa, podemos encontrar en el alumno un rechazo hacia la actividad física de forma total o de forma

parcial, y es el entrenador el pilar en la que se basa para adquirir el hábito de entrenar. Hablamos de forma total haciendo hincapié en la nula participación en el área de la actividad física, mientras que entendemos de forma parcial aquel alumno que práctica uno o más deporte de forma discontinua.

Para entender aún más el poder que tendrá el profesor en su accionar, citaremos al texto "impacto de la actividad física y el deporte sobre la salud, la cognición, la socialización y el rendimiento escolar" de William, Ramirez Stefano, Vinaccia y Gustavo, Suarez (2004). Los autores explican lo siguiente: "el abandono de la práctica deportiva puede asociarse en parte a la toma de una posición frente al respeto de las normas, es decir, el dilema del juego limpio. Para que esto no ocurra se deben idear estrategias de razonamiento moral que superen la convención social. Esto se relaciona directamente con el aprendizaje de valores, tanto sociales (participación de todos, cooperación, pertenencia, convivencia, etc.) como personales (habilidad, creatividad, autodisciplina, perseverancia, etc.) Analizando lo expuesto por estos 3 autores explicamos que la persona a quien escuchar y aprender sobre las normas, la competencia y el juego limpio sobre el juego será justamente el entrenador y/o profesor, debido a que será la persona física adecuada para inculcar el respeto hacia el rival o el compañero. Ahora bien, no hay ningún libro que explique cómo se debe tratar a un colega de juego o a un compañero, queda subjetivamente a la didáctica del entrenador como transmitir sus experiencias, su formación y su manera de entender al deporte como ni más ni menos que un juego capaz de generar en el chico distintos tipos de emociones.

La base de la pedagogía del profesor debe ser entender al deporte como un gran potenciador de factores psicosociales, como anteriormente marcamos el respeto por el otro, incorporar las normas de juego, la responsabilidad y el compañerismo. Además, puede favorecer el aprendizaje de roles del individuo y las reglas sociales, así también como reforzar el sentimiento de identidad y solidaridad. Ramirez, Vinaccia y Suárez aportan "puede observarse la actividad física como un elemento protector para aparición de trastornos de personalidad, estrés académico, ansiedad social, falta de habilidades sociales, etc." Y agregan "la participación de los individuos en un deporte o en un ejercicio físico, puede ayudar a construir una autoestima mucho más sólida." Por entonces consideramos que el rol del docente/entrenador es sumamente importante. Desde el punto de vista motivacional, observamos que para los alumnos de primer año de secundaria la motivación propia del joven, sumado a la motivación recibida por los pares y familia, es muy influyente en la decisión de práctica o no-práctica de actividad física, y

esto no quiere decir que el factor motivacional recibida por el profesor carezca de importancia o no sea consideraba por el alumno, pero si observamos que es importante que el entrenador/profesor puede hallar formas de estimular la práctica física-deportiva, debido a los beneficios probados que tiene en los procesos cognitivos, sociales, psicológicos y rendimiento escolar. Así mismo, si el entrenador somete al adolescente a presiones que no puede afrontar, puede condicionar o limitar su participación en el deporte, disminuir su autoeficacia y autoestima.

Expusimos anteriormente posibles soluciones frente al problema que abordamos, planteando la necesidad de ocupar el tiempo libre del adolescente fuera del horario escolar, analizando factores motivacionales influyentes en la vida desde alumno, continuando por el peso que los agentes externos tienen sobre la decisión final de los chicos y abordando como el rol del entrenador-docente es una pieza clave para incidir en la vida físico-deportiva. Para continuar, nos centraremos pura y exclusivamente en el núcleo de la investigación como lo son los alumnos del colegio Norland de Lanús.

En la encuesta realizada al total de 49 alumnos cursantes el primer año de secundaria, identificamos que los primeros 3 motivos acudidos determinantes para abandonar la practica físico-deportiva son la falta de tiempo, la pereza y desgana y en tercer lugar el tener otras actividades. Es una clara muestra que los alumnos demandan intereses específicos y diferenciados. Nuestra intención es profundizar sobre estos motivos, que van a determinar cuál es el grado de interés que muestra el alumnado hacia la actividad física. Nos apoyaremos en los autores Serra, Puyal Generelo, Lanaspa y Zaragoza, Casterad (2010) que explican lo siguiente: "Los diversos modelos de adherencia a la práctica de la actividad física, ponen de manifiesto la existencia de dimensiones que obstaculizan la aparición de esta conducta y que se denominan de forma genérica barreras. La intención para llevar a cabo una conducta junto con la percepción de la facilidad o dificultad propia para llevar a cabo un comportamiento de interés son los mejores predictores de las conductas relacionadas con la salud y el ejercicio." Argumenta que: "es difícil abordar el análisis de como las barreras pueden afectar la práctica de la actividad física, pero la PERCEPCIÓN de barreras fue el predictor más poderoso de cambios de conducta hacia una vida saludable y el factor más consistente relacionado negativamente con la práctica de actividad física en adolescentes."

Por lo tanto, podemos afirmar, que el gran porcentaje obtenidos de alumnos que han abandonado toda actividad físico-deportiva o que ni siquiera han iniciado alguna vez alguna actividad, se debe principalmente a como ellos perciben la dificultad que

encuentran. Planteamos el ejemplo que para dos alumnos distintos el hecho de no tener tiempo o tener otras actividades no implica el mismo grado de dificultad suficiente para abandonar la actividad física, o en viceversa, los mismos hechos ya es motivo suficiente para no continuar con el hábito saludable. Esta cuestión excede a la influencia de cualquier agente externo, y es decisión pura y exclusiva del alumno que responde tanto a sus intereses, como a su formación previa y a su percepción de dificultad para brindarse a una vida activa. Por eso destacamos la importancia de identificar lo antes posibles las barreras que interfieran en la posible realización de actividad física en aquellos individuos que perciben más barreras, debido a que son los que menos posibilidades tienen de ser activos.

Será muy útil que los adolescentes tomen conciencia de la organización de su tiempo en edades tempranas donde la estructura de su día se ve afectada principal y únicamente por las horas que pasan dentro del ámbito escolar. Fuera de ello, son actividades secundarias las que ocurren en su cotidianeidad. Con esto que decimos no pretendemos que la vida del adolescente se base en un reloj, ni tampoco establecer un orden jerárquico de prioridades a su corta edad, pero sí buscamos crear conciencia de clase para que logren entender que una buena distribución del tiempo en cuanto a sus actividades será relativamente influyente para incidir positivamente en el reparto de sus tareas, en el uso adecuado de sus horas con el desenlace asegurado de aprovechar su tiempo de forma adecuada. Los padres deben ser motivadores de impulsar esta forma de pensar, por lo tanto es un trabajo en conjunto, donde los agentes externos al alumno juegan un papel fundamental para poder cambiar cierta forma de actuar y de pensar que presenta los jóvenes respecto al uso del tiempo.

A lo largo de este punto de investigación ponemos en evidencia que el problema del alto porcentaje de abandono que muestran los adolescentes del colegio Norland debe ser tratado desde el comienzo de forma integral, para que a la postre no se agrave y llegue a ser considerado una preocupación. Queremos expresar de forma clara, que nos referimos a integral argumentando que el problema no solo puede ser abordado en la escuela, sino por fuera de ella. Brindado actividades extras como posibles soluciones, educando la organización del tiempo “libre”, trabajando la motivación extrínseca e intrínseca que los alumnos recibirán desde su entorno más cercano, satisfaciendo al alumno que expresa su descontento en el área, trabajando junto a sus padres el fortalecer la personalidad de cada uno de ellos, e intercediendo en percepción de dificultades que se presentan. Se debe aprovechar el ámbito escolar que nos ofrece la materia prima, pero sabiendo que la edad

del grupo en discusión juega una carta a favor para frenar el núcleo de un problema en creces.

Marco de referencia

El Instituto del Norte más conocido como "Norland" cooperativa de trabajo y enseñanza se encuentra ubicado en Lanús Este - provincia de Buenos Aires, fue fundado en el año 1965, de gestión privado, mixto, de jornada simple y de formación laica. Tiene como fin brindar una acción educativa coherente, dinámica y abierta. En la actualidad el colegio depende de la dirección general de cultura y educación de la provincia de Buenos Aires. Ofrece 3 niveles educativos como lo son: El nivel inicial, escuela primaria y escuela secundaria con dos modalidades: Economía y administración y humanidades y ciencias sociales. Asimismo, todos los niveles cuentan con un proyecto de inglés extraprogramático reconocido por su nivel de excelencia. Entre el nivel primario y secundario el colegio reúne 500 alumnos aproximadamente, la mayoría de sus estudiantes hábito en barrios aledaños al colegio, poseen un estatus económico y social medio. El Instituto con una gran propiedad que abarca gran parte de una hectárea, cuenta con dos salidas en distintos frentes, una pertenece a la escuela secundaria y está ubicada sobre la avenida 9 de julio 2152, mientras que la escuela primaria ofrece su recepción ingresando por la calle Ituzaingó 2150.

El nivel primario funciona en dos turnos. Las aulas están diseñadas y agrupadas para cada una de las actividades específicas, a continuación, mencionaremos las más relevantes: Biblioteca, Laboratorio, salón de actos, taller deportivo y sala de computación. El nivel primario facilita a los alumnos a lograr conocimientos que conduzcan al desarrollo de las distintas facetas de su personalidad.

El nivel secundario también funciona en dos turnos, cuenta con una gran disponibilidad de aulas que ofrecen una alta calidad de comodidad tanto para los profesores como para los alumnos. Cada acto que quiero desarrollarse dentro de la institución puede realizarse dentro del ámbito educativo, ya que, el amplio salón de actos puede ser aprovechado para distintos tipos de eventos. El colegio cuenta con un departamento de Educación Física, donde se debaten proyectos educativos e institucionales.

La cooperativa posee una buena imagen bien ganado en la comunidad, donde prima el respeto, el orden, la solidaridad y el trabajo, lo que ha hecho crecer de forma permanente a la institución.

Análisis e interpretación del material relevado

Modelo de encuesta:

Determinación
Nunca practiqué un deporte /AF
Antes si practicaba, ahora no
Práctico deporte
Práctica más de una actividad

Motivos de abandono/ no práctica
Falta de tiempo
Pereza y desgana
Tengo otras actividades
No hay instalaciones cerca
Mis amigos no hacen
Por mis padres
Por lesión
Planteamiento de clase
Peleas con el entrenador
No cumplimiento de expectativas
No soy hábil
Tengo pocas posibilidades de mejora
Stress competitivo



Sobre la muestra inicial un total de 40 sujetos (81,63%) han manifestado su abandono hacia la práctica físico-deportiva, mientras que tan solo 9 alumnos de 49 posibles (18,36%) realizan un deporte o pueden sostener de forma continua la práctica de actividad físico-deportiva. Del total de 40 alumnos manifestantes de su vida inactiva de actividad física 22 alumnos son género masculino, de los cuales 10 alumnos pertenecen a 1°A y 12 alumnos a 1°B, por ese entonces, 18 alumnas de género femenino no se encuentran activas actualmente, siendo 9 de 1°A y 9 DE 1°B. Como se informó anteriormente, el 18,36% lo conforman 9 alumnos totales de ambos primeros. 4 pertenecen al grupo A y 5 pertenecen al grupo B.



Nos encontramos que dentro del 81,63% de los alumnos que tomaron la determinación de mantener un estado de vida inactivo, llamativamente más de la mitad (67,5%) nunca han ni siquiera comenzado alguna actividad físico-deportiva, mientras que el (32,5%) restante, alguna vez en su etapa previa a la adolescencia estuvieron en contacto con la actividad física de forma sostenida, pero ya no. El 67,5% está formado por 27 personas totales, 12 pertenecientes a 1°A, siendo 6 masculinos y 6 femeninos y 15 restantes a 1°B, siendo 8 masculinos y 7 femeninos. Por otra parte, el 32,5% está formado por 13 personas, de las cuales 7 son del grupo 1°A, siendo 4 masculinos y 3 femeninos, y 6 alumnos del curso 1°B, siendo 4 masculinas y 2 femeninos.



Para seguir abocados con los datos que se arrojan en cuanto a la totalidad, continuaremos desglosando el 18,36% de los alumnos que si participan actualmente de una vida activa. Como anticipamos, está formado por 9 alumnos totales (100%),4 integran el grupo de 1°A, siendo 2 masculinos y 2 femeninos. Así 5 alumnos forman parte del grupo de 1°B, siendo 2 masculinos y 3 femeninos. A su vez, solo el 11,11% integrado por tan solo una alumna, manifiesta realizar más de una actividad físico-deportiva en la actualidad, dato sumamente llamativo. El 88,89% de los encuestados, realiza un deporte o actividad físico-deportiva.

No cabe duda de que, la actividad física regular ofrece una serie de posibilidades para verse y sentirse mejor. Llevar una vida físicamente activa se asocia normalmente con una mejora de la salud y la calidad de vida, por lo que poder determinar los motivos específicos que se encuentran vinculados al abandono de la práctica deportiva en los alumnos de primer año, es el propósito de este apartado. Ahora bien, nos centraremos en el análisis de los motivos que nos interesan, donde se identifique cuáles son los principales motivos que explican el alto porcentaje de alumnos definidos como inactivos, y así analizar donde podemos encontrar las posibles soluciones a un problema que está en creces. Cabe volver a destacar, que cada alumno tuvo la posibilidad concreta de elegir entre 3 opciones determinantes para despegarse del mundo de la actividad física, por lo tanto, cada motivo podría obtener un total de 40 selecciones, lo que será de parámetro para un 100%. El principal motivo de abandono elegido por los alumnos en estado de abandono de toda actividad física fue “la falta de tiempo”, con un total de 28 selecciones (70%), seguido en segundo lugar por “pereza y desgana” que recolecto 26 selecciones de 40 posibles (65%), completando así el podio de los motivos más recurridos por el grupo de primer año de secundaria obligatoria es el motivo de “tener otras actividades” con 20 selecciones (50%). De esta forma podemos evidenciar, que los primeros tres motivos más resonantes parten de propias decisiones del alumno, donde entran en juego cuestiones propias para tener una decisión final de poder adquirir hábitos saludables. En un cuarto lugar, llamativamente fue seleccionado el motivo “no hay instalaciones cerca” con un total del 32,5% seleccionado. Decimos que es llamativa, porque la ciudad se mantiene con varios clubes o centros deportivos a los cuales. “Mis amigos no hacen” ha sido el quinto motivo por el cual los adolescentes priorizan no practicar actividad diaria con un 15%, la misma cantidad que la selección “no soy hábil”, seguido de cerca por un motivo sumamente significativo como lo es “Por mis padres” con un 12,5% y por “lesión” o “planteamiento de la clase” con un 7,5% ambos. La encuesta arroja que los dos últimos motivos seleccionados por el alumnado es compartido entre 4 ítems. “No cumple

expectativas" y "poca posibilidad de mejora" poseen un 5% total, apenas un escalón arriba de las selecciones de "stress competitivo" y "peleas con el entrenador". La distribución por ambos años de secundaria nos permite observar cuáles son los motivos que preponderan en ambos cursos, para incidir en la decisión final de abandonar la práctica de actividad física. De esta forma, queda en evidencia que el uso de la distribución del tiempo es muy importante en edades de la adolescencia, para poder convertir "el tiempo libre" en "tiempo útil" y de esta forma poder solucionar problemas que tengan como eje la disponibilidad del tiempo.

Determinación	Porcentaje de individuos	Total de individuos
Nunca practiqué deporte/ AF sostenida	55,1	81,63
Antes sí practicaba, ahora no	26,53	
Practico deporte	16,32	18,36
Practica más de una actividad	2,04	

Motivos de abandono	Cantidad de votos
Falta de tiempo	28/40 = 70%
Pereza y desgana	26/40= 65%
Tengo otras actividades	20/40= 50%
No hay instalaciones cerca	13/40= 32,5%
Mis amigos no hacen	6/40= 15%
Por mis padres	5/40= 12,5%
Por lesión	3/40= 7,5%
Planteamiento de clase	3/40= 7,5%
Pelas con el entrenador	1/40=5%
No cumplimiento de expectativas	2/40=5%
No soy hábil	6/40=15%
Tengo pocas posibilidades de mejora	2/40=5%
Stress competitivo	1/40=2,5%

Recordemos que, si bien los horarios de cursada no son en distintos turnos, sí son en distintos horarios de salida, por lo que supone un cambio en actividades diarias, horas de almuerzo, organización de rutinas, etc. En la comparación respecto a los motivos de abandono de práctica físico-deportiva, se observan diferencias significativas para los cursos. En la distribución porcentual, podemos apreciar el gran acuerdo que tienen los estudiantes para justificar como principal motivo de abandono de la práctica de la actividad físico-deportiva la "falta de tiempo", siendo el porcentaje algo más elevado en

el curso de 1°A (60,84%) frente al 53,84% de 1°B, aunque para estos, son dos los principales motivos que pueden causar el abandono mismo, con el mismo porcentaje aparece "la pereza" compartiendo el primer lugar. Este último motivo mencionado, ocupa cómodamente el segundo lugar para el curso 1°A, con un 52,17% confirma que ambos motivos son los principales causantes de proporcionar un alejamiento respecto a la actividad física. Este hecho confirma que, los adolescentes realizan un mal uso de la disponibilidad del tiempo. Consideramos que será muy importante en ellos, realizar un cambio que les permita cambiar su "tiempo libre" por "tiempo útil" y de esta forma aprovechar las ofertas que el mundo de la actividad deportiva ofrece. No es casualidad, que el tercer motivo también se relaciona indirectamente con el uso del tiempo. Así es como el "tener otras actividades" ocupa el tercer lugar mostrando un porcentaje elevado de votos, con un 39,13% correspondiente al curso A, apenas inferior al 42,30% del B. Curiosamente, el primer y tercer motivo de los cursantes del primer año B, es compartido, es decir que son 2 motivos que obtienen el mismo porcentaje. Con un 19,23% el tercer motivo refleja que "no tener instalaciones cerca" y "mis amigos no hacen" influye de forma importante para abandonar todo práctica activa. Así, podemos evidenciar, que son 5 los principales motivos que tienen los jóvenes de 1°B determinadamente influyentes. No obstante, los cursantes del 1°A, reflejan también que el "no tener instalaciones cerca" es un indicar elevado que influye en la decisión de terminar con el hábito saludable, marcado por un 34,78%. Con valoraciones muy bajas y de poca consideración, estos estudiante son entienden que la causa de abandono sea: "no ser hábil" para un deporte, junto con el "cumplimiento de expectativas" sumado al "tener pocas posibilidades de mejora" de su nivel físico, por "problemas con el profesor" o por el "stress competitivo" que puede ocasionar la competición.

Curso	Cantidad de mujeres	Cantidad de varones	Total del curso
1° A	11	12	23
1° B	12	14	26
Total	23	26	49

1° A

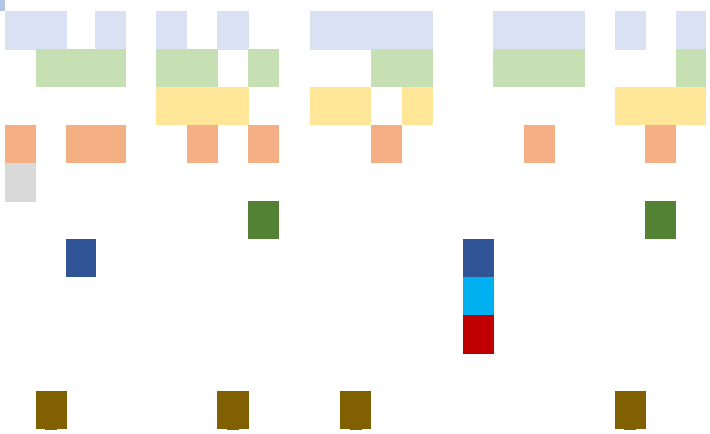
Determinación

Nunca practiqué un deporte /AF
Antes si practicaba, ahora no
Práctico deporte
Práctica más de una actividad



Motivos de abandono/ no práctica

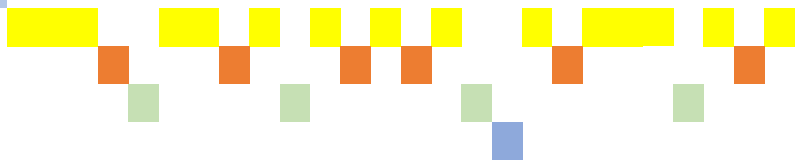
Falta de tiempo
Pereza y desgana
Tengo otras actividades
No hay instalaciones cerca
Mis amigos no hacen
Por mis padres
Por lesión
Planteamiento de clase
Peleas con el entrenador
No cumplimiento de expectativas
No soy hábil
Tengo pocas posibilidades de mejora
Stress competitivo



1° B

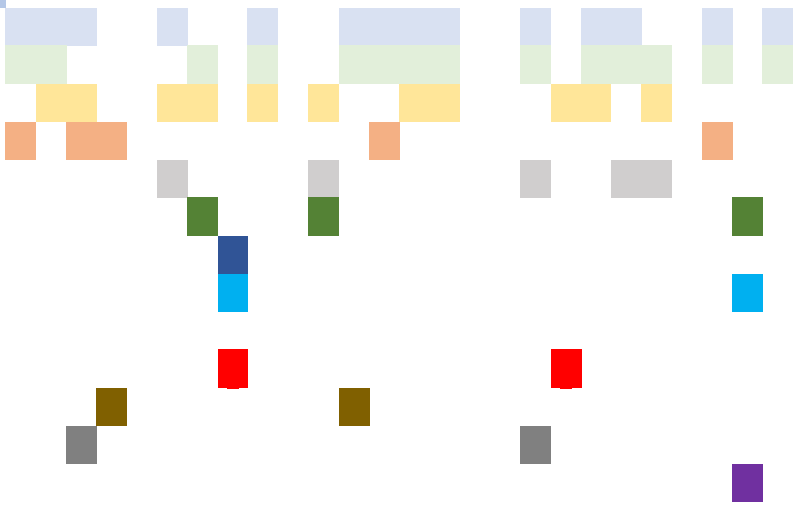
Determinación

Nunca práctique un deporte / AF
Antes si practicaba, ahora no
Práctico deporte
Práctica más de una actividad



Motivos de abandono/ no práctica

Falta de tiempo
Pereza y desgana
Tengo otras actividades
No hay instalaciones cerca
Mis amigos no hacen
Por mis padres
Por lesión
Planteamiento de clase
Peleas con el entrenador
No cumplimiento de expectativas
No soy hábil
Tengo pocas posibilidades de mejora
Stress competitivo



Conclusión

Indudablemente la continua práctica de la actividad física provoca innumerables mejoras en la vida de una persona que atraviesa los primeros años de su vida, desde el punto de vista psicológico, cognitivo, social y afectivo. Sin embargo, los hallazgos de nuestro estudio muestran una elevada tasa de adolescentes que han decidido por no practicar o abandonar toda práctica físico-deportiva categorizándolos como inactivos. Los agentes externos sociales sumado a la motivación que reciban los jóvenes resultan ser grandes potenciadores de sus actos, determinantes para llevarlo a tomar una decisión de participar o no de actividades físicas. En referencia a los motivos de abandono y no practica físico-deportiva, la "falta de tiempo" junto con "pereza y desgana" y el "tener otras actividades" son los 3 determinantes más elegidos por los alumnos de ambos cursos de primer año de secundaria del colegio Bonaerense, siendo muy equitativo los resultados entre ambos cursos, donde apenas 1 solo alumno de diferencia realiza más de una actividad deportiva de forma habitual.

Estos resultados pueden ayudar a construir estrategias de promoción de la salud a través de las cuales se conseguirá acrecentar estilos de vida más activos entre la población en cuestión y en consecuencia, la adherencia hacia actividad físico-deportivas, reduciendo los índices de abandono y un aumento de los beneficios incorporados a la práctica continuada.

Bibliografía utilizada:

- Serra Puyal, J.R., Generelo Lanaspa, E. y Zaragoza Casterad, J. (2010). Barreras para la realización de actividad física en adolescentes en la provincia de Huesca. Revista internacional de medicina y ciencias de la actividad física y del deporte 10.
- Ruiz Juan, F., García Montes, M. E., y Díaz Suárez, A. (2007). Análisis de las motivaciones de práctica de actividad física y de abandono deportivo en la ciudad de La Habana (Cuba). Anales de psicología de la Universidad de Murcia 23.
- Folgar, M. I., Ruiz Juan, F. y Rial, A. (2013). Variables predictoras del abandono de la práctica físico-deportiva en adolescentes. Cultura, ciencia y deporte: revista de la ciencia de la actividad física y del deporte de la Universidad Católica de San Antonio 23.
- Martínez Baena, A., Chillón, P., Martín-Matillas, M., Pérez López, I., Castillo, R., Zapatera, B., Rodríguez, G., Casajuz, J. A., Alvarez, L., Romero, C., Tercedor, P., y Delgado Fernández, M. (2012). Motivos de abandono y no práctica de actividad física deportiva en adolescentes españoles. Cuadernos de psicología del deporte 12.
- Molla Serrano, M. (2007). La influencia de las actividades extraescolares en los hábitos deportivos de los escolares. Revista internacional de medicina y ciencias de la actividad física y el deporte 7.
- Moreno, J. M., Romero Cerezo, C., Torres Guerrero, J. (2010). Motivos de abandono de la práctica físico-deportiva en los estudiantes de bachillerato de la provincia de Granada. Revista de Educación de la Universidad de Granada 353.
- Rodríguez, G., Pascual, C., Garrido Muñoz, M. (2009). Motivos y barreras para hacer ejercicio y practicar deportes en Madrid. Revista panamericana de salud pública 26.
- Ramírez, W., Vinaccia, S., y Ramón Suárez, G. (2004). El impacto de la actividad física y el deporte sobre la salud, la cognición, la socialización y el rendimiento académico: una revisión teórica. Revista de estudios sociales de la Universidad de Antioquía 18.
- Piéron, M. (2007). Factores determinantes en la inactividad físico-deportiva en jóvenes y adolescentes, en Ruíz Juan, F., Venero Valenzuela, J.P. y Méndez Guzmán, Q., VII Congreso Internacional sobre la enseñanza de la educación física y el deporte escolar.
- Nuviala, A., Ruíz Juan, F. y García Montes, M. E. (2003). Tiempo libre, ocio y actividades físicas en los adolescentes: la influencia de los padres. Revista Retos: nuevas tendencias en educación física, deportes y recreación.