



FACULTAD DE EDUCACIÓN Y TRABAJO SOCIAL
UNIVERSIDAD DE VALLADOLID

TRABAJO FIN DE MÁSTER
EN PSICOPEDAGOGÍA

**ANÁLISIS DE LOS FACTORES QUE INTERVIENEN
EN EL ABANDONO PREMATURO DEPORTIVO
FEMENINO.**

AUTORA: LARA DE LA ROSA MARTÍN

TUTOR: JOSE MARÍA CELA RANILLA

Valladolid, julio de 2021

UVa

RESUMEN

Con el desarrollo de este trabajo se muestra como en la actualidad siguen incidiendo estereotipos de género en el deporte femenino, aunque la lucha por la igualdad sigue estando vigente en nuestros días.

Los pasos previos a mi trabajo han sido explorar documentación sobre los estereotipos de género en la práctica deportiva femenina, para después analizar los factores que puedan condicionarla llegando a producirse una mayor tasa el abandono deportivo femenino.

Una vez realizado este análisis, se establecen los elementos que inciden en este proceso con el fin de realizar sugerencias de mejora para prevenir y reducir que en un futuro sigan condicionando la práctica deportiva femenina y se sientan presionadas a abandonarla.

Conocer los diferentes factores que intervienen en las actividades físico – deportivas femeninas ha permitido comprobar la paulatina evolución de la sociedad, especialmente en el mundo deportivo, donde la figura de la mujer se muestra más perjudicada.

Palabras clave: *género femenino, estereotipos de género, práctica deportiva, deporte, abandono deportivo.*

ABSTRACT

With the development of this work, it is shown how gender stereotypes continue to affect women's sports today, although the fight for equality is still in force today.

The steps prior to my work have been to explore documentation on gender stereotypes in female sports practice, and then analyze the factors that may condition it, leading to a higher rate of female sports abandonment.

Once this analysis has been carried out, the elements that influence this process are established in order to make suggestions for improvement to prevent and reduce the future conditions of female sports practice and they feel pressured to abandon it.

Knowing the different factors that intervene in women's physical-sports activities has allowed us to verify the gradual evolution of society, especially in the sports world, where the figure of women is more affected.

Key words: *female gender, gender stereotypes, sports practice, sport, sports abandonment.*

ÍNDICE

1.INTRODUCCIÓN	1
1.1. Justificación.....	1
1.2. Objetivos	4
1.2.1. Objetivos generales	4
1.2.2. Objetivos específicos	4
1.3. Estructura del trabajo	5
1.4. Relación con las competencias del título	6
2. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA	8
2.1. Práctica deportiva: Aclaración conceptual.....	8
2.2. Mujer y deporte	9
2.2.1. Diferencias morfofuncionales entre el hombre y la mujer	10
2.2.2. Elementos que inciden en la participación de la mujer en el deporte.....	11
2.2.3. La influencia de los estereotipos en la práctica deportiva de niñas y adolescentes	18
2.2.4. Factores psicosociales que intervienen en el género y en el deporte	21
2.3. El proceso del abandono prematuro físico deportivo.....	26
2.3.1. ¿Qué es el abandono deportivo?.....	27
2.3.2. Tasas de abandono.....	29
2.3.3. Causas del abandono deportivo	31
2.3.4. Tipos de abandono	35
2.4. El desarrollo evolutivo y las fases sensibles.	42
2.4.1. Conceptos de psicología de desarrollo	42
2.4.2. Periodos del desarrollo	43

2.4.3 Factores presentes que influyen en el desarrollo de la identidad de género.....	46
2.4.4. Las fases sensibles	51
2.5. Agentes que intervienen en el abandono deportivo.	56
3. METODOLOGÍA.....	60
4.PRESENTACIÓN DE RESULTADOS.	61
4.1. Parte descriptiva	62
4.2. Parte propositiva.....	77
5. CONCLUSIONES.....	88
6. BIBLIOGRAFÍA.....	97

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. <i>Deportes practicados por chicas y chicos en función del valor de probabilidad, información extraída de Gallego (2014).</i>	20
Tabla 2. <i>Tabla de elaboración propia, información extraída de Philip y Ortiz (1997).</i>	44
Tabla 3. <i>Desarrollo de las capacidades físicas básicas en los niños, información extraída de Hanh, (1988).</i>	52
Tabla 4. <i>Características biológicas, motoras y psíquicas en la edad de 10 – 13 años, tomando como referencia a Braube et al. (2004).</i>	55
Tabla 5. <i>Secuenciación de las categorías y los factores que influyen en ella.</i>	76
Tabla 6. <i>Propuestas de mejora en cuanto a los factores biológico.</i>	78
Tabla 7. <i>Propuestas de mejora en cuanto a la familia y la permanencia al grupo de iguales.</i>	80
Tabla 8. <i>Propuestas de mejora en cuanto a los profesores/as de EF, coordinadores y entrenadores deportivos.</i>	84

ÍNDICE DE GRÁFICAS

Gráfica 1. <i>Evolución de la práctica deportiva en función del sexo Cecchini, Echevarria, y Méndez (2003)</i>	30
Gráfica 2. <i>Modelo teórico de participación del género femenino en la práctica deportiva.</i>	68
Gráfica 3. <i>Modelo teórico de participación del género masculino en la práctica deportiva.</i>	74

ÍNDICE DE IMÁGENES

Imagen 1. <i>Tipos de abandono. Imagen elaborada a partir de los estudios de Guillet (2000); Serrazin y Guillet (2001)</i>	36
Imagen 2. <i>Jerarquización de las etapas de desarrollo según las edades tomando como referencia a Rusch y Weineck (2004).</i>	54
Imagen 3. <i>Fases del desarrollo evolutivo.</i>	62
Imagen 4. <i>Línea temporal de los factores que influyen en el género femenino en el desarrollo de la práctica deportiva.</i>	64
Imagen 5. <i>Línea temporal de los factores que influyen en el género masculino en el desarrollo de la práctica deportiva.</i>	71

1.INTRODUCCIÓN

1.1. Justificación

Atendiendo al Real Decreto 1393/2007, de 29 de octubre, donde se establece la ordenación de enseñanzas universitarias oficiales, declara que todas las enseñanzas oficiales de Máster finalizarán con la elaboración y defensa pública de un Trabajo de Fin de Máster que ha de formar parte del plan de estudios. *“El TFM es un trabajo de integración con cuya elaboración y defensa del estudiante deberá demostrar que ha adquirido el conjunto de competencias asociadas al Título”* (Art 3.1). Este requerimiento curricular es la primera motivación que me ha llevado a hacerlo; sin embargo, esta tarea además me ha resultado enriquecedora y sugerente porque gracias a ella he podido enfatizar y profundizar aquellos conocimientos que he adquirido en el transcurso de este Máster.

Y ahora hablemos del contenido que ha sido objeto de estudio en este TFM.

¿Qué sabemos sobre la mujer y el deporte? ¿Qué está pasando para que en la etapa de la adolescencia haya un descenso vertiginoso de la práctica deportiva femenina hasta producirse el abandono? ¿Qué factores son los que inciden para que esto se produzca?

El objetivo principal con el desarrollo del presente Trabajo Fin de Máster es buscar respuestas a las preguntas planteadas anteriormente. Las respuestas adecuadas a cada una de ellas se intentan ofrecer gracias a la revisión bibliográfica que permitirá conocer el vínculo que se establece entre la mujer en el mundo deportivo y el fenómeno del abandono deportivo.

En el mundo del deporte, en la mayoría de los casos las mujeres se encuentran más alejadas que los hombres en la práctica deportiva. Los datos estadísticos sobre Actitudes y prácticas Deportivas de las Mujeres Españolas (1900 -2005), editado por el Instituto de la Mujer (2005), muestran que el 84,1% de las mujeres no tienen el mismo interés por la práctica deportiva que el género masculino (Alfaro, 2008).

El interés por el deporte varía entre la población femenina y masculina, las mujeres manifiestan

estar interesadas en torno a un 40% y en los varones el porcentaje es mayor al 70%, además García (2006) indica que solo un 26% de las mujeres están interesadas en desarrollar un deporte en su tiempo libre.

Los medios audiovisuales podrían ser uno de los factores que contribuyen a que la práctica femenina sea tan inferior a la masculina, debido a que no dan tanta relevancia al género femenino en el mundo deportivo. Las niñas no disponen de tantos referentes deportivos femeninos en su etapa de formación, esto hace que ellas no tengan la misma motivación por el deporte, como ocurre con los niños (Gómez-Colell, 2015).

La motivación es una de las causas de que un grupo de jóvenes, en este caso las adolescentes, lleguen a abandonar su práctica deportiva (Carter-Thuillier et al., 2016). Existe una catalogación de la motivación, en función de su procedencia (Gutiérrez et al., 2018):

- Motivación intrínseca: es el compromiso que se establece a la hora de realizar un deporte por placer y satisfacción. Se asocia a las personas que manifiestan mayor personalidad y autodeterminación.
- Motivación extrínseca: se trata de una correlación de conductas que se llevan a cabo, es decir, el ámbito que te rodea te recompensa por practicar deporte.

La falta de motivación de las adolescentes se ve condicionada por los estereotipos de género que son transmitidos por otros agentes como puede ser la familia. El núcleo familiar es fundamental para fomentar tanto la motivación intrínseca como extrínseca y paliar los prejuicios que se tienen sobre los estereotipos de género en el ámbito deportivo.

Me decanté por investigar el género femenino en el mundo deportivo un 8 de marzo “día de mujer”. Los días previos me dediqué a indagar sobre el fenómeno del abandono deportivo, y me di cuenta de las limitaciones que sufrían las mujeres en este ámbito y sobre todo la cantidad que sufrían el abandono. Debido a esto, mis preocupaciones fueron mayores al ver lo condicionante que era para ellas la práctica deportiva y los pocos programas de prevención que hay para reducir las tasas de abandono deportivo.

Ante este panorama, apareció la necesidad de explorar e identificar los factores que influyen

en el abandono para finalmente poder plantear sugerencias de mejora y prevención para que no se siga perpetuando este fenómeno.

1.2. Objetivos

1.2.1. Objetivos generales

- Identificar los elementos que influyen en el abandono prematuro de la práctica deportiva en las mujeres.
- Realizar propuestas de mejora para prevenir el abandono deportivo precoz en el género femenino.

1.2.2. Objetivos específicos

- Revisar la bibliografía de referencia sobre el tratamiento de la mujer en el ámbito deportivo y los fenómenos que determinan su abandono deportivo.
- Analizar los factores que inciden directamente en la práctica deportiva femenina.
- Describir una línea temporal de la vida deportiva en el género femenino.
- Comparar la evolución de la trayectoria deportiva de los géneros masculino y femenino.
- Identificar elementos que aumenten la adherencia a la práctica deportiva en el género femenino.

1.3. Estructura del trabajo

La estructura del presente trabajo consta de siete capítulos: la introducción, la fundamentación teórica, la metodología, el análisis de los datos bibliográficos, las conclusiones y, por último, la bibliografía.

En el primer capítulo se desarrolla la introducción, que contiene la explicación del tema propuesto, aportando datos de autores relevantes y justificando la finalidad de este trabajo con el fin de conseguir los objetivos de dicho trabajo.

El segundo capítulo contiene la fundamentación teórica y es el más extenso de todo el trabajo. Esta extensión tiene su lógica ya que, como veremos, este trabajo se fundamenta en una revisión bibliográfica exhaustiva. En él podemos encontrar de forma general una aclaración conceptual de los conceptos más relevantes del ámbito deportivo, la mujer y su relación con el deporte, el fenómeno del abandono deportivo y todos sus condicionantes para que se produzca, el desarrollo humano, ya que es relevante para comprender por qué se produce en mayor porcentaje en ciertas edades y por último los agentes sociales que intervienen en los programas de intervención.

En el tercer capítulo (metodología), se describe la metodología en la que se basa el trabajo que, como se indicaba, se basa en la exploración y revisión de la bibliografía existente.

En el cuarto capítulo se detalla la información obtenida de la revisión bibliográfica, para dar en la segunda parte del capítulo, sugerencias de mejora para reducir los altos porcentajes de abandono deportivo femenino.

En el quinto capítulo se ofrecen las conclusiones del trabajo a las que he llegado durante el transcurso del trabajo y una reflexión sobre ellas.

En el último capítulo, exactamente el sexto, se muestra la bibliografía, en una lista colocadas alfabéticamente todas las referencias bibliográficas de artículos académicos, revistas, páginas web, tesis ... utilizada para la elaboración de este documento.

1.4. Relación con las competencias del título

El presente Trabajo de Fin de Máster se relaciona con la aplicación de las competencias tanto generales como específicas que plantea el Máster en Psicopedagogía de la Universidad de Valladolid. A continuación, se especifica la relación con dichas competencias:

Competencias generales

CG3 → Comunicar las decisiones profesionales y las conclusiones, así como los conocimientos y razones últimas que las sustentan a públicos especializados y no especializados, de manera clara y sin ambigüedades.

Durante el transcurso del TFM, he recogido información a través de fuentes primarias y secundarias, para después a la hora de desarrollar el análisis poder comunicar las propuestas de mejora para reducir la problemática existente.

CG4 → Tomar conciencia de las creencias y estereotipos sobre la propia cultura y las otras culturas o grupos y de las implicaciones sobre su actuación profesional y potenciar el respeto de las diferencias individuales y sociales.

Era consciente de los estereotipos de género con los que cuenta la sociedad, pero el desarrollo de este trabajo me ha permitido darme cuenta de que, aunque estemos en el siglo XXI, la sociedad no ha evolucionado. No era consciente de las diferencias sociales que existen en el deporte y la problemática que ocasionan todas ellas para que se produzca el abandono deportivo femenino.

CG7 → Implicarse en la propia formación permanente, reconocer los aspectos críticos que ha de mejorar en el ejercicio de la profesión, adquiriendo independencia y autonomía como discente y responsabilizándose del desarrollo de sus habilidades para mantener e incrementar la competencia profesional.

He adquirido esta competencia general, a la hora de formarme en el tema del abandono

deportivo femenino, investigar por qué se produce, los factores que influyen y condicionan la práctica, para poder obtener la suficiente autonomía y dar respuestas a las problemáticas existentes en este fenómeno que se produce en el ámbito deportivo.

Competencias específicas

CE3 → Aplicar los principios y fundamentos de la orientación al diseño de actuaciones favorecedoras del desarrollo personal y/o profesional de las personas.

Esta primera competencia específica, la he adquirido en el análisis de los datos, en concreto, a la hora de dar propuestas de mejora a los diferentes agentes sociales que intervienen en el desarrollo de la práctica deportiva. Gracias a ellas, es posible que se pueda favorecer el desarrollo personal de las adolescentes que desarrollan prácticas deportivas y por diversos factores se encuentran en peligro de abandonarlas.

CE7 → Analizar, interpretar y proponer actuaciones, teniendo en cuenta las políticas educativas derivadas de un contexto social dinámico y en continua evolución.

Teniendo en cuenta, la problemática existente que investiga mi Trabajo de Fin de Grado, he desarrollado con éxito esta competencia específica debido a la investigación exhaustiva que he desarrollado sobre el abandono deportivo, tomando como referencia el contexto social que sufren las mujeres en el ámbito deportivo. Una vez obtenido los datos, los he analizado e interpretado para después poner en marcha actuaciones de mejora para disminuir la problemática.

CE8 → Formular nuevas propuestas de mejora de la intervención psicopedagógica, fundamentadas en los resultados de la investigación psicopedagógica

El presente trabajo no llega a desarrollar una propuesta de mejora, pero sí elementos de mejora que en un futuro se pueden poner en marcha cuando se diseñe una propuesta de intervención en el ámbito deportivo. Las actuaciones son fundamentadas por la revisión bibliográfica desarrollada anteriormente.

2. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

2.1. Práctica deportiva: Aclaración conceptual.

Hay que tener una percepción clara de los diferentes conceptos existentes dentro del ámbito deportivo, por eso es necesario saber diferenciar términos tales como actividad física, ejercicio físico, deporte y, por último, la Educación Física, ya que muchos de ellos están relacionados y habitualmente se usan como sinónimos.

La OMS (2020) define la **actividad física** como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, consumiendo una cantidad de energía. La actividad física se refiere a todo movimiento producido durante periodos de tiempos, como pueden ser momentos de ocio, tramos para desplazarse a diferentes lugares, y parte del trabajo que desempeña una persona. Está claro, que la actividad física ya sea moderada o intensa mejora la salud (OMS, 2020), algunos ejemplos pueden ser: correr, caminar, subir escaleras, nadar, bailar...

Por otro lado, el **ejercicio físico** es un modelo específico de actividad física, consiste en ejecutar movimientos estructurados, repetitivos y organizados con el objetivo de mejorar o mantener algún aspecto del estado físico, resistencia cardiovascular, fuerza o coordinación (OMS, 2020).

Existen dos prototipos de ejercicio físico según la OMS (2020):

- *Ejercicio cardiovascular o aeróbico (con oxígeno):* en este tipo de actividad física se utilizan los músculos grandes, manteniendo los mismos ejercicios de manera continua y rítmica, como, por ejemplo, a la hora de correr, ir en bicicleta, caminar. En este tipo se utiliza el oxígeno para quemar grasas y azúcares.
- *Ejercicio de fuerza o resistencia muscular:* en este tipo se ejecutan contracciones musculares en contra de una determinada resistencia, es imprescindible los descansos debido a los movimientos repetitivos realizados por un determinado grupo de músculos. Un ejemplo de ellos es el levantamiento de pesas.

Valenciano (2016) define el **deporte** como una actividad motriz, lúdica y competitiva reglada por una serie de normas, con el objetivo de lograr una meta concreta, es decir, un resultado. El deporte se practica con objetivos específicos vinculados a unas normas compartidas para todos iguales. Los deportes, desde una perspectiva histórica, evolucionan y las normas se estandarizan y universalizan. Finalmente, el deporte es un término que puede asemejarse a las anteriores definiciones de ejercicio y actividad física (Chillón y Delgado, 2002).

Existen dos tipos de deportes según el estudio de Valenciano (2016):

- *Deporte de formación*: como su propio nombre indica. La característica más importante es que no es competitivo, se practica para mejorar el comportamiento y reforzar los valores de los jugadores.
- *Deportes de competición*: siguiendo el razonamiento anterior, el deporte competitivo, en este caso no es formativo. El objetivo de este prototipo es lograr los objetivos y las metas establecidos siguiendo una serie de normas.

Torres (1999, como se citó en Manzano, 2006) define la **Educación Física** como una disciplina pedagógica, en el ciclo de Educación Primaria, donde se utiliza el movimiento con el objetivo de que se produzcan cambios en el individuo en el campo afectivo, cognitivo, motor, moral y social, con el fin de conseguir una plena formación integral.

El papel de la Educación Física en el sistema educativo es la promoción de la actividad física y el deporte, conceptos mencionados anteriormente. Esta área nos permite desarrollar las habilidades motrices, la expresión corporal, el juego, la higiene, la salud corporal y todos aquellos valores que se desarrollen con la ejecución de la práctica colectiva. Este principio educativo nos ofrece la integración de las propuestas que aparecen fuera del horario lectivo y nos brinda la oportunidad de crear y habituar estilos de vida activos de los futuros ciudadanos y ciudadanas y así poder disminuir el sedentarismo en España (Hernández et al., 2009).

2.2. Mujer y deporte

La sociología no es la única ciencia que se ha preocupado por las desigualdades de género que

se producen en el ámbito deportivo. En el momento en el que vivimos, podemos encontrar una gran cantidad de estudios que investigan la perspectiva de género en el contexto deportivo. Pero cabe destacar que la sociología del deporte tiene la ventaja o el poder de estudiar, discriminar y analizar las barreras que las mujeres vienen sufriendo históricamente en el deporte (Piedra, 2019).

Por eso, en el transcurso de este epígrafe se analizarán los diferentes factores que intervienen en la práctica deportiva femenina que hace que sea desigual a la masculina. Finalmente, Piedra (2019) apunta que, a lo largo de los últimos años, la perspectiva de género ha ido tomando mayor importancia en los estudios sociales del deporte femenino en España.

2.2.1. Diferencias morfofuncionales entre el hombre y la mujer

Existen similitudes morfológicas que diferencian a ambos sexos y que inciden en la práctica deportiva, en este subapartado se desarrollaran las variables diferenciables entre el género masculino y femenino.

➤ Osteomusculares

Teniendo en cuenta el estudio científico de Gallo (2000) la forma anatómica y el desarrollo en ambos sexos es diferente. La mujer presenta huesos más pequeños, articulaciones más delicadas y mayor elasticidad. La longitud de los miembros superiores es inferior respecto al tronco. Los huesos coxales de la mujer son más largos y amplios. Los iliacos están más desplazados en dirección anterolateral condicionado la angulación y finalmente en los fémures hay mayor convergencia.

Estas características de la mujer hacen que la biomecánica sea diferente, presentando un balanceo lateral mientras que los hombres el balanceo es más firme en dirección rectilínea. Una de las características diferenciadas en el hombre es que los miembros inferiores tienen un ligero vaginismo, contribuyendo a dar una mayor rapidez y eficiencia motora en los lanzamientos y saltos.

En cuanto a las diferencias musculares, no existen, solo se contempla en el género femenino

menos masa muscular y una cantidad mayor de tejidos adiposos, es decir, la mujer presenta un 33% de masa muscular y el hombre un 40%.

➤ **Cardiovasculares y respiratorias**

La mujer en el sistema cardiovascular también presenta una menor eficiencia, por varios motivos: el corazón y el gasto cardíaco son menores que en el hombre. La frecuencia cardíaca en reposo en la mujer es mayor que la del hombre, limitando en la mujer el rendimiento de la actividad física (Gallo, 2000).

Ocurre lo mismo con el volumen total en sangre, en el caso de las mujeres el nivel es de 58 ml/kg menor que en los varones 64 ml/kg, de esta manera es más fácil comprender que el género femenino presenta una notoria desventaja con los hombres en la potencia aeróbica máxima. Esta diferencia entre hombres y mujeres comienza entre los 18 y 20 años según Astrand et al. (2003) porque en la etapa de la pubertad los niños y las niñas no presentan ninguna diferencia significativa en la potencia aeróbica máxima.

Otra diferencia destacada en mujeres es que los parámetros respiratorios y dinámicos son inferiores, ya sea en reposo o en condiciones de trabajo (Gallo, 2000). Es menor el 10% en las mujeres de la misma edad y tamaño que en los varones (Astrand et al., 2003).

2.2.2. Elementos que inciden en la participación de la mujer en el deporte.

En la historia de la humanidad, generalmente el papel de la mujer en la mayoría de las ocasiones ha desempeñado una función sexual y de dependencia al hombre. La igualdad de oportunidades de la participación de la mujer en el deporte ha sido escasa en todo el mundo, y solo una pequeña parte de la población tiene acceso. Utilizaremos la clasificación que propone Gallo (2000) para organizar los factores que han limitado e influido en la participación de la mujer en el deporte: sociales, psicológicos y biológicos.

1. Factores sociales

En el siglo en el que vivimos, hay una lucha constante para poder ascender y superar las barreras que hay en el desarrollo e igualdad de oportunidades. Es evidente que en la sociedad el género femenino es un grupo que sufre presión y sigue habiendo factores negativos en el desarrollo de la actividad física y deportiva femenina (Gallo, 2000).

Los agentes sociales que influyen en la construcción de la identidad deportiva son: la familia, la escuela, los grupos de iguales y, por último, los medios de comunicación según Vázquez (2016):

a) La familia

La familia desde el punto de vista biológico y social es la encargada de transmitir la cultura a sus hijos e hijas, se encarga de formar y fundamentar el eje central sobre el que gira el ciclo vital. La familia es el primer sistema básico de socialización y la mayor influencia en los primeros años de vida del niño (Ayora, 1996).

En los primeros años de vida, los niños reciben y juegan con juguetes vinculados a su sexo biológico, por lo que el género masculino, en general, juega con balones de fútbol, camiones y las niñas con muñecas o bailan. Esta tendencia está ligada al deporte asociando deportes masculinizados al género masculino y deportes femeninos ligados al género femenino, aunque poco a poco esta concepción está desapareciendo (Ayora, 1996; Gallo, 2000; Llorente, 2013).

Las familias son las que eligen la actividad física y el deporte que deben de practicar en los tiempos de ocio cuando los niños y niñas son pequeños. En la elección del deporte influyen los estereotipos que tengan la familia interiorizados, si piensan que hay deportes más adecuados para las niñas y otros para los niños.

Otro aspecto que influye son las expectativas que tienen del deporte, es decir, si creen que el género masculino esté mejor preparado y pueden llegar más lejos en la práctica deportiva que las chicas, además de pensar que las niñas da igual el deporte que practiquen porque tempranamente acabarán abandonando (Llorente, 2013; Vázquez, 2016).

b) La Escuela

La escuela es una institución donde se refleja y se transmite a los jóvenes la cultura de la que formas parte y que de manera indirecta incide en nosotros. Los centros educativos no solo nos permiten desarrollar habilidades específicas ni aprender nuevos conocimientos, si no que nos trasmite de manera particular aprender a ver el mundo desde diferentes perspectivas (Ayora, 1996).

En la época pasada, Berger (1977) ya argumentaba que el proceso de socialización desde la escuela fomenta los estereotipos de género y los roles sociales. Por eso, era necesario investigar el papel de la escuela en las diferencias relacionadas con el sexo de los estudiantes, en los diferentes niveles escolares y de manera particular en el deporte.

La escuela está dando mucha importancia el papel de la Educación Física y el deporte, como respuesta al compromiso y la relevancia que está fomentando la sociedad a la práctica deportiva. En este sentido, las familias delegan su responsabilidad a la escuela en el desarrollo de la actividad física de sus hijos e hijas y en la creación de hábitos de vida saludables (Llorente, 2013).

Tradicionalmente, a la hora de desarrollar las clases de Educación Física se asociaban al cuerpo masculino, donde se pensaban en los atributos necesarios que se debían de desarrollar asociados a él: fuerza, competitividad, dominio, etc. Este modelo es el que se toma de referencia incluyendo a las niñas sin saber sus preferencias deportivas. Además, tanto los niños como las niñas aterrizan en el ámbito educativo con una historia corporal determinada con unos estereotipos interiorizados que son los condicionantes en la participación deportiva.

Ocasionalmente, la práctica deportiva se desarrolla en contextos escolares teniendo en cuenta modelos en los que la experiencia es masculina. Las normas establecidas en los diferentes deportes condicionan a que las niñas y las mujeres elijan una vida sedentaria o en algunos casos, una modalidad deportiva que pueda ser relevante, o no, en su vida (Llorente, 2013).

c) Los medios de comunicación

Los medios de comunicación son la fuente de información más poderosa de la sociedad moderna. La televisión, las películas, la radio, los periódicos, revistas, las redes sociales se han

convertido en vehículos para transmitir la información más relevante y los valores sociales generación tras generación (Buysse y Sheridan, 2004).

Dicho esto, los medios son elementos claves para perpetuar las diferencias y las desigualdades de género en el mundo deportivo (Ordoñez, 2011). En la actualidad, aparecen en los medios de comunicación los deportes que se les considera realmente importantes, aquellos en los que la devoción no se vive con el mismo interés están vetados haciendo creer que nadie se dedica a su práctica (Llorente, 2013).

Por eso, hay diversos estudios, de diferentes autores, como por ejemplo los de Gómez-Colell (2015); Musto et al. (2017); Sainz de Baranda, (2014) que verifican que el porcentaje de noticias sobre el deporte femenino es inferior a la realidad de mujeres que practican deportes o desarrollan alguna actividad física en su tiempo libre.

En este sentido, los medios de comunicación hacen invisibles, en el mundo deportivo, los logros conseguidos por las mujeres (Llorente, 2013). Dando menor importancia a los eventos femeninos que se desarrollan en el deporte, publicando en menor medida información y fotografías e infografías sobre la práctica deportiva femenina (Ordoñez, 2011). Debido a esto, privan a las niñas y mujeres de modelos referentes femeninos limitando el fomento de la práctica deportiva e imposibilitando el triunfo femenino ante la visión masculina deportiva (Llorente, 2013).

En definitiva, los medios audiovisuales, en la mayoría de los casos, reflejan los logros e intereses masculinos, que son los predominantes en las áreas de ocio, de manera general y del deporte en particular. La marginalización del género femenino deportivo en los medios transmite dos mensajes: por un lado, la poca importancia del género femenino en el mundo deportivo y, por otro lado, considera a los hombres como personas más aptas deportivamente (Llorente, 2013; Ordoñez, 2011).

d) El grupo de iguales

La familia otorga sus hijos desde las edades más tempranas la discriminación de los roles de género desde el desarrollo, pero poco tiempo después el grupo de iguales se suma al proceso

social de responder y condicionar las conductas masculinas y femeninas (Leman et al., 2005; Rubin et al., 2008; Underwood y Rosen, 2009). Aquellos niños que participan en actividades físico – deportivas apropiadas para su sexo tienden a ser recomendados por el grupo de iguales. Por lo tanto, aquellos que desarrollan actividades físico – deportivas del sexo contrario tienden a ser cuestionados por el grupo de iguales e incluso pueden llegar a ser rechazados por ellos. Los niños muestran preferencias por estar en el grupo de iguales del mismo sexo, y esta tendencia es mucho más observable en la edad intermedia (Maccoby, 2002).

Matlin (2007) en su investigación comentó que en los lugares de juego donde se reúnen los grupos de iguales, los niños se enseñan unos a otros las conductas masculinas, en el caso de las niñas también transmiten conductas asociadas a su género. Las niñas estereotipadamente como “masculinas” tienden a unirse a las actividades asociadas como masculinas, pero no pierden el estatus en su grupo de iguales, en cambio, los niños no pueden hacer esto, así se refleja la presión de tipificación de género que existe en nuestra sociedad.

En la etapa donde los grupos de iguales tienen más demanda para actuar de acuerdo con los roles de género es en la adolescencia. Por tanto, existe mayor mezcla social entre hombre y mujeres en la adolescencia temprana, donde los jóvenes intentan demostrar sus atributos asociados al género (Santrock, 2007).

2. Factores psicológicos

Los factores psicológicos influyen en la participación del género femenino en la actividad deportiva. Esto ocurre porque tanto la actividad física como el deporte tienen una concepción de masculinidad que produce el rechazo femenino, es decir, si deseas tener éxito en el deporte debes de masculinizar tu conducta, siendo más agresiva, atlética, dominante. Lo que sucede es que estas características son incompatibles con la imagen que la sociedad ha creado de mujer (Gallo, 2000).

La participación del género femenino en las actividades físico – deportivas están condicionadas por los roles y los estereotipos de género, por eso, las mujeres desde edades muy tempranas establecen una relación conflictiva hacia el deporte. En definitiva, esta concepción de la realidad aleja a las mujeres de su práctica deportiva, privándoles de poder tener beneficios

relacionados con el desarrollo personal y la salud y así adquirir hábitos de vida saludable, con el objetivo de lograr una competencia motriz permitiéndolas utilizar el deporte como elemento de relación social (Julve y Segovia, 2016).

Los beneficios psicológicos que aporta el deporte según Julve y Segovia (2016) son: (1) aumenta la esperanza de vida y previene enfermedades degenerativas; (2) mejora la autoestima, y, por último, (3) protege a la mujer ante trastornos psicológicos.

3. Factores biológicos

Además de los factores anteriores, en el deporte se ha dado el factor biológico que tiene especial influencia en la práctica deportiva. Está claro, que en ambos géneros influyen diferentes factores biológicos que condicionan la práctica deportiva, como pueden ser según Alfaro (2008); Vázquez (2016): (1) las diferencias morfológicas, diferentes ritmos de crecimiento y de maduración; (2) la maternidad; (3) diferencias en el rendimiento físico y funcional; (4) diferentes respuestas en el ejercicio físico; (5) concepto diferente de cuerpo.

El cuerpo humano femenino pasa por 3 fases de desarrollo que en muchos casos son las que condicionan la práctica deportiva: la primera es la pubertad, en segundo lugar, la menstruación o el ciclo menstrual y en el último lugar, el embarazo. Estas tres fases van a ser explicadas a continuación:

a) Pubertad

En el epígrafe anterior titulado “*las diferencias morfofuncionales entre el hombre y la mujer*”, se puede observar cómo comienzan las diferencias deportivas en la etapa de la pubertad. En la mujer, esta etapa comienza dos años antes que en el hombre. Esto hace que una mujer de la misma edad cronológica que un hombre, su madurez sea mucho más avanzada, esto ocasiona, que el género femenino pueda gozar de ventajas en diferentes esfuerzos atléticos antes que los varones (Gallo, 2000).

b) El ciclo menstrual o menstruación

El ciclo menstrual o la menstruación es el proceso biológico más importantes que sufren cada

28 días las mujeres, debido a la pérdida sanguínea, en concreto, a la alteración de las hormonas que produce cambios en los tejidos corporales y en el proceso reproductivo (Arias et al., 2018; Gallo, 2000). La aparición de la primera menarquia o menstruación suele ocurrir entre los 10 a 16 años, siendo 12,6 la media de edad de su aparición en nuestro país (Rodríguez y Curell, 2017).

Un factor determinante durante el periodo de menstruación son las variaciones en la concentración de estrógenos y progesterona. Esta influencia de hormonas explica las diferentes variaciones fisiológicas del rendimiento deportivo femenino (Villa del Bosque, 2016).

Para comprender el rendimiento deportivo femenino durante este proceso, hay que saber que el periodo se comprende de dos fases principales según Gallo (2000); Villa del Bosque (2016):

- Fase folicular: El periodo abarca desde el inicio de la menstruación, es decir, el día 1, hasta el día de ovulación, es decir, el día 14.
- Fase lútea: Es la fase de la no fecundación, ni anidación del óvulo, da lugar a la secreción de la progesterona, a la mantención del endometrio. El cuerpo lúteo se encarga de segregar progesterona durante los primeros 14 días de formación. Una vez finalizada esta fase, las mujeres pueden sufrir la sensación de cansancio, astenia, menor capacidad de trabajo físico.

Las alteraciones en el rendimiento deportivo dependen de las fases del ciclo menstrual. En la mayoría de los estudios, se determina que el rendimiento deportivo disminuye en la fase previa de la menstruación, y mejora durante el periodo inmediatamente posterior a la menstruación hasta la fase de ovulación, es decir, hasta el día 14 – 15 del ciclo (Arias et al., 2018; Villa del Bosque, 2016).

c) El embarazo

En la actualidad muchas mujeres siguen pensando que la práctica deportiva durante el embarazo es perjudicial para el feto, además en los últimos años el sedentarismo en las embarazadas está aumentando, incluso mujeres que practicaban ejercicio antes del embarazo reducen su actividad física hasta convertirse en sedentarias (Salazar, 2016).

La causa de esta inactividad se manifiesta a raíz de los cambios fisiológicos que se producen durante el embarazo, con el objetivo de poder adaptarse a una nueva situación que es la creación de un espacio que permita desarrollar al feto y prepararse para el momento del parto, postparto y lactancia (Julve y Segovia, 2016; Salazar, 2016).

Julve y Segovia (2016) argumentan que hacer ejercicios durante el embarazo son esenciales para prevenir enfermedades perjudiciales para la salud. Por eso, la práctica del ejercicio físico durante los meses del embarazo incrementa el estado físico y la función cardio – respiratoria, aumentando el bienestar psicológico. Además, disminuye el sedentarismo y es mucho más rápida y ligera la recuperación después de finalizar el periodo de gestación (Salazar, 2016).

2.2.3. La influencia de los estereotipos en la práctica deportiva de niñas y adolescentes

Morales y Moya (1996) define los estereotipos como un conjunto de creencias compartidas sobre los atributos personales a los que pertenecen un grupo de personas y que todos los miembros poseen. En Psicología Social los estereotipos más estudiados han sido los de género, raciales o étnicos y regionales. Pero en mi caso me voy a centrar en los estereotipos de género o sexuales.

Los estereotipos sexuales según López -Sáez y Morales (1995) son todas las creencias compartidas socialmente por todos los miembros de una misma sociedad, que asignan diferentes cualidades dependiendo de tu condición sexual, ya seas mujer u hombre. Los estereotipos sexuales aparecen cuando se expresa sobre las funciones y los roles que desempeñan los hombres y las mujeres. Por eso, existe una asimetría de asignar los rasgos positivos a hombres y mujeres, debido a esto, hay tendencia en asignar muchas más características positivas a los hombres que a las mujeres y se tiende a diferenciar a las personas en función de su género (López -Sáez y Morales, 1995).

Teniendo en cuenta esta idea desarrollada en 1995 por López -Sáez y Morales, nos damos cuenta de que la ideología en la sociedad no ha variado mucho. Estudios recientes como el de

Sagarzazu y Lallana (2012) argumenta que en las sociedades occidentales el estereotipo dominante es el basado en la idea del hombre pasando a la mujer a un segundo plano, definiendo al hombre como la figura de sujeto activo, inteligente y fuerte y a la mujer como un sujeto pasivo, sensible y débil. Estas ideas derivan de los estereotipos que tiene interiorizados la sociedad sobre el género humano.

Los estereotipos de género son mucho más persistentes en el ámbito deportivo con la idea común de “el deporte masculiniza a las mujeres” generada por la sociedad. Las mujeres que desempeñan una buena condición física se las considera masculinizadas, esto es así, porque la palabra masculinas se identifica con musculatura y la feminidad con los adjetivos calificativos de fineza y fragilidad (Sagarzazu y Lallana, 2012).

Metheny (1965) fue pionero en identificar los estereotipos de género en el ámbito deportivo. Por eso, la catedrática Gallego (2014) de la Universidad de Cádiz, argumenta que los deportes donde aparece el género femenino es minoritario en proporción a los varones. Estas aparecen en mayor porcentaje en los deportes estereotipadamente femeninos, como la danza, gimnasia y patinaje. En las demás modalidades deportivas, es el género masculino los que aparecen con mayores porcentajes, sobre todo en los deportes de equipo, como puede ser, el fútbol/fútbol sala. En la tabla I se muestra de manera más detallada las modalidades deportivas y el porcentaje de la cantidad de mujeres y hombres que participan en ella.

Tabla 1.

Deportes practicados por chicas y chicos en función del valor de probabilidad, información extraída de Gallego (2014).

DEPORTES	SEXO		Valor de Probabilidad
	% Chica	% Chico	
Aeróbic	18,8	1,4	0,000
Atletismo	6,1	11	0,003
Baloncesto	17,4	37,9	0,000
Balonmano	3	9,6	0,000
Béisbol	2,7	7,6	0,000
Billar	8,8	19	0,000
Bolos	8,5	13,2	0,010
Boxeo	1,7	6,2	0,000
Caza/Pesca	3	15,2	0,000
Ciclismo	23,5	36,3	0,000
Danza	15,1	1	0,000
Frontón	1,3	4	0,003
Fútbol/ Fútbol sala	9,7	66,1	0,000
Gimnasia	19,3	13	0,004
Hípica	5,8	2,4	0,000
Judo/ Karate	1,6	5,6	0,000
Lucha	0,3	4,4	0,000
Motociclismo	1,4	7,4	0,000
Patinaje	11,3	7,8	0,047
Pentatlón	0,2	1,6	0,006
Remo	0,8	3	0,005
Rugby	0,6	5,4	0,000
Squash	0,3	1,8	0,000
Submarinismo	0,6	3,8	0,000
Tenis	16	27,3	0,000
Tenis de mesa	5,5	12,2	0,000
Tiro con arco	0,8	2,8	0,009
Tiro con pistola	0,6	5,2	0,000

Fuente: Tabla extraída de Gallego (2014).

El ámbito familiar, es el primer factor que más determina las actitudes de los niños y niñas hacia la actividad física. Un motivo para que las actividades físico – deportivas estén condicionadas depende de las creencias estereotipadas que tiene la familia sobre ellas, sobre todo esta concepción afecta más a edades vulnerables como son la infancia y la adolescencia. Muchos adolescentes se ven coaccionados a la hora de desempeñar la práctica deportiva que les gusta y no lo hacen porque socialmente no son aceptadas como algo adecuado para su género (Fernández et al., 2019).

No solo influye la familia en los estereotipos de género en el deporte, sino que a lo largo de los años la sociedad nos ha transmitido unos valores para clasificar los deportes según el género de cada persona, no solo en el ámbito social, sino también en el ámbito comercial, escolar y político. Estos los clasifica Alonso et al. (2021) como factores personales, relacionales y culturales:

Factores personales

- Las relaciones con los demás las establecemos a través del cuerpo, en esta relación establecemos los límites corporales de nuestra identidad. Por eso, el primer vehículo de identificación es el cuerpo.
- Desde edades muy tempranas los alumnos interiorizan los modelos corporales como medio de estructuración cultural que les proporciona el medio social y esto conlleva el rechazo hacía lo que no se corresponde con los modelos.
- Hay otros factores personales que determinan la construcción de la identidad como son: el propio cuerpo, la identidad sexual, la autoestima y los afectos.

Factores relacionales

- Alonso et al. (2021) cuando habla de factores relacionales se refiere a la familia y al centro educativo.

Factores culturales

- Los factores culturales hacen referencia a los valores (lo que somos, sentimos y nuestras experiencias), el género y las actitudes.
- Los medios de comunicación influyen en la transmisión de los valores. Los medios influyen en la transmisión de opinión, modas, tendencias, etc.
- Los mayores contextos de socialización en la transmisión de valores son los centros educativos. Es discutible si los valores son transmisibles o no, se transmiten por los libros de texto, los espacios de trabajo, las actitudes del alumnado y el profesorado y el lenguaje utilizado, etc.

2.2.4. Factores psicosociales que intervienen en el género y en el deporte

Los factores psicosociales que influyen en la práctica deportiva están relacionados con la identidad; para desarrollarlos en el trabajo presente he tenido como referencia la tesis doctoral

elaborada por Macías (1999), que los organizaba en los siguientes factores: (1) identidad de género, (2) autoconcepto, (3) imagen corporal, (4) autoconfianza, y por último (5) autoestima.

1. Identidad de género

La RAE (2021) define identidad como “el conjunto de rasgos propios de un individuo o de una colectividad que los caracteriza frente a los demás”. La identidad se establece como “en relación a” una dimensión social. Teniendo en cuenta otras ideas, la identidad es el concepto que una persona tiene de sí misma y eso es lo que las diferencia de las demás, es decir, la identidad tiene que ver con los rasgos que nos definen como persona (Borghetti, 2018).

Podemos encontrar dependiendo de la personalidad de cada individuo diferentes conceptos de identidad, pero el más relevante es el término identidad de género. Moya (1985) define identidad de género como la igualdad, unidad y persistencia de la individualidad que tiene uno como mujer, hombre o viceversa. Este término ha sufrido modificaciones con el paso del tiempo, por eso Borghetti (2018) define identidad de género como aquel grupo de personas que se relacionan con un género en particular por compartir los mismos sentimientos o pensamientos.

Macías (1999) en su estudio argumenta que la identidad de género se establece en el transcurso de los tres primeros años de vida. La identificación sexual se sustenta antes de que aparezcan diferencias sexuales conductuales. Con esto, se refiere que el niño conoce el género al que pertenece antes de determinar su papel sexual.

Del año y medio en adelante los niños comienzan a mostrar sus intereses por los juegos sesgadamente tipificados según al sexo al que pertenecen, mediante la observación comienzan a diferenciar lo que se considera propio de las niñas y de los niños. Cerca de los dos años se clasifican como niño o niña. A los tres años, los juguetes están estandarizados y rechazan aquellos que no son adecuados a su identidad. La permanencia de género se posee a los seis o siete años, en esta etapa ellos mismos son capaces de definirse como masculinos y sentirse más atléticos que las mujeres, además se sienten con superioridad de poseer más cualidades que el género femenino.

Entre el paso de la niñez intermedia y la adolescencia, se determina por el aumento de los estereotipos de género, que los diferencia con mayor precisión; persistencia de la identidad sexual y la distinción de género y sexual. Un dato relevante en el mundo deportivo es que el género femenino muestra mayor interés por los juegos masculinos que el género masculino por los juegos femeninos, esto quiere decir que los varones se muestran más tipificados que las mujeres (Macías, 1999).

En la etapa de la pubertad, el género masculino recibe mayores imposiciones para mantener mayores diferencias con el género femenino perteneciente a su misma edad. La identidad masculina llega a su máxima consolidación. Entre los 16 y 19 años los hombres por lo general mantienen una ideología de rol sexual mucho más tradicional que las mujeres.

Todo esto conlleva a que el género femenino se sienta condicionado en el mundo deportivo, porque los sujetos que se categorizan como prototipos de su género no desempeñan ninguna actividad que no sea apropiada para su sexo, esta evitación ocurre para mantener su propia imagen, respetando las normas culturales de masculinidad y feminidad (Koivula, 1995).

Es imprescindible una disgregación del deporte y el rol sexual masculino para que ambos sexos puedan adquirir los beneficios que aporta la participación en las actividades físicas (Macías, 1999).

2. Autoconcepto

El autoconcepto es la imagen que tienen una persona de sí misma, que lleva asociado a unos valores según la RAE (2021). Este término se ve condicionado por los estereotipos y roles de género. El autoconcepto engloba otros conceptos que son autoestima, autoconfianza e imagen personal, que se desarrollarán a continuación (Vaz, 2015).

Las percepciones que tienen las personas de sí mismo se forman a través de las experiencias que se viven con el entorno y que están influenciadas por los refuerzos y valoraciones de los humanos. Estas percepciones influyen en el bienestar psicológico y la conducta de las personas. El autoconcepto ha sido un fenómeno estrechamente ligado al deporte (Zaharopoulos y Hodge, 1991).

Se ha demostrado que la práctica deportiva y la actividad física mantiene una relación directa con el autoconcepto y que esta relación a su vez es bidireccional. Aunque a su vez esta afirmación no es del todo correcta, ya que es una relación ambigua y en este momento no hay una investigación exhaustiva sobre ella (Esnaola, 2005).

Joseph (2016) señala en su investigación que existen diferencias de autoimagen corporal entre el género femenino y masculino. Los varones dan mayor relevancia a las dimensiones que se corresponden con la fuerza y condición física y en el caso de las mujeres dan más importancia al atractivo sexual, el peso y también la condición física. La explicación a la que se llega cuando se observan estos datos la encontramos en la presión social y la importancia de la sociedad sobre el atractivo físico, vinculado a la importancia de ajustarse al ideal de belleza femenina.

Joseph (2016); Macías (1999) investigaron sobre conexión entre la participación deportiva femenina y auto – concepto y llegaron a la conclusión que las mujeres que desarrollan alguna actividad física o deporte tienen un mayor autoconcepto más positivo de las que no practican. Aunque por lo general, el género femenino presenta autopercepciones más negativas que los chicos.

Debido a esto, en general el género femenino valora el cuerpo en función de su atractivo, esto no ocurre en los varones porque para ellos es más relevante su capacidad física. Por eso, Hellin (2007) afirma que las mujeres cargan con una presión al estar sometidas para alcanzar los estándares referidos al atractivo físico.

3. Imagen corporal

La imagen corporal es la capacidad que tiene uno mismo de verse a sí mismo, la manera de sentir y percibir nuestro cuerpo. Este aspecto del autoconcepto está diferenciado por las diferencias de género. Las mujeres por lo general se sienten más insatisfechas con su cuerpo, esto no ocurre en el género masculino. Estas debilidades que se manifiestan en el género femenino afectan negativamente a la imagen corporal y el autoconcepto que tienen de sí mismas (Macías, 1999).

De nuevo, Macías (1999) en su tesis doctoral comenta que la imagen corporal está construida

socialmente, por eso una vez más aparecen los estereotipos de género al pensar que el cuerpo femenino no es apto para desempeñar deportes que requieran contacto físico. Por eso, para la sociedad las mujeres que destacan en deportes de contacto están estereotipadamente masculinizadas. La imagen corporal femenina representa los ideales culturales de la feminidad.

4. Autoconfianza

La RAE (2021) define la autoconfianza como la confianza que se tiene en sí mismo. Obtener un alto grado de autoconfianza es fundamental para desarrollar cualquier actividad física. En otras investigaciones se han encontrado datos donde las mujeres muestran menor autoconfianza que los hombres en el ámbito deportivo.

Lirgg (2012) en sus estudios anteriores examinó la relación de la autoconfianza de las mujeres en el deporte llegando a la conclusión de que el género femenino presenta menos confianza que los hombres en las situaciones de logro que se manifiestan en el ámbito deportivo. Lirgg utiliza una de las teorías más utilizadas para estudiar la autoconfianza en el deporte, por eso toma como referencia la Teoría de la Autoeficacia de Bandura (1977), concluyendo que la autoconfianza en el deporte y las actividades físicas está influida por los procesos de socialización. La conclusión que se obtiene en el estudio de Lirgg (2012) es que el género masculino tiene menos confianza en las actividades vistas como femeninas y el género femenino tienen menos confianza que los hombres en las actividades tipificadas como masculinas.

Por lo general, las mujeres tienen menor grado de autoconfianza que los hombres, destacadamente en las actividades predominantes como masculinas, esto puede ocurrir debido a los estereotipos de género que hay en la sociedad. Por eso, Macías (1999) ve necesario superar las barreras sociales negativas que afectan directamente en la confianza de las mujeres a la hora de desarrollar un deporte.

5. Autoestima

Como en los anteriores términos comienzo definiendo el término según la RAE (2021) la autoestima es la valoración positiva que se tiene de sí mismo. Según las cifras de American

Association of University Women (1991, como se citó en Macías, 1999) en el inicio de la pubertad alrededor de los 12 años, las mujeres se conforman con un rol femenino mucho más restringido e instaurado por la sociedad, esto se puede observar en el descenso de los niveles de autoestima que manifiestan. En el caso del género masculino ocurre lo contrario su autoestima es mucho más positiva. En general, los hombres poseen un nivel más alto de autoestima que el género femenino.

Esta misma idea la comparte Joseph (2016) que argumenta a través de sus estudios que la etapa de la adolescencia es el momento primordial para reforzar la autoestima del género femenino, debido a esto indaga sobre este fenómeno en el mundo deportivo.

Por eso llegó a la conclusión de que todas aquellas mujeres que desarrollan algún deporte tienen mayor autoestima que las que no lo practican. Aunque esto sea una ventaja, el género femenino se sigue sintiendo en una posición inferior que los varones en el deporte. Otra de las ventajas que manifiestan las chicas es el realismo al evaluar su capacidad física, ya que los chicos tienen a sobrevalorarse (Joseph, 2016).

Teniendo en cuenta el problema de autoestima que sufre el género femenino en la adolescencia podemos justificar los niveles tan altos de abandono deportivo femenino debido a el estudio de Hellin (2007) donde comentó que las personas con mayor autoestima tienen mayor probabilidad de iniciar y continuar de manera regular con las actividades deportivas. Por el contrario, las personas con menor autoestima tienen menos probabilidad de implicarse en la actividad física e incluso abandonar.

2.3. El proceso del abandono prematuro físico deportivo.

La motivación en el deporte y el ejercicio se han centrado en los motivos de participación y del abandono prematuro en el deporte. Los psicólogos deportivos han llegado a un punto de inflexión acuñando el término *motivación de participación*, para expresar y justificar las razones por la que los individuos inician, mantienen, cambian y por último abandonan sus

prácticas físico-deportivas (Cecchini et al., 2005).

2.3.1. ¿Qué es el abandono deportivo?

Los conceptos retiro y abandono deportivo tienen una gran similitud en el ámbito del deporte y por eso, estos dos sinónimos van vinculados obteniendo significados completamente iguales. Sin embargo, el término de abandono deportivo ha sufrido modificaciones en los últimos años y estos cambios se siguen haciendo inclusive en el mundo deportivo (Carter-Thuillier et al., 2016).

El abandono y la motivación son dos conceptos que están estrechamente vinculados, porque a menudo el primero es la consecuencia del segundo. Tal como afirma Cervelló (1996) el abandono es un principio muy importante de la motivación en la práctica deportiva. Para Cervelló (1996) el abandono deportivo se puede contextualizar como aquella situación en la cual los sujetos han acabado su compromiso explícito con una especialidad deportiva concreta.

Weiss y Chaumont (1992) consideraron el abandono deportivo como un proceso continuo que abarca desde los deportistas que se retiran de un deporte en particular, pero comienzan a practicar otro distinto o incluso el mismo, pero a diferente nivel de intensidad, hasta aquellos deportistas que definitivamente se retiran del deporte, esta idea es reforzada en los estudios de García (1992), Gould et al., (1982) Klint y Weiss, (1986). El abandono deportivo, desde el punto de vista de Trepode (2001) es un proceso que cambia gradualmente, que comienza desde un abandono muy específico a un abandono mucho más general.

Puig (1996) define el abandono deportivo como un acontecimiento complejo, en el que puede haber dos circunstancias, la primera es que un joven o adolescente deje de practicar deporte de manera temporal, y la segunda causa puede ser que cambie definitivamente de actividad física y empiece a practicar otra distinta.

En los estudios realizados por Guillet (2000), Serrazin y Guillet (2001), se constató que buena parte de los autores no entendían el concepto de abandono deportivo. Por eso, Guillet (2000),

Serrazin y Guillet (2001) en sus trabajos ubican este concepto en un punto de *continuum* que va desde el abandono de un deporte específico, el cambio de otra actividad o el abandono integral del deporte. Este concepto coincide con la idea expuesta anteriormente de Weiss y Chaumonton (1992).

Uno de los aspectos más importantes para poder concretar el concepto de abandono deportivo tiene que ser el *control* de la decisión de abandonar según Cecchini et al., (2005). En ciertos casos, el abandono deportivo se asocia a aspectos incontrolables, por ejemplo, cuando un deportista está excluido del equipo, cuando no dispone de los medios económicos necesarios para poder continuar con la actividad, cuando no tienen al alcance un club o equipo apropiado a su nivel de rendimiento, o lo más probable cuando se sufre una lesión que te impide continuar y debes de renunciar (Gould, 1987; Petlichkoff, 1992). En estos casos, el deportista se ve obligado y forzado a retirarse de su práctica deportiva, aunque no estuviera dispuesto a hacerlo, por eso, Klint y Weiss (1986) hablan en sus estudios en este caso del *abandono relucante*.

Por otro lado, el abandono puede ser por razones controlables. Este es el que más se repite, es decir, el más frecuente y que debe de ser identificado para que los jóvenes perseveren en la práctica deportiva (Carlin et al., 2009; Cecchini et al., 2005). Petlichkoff (1992) destacó dos tipos de abandono controlado: por un lado, aquellos que se encuentran satisfechos por su práctica y experiencia deportiva pero su interés por otras actividades, les lleva a abandonar; y por otro lado, muchos deportistas que deciden dejar su práctica deportiva por la presión y agresividad que le genera el entrenador o incluso, la desmotivación por no llegar a las metas propuestas, dicho de manera coloquial en el ámbito deportivo, la falta del éxito.

Este último caso, es negativo para aquellos deportistas que generan una afectividad negativa que les hace capaces de interrumpir la actividad e incluso todo tipo de práctica deportiva en general (Cecchini et al., 2005).

2.3.2. Tasas de abandono

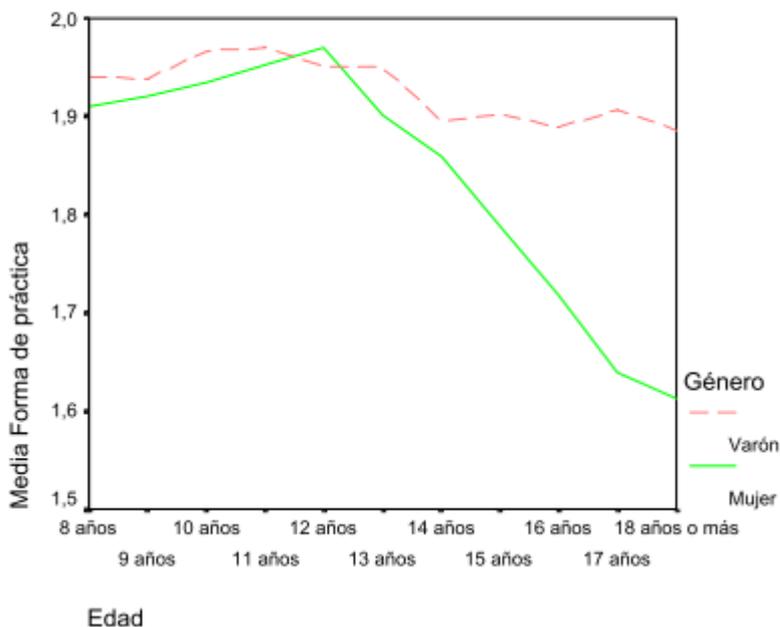
Una vez que conocemos el concepto de abandono y en todo lo que conlleva este fenómeno, vamos a hacer un breve barrido de las tasas de abandono existentes.

En este momento, existe un preocupante índice de sujetos adolescentes y jóvenes que abandonan sistemáticamente la práctica físico-deportiva y el alto volumen que manifiestan los practicantes infantiles (Cecchini et al., 2005). El estudio que realizaron Cecchini, Echevarria, y Méndez (2003) argumenta que el tramo de edad comprendido entre los 10- 12 años recoge el mayor número de practicantes de la práctica deportiva, también, son el mayor número que desarrollan prácticas dirigidas. En las etapas posteriores el número de deportistas desciende considerablemente y más si la práctica es dirigida por un profesor o entrenador (Cecchini et al., 2005).

En la Gráfica 1, diseñado por Cecchini et al., (2003) que voy a mostrar a continuación observamos la evolución de la práctica deportiva en su totalidad, es decir, ya sea la práctica de manera individual o colectiva. El abandono de la práctica deportiva depende en función del sexo. Se observa que en el caso de los varones el momento de más actividad es entre los 10 – 11 años y a partir de aquí desciende lentamente. En cambio, en la mujer, el momento más álgido de actividad se alcanza a los 12 años, incluso superando al varón, pero posteriormente observamos una caída vertiginosa. Las diferencias dependiendo del sexo se incrementan a partir de los 14 años (Cecchini et al., 2005).

Gráfica 1.

Evolución de la práctica deportiva en función del sexo Cecchini, Echevarria, y Méndez (2003)



Fuente: Gráfica extraída de Cecchini et al. (2005)

Los datos que revelan esta primera Gráfica 1, concuerda con el estudio que realizaron en Australia Swabey y Rogers (1997) donde demuestran que la transición de Educación Primaria “*collage*” (10 a 11 años) a Educación Secundaria “*high school*” (11 a 12 años) afecta a la práctica deportiva hasta tal punto, que muchos estudiantes llegan a abandonarla una vez comenzada la secundaria, alrededor de los 14 años. Swabey y Rogers (1997) identifican este periodo como altamente potente donde la práctica físico – deportiva se ve afectada en su totalidad.

Es imposible determinar con exactitud una tasa exacta de abandono deportivo, pero el interés se centra en señalar lo alarmante del fenómeno, especialmente entre la población adolescente femenina y las consecuencias en relación con los hábitos activos en el periodo de la juventud y la repercusión que conlleva la no adquisición de un estilo de vida saludable en una vida adulta (Cecchini et al., 2005).

Roberts y Kleiber (1982) en su estudio estimaron, que el 80% ya sean varones o mujeres abandonan el deporte organizado a todos los niveles entre los 12 a los 17 años. En el estudio de Swabey y Rogers (1997) que investigaron los motivos del abandono deportivo de los estudiantes australianos en la transición de educación primaria a educación secundaria, demuestran que el 72% de todos los deportistas participantes habían experimentado en algún momento de su vida la retirada deportiva, no obstante, el 26% había abandonado definitivamente el deporte; y el 46% restante había terminado su implicación en un deporte concreto, aunque paralelamente participan en otro deporte diferente, este último hecho lo denominan “*transferencia o traspaso deportivo*”. Lo más importante de este estudio, es que, abandonan más mujeres 31% que varones 20%, esto demuestra una diferente participación en la práctica deportiva entre ambos sexos.

2.3.3. Causas del abandono deportivo

Existen diversos estudios sobre las causas del abandono deportivo, muchos autores analizan a través de investigaciones cuáles son realmente las causas que hacen que los deportistas abandonen, y cual de todas ellas es la que más se repite. Está claro, que es un problema que preocupa hoy en día en el mundo deportivo y por ello, a continuación, voy a contrastar diversos estudios para obtener una conclusión sobre las causas del abandono prematuro deportivo.

Terry Orlick, encontró en varios trabajos que la mayoría de los deportistas abandonan a causa del “énfasis excesivo”, junto a esta razón se citaron otras de gran relevancia que aludían a “conflictos con otras actividades”, “con los entrenadores”, y a mayor “intereses por otros deportes” (Orlick, 1973, 1974). Posteriormente, una gran cantidad de estudios han verificado y confirmado los resultados (Gould, Feltz, Weiss, et al., 1982; Klint y Weiss, 1986).

Guppy (1974) presentó que alrededor de 50% de los deportistas que abandonan, continuaban su vida deportiva participando en otros programas, es decir, mantienen su vida deportiva, pero con menos intensidad y menos competitividad. Este estudio fue reforzado y compartido por Gould, Feltz, Horn, et al., (1982) en sus investigaciones. En su estudio sobre el abandono con

50 nadadores competitivos, las razones por orden de mayor a menor importancia fueron: “tener otras cosas que hacer”, “no divertirse”, “querer practicar otros deportes”, “no ser tan buenos como pensaban”, “no gustarles el entrenador”; “la presión y aburrirse”. El resultado de su estudio fue que el 68% de los nadadores que habían abandonado la práctica estaban implicados en otras actividades deportivas.

Como refleja la revisión bibliografía sobre el abandono deportivo elaborada por Gould y Horn (1984), el abandono de los niños del deporte se debe a numerosas causas, las cuales son: “conflictos de interés”, “falta de tiempo”, “falta de éxito o mejora”, “falta de diversión”, “aburrimiento y lesiones” y el hecho de que “no les guste el entrenador”.

En el estudio de Klint y Weiss (1986) se examinan los motivos de abandono en gimnastas y las causas del abandono se repiten como en los estudios anteriores, las razones de abandono por orden de importancia fueron “tener otras cosas que hacer”, “no divertirse lo suficiente”, “no les gusta la presión”, “el excesivo tiempo que consumen”, “no tener la suficiente habilidad para desarrollar el deporte”; “no tener tiempo para estar con los amigos”. El estudio de Swabey y Rogers (1997) que realizaron en Tasmania con 145 estudiantes, señalaron que los motivos que más influye en el abandono deportivo son: “tener cosas más interesantes que hacer”, “falta de tiempo (compromiso académico)” o finalmente, “el deporte que estaban practicando no era placentero”.

Salguero et al., (2003) en su estudio *Cuestiones de Causas de Abandono de la Práctica Deportiva*, estudió los ítems individuales, por orden de importancia los siguientes motivos de abandono, los cuales son: (1) “tenía otras cosas que hacer”, (2) “el entrenamiento era demasiado duro”, (3) “mis rendimientos no mejoraban”, (4) “mis amigos habían abandonado”, (5) “no me gustaba el entrenador”, (6) “no era lo bastante entretenido”.

En definitiva, y partiendo de la idea de Serrazin y Guillet (2001) todos los trabajos han intentado secuenciar las causas del abandono deportivo juvenil intentando desvelar cuáles eran los motivos del abandono. Se evidenció como responsables del abandono motivos tanto personales como circunstanciales o externos a la actividad, entre ellos los más destacados son: *interés por otras actividades* (“tenía otras cosas que hacer”), *el conflicto de intereses* (“me lleva

demasiado tiempo”), y por último *demasiada competición* (“tenía demasiada presión”).

Esta idea de Serrazin y Guillet (2001), sigue estando vigente en nuestros días, porque según Dorado (2019) continúa haciendo hincapié en las consecuencias más obvias para el abandono en el deporte juvenil, que conlleva dejar de un lado el deporte a una edad temprana y comenzar una vida sedentaria que esta acarrea una infinidad de problemas de salud.

Por ello, Dorado (2019) destaca las causas de abandono más destacadas en este momento, las cuales son: (1) falta de motivación, esto puede ocurrir debido a ocupar un rol secundario en el equipo; (2) agotamiento, más conocido como el síndrome de *burnout*, que será explicado a continuación; (3) falta de tiempo, ocurre cuando se disminuye la práctica deportiva y ocasiona el abandono; (4) lesiones, propician que los jóvenes por estos motivos se vean en la obligación de abandonar la práctica deportiva.

➤ **Análisis de los motivos de abandono en función de la edad**

Los estudios sobre los motivos de abandono en función de la edad que hay hasta la fecha no son muy consistentes. Las investigaciones (Petlichkoff, 1982) han evidenciado los diferentes motivos sociales que surgen para que se produzca el efecto del abandono, como, por ejemplo, “la escasa relación con los amigos”, “la falta de pertenecer a un colectivo”, “la falta de trabajar en equipo”, estas fueron las más relevantes para que los jóvenes abandonaran.

Pooley (1980) demostró que los niños de 10 – 12 años abandonan por un conflicto de intereses (54%), en segundo lugar, “el énfasis competitivo del entrenador” y también el “programa deportivo” (25%) y por último “comunicación pobre entre compañeros y el entrenador” (13%). Los jóvenes de 13-15 años, de este estudio, coincidieron en dos motivos para abandonar, primero “conflictos de intereses” (39%) y, en segundo lugar, “el énfasis competitivo” (38%).

Augustini y Trabal (1997) en su estudio afirmó que las tasas de abandono más relevantes pertenecían a los niños de 14 años, después 16 años y por último 20 años. Estos datos fueron demostrados en el estudio de Guillet (2000). Guillet (2000) en el desarrollo de su tesis, comprobó que el *efecto edad* se relaciona con los periodos de abandono. Se manifestaron dos picos de abandono, uno a la edad de 14-15 años y entre los 18-19 años. Aunque destacó que

también existe riesgo de abandono en los niños de 9 -10 años, pero para Guillet este es de menor importancia.

Por ello, nos vamos a centrar en el segundo período 14 -15 años y en el tercero 18 -19 años. El segundo periodo se corresponde a la adolescencia de los jóvenes deportistas, algunos autores Braskamp y Maehr, 1986; Lindner et al. (1991) definen la adolescencia como un periodo en el que la sensibilidad al ambiente es mayor, esto puede relacionarse con que el más del 50% de los jugadores ya han abandonado la práctica deportiva y la atracción por otro tipo de práctica es lo más elocuente. Además, se añaden más circunstancias, como puede ser que el deportista no esté conforme con su actividad, que haya un desequilibrio entre los costes y los beneficios relacionados con la práctica. En definitiva, las alternativas para abandonar puede ser un peso mayor para abandonar.

Por último, en el tercer periodo de los 18-19 años, Guillet (2000) explica que un posible factor del abandono a estas edades son las responsabilidades relativas a la escuela (estudios), a la familia y el trabajo. Estos motivos inciden en la evolución del deportista y es una causa para suspender la práctica deportiva.

➤ **Análisis de los motivos de abandono en función del sexo**

Por lo común, el género femenino con más frecuencia que los niños tienen un carácter mucho más marcado a la hora de competir y siente una presión excesiva, como principales motivos para cesar en su práctica deportiva (Gould, Feltz, Weiss, et al., 1982). En el estudio de Stewart y Taylor (2000) las participantes eran mujeres de edades comprendidas entre 12 y 20 años. Todas ellas habían participado en algún deporte, club, o actividad deportiva, y las razones más comunes expuestas por las propias deportistas que las hizo abandonar el deporte fueron, las lesiones (26%), los conflictos (18%), problemas con el entrenador (16%). Otras razones menos relevantes son, falta de diversión (14%), no percibirse buenas (9%), y por otras variables, como el coste, la influencia de los padres, las obligaciones, la presión y las implicaciones relacionadas con la tarea del hogar y responsabilidades escolares (7%).

Lo más relevante del estudio fue la manera de resaltar las deportistas, la relación con los entrenadores, es decir, las conductas groseras, la falta de estímulos deportivos y de mala

educación que tradicionalmente son aceptadas por los varones, el género femenino en el ámbito deportivo no las aprecia y por eso deciden renunciar y abandonar la práctica deportiva al generarlas un mayor estrés que las incapacita continuar.

Salguero et al. (2003) en su estudio destacaron pocas diferencias en cuanto a los motivos de abandono entre ambos sexos. Las mujeres consideraron como factores de mayor relevancia para que se produzca el abandono, *“la falta de habilidad”*, *“no ganar lo suficiente”* y la *“falta de interés por la competición”*. El resultado de este estudio coincide con los datos de Martín (1997) donde evidenció que la habilidad física percibida por las mujeres contribuye al abandono deportivo femenino, teniendo más tendencia que en los varones al no reconocer una habilidad vulnerable. Estos resultados coinciden con la teoría de competencia, que explica que aquellos que se sienten más hábiles, tienen mayor probabilidad de continuar activos en la práctica deportiva (Martín y Dodder, 1991).

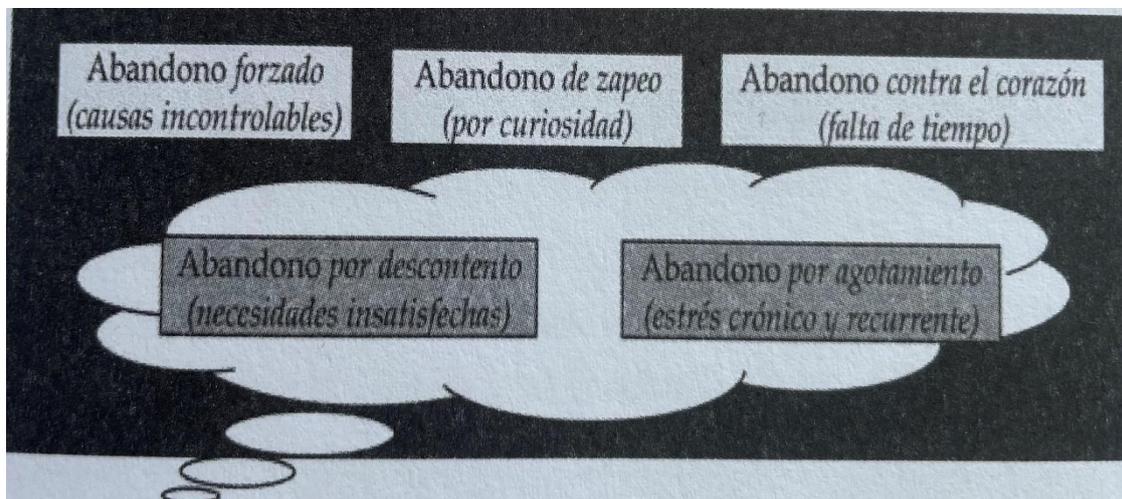
Finalmente, Salguero et al., (2003) en su estudio argumentan que las chicas comienzan a competir a un mayor nivel de exigencia que los chicos, factor que produce que se quemen y generen mayor estrés. Por eso, el género femenino anticipa su abandono en la práctica deportiva.

2.3.4. Tipos de abandono

En otros trabajos (Carlin et al., 2009; Cecchini et al., 2005) se ha verificado que existen diferentes tipos de abandono, por lo tanto, no todas las personas que dejan la práctica deportiva tienen que ser considerados ni descritos de igual manera (Carlin et al., 2009). Serrazin y Guillet (2001) categorizaron los tipos de abandono según la imagen I representada.

Imagen 1.

Tipos de abandono. Imagen elaborada a partir de los estudios de Guillet (2000); Serrazin y Guillet (2001).



Fuente: Imagen extraída de Guillet (2000); Serrazin y Guillet (2001).

En primer lugar, señalaron el abandono *forzado*, como su propio nombre indica no es controlado por los adolescentes y jóvenes deportistas (Gould, 1987 y Petlichkoff, 1992, como se citó en Carlin et al., 2009; Cecchini et al., 2005). En muchas ocasiones este tipo de abandono está asociado a diferentes cuestiones incontrolables. Por ejemplo, esto ocurre, cuando un deportista se siente excluido del equipo, no carece de los suficientes medios económicos, continúa en un club que no es apropiado a su nivel, o en muchas ocasiones, sufre una lesión que le incapacita continuar, debido a esto debe de abandonar. En estos casos, el jugador está forzado a dejar su práctica, aunque él no estuviera dispuesto a hacerlo (Carlin et al., 2009).

Por otro lado, la práctica físico – deportiva se puede abandonar por razones controlables. Este tipo de abandono es el más frecuente, es importante identificarlo, para poder prevenir y conseguir que los deportistas perseveren en la práctica físico-deportiva (Carlin et al., 2009; Cecchini et al., 2005). En cuanto, abandonos por razones controlables, tenemos dos tipos, por un lado, el abandono de *zapeo* se produce porque las personas que practican un cierto deporte carecen de inversión en él. Suelen practicar el deporte durante un breve periodo de tiempo y simplemente práctica por ensayo – error, es decir, para probar. Este tipo de abandono se

caracteriza por ser inconformista, debido a que, muchos niños, jóvenes y adolescentes pueden interesarse por una actividad y abandonarla rápidamente por otra más atractiva y que esté a su alcance de poder practicarla (Durand, 1987).

Por otro lado, se encuentra el abandono *contra el corazón*, este es el más frecuente, mayoritariamente en aquellas personas que no están muy implicadas en el deporte que están practicando, pero sí que se encuentran satisfechas con la experiencia que les ofrece la actividad. Lo que ocurre en este tipo de abandono, es que los deportistas deben de retirarse para cumplir otras obligaciones como pueden ser, familiares, profesionales y escolares, generalmente, esto se produce por falta de tiempo suficiente. También puede ocurrir que otras actividades les resulten mucho más atractivas y eso incita a que se produzca el abandono (conflicto de interés). Finalmente, el abandono por *descontento*, este tipo se produce porque el individuo no satisface sus necesidades con la práctica deportiva que desarrolla, y por eso, deja de implicarse en ella (Carlin et al., 2009; Cecchini et al., 2005; Guillet, 2000; Serrazin y Guillet, 2001).

Más adelante, Serrazin (2002) instauró un quinto tipo de abandono representado por el síndrome de *burnout o agotamiento*. El *burnout* o *agotamiento* se puede definir, como un cansancio emocional y físico producido por una dedicación constante, en este caso a la práctica deportiva cuyo logro no siempre es el esperado por la persona, esto conlleva inevitablemente un bajo rendimiento (Serrazin, 2002).

Este término es utilizado comúnmente por deportistas y entrenadores debido a las altas cargas de entrenamiento y el poco tiempo de recuperación y el continuo estrés competitivo, por eso, en ocasiones, los deportistas manifiestan que están desmotivados por la práctica deportiva que les motivaba y que se sienten, desconectados, a nivel psicológico, físico y emocional de la actividad (Cantú-Berrueto et al., 2015).

2.3.5. Factores que influyen en el abandono deportivo

La revisión bibliográfica me ha permitido observar la diversidad de opiniones que hay sobre el

abandono deportivo, pero también he podido observar como muchos autores coinciden con la idea de que existen unos factores intrínsecos y extrínsecos que influyen de manera directa en el grado de motivación y sobre todo en el fenómeno del abandono deportivo. Esto hace que se manifieste la necesidad de analizarlos, con el objetivo de generar una idea sustentada a la realidad para poder actuar de manera eficaz ante ellos (Román, 2014).

En el estudio de Armenta (2004) se describen factores personales, donde el nivel de la práctica deportiva está condicionado en gran medida por aspectos biológicos y psicológicos. Factores biológicos, donde el sexo es una influencia en la actividad física siendo mayor el índice de niños que de niñas. Factores psicológicos donde la participación en actividades físicas y deportes presentan beneficios a las personas. Factores sociales donde se transmiten los elementos sociales y afectan de manera indirecta a los individuos condicionando la práctica deportiva que desempeñan y, por último, los de menor importancia, los factores ambientales, las circunstancias climatológicas y la facilidad para acceder a las instalaciones deportivas en el caso de que haya mal pronóstico climatológico.

De una manera más detallada voy a exponer los dos factores que han tenido más cabida, debido a esto merecen especial atención.

➤ **Entorno escolar como factor del abandono deportivo.**

Estudios recientes nos permiten observar que ha incrementado la participación en las actividades extraescolares de los adolescentes en edad escolar, aumentando así la responsabilidad en el colectivo docente. La escuela no es la única que debe educar el tiempo de ocio, pero sí que tiene gran importancia a la hora de transmitir hábitos de vida al alumnado (Román, 2014).

Nuviala (2003) hace una relación entre las tasas de abandono y los modelos formativos del centro educativo, estableciendo que el 33,6% del abandono deportivo en los centros con un modelo competitivo es mayor que en los centros con un modelo deportivo formativo, ya estos últimos se reduce el valor hasta 18%.

En su estudio Palou et al. (2005) observan que los alumnos que inciden en la práctica deportiva

es por la escuela. La figura del profesor de Educación Física es fundamental en el proceso educativo, destacando los estilos de aprendizaje y los contenidos que se desarrollan en esta disciplina, estos factores son determinantes en las experiencias que los alumnos adquieren en el desarrollo de la práctica deportiva. La Educación Física tiene un gran potencial para desarrollar de manera integral al alumnado.

Por eso, los alumnos que mantienen una práctica deportiva más intensa es debido a las clases de Educación Física, porque su participación en ella ha servido para crear un nexo de unión entre una vida más activa e inactiva, siendo la primera más declive en el género masculino y la segunda más propensa en el género femenino según Ponce et al. (2010).

➤ **Entorno familiar como factor de abandono deportivo**

Armenta (2004) demuestra el desarrollo de la práctica deportiva desde la perspectiva de que vivimos en sociedad, intercambiando e interactuando valores y comportamientos que se relacionan a la cultura a la que pertenece un contexto determinado. La motivación social es importante para que los niños desarrollen prácticas deportivas, pero sobre todo la influencia de la familia es el factor primordial. Entre otros agentes, se encuentra la familia que es la mayor influencia para crear un clima positivo e incrementar las oportunidades que ofrecen la práctica deportiva, la trasmisión de estos valores es responsabilidad de los padres, como argumentan Nuviala et al. (2003) en su estudio. Román (2014) comenta que en gran medida los padres conocen los beneficios que ofrece la actividad física, por eso, el 94% de las familias creen que es conveniente que sus hijos desarrollen alguna actividad extraescolar deportiva.

Armenta (2004); Casimiro y Piéron (2001); Nuviala et al. (2003) establecen un vínculo entre el grado de práctica deportiva de los padres y los niveles que desempeñan sus hijos en las actividades físicas, llegando a la conclusión de que los hijos de padres practicantes realizan mucha más actividad física que los hijos de los padres que no practican. Esta relación es mucho más determinante en la etapa de Educación Primaria que es cuando más alumnos practican deportes y va disminuyendo esta relación con la edad (Nuviala et al., 2003). Armenta (2004) en su estudio con alumnos que cursan estudios superiores (Educación Secundaria Obligatoria), el 70% de los que practican de manera rutinaria destacan en tener bastante apoyo familiar.

Armenta (2004); Nuviola et al. (2003) establecen un vínculo entre el nivel académico de las familias y su práctica deportiva, estableciendo una combinación positiva entre las dos variables.

Comúnmente las familias piensan que la figura del profesor de Educación Física es el mayor influyente para que los alumnos en el tiempo de ocio desarrollen actividades físico – deportivas (Ponce et al., 2010; Román, 2014).

2.3.6. Teorías y modelos relacionados con el abandono deportivo

Se han demostrado las teorías y modelos que influyen en el abandono deportivo, estas no solo tienen relación con el inicio de las actividades físico – deportivas, sino que además repercuten sobre el abandono deportivo y adherencia de la misma (Deci y Ryan, 2000).

Existen diferentes teorías relacionadas con el abandono deportivo y que Corral (2015); Teva (2012) estudian en sus tesis doctorales.

➤ Teoría de la autodeterminación

La teoría de la autodeterminación (TAD) según Deci y Ryann(2000) se refiere a las percepciones de las personas de los comportamiento que manifiestan y que se encuentran asociados a las diferentes motivaciones sociales, influidos por factores ambientales, diferenciándose entre la motivación autodeterminada (autónoma) o no autodeterminada (controlada) (Ryan y Deci, 2012). Esta teoría se basa en el grado de satisfacción con el que las personas desarrollan las actividades físicas - deportiva de manera voluntaria (Corral, 2015).

La base de esta teoría es la motivación intrínseca (se refiere a la participación por placer), este es un factor fundamental para mantener el compromiso en el desarrollo de las actividades físico – deportivas y así en un futuro seguir con la intención de ser físicamente activo (Almagro et al., 2010). El comportamiento intrínsecamente motivado tiene un alto grado de autodeterminación, pero esto puede suponer no alcanzar las necesidades psicológicas de

autonomía, competencia y relación que conlleva a la desmotivación y conducir directamente al abandono de las actividades físico – deportivas (Teva, 2012).

En el estudio de Corral (2015) se puede observar cómo esta teoría ha ido evolucionando en los últimos años a través de cinco teorías: (1) la teoría de la evaluación cognitiva, (2) la teoría de la integración orgánica, (3) la teoría de las orientaciones de causalidad, (4) la teoría de las necesidades básicas, y por último (5) la teoría de los contenidos de meta.

➤ **Teorías de las Metas de Logro**

En el ámbito de la práctica deportiva y el deporte, podemos determinar que la teoría de metas de logro es un modelo que ha ofrecido mayores aportaciones a la comprensión de los patrones cognitivos, emocionales y conductuales, relacionados con el logro, es decir, cómo influye el contexto a la motivación y las orientaciones que se aportan para conseguir las metas los deportistas (Alfermann et al., 2005; Cecchini et al., 2011; Leo et al., 2013; Tessier et al., 2013).

Así pues, como comenta Almagro (2010), esta teoría se refiere a que las metas que adquiera una persona consistan en el esfuerzo para demostrar una competencia y una habilidad en contextos de logro. Esta teoría se sustenta en que los objetivos de logro que se obtienen son fundamentales a la hora de comenzar, mantener o abandonar una conducta específica, siendo la premisa fundamental para desarrollar una actividad físico – deportiva, la capacidad de mostrar una competencia (Corral, 2015).

La teoría de meta de logro postula que los individuos en situaciones de logro pueden demostrar su éxito en dos direcciones, una orientándose hacia una tarea de aprendizaje y el rendimiento o la orientación hacia el ego. Todos aquellos que manifiestan una orientación predominante en la tarea tienden a mejorar sus resultados teniendo en cuenta los resultados anteriores. Los que manifiestan una orientación ego predominante tienen a juzgar sus capacidades tomando la comparación social como referente. De tal manera que sienten que tienen éxito cuando muestran más habilidades que los demás. En conclusión, la bibliografía ha demostrado que los individuos orientados a las tareas son más insistentes ante el fracaso y están intrínsecamente motivados. Por el contrario, aquellos con una orientación hacia el ego ha corroborado ser un indicador de abandono deportivo (Teva, 2012).

2.4. El desarrollo evolutivo y las fases sensibles.

Para comprender los comportamientos de los jóvenes y adolescentes, es necesario conocer las fases del desarrollo humano y sobre todo las etapas sensibles.

2.4.1. Conceptos de psicología de desarrollo

Para entender la psicología de desarrollo primeramente es primordial conocer y comprender el concepto de desarrollo. Por eso, Pérez y Navarro (2011), en su libro define el término “*desarrollo*” a los cambios de comportamientos que provoca el entorno y a su vez, determinados por la sociedad o la cultura. Existen variantes que pueden incidir en el desarrollo humano, no obstante, es imposible identificar el grado de afectación que tiene cada una de ellas, porque unas son internas del propio individuo, otras externas (que pueden estar condicionadas por el contexto) y, por último, otras variables pueden ser heredadas (Papalia, 2009). Los cambios que puede sufrir el concepto de desarrollo pueden ser de dos tipos:

- a) Cuantitativos: referido a la variedad de respuestas que puede expresar un niño, (capacidad de los niños para adquirir un mayor número de palabras).
- b) Cualitativos: se manifiestan cambios constantemente en la forma de respuesta que el sujeto demuestra, (el niño es capaz de utilizar una gran de vocabulario específico de un tema y puede aportar una información más detallada).

Pérez y Navarro (2011) en su estudio, argumenta que las conductas pueden ser intervenidas y trabajadas, pero es preferible mejorar el desarrollo a través de la prevención educativa, antes de acudir a la intervención u otro tipo de estrategias.

Es necesario organizar el desarrollo psicológico, este se puede dividir en tres ámbitos de desarrollo, el ámbito biofísico, cognitivo y socioafectivo (Escobar y Cañar, 2015; Papalia,

2009).

- a) **Ámbito biofísico:** estudia el desarrollo físico, motor y sensorial y contextual que afecta al desarrollo, la maduración y crecimiento del sujeto.
- b) **Ámbito cognitivo:** analiza el desarrollo de las capacidades intelectuales y el pensamiento.
- c) **Ámbito socioafectivo:** estudia la capacidad de sentir y expresar emociones, las relaciones con los demás y en general todas variantes del ambiente que lleguen a estimular el desarrollo socioemocional del individuo.

Los tres ámbitos descritos anteriormente son fundamentales para comprender todas las etapas evolutivas del ser humano. Comprendiendo estos tres ámbitos, es más fácil asimilar los cambios físicos que sufren los adolescentes al convertirse de niñas o niños a adultos. En definitiva, se podría decir que la psicología de desarrollo se centra en las conductas humanas asociadas a cambios temporales y progresivos (Escobar y Cañar, 2015; Papalia, 2009; Pérez y Navarro, 2011).

2.4.2. Periodos del desarrollo

El desarrollo humano se subdivide en tres grandes períodos los cuales son: infantil, adolescente y adulto. El primer periodo y el último se subdividen en tres subetapas. A continuación, os muestro un marco de referencia del desarrollo, donde aparecerán las divisiones cronológicas de los siguientes periodos del desarrollo (Philip y Ortiz, 1997).

Tabla 2.

Tabla de elaboración propia, información extraída de Philip y Ortiz (1997).

Desarrollo infantil	
<u>Periodo prenatal</u>	Etapa comprendida desde la concepción hasta el nacimiento
<u>Infancia</u>	Los dos primeros años de vida.
<u>Niñez temprana</u>	De los 3 años a los 5 años.
<u>Niñez intermedia</u>	De los 6 a los 11 años.
Desarrollo adolescente	
De los 12 a los 19 años	
Desarrollo adulto	
<u>Juventud</u>	De los 20 a los 30 años
<u>Edad madura</u>	De los 40 a los 50 años
<u>Vejez</u>	De 60 años en adelante

Fuente: Elaboración propia.

En el **periodo prenatal** es cuando el organismo de los seres humanos crece de una célula fertilizada a millones de células. En esta fase se forman los órganos y la forma corporal, además en el desarrollo influye el ambiente. Durante estos primeros meses de vida, el organismo es más vulnerable a las influencias ambientales negativas que pueden afectar al desarrollo (Philip y Ortiz, 1997).

En la **infancia** es donde se desarrolla la capacidad motora y la coordinación del niño, así como las capacidades sensoriales y del lenguaje. En esta etapa la capacidad de apego del niño con la familia y otras personas es mayor y empiezan a confiar y desconfiar, y a expresar y reprimir amor y afecto, en definitiva, es el momento de demostrar sentimientos y emociones, su propio sentido, la personalidad y por último el temperamento (Philip y Ortiz, 1997).

En la etapa de la **niñez temprana** los niños continúan con su desarrollo físico, cognoscitivo y lingüístico. En este momento, empiezan a desarrollar su auto concepto de identidad, adquieren

los roles de género e interactúan con otros niños. Es muy importante, la relación familiar, para el proceso de socialización (Philip y Ortiz, 1997).

Durante la **niñez intermedia** los niños desarrollan notablemente sus habilidades, sobre todo en la lectura, escritura y aritmética, esto les ayuda comprender el mundo de manera lógica. Lo académico, y las relaciones familiares adquieren una importancia vital. Las buenas relaciones familiares son el pilar fundamental para el ajuste emocional y social (Philip y Ortiz, 1997).

La **adolescencia** es un periodo realmente importante, porque es la transición intermedia entre la niñez y la vida adulta, donde se produce la maduración sexual, el pensamiento de las operaciones formales para introducirse en el mundo de los adultos. La tarea psicosocial más importante de esta etapa es la formación de la identidad positiva. También, los adolescentes tienen más independencia con los padres, además de fomentar las relaciones de sus círculos de amistades (Philip y Ortiz, 1997).

Entre los años de la **juventud o vida adulta**, buscan resolver retos, obtener mayor intimidad y lograr los éxitos vocacionales propuestos. Se enfrentan a decisiones como el matrimonio, el divorcio y la posibilidad de convertirse en padres. Muchas de estas decisiones son relevantes para los acontecimientos que se presenten posteriormente (Philip y Ortiz, 1997).

En la penúltima etapa, la **edad madura** el ser humano comienza a sentir que la vida transcurre rápidamente y se le escapa. Este efecto hace que, dé lugar a una crisis, en la cual produce que se examinen muchos escenarios vividos de su vida. En esta etapa es donde se consigue el mayor éxito profesional. Sin embargo, es necesario adaptarse a los cambios corporales, emocionales, sociales y laborales (Philip y Ortiz, 1997).

Finalmente, en la última fase, la **vejez**, se caracteriza particularmente por los cambios relacionados con las capacidades físicas, las relaciones sociales y personales. Es fundamental cuidarse para tener mejor estado físico y mayor bienestar. Es muy importante, tener una buena relación familiar para mantener y establecer las amistades y así mejorar el confort personal (Philip y Ortiz, 1997). Reker et al., (1987) exponen en sus estudios, que en esta etapa la gente genera una mayor felicidad y satisfacción con la vida y pierden el temor a la muerte.

2.4.3 Factores presentes que influyen en el desarrollo de la identidad de género

Está claro que a toda la fisiología humana se la presentan los mismos periodos de desarrollo, pero son los estudios de autores los que investigan sobre la identidad de género y los enfoques que los determinan. El objetivo de este epígrafe es comprender los diferentes factores que influyen en el desarrollo de la identidad de género.

En cada una de las teorías, a la hora de hablar sobre la configuración de la identidad de género, son tres los grupos de factores identificados como influencias significativas (Kipp y Shaffer, 2007; Santrock, 2007): (1) factores biológicos; (2) factores cognoscitivos; y, por último, (3) factores sociales o agentes de socialización. Dentro de este último factor se destaca, la familia, los iguales, todo el centro educativo, los medios de comunicación (Santrock, 2007) y por último la religión según Gutierrez (2010).

1. Factores biológicos:

Teniendo en cuenta las teorías relacionadas con este factor, a la hora de hablar de desarrollo de la identidad de género debemos de tener presente la herencia genética y las hormonas según Bonilla y Martínez (2000) y Santrock (2007).

En las primeras semanas de gestación, el embrión femenino y masculino es el mismo, después pasadas el último par de cromosomas exactamente el 23, decide el sexo del futuro bebé (Kipp y Shaffer, 2007; Santrock, 2007).

Santrock (2007) recoge que hay dos hormonas fundamentales que influyen en el sexo: los estrógenos y los andrógenos. Este tipo de hormonas las poseen ambos sexos, en el caso de las mujeres la cantidad de estrógenos es mayor, lo que influye en el desarrollo de las características físicas sexuales. En los hombres la concentración de andrógenos.

Hyde y Dabbs y colaboradores, en Santrock (2007) argumentan que la conducta no está determinada por las hormonas sexuales, pero sí que se ha encontrado una relación entre el nivel de hormonas y ciertas conductas como puede ser la agresividad o la delincuencia.

2. Factores cognoscitivos:

Como recoge la Teoría Social Cognoscitiva, el proceso por el cual el ser humano desarrolla su género son la observación, la imitación y el castigo. Esto quiere decir, que el entorno social de los niños y las interacciones con el mismo son la base fundamental para que se consolide el desarrollo (Santrock, 2007).

Dentro de la Teoría del Aprendizaje Social de Bandura, la *observación* se la considera como la herramienta fundamental con la que se adquiere la mayoría de nuestros comportamientos, que nos permiten incrementar nuestros conocimientos y capacidades (Gutierrez, 2010; Kipp y Shaffer, 2007). De este modo, Arenas (2006) en su publicación recoge que los agentes socializadores ofrecen a los niños modelos adecuados a su sexo, es decir, fomentando a los niños conductas masculinas y a las niñas femeninas y reprimiendo conductas no adecuadas del otro sexo. Por eso, Gutierrez (2010) en su estudio expone que estos modelos identifican a los hombres como “activos, valientes, oportunistas” y a las mujeres “pasivas, sentimentales, sometidas e inferiores”. Después de observar se *imitan*, pero este modelo se cuestiona, debido que muchas veces las pautas de género entran en controversia (Arenas, 2006).

El Aprendizaje Cognitivo de Kohlberg señala que los niños participan en el entorno activamente, interiorizando sus roles sexuales dentro del contexto. Según su teoría la familia influye, pero no son realmente determinantes. La influencia de los padres se sustenta en los estímulos que ofrecen los niños y en su aprobación o *castigo* cuando hacen algo no propio del género. Debido a esto, a través del castigo los progenitores tratan de que sus hijos actúen acorde a su sexo (Gutierrez, 2010; Kipp y Shaffer, 2007).

Kohlberg, que entre los 6 -12 años los niños y niñas tienen mayor pensamiento egocéntrico, haciéndoles creer que su sexo es mejor que el opuesto, por eso, a la hora de jugar o compartir con los demás prefieren hacerlo con los de su mismo sexo, incluso llegando a rechazar al otro sexo. Sin embargo, entre el rango de edad de 5 a 8 años, este pensamiento egocéntrico para las niñas cambia, dejando de considerar su sexo predominante (Gutierrez, 2010).

Justamente cuando llegamos a este punto, surge el concepto que es determinante e influye en el desarrollo de la identidad de género, *autoconcepto* del individuo. El autoconcepto, depende

de la identidad social e individual, por eso, si el comportamiento de los seres humanos es determinante de forma positiva en un grupo, la autoestima aumentará y a la vez se va estableciendo la identidad individual, llegando a ser una persona con un comportamiento exitoso (Gutierrez, 2010).

3. Factores sociales o agentes de socialización:

Los agentes de socialización más significativos que interfieren en el desarrollo de los niños son, la familia, grupo de iguales, los medios de comunicación y por último la religión.

a) La familia:

El primer factor de socialización de los niños es la familia, es su primer referente y a través de ellos conocerán el contexto que les rodea. El entorno les permitirá sentar las bases de la personalidad. Por eso, los progenitores influyen en el desarrollo del género durante los primeros años de vida (Santrock, 2007), incluso, es más, según Arenas (2006) los agentes de socialización del papel del sexo comienzan en la familia, continuando por la escuela.

Existe un problema que es el trato desigual de los padres en función del sexo, esto hace que influya en la percepción que tienen de sí mismos, en su personalidad e incluso en su futuro. Kipp y Shaffer (2007) concluyen que, si los padres creen que sus hijos no son competentes para conseguir algo, es probable que no lleguen nunca a conseguirlo, es decir, en este caso se pondría de manifiesto el Efecto Pigmalión.

Gutierrez (2010) habla de la construcción del “yo” en el que reposan los estereotipos de género que son transmitidos por la familia, redirigiendo las conductas de sus hijos para que sean adecuadas a su sexo. Esto consiste en una categorización cognitiva que conlleva una opinión del propio grupo sexual (Bonilla y Martínez, 2000)

Teniendo de referencia a Gutierrez (2010) califica con adjetivos los estereotipos de género de los niños, los cuales son:

- Niña: tímida, miedosa, frágil, sensible, instinto maternal, tranquila, caprichosa...
- Niño: dominante, curioso, ingenioso, físicamente fuerte, superior en conocimientos

y habilidades, valiente, agresivo...

Los estereotipos evolucionan en la edad adulta de la siguiente manera, siguiendo como referente a Gutierrez (2010):

- Niña: pasiva, sumisa, obediente, femenina, dependiente, sentimental ...
- Niño: sociable, seguro, independiente, protector, no emotivo ...

Debido a esta segregación, se establece que hay deportes estereotipados dependiendo de las capacidades físicas asociadas a cada género (Bonilla y Martínez, 2000).

b) Grupo de iguales

Como hemos podido ver en el apartado anterior, la familia más concretamente los padres y las madres, son el modelo de referencia de sus hijos, pero a medida que van adquiriendo autonomía y desvinculándose de su entorno familiar, es el grupo de iguales el que va a influir en él. El grupo de iguales, recompensa a los otros cuando desarrollan actividades propias de su sexo, y criticados cuando están asociadas al sexo opuesto. Aunque, si una niña desarrolla actividades “poco femeninas”, la sociedad seguirá pensando en ellas como niñas, en el caso contrario con los niños no ocurre lo mismo, el género masculino sufre mayor presión social para cumplir su rol de género, debido a esto no pueden desarrollar prácticas femeninas (Santrock, 2007).

c) Medios de comunicación

Los medios de comunicación, en la sociedad en la que vivimos, es algo indispensable en nuestros días, gracias a ellos recibimos información sobre el entorno, más lejano o cercano, como también para enseñarnos aspectos desconocidos e incluso para entretenernos en nuestro tiempo libre, Debido a esto, los medios de comunicación se han convertido en una parte importante de la sociedad (Guarinos et al., 2008).

En relación con lo anterior, los niños no solo aprenden los roles de género a través de la familia o de los grupos de iguales, sino que también aprenden y favorecen sus roles a través de los contenidos que nos ofrecen los medios de comunicación, como puede ser la prensa, televisión, radio, internet y otros muchos.

Pero también hay que ser conscientes de que los medios de comunicación son un arma de doble filo si no es utilizada correctamente, ya que los niños pueden aprender de ellas y estos pueden transmitir valores negativos como pueden ser, las visiones estereotipadas de los hombres o mujeres. El sexo masculino en la televisión la representan como una figura de autoridad, capaz de tomar decisiones capaces de tener un buen futuro laboral. En cambio, la imagen femenina, la representa como una figura arquetípica de la pasividad y sumisa al varón. Además, de ser el género masculino el más protagonista, al femenino se le aplican estereotipos negativos y más prejuicios (Guarinos et al., 2008).

La intensidad de los estereotipos no es la misma en todos los humanos, ya que, las personas que ven más televisión la influencia de los estereotipos son mayor que en las personas que la ven menos, además la influencia de los medios de comunicación en el desarrollo de la personalidad se establece en los primeros años de vida (Gutierrez, 2010; Kipp y Shaffer, 2007).

Esto se potencia porque actualmente las familias dedican menos tiempo a la socialización de sus hijos, debido a los diferentes ritmos de vida y a la cantidad de horas de trabajo fuera de casa. Debido a esto, los niños dedican muchas más horas a los medios de comunicación y por eso, adquieren conocimientos, formas de comportamientos y valores tanto positivos como negativos. Por eso, muchas veces los comportamientos que se reflejan en los niños no corresponden con la realidad en la que viven, además de ser perjudicial para ellos (Tomé, 2002).

d) Religión

La influencia de la religión ha descendido, pero no hay que olvidar la importancia de este agente en épocas pasadas. Los valores de la religión cristiana han inculcado en el rol de la mujer un papel sometido al hombre y el cuidado del hogar, de sus hijos y de él mismo. La iglesia consideraba que los hombres y las mujeres debían de desarrollar funciones sociales diferentes, por lo que no podía recibir la misma educación en ambos sexos (Gutierrez, 2010).

No solo es la religión cristiana la que promueve la desigualdad de género si no que en la actualidad hay muchas más creencias como puede ser el islam que discriminan a las mujeres.

2.4.4. Las fases sensibles

La teoría de las fases sensibles fue compuesta por Winter (1986), en su estudio la define como periodos específicos en el tiempo en los cuales el organismo reacciona ante la aparición de determinados estímulos de forma intensa y predispuestos a la entrenabilidad de una capacidad motora. Además, Winter (1986) añadió que es el periodo en el que deben de aplicarse diferentes estímulos de una determinada orientación si se quieren conseguir niveles mayores de rendimiento. El concepto de fases sensibles ha sido mejorado y ampliado con el término de “periodo crítico” para ser más específicos a la hora de referirse a casos más concretos dentro de una etapa sensible (Bisso, 2009).

Otros autores, como Martín citado por Bisso (2009) ha definido las fases sensibles como etapas donde hay mayor sensibilidad hacia los diferentes estímulos externos, en relación con los períodos de ontogénesis particular.

Baur (2000, como se citó en Bisso, 2009) define las fases sensibles como aquellos periodos de desarrollo del ser humano donde adquieren rápidamente modelos específicos del comportamiento relacionados con el ambiente y donde se evidencia una sensibilidad en el organismo hace determinadas experiencias vividas.

Basándonos en las definiciones de los autores, las fases sensibles son etapas temporales que pautan el desarrollo de las cualidades físicas, dependiendo de las diferentes fases del crecimiento humano. Las fases sensibles son el factor fundamental para mejorar las capacidades físicas de los deportistas, partiendo de su desarrollo corporal y mental en el progreso de las actividades físicas. Debido a esto, es necesario analizar las fases sensibles, porque estas son un eje significativo que forma parte del proceso pedagógico deportivo. Además, nos permitirá a largo plazo un mayor rendimiento en la práctica de las actividades deportivas (Incarbone, 2003).

Navarro (2004) considera que la existencia de las fases sensibles, por ello, es necesario e imprescindible valorar estas etapas como períodos en los que es recomendable desarrollar entrenamientos adecuados a las capacidades de cada persona con el objetivo de evitar riesgos

y así poder conseguir un entrenamiento óptimo y duradero. Por eso, Blázquez (2010) establece en sus estudios, que el entrenamiento en edades tempranas es el proceso por el cual se desarrollan las capacidades motoras y las destrezas deportivas en correspondencia con su desarrollo psicobiológico en relación con las fases sensibles (p.210).

En el rango de edad comprendida entre 7 – 12 años, las capacidades motrices reaccionan y en este momento, pasan a ser entrenables (Hanh, 1988).

Tabla 3.

Desarrollo de las capacidades físicas básicas en los niños, información extraída de Hanh, (1988).

Contenidos de entrenamiento según la fase de desarrollo.		
<ul style="list-style-type: none"> - Cantidad de estímulos y espacios para experimentar nuevos juegos. - Desarrollo de la psicomotricidad mediante obstáculos. - Actividades para desarrollar las habilidades rítmicas, carreras y saltos. - Formación motriz de un deporte específico a través de actividades relacionadas a él. 	<ul style="list-style-type: none"> - Diferentes espacios para desarrollar juegos de descubrimiento. - Desarrollar actividades al aire libre. - Utilizar tecnicismos básicos de los diferentes deportes. - Actividades físicas con obstáculos desarrollando actividades físicas y de coordinación. - Velocidad, capacidad de reacción. - Juegos varios. - Formación básica en el deporte específico. 	<ul style="list-style-type: none"> - Decantarse por un deporte específico. - Establecer objetivos y su desarrollo a largo plazo. - Formación exhaustiva de la coordinación y la técnica. - Aumento de exigencia en concordancia con la condición física, en las tareas relacionadas con la fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad.
Hasta los 7 años	De 7 a 10 años	De 10 a 13 años

Fuente: Elaboración propia.

Es importante, tener en cuenta a la hora de desarrollar habilidades técnicas considerar el progreso evolutivo de las capacidades físicas en los niños/as, sería incoherente exigir un alto nivel de condición física, poco acorde con su desarrollo físico. No obstante, para regular el rendimiento se debe diferenciar entre la edad cronológica y la biológica. El desarrollo biológico se produce dependiendo de la madurez de las capacidades coordinativas y condicionales de los niños/as (Grosser et al., 1989).

Grosser et al. (1989) en su publicación expresan que, las estructuras coordinativas básicas, maduran a partir de los 6 años y logran alcanzar su desarrollo pleno a los 11/12 años; a partir de los 11/13 años, empieza a desarrollarse las fases sensibles y comienzan a construir las capacidades relacionadas con la condición física (p.212).

Con fundamento con lo anterior y contrastando con la tesis de Arias y Rojas (2017) en la etapa escolar tardía que comprende el rango de edad de 10 -13 años, los cambios en el crecimiento son muy significativos porque mejoran el desarrollo motor, además en esta etapa se tiende a utilizar las habilidades motrices adquiridas. Según Weineck (2005) esta etapa dura hasta la pubertad y en ella hay una notable mejora que permite al niño/a tener mejor dominio de su cuerpo debido a la maduración morfológica y funcional. Meinel y Schnabel (2004) ven esta etapa como un punto clave para el desarrollo motor, debido a que aprenden y desarrollan en un breve periodo de tiempo diferentes movimientos.

En definitiva, esta fase se caracteriza por la rapidez en la adquisición de los movimientos sin haberlos interiorizado, por el aprendizaje de las técnicas deportivas y, por último, en esta edad se fundamentan los movimientos coordinativos que son la base para el rendimiento futuro. Es necesario, desarrollar todas las fases para finalmente conseguir un alto rendimiento en las actividades deportivas (Weineck, 2005).

La fase puberal, con fundamento en la posición de Weineck (2005) se conoce como la segunda transformación morfológica, en las mujeres se manifiesta de los 11 -12 años y en los hombres de los 12-13 años, finalizando los 13-14 o en algún caso hasta los 14-15 años. En esta etapa se producen cambios físicos como la estatura y el peso y de manera interna las hormonales. Meinel

y Schnabel (2004) argumentan que es una fase donde hay una contradictoriedad y desequilibrio entre los intereses deportivos personales.

Cabe destacar, que es una etapa donde se mejoran y se profundizan las cualidades físicas, además de estabilizarse las capacidades coordinativas e incluso se logran nuevas formas de aprendizaje motor y organización del entrenamiento (Weineck, 2005).

Para visualizar mejor la información anterior, fundamentada por Rusch y Weineck (2004) es conveniente observar la siguiente imagen, en ella se puede comprobar las etapas de desarrollo mencionadas anteriormente por los autores.

Imagen 2.

Jerarquización de las etapas de desarrollo según las edades tomando como referencia a Rusch y Weineck (2004).

Etapa de Desarrollo	Edad Cronológica (Años)
Edad Lactante	0-1
Primera Edad del Niño	1-3
Edad Preescolar	3 - 6 / 7
Edad Escolar Temprana	6 / 7- 10
Edad Escolar Tardía	10 Entrada en la Pubertad (Chicas 11/12, Chicos 12/13)
Primera Fase Puberal (Pubescencia)	Chicas 11/12 - 13/14 Chicos 12/13 - 14/15
Segunda Fase Puberal (Adolescencia)	Chicas 13/14 - 17/18 Chicos 14/15 - 18/19
Edad Adulta	Después de los 17/18 o 18/19

Fuente: Imagen extraída de Rusch y Weineck (2004)

En la siguiente tabla, se mostrará con una perspectiva similar a la anterior, pero en ella se hace referencia a los niveles biológicos, motores y psíquicos, de acuerdo con las edades de 11 -13 años. Es así, como se puede observar cuál es la etapa idónea para fomentar el desarrollo motor de un atleta en formación (Braube et al., 2004).

Tabla 4.

Características biológicas, motoras y psíquicas en la edad de 10 – 13 años, tomando como referencia a Braube et al. (2004).

Edad	Desarrollo Biológico	Característica Motoras	Capacidades psíquicas
11- 13 años	<ul style="list-style-type: none"> -Se caracteriza por un crecimiento en armonía. -La obesidad y el crecimiento han desaparecido. -Se caracteriza por un cuerpo bien proporcionado y la musculatura bien desarrollada. -Se producen cambios en la circulación sanguínea y cardiaca sometidas a modificaciones por el crecimiento y su entrenamiento. -Desarrollo de la función protectora para adaptarse al entorno. -El punto máximo de esta capacidad es en un rango de edad de entre los 11 a los 15 años. 	<ul style="list-style-type: none"> -Momento idóneo para el desarrollo motor. -El aprendizaje motor es muy rápido, los movimientos son aprendidos, después de una primera demostración. -Los niños quieren ejecutar cosas y ser exigidos. -La exigencia en el entrenamiento es alta. -Una óptima exigencia motor posibilita una especialización temprana. 	<ul style="list-style-type: none"> -Fase de realismo crítico. -Plantear exigencias con mayor capacidad de concentración. -Deseo de saber que las cosas están relacionadas unas con otras. - Desarrollo del pensamiento conceptual y lógico. - Gran capacidad de retención, desarrollo de la memoria lógica e inteligente. - Capacidad para crear información, la conciencia del aprendizaje crece. - La ejecución de los ejercicios se desarrollan sin problemas y con actitud. -Buena predisposición para aprender y esforzarse.

Fuente: Elaboración Propia.

2.5. Agentes que intervienen en el abandono deportivo.

En la actualidad se han desarrollado programas de intervención para reducir el abandono deportivo antes de finalizar la primera y segunda etapa puberal, ya que en estas fases es donde la tasa de abandono deportivo es mayor. Teniendo en cuenta toda la revisión bibliográfica anterior, es decir, una vez hecha una aclaración conceptual, las causas del abandono, la problemática de la mujer en el deporte, a continuación, voy a presentar las pautas más relevantes que se deben tener en cuenta para reducir el abandono deportivo, ya que en los programas de intervención que he revisado intervienen las mismas. Los agentes que intervienen son: (1) el coordinador deportivo; (2) el entrenador; (3) los padres y madres; y por último (4) los clubes.

1. El coordinador deportivo

El coordinador deportivo es una figura relevante para el desarrollo del Deporte Escolar. Él es el encargado de supervisar, evaluar y tomar las decisiones oportunas de manera rutinaria en lo que tiene que ver con la actuación del entrenador – educador, de los niños y todos los responsables de la actividad. Su labor es persistente y goza de una gran responsabilidad. Por eso, es muy importante su formación para garantizar éxito en la intervención (Diputación Foral de Bizkaia, 2016).

En general, los coordinadores/as piensan que los deportes en grupo ofrecen más valores sociales y culturales, aunque el género femenino prefiere los deportes individuales, quizá porque tienen la percepción de que con ellos aprenden más y adquieren habilidades que lo hacen más comparable a otras actividades extraescolares (Diez y Guisasola, 2002).

Además, los coordinadores señalan la necesidad e importancia de que exista un proyecto deportivo, con una metodología y unos objetivos específicos, para que se pueda transmitir a todos los niveles el deporte. Creen que lo ideal para reducir las tasas de abandono escolar es

alargar el deporte a toda la etapa educativa, ya que la única manera de continuar en el ámbito deportivo una vez acabado lo escolar es el federado. Finalmente, apuntan la importancia de la formación de los entrenadores (Diez y Guisasola, 2012).

2. El entrenador

Cruz (1987) verifica que los entrenadores, aunque sean jóvenes voluntarios, no disponen de la adecuada preparación psicológica, esto sucede en la mayoría de los casos en nuestro país. El perfil ideal de los entrenadores es que sean competentes, que duren, sepan, eduquen y favorezcan la motivación tanto intrínseca como extrínseca (Diez y Guisasola, 2002). El objetivo de los entrenadores es favorecer que continúen en la práctica, así como reducir el abandono, de ahí surge la necesidad de un asesoramiento psicológico a estos, dando importancia a la necesidad de adquirir relación entre el entrenador y el deportista (Molinero et al., 2005).

Un aspecto que destaca y demanda este colectivo es la necesidad de formar académicamente a entrenadoras/es, y la importancia de crear sesiones de tecnificación para así mejorar y desarrollar las habilidades (Diez y Guisasola, 2002). Salguero et al. (2003) propone una serie de roles que debe interpretar el entrenador, ya que para los deportistas desempeña un papel muy importante para que sigan practicando. Hay que tener en cuenta que los deportistas valoran mucho más los aspectos vinculados al comportamiento personal y las relaciones humanas que los aspectos técnicos del deporte. Esto es así, porque el entrenador es la figura clave que condiciona la iniciación deportiva ya que en la mayoría de los casos los factores negativos están bajo el control técnico.

Según Molinero et al. (2005) los entrenadores para desarrollar sus sesiones de entrenamiento deberían tener presentes y considerar algunos puntos de interés, los cuales serían:

1. Recompensar las jugadas correctas como los esfuerzos.
2. Animar y sobre todo dar instrucciones técnicas.

3. Transmitir instrucciones técnicas de una manera positiva.
4. Establecimiento de objetivos.
5. Explicar el porqué de los entrenamientos, es decir, comprender por qué se realizan.
6. Estimular otros aspectos.

3. Los padres y madres

En general, las familias opinan que no hay las mismas oportunidades deportivas para el género femenino, ya que la oferta y la demanda está más orientada hacia el género masculino. Algunos padres piensan que hay ciertos deportes que exigen altos niveles de exigencia y que están orientados a la competición. Debido a esto, desde su punto de vista piensan que, aunque dependa del entrenador, la actividad está muy enfocada a la competición, a ganar o perder, esta ideología se repite más veces en el deporte federado. La mayoría de las familias opinan que el mundo deportivo es muy competitivo, en el que si eres bueno eres aceptado, pero si no eres tan bueno te presionan hasta que acabas abandonando el deporte (Diez y Guisasola, 2002, 2012).

En relación con la percepción social del deporte, las madres y los padres son conscientes de que un mayor número de chicos practican más deporte que las chicas y contemplan que esto se debe a que las mujeres prefieren desarrollar otras alternativas que socialmente se ven adecuadas para ellas. Ven a la figura femenina como más autoexigente, pero también el nivel de exigencia en ellas es mayor que en los varones. Junto a esto, opinan que los medios de comunicación a la hora de transmitir imponen un modelo a seguir, destacando a las mujeres en los deportes individuales, como puede ser el tenis, montañismo... además de dar prioridad a los deportes colectivos de género masculino (Diez y Guisasola, 2002).

Los padres en este proceso deberían de inculcar y apoyar a sus hijos, no delimitar sus decisiones y potenciar la faceta deportiva sin olvidar los estudios. Además, es necesario una motivación por parte de la familia para desarrollar sus aficiones, sin generar estrés con muchas actividades físico – deportivas, ya que este es el factor primordial que desemboca en el abandono prematuro

del deporte (Molinero et al., 2005). Para terminar, hay que señalar que tanto los padres como las madres ven el deporte como algo útil para crear disciplinas, evitar actitudes y sobre todo para crear hábitos saludables que aúna en dos vertientes: relaciones sociales y actividades físicas. En general, perciben la práctica deportiva como algo necesario y deseable que contribuye al desarrollo integral de los niños (Diez y Guisasola, 2002, 2012; Molinero et al., 2005; Salguero et al., 2003).

4. Los clubes

En la dirección y las estructuras de los clubes, la existencia del género femenino es muy reciente. La breve historia de la participación femenina y la poca viabilidad de las mujeres en mundo deportivo, está relacionada con la intermitencia de la práctica: falta de equipos, de categorías, entrenadoras etc. (Diez y Guisasola, 2002, 2012).

Entre los clubes ocurre una situación bastante heterogénea y es que hay muchas diferencias entre ellos, además hay filosofías que verifican que alguno de ellos se centra en lo competitivo en vez de en lo recreativo. Destacan que el deporte recreativo tiene un mayor coste económico y humano al igual que el federado por lo que no disponen del suficiente apoyo institucional. El mayor problema que tienen los clubes en este momento es la falta de recursos económicos y la incapacidad de renovar nuevas directivas, ya que hoy en día las personas no quieren asumir ni responsabilidades ni compromisos (Diez y Guisasola, 2002, 2012; Molinero et al., 2005).

3. METODOLOGÍA

La metodología utilizada en el presente trabajo se ha concretado en una revisión bibliográfica exhaustiva de la documentación científica disponible, así como de otra de carácter divulgativo, pero con alto rigor de veracidad y pertinencia.

Este análisis ha derivado en unos resultados que se proyectan en dos direcciones de naturaleza diversa y complementaria: una parte descriptiva y una parte propositiva.

La parte *descriptiva* contiene la identificación y determinación crítica y razonada de aquellos aspectos que influyen en el abandono prematuro de la práctica deportiva por parte de las mujeres, especialmente en edad próxima a la adolescencia. Esta descripción se realiza trazando una línea evolutiva temporal de la mujer y la práctica deportiva, así como en paralelo y contraste con el proceso en el género masculino.

La parte *propositiva* contiene aquellas sugerencias que, a la luz de los elementos analizados, podrían aplicarse con el fin de paliar este abandono prematuro femenino, entendiendo que la adherencia a la práctica deportiva es un fin beneficioso para el desarrollo personal y el proyecto vital de las personas.

4.PRESENTACIÓN DE RESULTADOS.

En este apartado se van a mostrar los resultados obtenidos de la revisión bibliográfica. Para poder comprender la lógica de los resultados en este cuarto apartado y dando continuidad a lo ya expresado en apartado metodológico, se va a explicar cómo se han secuenciado y estructurado la información adquirida para después poder proponer mejoras orientadas a reducir las tasas de abandono deportivo femenino.

En el primer subapartado, titulado “*parte descriptiva*” se van a poder contemplar dos líneas evolutivas temporales, una del género femenino y otra del masculino, en ellas se puede observar la práctica deportiva de ambos sexos y todos los factores que influyen en ella. Ambas líneas permiten comparar las similitudes y diferencias existentes entre la vida deportiva del género femenino y masculino.

Para realizar este análisis descriptivo se ha tomado como referencia las fases de desarrollo evolutivo: desarrollo infantil, desarrollo adolescente y desarrollo adulto (ver imagen 3).

A partir del análisis realizado se han propuesto sendos modelos teóricos de la participación de ambos géneros en actividades deportivas.

En la segunda parte, es decir, el segundo subapartado titulado “*parte propositiva*”, contiene las diferentes sugerencias que, a la luz del análisis realizado, se orientan a reducir la tasa de abandono deportivo femenino.

Imagen 3.

Fases del desarrollo evolutivo.



Fuente: Elaboración propia tomando como referencia Philip y Ortiz (1997); Rusch y Weineck (2004)

4.1. Parte descriptiva

En esta primera parte se describe la práctica deportiva del género femenino y masculino, así como los elementos y factores que se da en esta práctica. Estos factores son especialmente identificables si los ubicamos en una línea temporal (ver imagen 4).

Como se podía observar en la imagen 3, la etapa de desarrollo adolescente es la que más edades abarca y donde hay más factores que inciden en el abandono prematuro de la práctica deportiva del género femenino. Por eso, se han elaborado dos líneas del tiempo, una específica del género femenino y otra del masculino, donde se muestran los periodos pre y post adolescencia.

Describir qué ocurre antes y después permite identificar y conocer muchos elementos que inciden en el abandono.

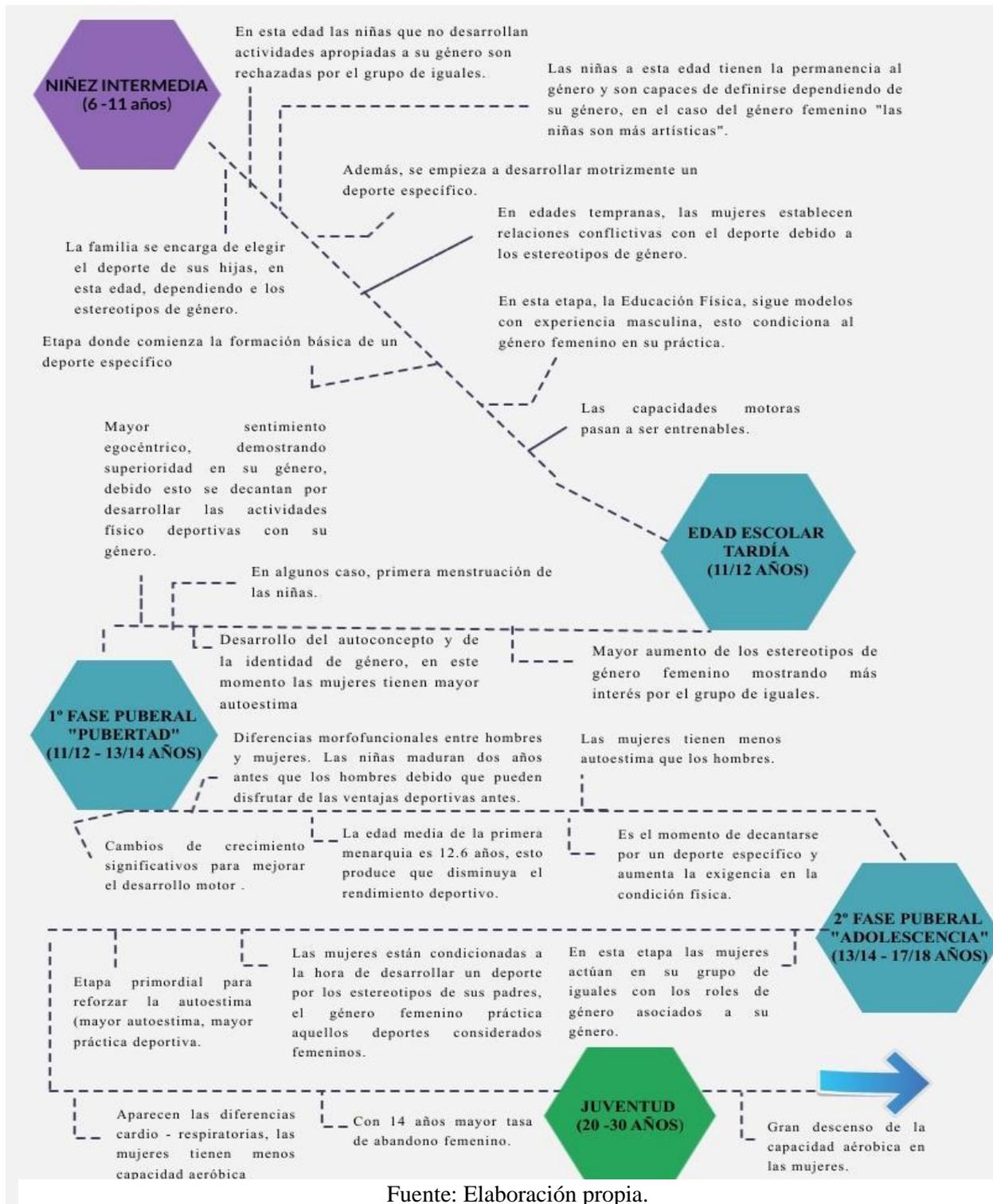
En esta parte descriptiva también se podrá observar cómo los niveles de actividad física durante el ciclo vital están condicionados por factores determinantes que restringen la práctica; está claro que algunos de ellos son determinantes en ambos sexos, pero otros son específicos del género femenino o del masculino.

➤ **Línea temporal de la práctica deportiva femenina y su participación en el deporte.**

En la imagen 4 se pueden observar de forma gráfica e integrada todos los factores que influyen en la práctica deportiva femenina durante el proceso evolutivo.

Imagen 4.

Línea temporal de los factores que influyen en el género femenino en el desarrollo de la práctica deportiva.



Fuente: Elaboración propia.

A continuación, se describen etapa por etapa y de forma más detallada, los aspectos más relevantes.

Niñez Intermedia (6-11 años)

- En esta etapa, existe una gran cantidad de condicionantes relacionados con los estereotipos de género inculcados y transmitidos por el entorno familiar, determinando la práctica deportiva. Estos son fundamentales a la hora de desarrollar un determinado tipo de deporte debido a los roles de género que se desempeñan en él.
- Además, en esta etapa de desarrollo, las mujeres buscan la permanencia en su grupo de iguales, evitando desarrollar actividades no apropiadas a su género.

Edad Escolar Tardía (11 -12 años)

- En los primeros años de la “edad escolar tardía”, vemos que se manifiestan factores relacionados con el desarrollo de las capacidades motoras y la suficiencia de desarrollar motrizmente un deporte específico.
- Aquí entran en controversia dos cuestiones fundamentales para que se produzca el abandono deportivo de manera más pronunciada en los años siguientes, las cuales son:
 - La creación del autoconcepto y el desarrollo de la identidad de género, además de poseer mayor grado de egocentrismo, creyendo que su sexo es el mejor.
 - El aumento de los estereotipos de género del género femenino, mostrando mayor interés por los juegos masculinos.

1º Fase Puberal “Pubertad” (11/12 -13/14 años)

- Se producen los cambios biológicos del organismo de la mujer, aparecen las diferencias morfológicas con el género masculino, aunque la mujer puede disfrutar antes de las ventajas que le ofrecen estas diferencias al producirse dos años antes la madurez fisiológica que en los varones.
- Entre los 10 -13 años se manifiestan cambios significativos que mejoran el desarrollo motor.

- Aunque, a los 12.6 años las mujeres sufren la primera menstruación donde se producen las primeras alteraciones en el rendimiento deportivo.
- En la etapa anterior, es decir, “Edad Escolar Tardía”, las mujeres poseen mayor autoestima, caso contrario ocurre en este periodo, donde se produce un considerable declive de ella, sintiéndose inferiores al género masculino.
- En este momento la exigencia de la condición física que deben de desempeñar en un deporte específico aumenta, poniendo en riesgo la práctica deportiva femenina, al no sentirse tan capaces de ejecutarla.

2º Fase Puberal “Adolescencia” (13/14 años – 17/18 años)

- En esta etapa, los estereotipos de género son el mayor condicionante en el desarrollo de la práctica deportiva.
- El género femenino actúa en el grupo de iguales con los roles de género asociados.
- Además de estar condicionado no sólo por los iguales si no por la familia a la hora de desarrollar actividades físico – deportivas relacionadas a su identidad.
- Debido a los estereotipos de género, la mayor tasa de abandono deportivo se produce en esta fase, para ser exactos a los 14 años, en este momento, la práctica deportiva femenina desciende considerablemente, llegando muchas de ellas a abandonarla.
- Otro factor que incide son las diferencias cardio – respiratorias, las mujeres disponen de menor capacidad aeróbica que los hombres.
- Esta fase se caracteriza porque es el mejor momento del ciclo vital para fomentar la autoestima de las mujeres, y los estudios demuestran que las personas que desarrollan actividades físicas o deportes gozan de mayor autoestima.

Juventud (20 – 30 años)

- En esta última fase pocas son mujeres practican deportes.
- Además, desciende aún más su capacidad aeróbica, esto las incapacita a la hora de desarrollar diferentes actividades físico – deportivas.

Una vez descritos todos los factores que influyen en la práctica deportiva del género femenino, se propone un modelo teórico de la participación en la práctica deportiva femenina que se ilustra en la gráfica 2.

La gráfica 2 surge de los factores descritos en la imagen 4. Una vez determinados, en la imagen 4, los elementos que inciden en la participación deportiva femenina, en la gráfica 2 que se muestra a continuación se puede ver el porcentaje de participación deportiva de las mujeres, dependiendo de la edad.

Gráfica 2.

Modelo teórico de participación del género femenino en la práctica deportiva.



Fuente: Elaboración propia.

Como podemos observar en la gráfica 2, los índices de participación de la mujer en la práctica deportiva varían dependiendo de la edad, esto ocurre debido a los factores descritos que son los que limitan y condicionan la participación del género femenino en las actividades físico – deportivas:

Desde los 6 a los 9 años:

- Se puede observar en el gráfico como el 50% de las niñas desarrollan alguna actividad

física.

Desde los 10 a los 13 años:

- La práctica aumenta al 100% en las mujeres que practican deporte, esto tiene que ver con el desarrollo motriz específico de un deporte y con el sentimiento de egocentrismo, el aumento de la autoestima y el desarrollo de la identidad de género.

A los 14 años:

- En la gráfica se puede observar como a partir de los 14 años hay un descenso vertiginoso de la práctica deportiva, debido a las diferencias biológicas que sufre la mujer. También ocurre debido a los estereotipos de género que son los condicionantes para que se produzca el abandono deportivo, además de las carencias de la falta de autoestima. Otro factor condicionante es la exigencia física que requiere un deporte específico, produciendo mayor estrés al género femenino, llegando a abandonar la práctica deportiva

Desde los 15 a los 16 años en adelante:

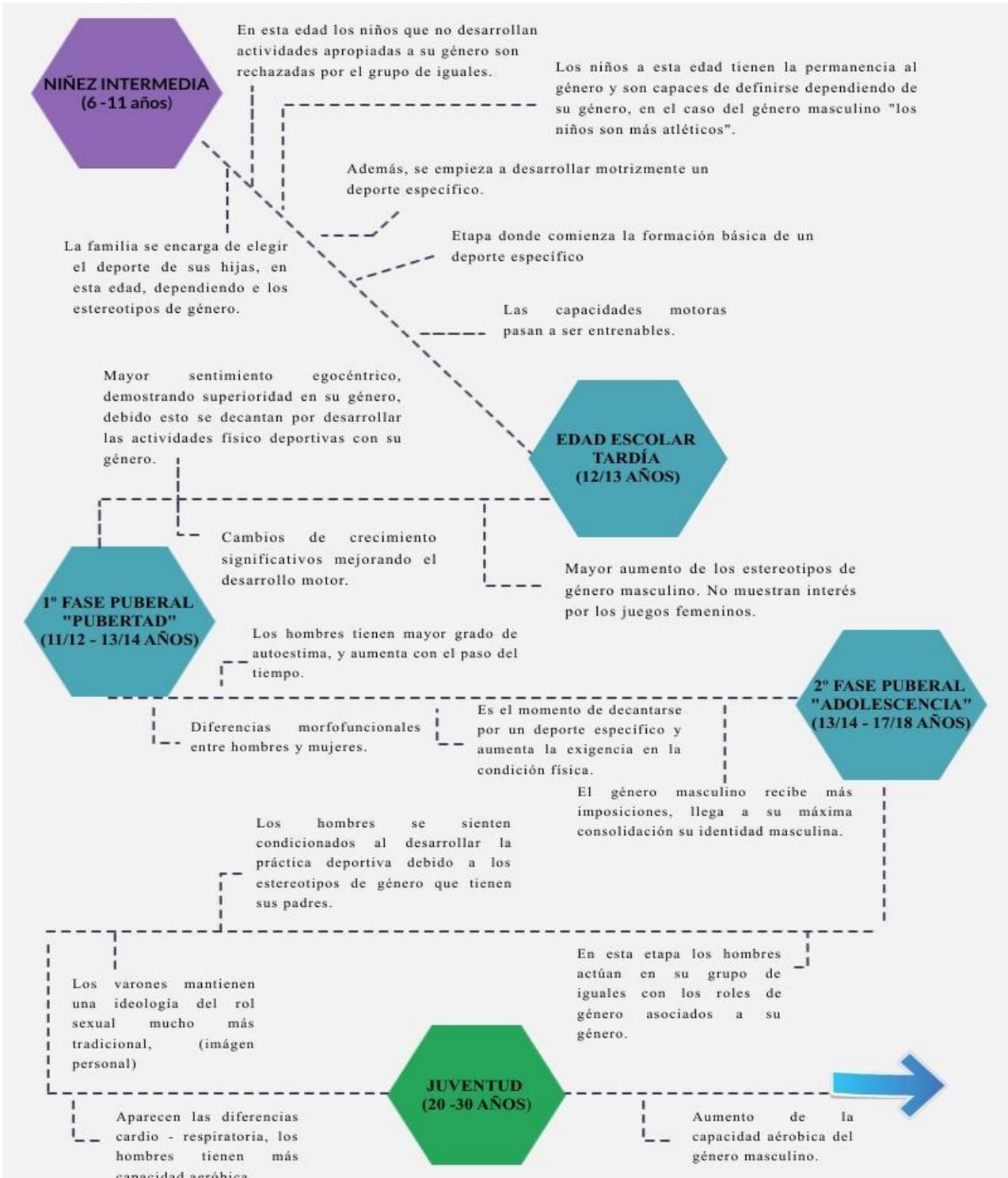
- Se puede observar dos vertientes en el gráfico, la primera es el abandono total de las mujeres en las actividades físico – deportivas y la segunda es el porcentaje de las mujeres que continúan en la práctica deportiva con el mismo deporte o comienzan a practicar otro diferente.

➤ **Línea temporal de la práctica deportiva masculina y su participación en el deporte.**

En la imagen 5 que se muestra a continuación se pueden observar los factores que influyen en la práctica deportiva en el género masculino. La descripción de la línea temporal se va a hacer igual que la anterior, podremos ver qué factores son los que inciden en el género masculino dependiendo de la fase evolutiva en la que se encuentra.

Imagen 5.

Línea temporal de los factores que influyen en el género masculino en el desarrollo de la práctica deportiva.



Fuente: Elaboración propia.

Niñez intermedia (6-11 años)

- La familia selecciona los deportes que deben desarrollar sus hijos en relación con los estereotipos de género.
- Para conseguir la permanencia en el grupo de iguales deben de desarrollar actividades físico – deportivas asociadas a su género.

Edad Escolar Tardía (12-13 años)

- El género masculino manifiesta cambios significativos en el crecimiento para mejorar el desarrollo motor.
- Las capacidades motoras pasan a ser entrenables.
- Es el momento de decantarse por un deporte específico y comenzar a desarrollarse motrizmente.
- En esta fase, los niños poseen un alto grado de egocentrismo, sintiéndose superiores al género femenino y aumentan los estereotipos de género.
- En el caso de los varones no muestran interés por juegos estereotipados como femeninos.
- Como podemos ver, de momento no se manifiestan factores que inciden directamente en el abandono deportivo masculino.

1º Fase Puberal “Pubertad” (11/12 años – 13/14 años)

- Los niños comienzan a sufrir cambios biológicos en el organismo.
- Los niños tardan dos años más que las mujeres en alcanzar su madurez fisiológica, es decir, no disponen de las mismas ventajas deportivas prematuras que el género femenino.
- En el transcurso de esta etapa de desarrollo, los varones obtienen su máxima consolidación de la identidad de género.
- Además, tienen el privilegio de gozar de mayor autoestima que las mujeres, esto hace que se sientan en una mejor posición en el ámbito deportivo.
- Al decantarse por un deporte específico las exigencias en la condición física aumentan,

pero al poseer un alto grado de autoestima y no generar altos niveles de estrés, la práctica deportiva no está condicionada, por eso no se produce el abandono deportivo.

2º Fase Puberal “Adolescencia” (13/14 años – 17/18 años)

- Los hombres actúan con los roles de género asociados porque desarrollan una imagen personal mucho más tradicional.
- Al no decantarse por deportes femeninos sus actividades físico – deportivas no están tan condicionadas.
- En algunos casos, debido a la ideología de la familia, la práctica deportiva sí que se encuentra limitada por los estereotipos de género, pero esto ocurre en menor medida que en el género femenino.
- Otro factor que incide en el desarrollo de las prácticas deportivas en el género masculino, son las diferencias cardio – respiratorias, los varones tienen mayor capacidad aeróbica que las mujeres que les permite desarrollar los deportes que ellos deseen.

Juventud (20 -30 años)

- Los hombres mejoran su capacidad aeróbica e incluso puede aumentar de manera considerable si es entrenada.

Está claro, que el género masculino no tiene tantos factores que inciden negativamente en la práctica hasta hacerles abandonar.

Una vez descritos los factores que influyen en la práctica masculina, se propone, como en el género femenino, un modelo teórico de la participación en la práctica deportiva masculina que se ilustra en la gráfica 3.

Se va a realizar como se ha descrito anteriormente. La gráfica 3 surge de los factores descritos en la imagen 5. Una vez determinados, en la imagen 5, los elementos que inciden en la participación deportiva masculina, en la gráfica 3 que se muestra a continuación se puede ver

el porcentaje de participación deportiva del hombre, dependiendo de la edad.

Gráfica 3.

Modelo teórico de participación del género masculino en la práctica deportiva.



Fuente: Elaboración propia.

Como podemos observar en la gráfica 3, los índices de participación del hombre en la práctica deportiva varían dependiendo de la edad, esto ocurre debido a los factores descritos en la imagen 5.

Desde los 6 a los 7 años:

- En la gráfica se puede observar cómo el 50% de los niños desarrollan alguna actividad física.

Desde los 8 a 10 años:

- La práctica aumenta al 100% en los hombres que practican deporte, esto tiene que ver con el desarrollo motriz específico de un deporte y con el sentimiento de egocentrismo, el aumento de la autoestima y el desarrollo de la identidad de género.

Desde los 11 a los 12 años:

- Disminuye de manera pausada la práctica deportiva, el descenso no es como ocurre en el género femenino, muchos varones no llegan a abandonar. Esto sucede porque el género masculino posee mayor grado de autoestima.

Desde los 13 a los 16 años en adelante:

- En el caso del género masculino, la práctica deportiva se mantiene establemente, un factor para que continúen en las actividades físico – deportivas, puede ser la mayor capacidad aeróbica de la que disponen los hombres, y también al recibir muchos más apoyos de su entorno familiar, esto hace que se sientan con superioridad respecto al género femenino.

Realizado este análisis desde una perspectiva temporal se presentan los elementos identificados agrupados en tres categorías surgidas de este análisis de manera inductiva (ver tabla 5): (1) *los factores biológicos*, que contienen elementos como los cambios fisiológicos y morfológicos, (2) *la familia y la permanencia al grupo de iguales*, que contiene elementos relacionados con los estereotipos de género y su influencia en las actividades físico – deportivas; y por último (3) *Los profesores/as de EF, coordinadores y entrenadores deportivos*, que integran aspectos relacionados con exigencia y la gestión de la autoestima.

La tabla 5 muestra de manera directa los factores analizados agrupados en las categorías citadas anteriormente.

Tabla 5.

Secuenciación de las categorías y los factores que influyen en ella.

Categoría	Factores analizados
Factores biológicos.	<ul style="list-style-type: none">- Cambios morfofuncionales.- Cambios en el crecimiento.- Diferencias osteomusculares y respiratorias.- Fases de desarrollo en la mujer (pubertad, menstruación y embarazo).
La familia y la permanencia al grupo de iguales.	<ul style="list-style-type: none">- Motivación intrínseca y extrínseca.- La elección de los padres el deporte según el género.- El pensamiento del entorno familiar sobre el deporte.- Estereotipos de género de la familia y el grupo de iguales en el ámbito deportivo.- Permanencia en el grupo de iguales dependiendo de la práctica deportiva que desarrollen.
Los profesores/as de EF, coordinadores y entrenadores deportivos.	<ul style="list-style-type: none">- Elección de un deporte específico.- La poca formación profesional de los entrenadores y coordinadores deportivos.- La poca continuidad de las clases de Educación Física.- La poca autoestima de las adolescentes al no recibir la motivación necesaria por parte de sus entrenadores y coordinadores.

Fuente: Elaboración propia.

4.2. Parte propositiva

Teniendo en cuenta que el análisis de los aspectos relevantes es el punto de partida de las posibles sugerencias de cara a paliar el fenómeno del abandono, se ha decidido presentar de manera integrada aquellas sugerencias o propuestas tomando el análisis y sus categorías como referencia.

Propuestas a partir de los factores biológicos.

En España y en otros países se ha determinado que el género femenino es menos activo que el masculino durante el transcurso de la adolescencia. Se ha verificado que durante la adolescencia en el caso de las mujeres disminuye aproximadamente un 2% anual, la capacidad aeróbica, esto produce que la práctica deportiva esté condicionada (Merino y González, 2010).

Como he podido analizar en la línea temporal del género femenino, las mujeres sufren cambios fisiológicos, estos de manera indirecta afectan el rendimiento deportivo. La primera menstruación es un factor que interviene, pero no debería ser una diferencia que condicionan la práctica. Las fases sensibles demuestran que el crecimiento es una variante positiva para mejorar el desarrollo motor de las jóvenes y adolescentes, aunque en la 2º Fase Puberal “adolescencia” en las mujeres disminuye la capacidad aeróbica.

Zurita (2009) afirma que las diferencias fisiológicas más significativas entre los hombres y las mujeres están relacionadas con el tamaño corporal. Parece ser que el tamaño corporal condiciona la capacidad física, pero los detractores confirman y afirman que el rendimiento deportivo no es diferente en la mujer, porque en realidad, es proporcional a su tamaño respecto al hombre. La capacidad aeróbica sería menor que la del hombre, pero sería alícuota a su tamaño corporal.

Debido a esto Merino y González (2010) argumentan que en la sociedad existen sesgos, haciendo creer que las mujeres debido a su capacidad física y aeróbica no pueden participar en todas las actividades físico – deportivas. Por eso, es necesario detectar los sesgos que tiene la sociedad para fomentar que las chicas mantengan y adopten un nivel de actividad física, si esto se consigue en edades tempranas, existe una mayor probabilidad de que mantengan su actividad física hasta la edad adulta.

Las mujeres a menudo se encuentran con barreras sociales y de índole corporal en consecuencia con la actividad física. En la tabla que se muestra a continuación, se reseñan las situaciones biológicas que surgen y las propuestas de mejora para reducir la probabilidad de que sigan ocurriendo.

Tabla 6.

Propuestas de mejora en cuanto a los factores biológico.

Situación.	Propuesta de mejora.
<ul style="list-style-type: none"> • Mayor fomento en la actividad física masculina respecto a la femenina, al pensar que disponen los hombres mayor capacidad física. 	<ul style="list-style-type: none"> • Fomentar la participación en el deporte apelando a la mejora objetiva de la salud para ambos sexos.
<ul style="list-style-type: none"> • Los deportes más conocidos y con mayor accesibilidad son más adecuados para aquellas personas que demuestran mayores capacidades físicas y serán más capaces de desarrollarlos, como puede ser el género masculino. 	<ul style="list-style-type: none"> • Emitir mensajes orientados a que no se asocie el deporte con el género. • Diseñar formación deportiva en función de un diagnóstico de las capacidades físicas y no del género.

- | | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • Las mujeres en una fase de su ciclo menstrual su rendimiento deportivo disminuye debido a la alteración hormonal y los cambios físicos y anímicos. | <ul style="list-style-type: none"> • Adaptar el tipo de entrenamiento durante la menstruación teniendo en cuenta los momentos sensibles de está y su impacto en el rendimiento. |
|--|--|

Fuente: Elaboración propia.

Propuestas a partir de factores relacionados con la familia y la permanencia al grupo de iguales.

Como se demuestra en el estudio bibliográfico, la familia es el pilar fundamental que se encarga de fomentar el ciclo vital de sus hijos. Es el primer agente que influye en la socialización y en los primeros años de vida de los niños. Los padres son los responsables de tipificar las actividades físico – deportivas, como femeninas o masculinas y decidir por ellos que actividad deben desarrollar. Además, otro factor que interviene son las expectativas de deporte que tienen sobre sus hijos, creen que el género masculino está mejor preparado y pueden llegar más lejos, en cambio, el género femenino tarde o temprano acabará abandonando debido a la falta de tiempo y sobre todo por la poca motivación intrínseca que reciben por parte de su familia para seguir desarrollándose.

Como podemos ver, los padres son el primer agente que desde edades tempranas está condicionado la práctica deportiva de sus hijos, a este factor se suma otro condicionante, que es la identidad de género de sus hijos. La identidad de género se establece durante los tres primeros años de vida, es decir, los padres al mostrarles intereses sesgadamente tipificados van creando la identidad de sus hijos y al grupo de iguales al que deben de pertenecer dependiendo de su género. También, son los encargados de seleccionar los deportes de sus hijos teniendo en cuenta los estereotipos de género, es decir, les hacen pertenecer a un grupo de iguales, desde las edades muy tempranas.

El estudio me ha permitido ver, que pertenecer a un grupo de iguales es un factor que condiciona la práctica deportiva, porque todas aquellas mujeres que no desempeñen las actividades físico – deportivas asociadas a su género tienden a ser cuestionadas por el grupo de iguales e incluso llegan a ser rechazadas. Por eso, antes de llegar a ser excluidas del grupo el género femenino prefiere abandonar la práctica deportiva. Debido a esto las mujeres desde edades muy tempranas establecen vínculos negativos hacia el deporte, sin darse cuenta de los beneficios saludables y el desarrollo de las habilidades sociales que le aporta la ejecución de estas.

Está claro, que los estereotipos de género están presentes en todo momento en la vida deportiva de las mujeres y son el primer factor condicionante para que se produzca el abandono prematuro deportivo. Analizando los datos, tomo como referencia a la catedrática Gallego (2014) que afirmó en su estudio que los deportes donde aparecen en mayor medida el género femenino son minoritario y que los deportes estereotipadamente femeninos son los deportes individuales, como la gimnasia que el 19.3% que lo practican son mujeres (tabla I). Esto pasa, porque la familia tiene ideas estereotipadas sobre la práctica deportiva y creen que los deportes de contacto están asociados al género masculino, debido a que requieren capacidades físicas como son la fuerza, resistencia y estos atributos para ellos, corresponden a la figura masculina.

Si los niños se sienten obligados a practicar deportes o actividades físicas – deportivas en contra de su voluntad, están predestinados a abandonarlas durante la adolescencia (Merino y González, 2010). En la tabla que se muestra a continuación se detallan las situaciones que surgen en relación con la familia y el grupo de iguales y las propuestas de mejora para reducir la problemática que ocasiona el abandono prematuro femenino.

Tabla 7.

Propuestas de mejora en cuanto a la familia y la permanencia al grupo de iguales.

Situación.	Propuesta de mejora.
<ul style="list-style-type: none"> • Falta de tiempo y carga escolar. • Preferencia en el grupo de iguales. 	<ul style="list-style-type: none"> • Establecer rutinas o cronogramas para saber organizarse mejor. • La familia será la encargada de la

	<p>organización de las tareas de sus hijos.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sería favorable que el grupo de iguales se haya desarrollado en el entorno deportivo en las etapas previas.
<ul style="list-style-type: none"> • La familia influye a sus hijas sobre las actividades físico – deportivas que realizan. • Deportes estereotipados que afectan al género femenino. 	<ul style="list-style-type: none"> • Dado que las familias son el mayor referente para sus hijos, deben de tener presente y no contemplen de manera sesgada los deportes. • La familia debe de transmitir a sus hijos todas las ventajas que aporta la práctica deportiva para mejorar su bienestar físico y mental. • La familia es la responsable de aumentar la vida activa de sus hijos, para conseguir la adherencia deportiva.
<ul style="list-style-type: none"> • Los padres y el grupo de iguales contribuyen a la reducción de la práctica deportiva en las mujeres. • Fomento por parte de las familias las actividades físicas masculinas más que las femeninas. • Mayor tiempo para sus estudios. 	<ul style="list-style-type: none"> • La familia debe fomentar la práctica deportiva de sus hijos para mejorar y prevenir la aparición de los posibles problemas de salud. • Motivar al grupo de iguales en el desarrollo de actividades físico – deportivas. • Crear horarios de estudios que sean compatibles con los tiempos de entrenamiento.

<ul style="list-style-type: none"> • Las actividades masculinas son las más conocidas por los medios de comunicación. • Los medios de comunicación influyen en el incremento de los estereotipos de género, al no dedicar el mismo tiempo a los deportes femeninos. 	<ul style="list-style-type: none"> • Dar a conocer deportes que en el mayor porcentaje que lo practican es el género femenino. • La familia debe de conocer y transmitir a sus hijos, todos los deportes existentes para que ellos se decanten por el que les parezca más atractivo. • Es conveniente que la familia informe a sus hijos, sobre todos los referentes deportivos femeninos, para motivar y fomentar su práctica deportiva.
<ul style="list-style-type: none"> • Los padres y madres no compran la ropa adecuada a sus hijas para desarrollar un deporte específico, esto ocurre, porque ellos piensan que finalmente sus hijas acabarán abandonando. 	<ul style="list-style-type: none"> • Conocer el deporte específico para que los padres aporten en material necesario a sus hijos. • Los padres deben de estar pendientes del crecimiento de sus hijos para proporcionarles la ropa necesaria, y así poder practicar deporte con total comodidad.
<ul style="list-style-type: none"> • En el grupo de iguales, las mujeres no desarrollan una conducta activa en el ámbito deportivo porque un gran porcentaje, abandona la práctica deportiva en la adolescencia. 	<ul style="list-style-type: none"> • Los padres son los responsables de educar a sus hijas para que su objetivo sea, proporcionar un estilo de vida más activo. • Si los padres practican deportes con ellas fomentan su motivación por seguir. • Las familias deben de apoyar el desarrollo de la práctica deportiva de sus hijas.

Fuente: Elaboración propia.

Propuestas a partir de factores relacionados con los profesores/as de EF, coordinadores y entrenadores deportivos.

La práctica deportiva femenina en alguna ocasión está condicionada por las clases de Educación Física, los docentes encargados de impartir esta disciplina siguen modelos teniendo en cuenta la experiencia masculina, por eso, a veces esto condiciona al género femenino, desmotivándolas hasta que se produce el abandono prematuro deportivo. A este condicionante se suma lo que muchos autores argumentan en sus estudios, y es que el cargo académico del paso de Educación Primaria a Educación Secundaria hace que muchas mujeres abandonen, además de no motivarlas en las clases de EF a seguir la práctica deportiva, debido a esto el porcentaje máximo de abandono es durante la adolescencia.

El nivel de exigencia de Educación Secundaria no es el único factor que influye. Un condicionante clave es el desarrollo de las fases sensibles. En el rango de edad comprendido de los 7 a los 12 años, las fases sensibles pasan a ser entrenables, y los esfuerzos físicos aumentan. Las mujeres deben de decantarse por un deporte específico y aquí viene el problema y es que, debido a los factores analizados anteriormente, es decir, los padres y el grupo de iguales, muchas mujeres abandonan la práctica deportiva, porque no son capaces de decantarse por un deporte específico que realmente les guste, porque según su contexto familiar puede que no sea el adecuado para el género al que pertenece.

Cuando llega este momento, entre los 7 a los 12 años, los entrenadores y coordinadores deportivos deben de ser capaces de entrenar las fases sensibles de acuerdo con el desarrollo motor y las capacidades motrices de los adolescentes. El nivel de exigencia deportiva aumenta, recordando que la carga académica también asciende. Por lo general, en los clubes y en las actividades extraescolares la mayoría de los entrenadores en el ámbito deportivo son varones. Al ocurrir este ascenso y que la mayoría sean hombres, el género femenino puede sentirse condicionado a la hora de desarrollar la práctica deportiva. Los estudios demuestran, que la práctica deportiva desciende más en el género femenino si la práctica es dirigida por un profesor o entrenador. Las mujeres en la etapa de la adolescencia no soportan las exigencias y

en algunos casos, las malas conductas de sus entrenadores. Además, manifiestan carencias motivacionales por parte de estos, esto es un hecho que hace que se produzca el abandono deportivo femenino debido a que la autoestima no está reforzada por los entrenadores.

El nivel de exigencia al decantarse por un deporte y el grado de estrés que generan los entrenadores y coordinadores para el desempeño de este es un condicionante, pero a este se suma otro factor con gran influencia para reducir la práctica deportiva, que es el que se analiza a continuación. Una vez que conozco los factores que inciden en la práctica deportiva, determino y me remito a lo que argumentan los autores en sus estudios, y es que un elemento importante para que se produzca el abandono deportivo, es la poca formación que tienen los entrenadores y los coordinadores deportivos. Ambos, no disponen de la formación ni de la preparación psicológica necesaria sobre el desarrollo femenino, no conocen aspectos biológicos que influyen en determinados momentos el rendimiento físico y en ocasiones exigen una condición física sin comprender los elementos que condiciona la práctica. El objetivo de muchos de ellos es la competición sin darse cuenta de que lo importante que es favorecer la motivación tanto extrínseca como intrínseca de las adolescentes para desarrollar la práctica deportiva y para conseguir una vida saludable, además de reducir el abandono deportivo femenina.

Tabla 8.

Propuestas de mejora en cuanto a los profesores/as de EF, coordinadores y entrenadores deportivos.

Situación.	Propuesta de mejora.
<ul style="list-style-type: none"> • La falta de autoestima que tienen las adolescentes para desarrollar actividades físico – deportivas llegando a abandonarlas. • Llega un momento en la etapa educativa, concretamente en la edad de la adolescencia que las mujeres 	<ul style="list-style-type: none"> • Los profesores de EF, entrenadores y coordinadores deportivos deben fomentar la autoestima de las adolescentes. • Animarlas a continuar. • Conocer los puntos fuertes y débiles de sus alumnos, para motivarlas y así evitar que abandonen prematuramente.

<p>tienden a abandonar las actividades físico – deportivas</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Desarrollar dinámicas en grupo para conocer la conexión del grupo y así fomentar la autoestima de manera individual y grupal. • Utilizar herramientas para motivar a las jugadoras. • Prolongar durante toda la etapa educativa, ya sea, la Educación Secundaria Obligatoria (ESO), bachillerato, la universidad u otras variantes como pueden ser los ciclos formativos, se sigan impartiendo clases de EF, para que los adolescentes, ya sean, varones o mujeres tengan una vida activa en todo momento.
<ul style="list-style-type: none"> • Las mujeres, en la adolescencia, pierden el interés por las actividades físico – deportivas y prefieren desarrollar otras alternativas en su tiempo libre. 	<ul style="list-style-type: none"> • Buscar alternativas de ocio compaginables con la práctica deportiva que desarrollan. • Crear un cronograma donde se aparezca un periodo de tiempo dedicado al ocio, de esta manera, pueden disfrutar de su tiempo libre. • Los entrenadores, los coordinadores deportivos y los profesores/as EF, deben de motivar a las adolescentes para que desarrollen actividades físico – deportivas, o que busquen otro deporte acorde a sus intereses.
<ul style="list-style-type: none"> • La competición en el ámbito deportivo • Las ganas de ganar que manifiestan los entrenadores y coordinadores. 	<ul style="list-style-type: none"> • Los entrenadores y coordinadores deportivos deben de proponerse nuevos propósitos dejando a un lado la ambición de ganar. • Proporcionar la vida activa de las adolescentes a través de la práctica deportiva. • Utilizar herramientas para establecer a cada una de ellas objetivos personalizados, para fomentar

	<p>su motivación en el juego.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fomentar sus relaciones sociales y amistades desarrollando actividades físico – deportivas.
<ul style="list-style-type: none"> • La poca formación con la que disponen los coordinadores y entrenadores deportivos. 	<ul style="list-style-type: none"> • Crear escuelas de formación para los coordinadores y entrenadores deportivos. • Evaluar los entrenamientos que desarrollan los entrenadores y coordinadores deportivos, para detectar los posibles errores y fomentar la adherencia deportiva. • Exigir a los entrenadores y coordinadores deportivos estudios mínimos, sobre el desarrollo femenino y las fases sensibles para comprender las diferentes etapas que vive el género femenino. • Adquirir conocimientos necesarios para comprender el rendimiento deportivo femenino.
<ul style="list-style-type: none"> • La mayoría de los entrenadores y coordinadores son de género masculino. 	<ul style="list-style-type: none"> • Impulsar la participación de entrenadoras y coordinadoras femeninas para motivar a las mujeres en su práctica deportiva y así reducir el abandono deportivo. • Los entrenadores y coordinadores deportivos, su comportamiento debe ser neutro para que no influya ni condicione su práctica deportiva. • Apoyar a todas las mujeres que practican un deporte para que en un futuro sean entrenadoras. • Fomentar la capacidad de liderazgo de las jugadoras para en un futuro convertirse en

	entrenadoras.
<ul style="list-style-type: none"> • Decantarse por un deporte específico y las exigencias de este genera altos niveles de estrés en las adolescentes haciendo que muchas de lleguen a abandonar. 	<ul style="list-style-type: none"> • Trabajar a través de programaciones, es decir, crear sesiones, donde en cada una de ella se desarrollen diferentes contenidos para así, secuenciar la exigencia deportiva y no generar altos niveles de estrés que ocasionan el abandono deportivo. • Regular la práctica deportiva, los entrenadores y coordinadores deben de adecuar los entrenamientos a las necesidades de cada adolescente.

Fuente: Elaboración propia

5.CONCLUSIONES

Esta última parte de conclusiones se compone de cinco subapartados que recogen las reflexiones más relevantes organizadas en cuanto a los objetivos planteados en el trabajo, la metodología y organización utilizada, las posibles implicaciones educativas, las líneas de trabajo abiertas, así como unas ideas a título de aprendizaje personal.

En relación con los objetivos del estudio.

El análisis de los resultados ha permitido determinar los factores más relevantes que inciden en el abandono deportivo femenino y conseguir los objetivos generales que persigue este Trabajo de Fin de Máster.

Existen tres categorías presentes en la sociedad que influyen en la práctica deportiva femenina, las cuales son: (1) los factores biológicos, (2) la familia y la permanencia al grupo de iguales y por último (3) los profesores de EF, coordinadores y entrenadores deportivos.

Los factores biológicos siempre van a estar presentes en la práctica deportiva, porque los cambios físicos tanto en los hombres como en las mujeres, siempre se van a producir. En el género femenino se produce antes que en el masculino y que en las diferentes fases el rendimiento deportivo no es el mismo. Los sesgos que existen en la sociedad perjudican al género femenino en el ámbito deportivo, haciéndolas creer que son inferiores al masculino debido a sus capacidades biológicas. Está claro que una buena rutina deportiva y un entrenamiento adecuado a sus necesidades propicia la adherencia deportiva, es necesario comprender los cambios que se producen en el género femenino para adaptar los entrenamientos a sus necesidades. Las propuestas de mejora elaboradas para esta categoría ayudarán en un futuro a plantear los entrenamientos desde otra perspectiva, y así tener en cuenta

a las mujeres dependiendo de su etapa evolutiva.

En la segunda categoría, **la familia y la pertenencia al grupo de iguales**, llegó a la conclusión de que hoy en día tanto la familia como el grupo de iguales son los grandes condicionantes del género femenino en la práctica deportiva. Como hemos podido ver, las mujeres, en la mayoría de los casos, desarrollan deportes individuales, esto ocurre porque para la familia y el grupo de iguales, evitan desarrollar deportes de contacto porque estereotipadamente están más masculinizados, debido esto, los deportes donde el mayor porcentaje que lo practican son mujeres son en los deportes individuales.

Una vez analizada esta categoría, pienso que los estereotipos de género van a seguir presentes durante muchos años, como se puede ver en el análisis, la familia al ser el vínculo más potente de sus hijos es la que se encarga de transmitir los valores. Por eso, creo que la evolución y la reducción de los estereotipos de género se producirá a largo plazo, para ello se necesita apoyo de los medios de comunicación que serán los encargados de transmitir y concienciar a las familias, dando a conocer la infinitud de deportes existentes. Una vez que las familias tengan una nueva visión del mundo deportivo, los conflictos entre el grupo de iguales se reducirán al obtener otra perspectiva de la realidad.

Es necesario proponer los elementos de mejora para combatir con los estereotipos de género ocasionados por la familia y el grupo de iguales, creo que sería fundamental inculcar estas propuestas desde la escuela, ya que es el segundo entorno más cercano de los niños y donde se pueden concienciar y orientar a las familias sobre el desarrollo de las prácticas deportivas de sus hijos desde edades tempranas para así fomentar la adherencia deportiva.

Nunca había llegado a pensar que la tercera categoría, **los profesores de EF, coordinadores y entrenadores deportivos**, era un factor que condiciona la práctica deportiva femenina. Está claro que la edad de la adolescencia es un periodo bastante complicado para las estudiantes y sobre todo para todas aquellas mujeres que practican un deporte. Por lo general, las mujeres, son más sensibles en esta etapa, es decir, el cambio hormonal produce que los acontecimientos que te suceden te afecten positiva o negativamente y eso produce sensibilidad.

En la mayoría de los casos, hay más entrenadores varones que mujeres, y esto a muchas chicas les produce inseguridad. Está demostrado, que la práctica deportiva femenina disminuye si es dirigida por un entrenador de género masculino. Esto puede ocurrir por las malas conductas de ellos si no consiguen los objetivos establecidos y por los pocos conocimientos de los que disponen sobre las fases de desarrollo del género femenino. Además, se añade un condicionante que es la falta de autoestima que sufre el género femenino a estas edades. Estos hechos se deben de tener presentes en el momento de contar con nuevos o antiguos entrenadores y monitores para reducir el abandono deportivo femenino y fomentar la adherencia deportiva. Por eso, es muy relevante tener en cuenta las propuestas de mejora planteadas para así paliar el fenómeno estudiado.

Analizando las tres categorías se puede ver como se consiguen los objetivos establecidos. El primer objetivo general que persigo es *“Identificar los elementos que influyen en el abandono prematuro de la práctica deportiva en las niñas”*. Para cumplir este objetivo era necesario desarrollar la primera parte de mi trabajo, el marco teórico, donde la recogida de datos, ya me permitía determinar aspectos que incidían en la práctica deportiva. Aunque después, a la hora de desarrollar el análisis es donde se determinan los elementos que influyen en el abandono prematuro deportivo.

El segundo objetivo general que persigo es *“Realizar propuestas de mejora para prevenir el abandono deportivo precoz en el género femenino”*. El cumplimiento de este objetivo se consigue con la creación de un análisis de los datos con sus posibles propuestas de mejora.

En relación con la metodología utilizada.

La búsqueda de la bibliografía no ha sido nada fácil, encontrar información relevante a partir del 2010 y la continua necesidad de tomar como referencia autores pioneros en el tema, como si no hubiera un desarrollo posterior a las ideas de éstos, esto ha sido una labor bastante costosa. Otro problema que se me presentaba es que la mayoría de los autores utilizaban la lengua

inglesa en sus estudios y eso suponía un esfuerzo añadido al no tener un buen dominio de ella.

Otra dificultad encontrada es la selección de la información relevante una vez elaborado el marco teórico. Determinar qué información es verdaderamente importante es difícil y más si tienes a tu disposición mucha bibliografía y datos. Tener mucha información puede ocasionar controversia, es decir, al poseer muchos datos te entra la necesidad de obtener más. Esto desde mi punto de vista, es un factor que puede afectar negativamente al análisis de los datos, al caer en el error de no desarrollarlos con mayor exactitud o precisión todos los obtenidos.

Lo que mejor me ha funcionado para elaborar la parte “4. *Presentación de los resultados*” ha sido la elaboración de las líneas temporales una vez realizada la revisión bibliográfica. Colocar los acontecimientos que acontecen en la mujer en la línea me ha permitido ver todos los factores que inciden en la práctica deportiva femenina. Además, tener la posibilidad de poderlo comparar con la línea temporal del género masculino me ha permitido verificar con mucha más precisión los elementos que influyen en el género femenino.

Aunque de manera incipiente, he podido conocer los aspectos que más influyen en la práctica deportiva femenina, datos sobre el abandono deportivo, pero no dispongo de la experiencia necesaria que se requiere para considerarme experta en el tema. Por eso, creo que sería necesario una segunda visión y opinión de expertos sobre el tema, para así ofrecer sugerencias, modificaciones y su perspectiva sobre el análisis y lo más importante propuestas de mejora para potenciar el estudio.

En relación con las implicaciones Educativas

Soy consciente de que el presente trabajo está desarrollado desde la perspectiva de la psicopedagogía, pero a la hora de ejecutarlo y de pensar sobre el tema me he puesto en el rol de docente, ya que anteriormente estudié el grado de Educación Primaria con mención en Educación Física.

Este trabajo me ha permitido ver la Educación Física desde otra perspectiva, con esto quiero decir que pienso que las clases de EF que se imparten en los centros educativos deberían de cambiar de rumbo, es decir, diseñar nuevas metodologías para crear realmente clases equitativas, donde el género femenino sea igual que el masculino.

Esto me lleva a recordar y tener presente a Marcelino Vaca y a Nicolás Bores profesores de la facultad de Educación de Palencia que, gracias a su metodología de aprendizaje, “las carpetas” y el “Juego Bueno” a la hora de diseñar y desarrollar clases de Educación Física ambos géneros estarían en igualdad de condiciones en el desarrollo de las actividades físico – deportivas.

Pienso que sería necesario transmitir estos métodos de aprendizaje a las nuevas generaciones y sobre todo a todos los docentes que imparten clases de EF al estilo tradicional, de manera magistral. Es necesario, que la figura del docente renueve sus conocimientos y sea conocedor de todos los problemas existentes que surgen en la sociedad debido a la utilización de metodologías antiguas.

Ahora, me embarco en el ámbito no formal, como son las actividades extraescolares y los deportes. Como he podido analizar los entrenadores y coordinadores deportivos no disponen de los conocimientos necesarios sobre las fases evolutivas de la mujer, al no ser conocedores de ello, no saben controlar las situaciones lo que hace que muchas de ellas abandonen la práctica deportiva.

Este análisis me ha llevado a ponerme en las situaciones de muchas niñas que sufren muchos problemas mentales, como pueden ser los trastornos de conducta alimentaria (anorexia, bulimia) y sobre todo bullying.

Muchos de estos problemas provienen del ámbito deportivo, de lo poco que se refuerza la autoestima, las exigencias que se establecen para estar en forma, ser la mejor compitiendo o ser excluido de tu grupo de iguales al practicar un deporte que no te corresponde debido al género al que perteneces. Si los entrenadores y coordinadores salieran más allá del bucle de entrenar y ganar verían todos los problemas que pueden prevenir, disminuyendo el nivel de exigencia y reforzando la autoestima, además si tuvieran formación profesional serían capaces de realizar entrenamientos y actividades acordes a las necesidades de cada niña y de esta

manera se reducirían las tasas de abandono prematuro femenino en el ámbito deportivo.

Líneas futuras de trabajo.

Una vez desarrollado el TFM, he determinado líneas de investigación futura con las que se puede mejorar el espectro del problema. A continuación, se enumeran alguna de ellas:

- Desde mi punto de vista, como punto de partida una vez elaborado el trabajo, podría abordarse a partir de aquí programas donde se implementen acciones orientadas a la adherencia al deporte femenino. Con las sugerencias propuestas en la *parte propositiva* del trabajo, una vez analizadas las categorías, sería posible la creación de una propuesta que redujera el abandono deportivo precoz femenino.
- Conociendo la categoría **los profesores de EF, coordinadores y entrenadores deportivos**, y lo condicionante que es para la práctica deportiva femenina. Podría abordarse desde aquí una nueva propuesta. Consistiría en realizar observaciones a los entrenadores de los equipos femeninos, para después evaluarlos y una vez obtenidos los resultados proponer a todos los entrenadores propuestas de mejora de manera individual para fomentar la adherencia femenina deportiva.
- Como hemos podido ver en el análisis, el género femenino en el momento que cumplen los 14 años, es decir, en la fase de la adolescencia, la tasa de abandono deportivo aumenta. A raíz de este trabajo he podido analizar la cantidad de factores que inciden durante la adolescencia. A partir de aquí podría abordarse una investigación más profunda y específica de este momento evolutivo que sufre el género femenino, para conocer al detalle otros muchos factores que influyen y que en el desarrollo de este trabajo no he sido consciente de todos ellos.
- Los medios de comunicación como hemos podido ver en la revisión bibliográfica, son los encargados de transmitir los referentes deportivos más relevantes a los espectadores. Para conseguir la adherencia deportiva, sería necesario que los medios de comunicación fomentarán más los deportes femeninos, ya que en la actualidad son los menos anunciados en este medio, de esta manera, las familias conocerán el gran abanico de

posibilidades que tienen sus hijas en desempeñar un deporte. Además, al dar a conocer muchos más deportes, las niñas tendrían la posibilidad de elegir el deporte que les cause más curiosidad. Esta puede ser una alternativa para fomentar la adherencia deportiva y reducir la tasa de abandono deportivo.

- Como he podido determinar en el análisis un factor que condiciona la práctica deportiva femenina es el clima motivacional. Por eso como perspectiva de futuro sería el fomento de la Educación Integral teniendo en cuenta tres vertientes:
 - Los colegios como propulsores de las actividades extraescolares y el incremento de las horas de Educación Física.
 - La escuela de padres para fomentar la cultura deportiva de las familias.
 - La perspectiva de disfrute, es decir, practicar un deporte por gusto sin tener que ser competitivo, para así conseguir la adherencia deportiva femenina.
- El análisis del estudio y las conclusiones me han permitido reflexionar sobre las pocas entrenadoras de género femenino que se encargan de entrenar a equipos femeninos. Por eso, podría abordarse desde aquí una perspectiva de futuro que es la formación de entrenadoras y coordinadoras de género femenino, para fomentar la adherencia deportiva femenina y reducir el abandono deportivo.

Que me ha supuesto desde el punto de vista el TFM

Quiero comenzar por la palabra tiempo, este ha sido el causante de que en determinadas ocasiones me sintiera con un nudo en el estómago que no me dejase continuar. Creo que valoro mucho más la palabra TFM que MÁSTER. Me di cuenta de esto porque a medida que pasaban los días me preocupaba mucho más por este documento escrito que por todas las asignaturas que he superado con creces a medida que avanzaba el curso. Pero me pregunto ¿Por qué valoro este pequeño proceso más que los nueve meses de curso? Creo que esto me ocurre porque este trabajo individual es lo que caracteriza a una persona, es decir, al hacerlo tuyo, se convierte en algo personal y al fin y al cabo es el pase para finalmente poder decir que soy Psicopedagoga.

Anteriormente viví dos experiencias más como esta al finalizar mis dos Trabajos de Fin de Grado que me habilitaban para ser lo que siempre quise, y la experiencia que se siente al final el proceso es muy enriquecedora, te sientes muy orgullosa del trabajo que has elaborado, ese fue otro de los motivos por los que me preocupaba más por el TFM que por las asignaturas cursadas durante el Máster.

Tengo muchos defectos y virtudes que pueden jugarte una mala pasada, por ejemplo, me caracterizo por ser una persona bastante estructurada a la hora de trabajar, es decir, me gusta tener una organización sobre los elementos que voy a desarrollar e indagar en el trabajo. En la realización de este documento, me ha costado mucho organizar los contenidos y analizar lo que realmente iba a ser estudiado, debido a esto, he sufrido en determinadas ocasiones episodios de ansiedad que me incapacitaron a seguir.

Ser organizado y estructurado puede ser una virtud en el ámbito laboral, personal, pero para mí en este caso, a la hora de desarrollar el TFM es un defecto, porque el hecho de no ser capaz de ver todo ordenado me limitaba a la hora de trabajar y me incapacita a seguir. Con el paso del tiempo, esa organización llegó, pero la espera para mí fue bastante difícil, esto para mí era otra limitación, porque los periodos de tiempo me agobiaban al considerarme una persona bastante impulsiva.

También considero que tengo virtudes, como puede ser las ganas de seguir, a pesar de muchas veces sentirme incapaz, la manera de tomarme las cosas, y sobre todo la actitud ante el trabajo. Estas virtudes me han permitido llegar donde realmente estoy y poder conseguir mis sueños.

En relación con la problemática del TFM, creo que el mundo deportivo tiene que evolucionar positivamente, el género femenino sigue sintiéndose en inferior posición que el masculino y son las mayores perjudicadas en la práctica deportiva. Además, no están igual de valoradas y continuamente tienen estereotipos de género que influyen en la toma de decisiones de cada una. Muchas de ellas, están condicionadas en desarrollar un deporte debido a su condición de género y otras muchas tienen la obligación de abandonarlo porque no son bien vistas socialmente.

Está claro, que el ámbito deportivo necesita un parón, pararse a pensar y determinar ¿Que no se está haciendo bien para que la mujer sea la gran perjudicada? Con el desarrollo de este trabajo me siento orgullosa de dejar mi granito de arena, para que esta evolución comience y las mujeres puedan llegar a ser lo que ellas deseen, porque la lucha por la igualdad sigue presente todos los días de nuestra vida.

Finalmente, me siento en la obligación de dar las gracias a mi tutor de TFM Don José María Cela Ranilla, el cual, con su buena dirección, apoyo, su constante dedicación y su entrega, ha conseguido una gran motivación en mis ganas de conocer y aprender mis conocimientos en este tema tan importante, ya que no era conocedora de ello. Gracias a él, he podido ver cómo el género femenino sigue sufriendo desigualdades en el ámbito deportivo y las pocas personas que se preocupan por los fenómenos que inciden en la mujer, porque como se ha determinado en el análisis, la perspectiva y el objetivo del deporte es otro.

Como mencionaba anteriormente, si la lucha por la igualdad de género se propulsó desde diferentes perspectivas, en este caso desde el ámbito deportivo, todas juntas conseguimos nuestro propósito, en un menor periodo de tiempo.

“Las únicas mujeres que valen realmente la pena son aquellas que, si quieren la luna, se las bajan ellas solas.”

Frida Kahlo

6. BIBLIOGRAFÍA

- Alfaro, E. (2008). Mujer joven y deporte. *Revista de Estudios de Juventud*, 83, 119–141.
<http://www.injuve.es/sites/default/files/RJ83-09.pdf>
- Alfermann, D., Lee, M. J., y Würth, S. (2005). Perceived Leadership Behavior and Motivational Climate as Antecedents of Adolescent Athletes' Skill Development. *Athletic Insight: The Online Journal of Sport Psychology*, 7(2), 14–36.
- Almagro, B. (2010). *Factores Motivacionales Relacionados Con La Adherencia a La Práctica Deportiva Competitiva En Adolescentes*. [Tesis Doctoral, Universidad de Huelva].
http://rabida.uhu.es/dspace/bitstream/handle/10272/6596/Factores_motivacionales_relacionados.pdf.pdf?sequence=2
- Almagro, B., Sáenz, P., y Moreno, J. (2010). Prediction of sport adherence through the influence of autonomy - supportive coaching among Spanish adolescent athletes. *Journal of Sport Science and Medicine*, 9, 8–14.
- Alonso, C. B., Rosa, N., y Ruiz, F. (2021). Gender stereotypes in physical education. *ESHPA - Education, Sport, Health and Physical Activity*, 5(1), 27–40.
- Arenas, M. . (2006). *Triunfantes perdedoras: La vida de las niñas en la escuela*. Graó.
- Arias, E., Martínez, J., Goyes, F., Ortiz, V., y Montero, S. (2018). Variabilidad en el rendimiento físico de las jugadoras de fútbol según las fases del ciclo menstrual. *EmásF: Revista Digital de Educación Física*, 51(51), 11–30.
- Arias Salazar, K. M., y Rojas Rodríguez, E. A. (2017). *Libreta de Diseños para el Fomento de Capacidades Físicomotrices Coordinativas Funcionales y Capacidades Físicas en niños voleibolistas de 10 a 13 años* [Tesis Doctoral, Universidad nacional de Costa Rica facultad].
https://repositorio.una.ac.cr/bitstream/handle/11056/14179/Tesis_9198.pdf?sequence=1&isAllowed=y

- Armenta, F. (2004). La motivación y adhesión hacia la actividad física y el deporte. *EA, Escuela Abierta: Revista de Investigación Educativa*, 7(7), 137–152.
- Astrand, P.-O., Rodahl, K., Hans, D., y Stromme, S. (2003). *Textbook of Work Physiology: Physiological Bases of Exercise*. Human Kine.
- Augustini, M., y Trabal, P. (1997). *L'abandon de la pratique de la boxe française*. Institut National du Sport et de l'Éducation Physique. <https://hal-insep.archives-ouvertes.fr/hal-01959512>
- Ayora, D. (1996). *Factores psicológicos, sociales, estructurales y de rendimiento, de la educación físico deportiva en adolescentes*. Universidad de Valencia.
- Bandura, A. (1977). Translating national policy to improve environmental conditions impacting public health through community planning. *Psychological Review*, 84(2), 1–312. <https://doi.org/10.1007/978-3-319-75361-4>
- Berger, W. (1977). Beginning for student majors. *Journal of Physical Education and Recreation*, 48–58.
- Bisso, D. (2009). *Las Fases o Períodos Sensibles*. <http://caldassporticgmail.blogspot.com/2009/12/las-fases-o-periodos-sensibles.html>
- Gobierno Foral de Bizkaia (2016). Deporte Escolar. *Minedupedia*, 6, 39–58. http://minedupedia.mined.gob.sv/lib/exe/fetch.php?media=files:educacion_fisica_dosier_modulo_6.pdf
- Blázquez, D. (2010). *La iniciación deportiva y el deporte escolar*. INDE.
- Bonilla, A., y Martínez, I. (2000). *Sistema sexo/género, identidades y construcción de la subjetividad*. Universidad de Valencia.
- Borghetti, E. (2018). *Sexualidad e Identidad de Género: lo que seguro debes saber*. e625.com.
- Braskamp, L., y Maehr, M. (1986). *The motivation factor: A theory of personal investment*. https://www.researchgate.net/publication/232449585_The_motivation_factor_A_theory

_of_personal_investment

- Braube, J., Eibmann, H., Engel, F., Drescher, W., Hiemann, H., Koch, W., Kranspe, D., Moller, W., Petersdof, K., Werner, A., y Wolk, H. (2004). *FÚTBOL BASE.(10-11 años). Programas de entrenamiento*. Paidotribo.
- Buysse, J., y Sheridan, M. (2004). “Constructions of Gender in Sport: An Analysis of Intercollegiate Media Guide Cover Photographs.” *Gender y Society*, 61–81.
- Cantú-Berrueto, A., López, J., Castillo, I., Ponce, N., Álvarez, O., y Tomás, I. (2015). Agotamiento en el deporte. *Psicología Del Deporte: Conceptos, Aplicaciones e Investigaciones*,64,55–59.
http://www.reddeca.com/docs/psicologia_del_deporte.pdf#page=55
- Carlin, M., Salguero, A., Márquez Rosa, S., y Garcés de los Fayos Ruiz, E. (2009). Análisis de los motivos de retirada de la práctica deportiva y su relación con la orientación motivacional en deportistas universitarios. *Cuadernos de Psicología Del Deporte*, 9(1), 85–99. <https://revistas.um.es/cpd/article/view/75401/72691>
- Carter-Thuillier, B., Carter-Beltran, J., Cresp Barría, M., y Ojeda Nahuelcura, R. (2016). El abandono deportivo desde una perspectiva psicosocial. *Revista Internacional de Investigación En Ciencias Sociales*, 12(1), 103–120.
- Casimiro, A., y Piéron, M. (2001). La incidencia de la práctica físico-deportiva de los padres hacia sus hijos durante la infancia y la adolescencia. *Apunts. Educacion Fisica y Deportes*, 65, 100–104.
- Cecchini, J. A., Echevarria, L., y Méndez, A. (2003). *Intensidad de la motivación hacia el deporte en la edad escolar*. Universidad de Oviedo.
- Cecchini, J. A., González, C., Méndez-Giménez, A., y Fernández-Río, J. (2011). Metas de logro, metas sociales y regulaciones motivacionales en el contexto de la Educación Física. *Psicothema*, 23(1), 51–57.
- Cecchini, J. A., Méndez, A., y Contreras, O. R. (2005). *Motivos del abandono de la práctica*

del deporte juvenil. 102 colección estudios.

Cervelló, E. (1996). *La motivación y el abandono deportivo desde la perspectiva de las metas de logro*. Universidad de Valencia.

Chillón, P., y Delgado, M. (2002). Actividad físico-deportiva. *Retos. Nuevas Tendencias En Educación Física, Deportes y Recreación*, 3, 5–12. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i3.35094>.

Corral, J. A. (2015). *Actividad física, estilos de vida y adherencia de la práctica de actividad física de la población adulta de Sevilla*. Universidad de Sevilla.

Cruz, J. (1987). Aportaciones a la iniciación deportiva. *Apunts. Educació Física i Esports*, 9, 10–18. <https://ddd.uab.cat/record/183334>

Deci, E. L., y Ryan, R. M. (2000). The “ What ” and “ Why ” of Goal Pursuits : Human Needs and the Self-Determination of Behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227–268.

Diez, C., y Guisasola, R. (2002). *Estudio de las causas del abandono de la práctica deportiva en las jóvenes de doce a dieciocho años y propuestas de intervención*. <https://docplayer.es/13590388-Estudio-de-las-causas-del-abandono-de-la-practica-deportiva-en-las-jovenes-de-doce-a-dieciocho-anos-y-propuestas-de-intervencion.html>.

Diez, C., y Guisasola, R. (2012). *Causas del abandono de la práctica deportiva en los jóvenes y propuestas de intervención*. <https://kirolak.gipuzkoa.eus/es/plantillas/pdf/docuintde.pdf>.

Dorado, Ó. (2019). *Posibles causas de abandono en el deporte juvenil*. <https://mejorconsalud.as.com/fitness/deportes/posibles-causas-de-abandono-en-el-deporte-juvenil/>

Durand, M. (1987). *L' enfant et le sport*. PUF.

Escobar, M., y Cañar, P. (2015). *El desarrollo sensorial fomentado por actividades táctiles y auditivas en los estudiantes de la unidad educativa especializada de no videntes cotopaxi; ubicada en la parroquia la matriz, cantón latacunga, provincia Cotopaxi; en el año*

lectivo 2014 -2015. Universidad Técnica de Cotopaxi.

- Esnaola, I. (2005). Autoconcepto físico y satisfacción corporal en mujeres adolescentes según el tipo de deporte practicado. *Apunts. Educació Física i Esports*, 2(80), 5-12-12.
- Fernández, M., Hernáiz, A., Alvariñas, M., y Pérez, A. (2019). Estereotipos de género en el deporte. El papel socializador de la familia. *Egitania Scientia*, 24, 125-136.
- Gallego, B. (2014). La igualdad de género en la práctica deportiva y su contribución a la educación para la ciudadanía y la democracia. *Journal for Educators, Teachers and Trainers*, 2014, 5, 191-203.
- Gallo, R. (2000). La mujer en el deporte. *Educación Física y Deporte*, 3(1), 20-27.
- García, M. (1992). Cambio y permanencia en los hábitos deportivos de los españoles . *Sistema: Revista de Ciencias Sociales* , 110-111, 55-84.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=33124>
- García, M. (2006). *Posmodernidad y deporte: entre la individualización y la masificación*. Centro de Investigaciones Sociológicas.
- Gómez-Colell, E. (2015). Adolescencia y deporte: ausencia de referentes femeninos en los medios para las adolescentes. *Apunts. Educacion Fisica y Deportes*, 122, 81-87.
[https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.\(2015/4\).122.09](https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.(2015/4).122.09)
- Gould, D. (1987). Understanding attrition in children's sport. En D. Gould y M. . Weiss (Eds.), *Advances in pediatric sport sciences* (pp. 61-86). Human Kine
- Gould, D., Feltz, D., Horn, T., y Weiss, M. . (1982). Reasons for sport attrition in competitive youth swimming. *Journal of Sport Behavior*, 155-165.
- Gould, D., Feltz, D. y Weiss, M. (1982). Motivos para participar en la natación competitiva juvenil. *Revista Internacional de Psicología del Deporte*, 16 (2), 126-140.
- Gould, D., y Horn, T. (1984). Participation motivation in young athletes. En J. Silva y R. Weinberg (Eds.), *Psychological foundations in sports* (pp. 12- 20). Human Kine.

- Grosser, M., Zintl, F., y Brüggemann, P. (1989). *Alto rendimiento deportivo: planificación y desarrollo*. Martínez Roca.
- Guarinos, V., Vera, T., Núñez, T., y Loscertales, F. (2008). *Los medios de comunicación con mirada de género : Curso Universitario “La mirada de las mujeres en la sociedad de la información*. <https://www.researchgate.net/publication/280936271>
- Guillet, E. (2000). *Facteurs et processus de l'abandon sportif: du rôle de l'entraîneur à l'impact des normes culturelles. Une recherche longitudinale en handball féminin*. [Tesis Doctoral, Université Joseph Fourier].
- Guppy, N. (1974). The effect of selected socialization practices on the sport achievement. En R. Gruneau y J. Albinson (Eds.), *Canadian sport: Sociological Perspectives*. Don Mills.
- Gutierrez, M. . (2010). *Atención a la diversidad: igualdad de género*. ANPE.
- Gutiérrez, M., Manuel, J., y Calatayud, P. (2018). Determinantes de la práctica deportiva de los adolescentes en horario escolar. *Revista Iberoamericana de Psicología Del Ejercicio y El Deporte*, 13, 91–100.
- Hanh, E. (1988). *Entrenamiento con niños*. Martínez Roca.
- Hellin, G. (2007). *Motivación, autoconcepto físico, disciplina y orientación disposicional en estudiantes de educación física* [Tesis Doctoral, Universidad de Murcia]. <https://www.cafyd.com/REVISTA/ojs/index.php/bbddcafyd/article/view/164/102>
- Hernández, J. L., Carranza, M., Valles, T., Alvano, D., de la Torre, E., González, C., Echeita, R., Latorre, J., López, Á., López, J., Lleixá, T., Meilán, C., Puchades, H., Romero, S., y Sánchez, P. (2009). *Plan integral para la actividad física y el deporte*. Ministerio de deporte.
- Incarbone, Ó. (2003). *Del juego a la Iniciación Deportiva: 6 a 14 años*. Stadium.
- Joseph, P. (2016). *DEPORTE Y MUJER Consecuencias sobre la motivación , el autoconcepto físico y el florecimiento humano*. Universidad Miguel Hernandez.

- Julve, M. Á., y Segovia, J. C. (2016). Mujer y La salud como meta. *Consejo Superior de Deportes*, 239.
- Kipp, K., y Shaffer, D. R. (2007). Desarrollo social y de la personalidad: diferencias sexuales y adquisición de los papeles de género. *Psicología Del Desarrollo. Infancia y Adolescencia.*, 509–546.
- Klint, K., y Weiss, M. (1986). Dropping in and dropping out: participation motives of current and former youth gymnasts. *Canadian Journal of Applied Sport Sciences*, 106–114.
- Koivula, N. (1995). Calificaciones de la idoneidad de género de la participación deportiva: efectos del procesamiento esquemático basado en el género. *Roles Sexuales*, 33, 543–557.
- Leman, P., Ahmed, S., y Ozarow, L. (2005). Gender, gender relations, and the social dynamics of children's conversations. *Developmental Psychology*, 41(1), 64–74.
<https://doi.org/10.1037/0012-1649.41.1.64>
- Leo, F. M., Sánchez-Miguel, P. A., Sánchez-Oliva, D., Diana, A., y Calvo, T. (2013). El liderazgo y el clima motivacional del entrenador como antecedentes de la cohesión y el rol percibido en futbolistas semiprofesionales. *Revista de Psicología Del Deporte*, 22(2), 361–370.
- Lindner, K. J., Johns, D. P., y Butcher, J. (1991). Factors in withdrawal from youth sport: A proposed model. *Journal of Sport Behavior*, 14, 3–18.
<https://psycnet.apa.org/record/1991-21020-001>
- Lirgg, C. (2012). Niñas y mujeres, deporte y autoconfianza. *Quest*, 158–178.
- Llorente, C. (2013). Elige tu deporte. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 0–39.
<https://www.inmujeres.gob.es/areasTematicas/AreaDeporte/docs/MaterialesDidacticos/EligeDeporte.pdf>
- López -Sáez, M., y Morales, J. F. (1995). Estereotipos de género e identidad de género. En J. . Sánchez y A. . Ullan (Eds.), *Procesos psicológicos básicos y grupales* (pp. 387–400).

Eudema.

- Maccoby, E. (2002). Gender and group process: A developmental perspective. *Current Directions In Psychological Science*, 11(2), 54–58.
- Macías, V. (1999). Estereotipos y deporte femenino. La influencia del estereotipo en la práctica deportiva de niñas y adolescentes [Tesis Doctoral, Universidad de Granada]. <https://digibug.ugr.es/handle/10481/778>
- Manzano, J. (2006). Educación Física y desarrollo Integral. *Isla de Arriarán*, XXVIII, 2, 275–294.
- Martín, D. E. (1997). Interscholastic sport participation: reasons for maintaining or terminating participation. *Journal of Sport Behavior*, 94–104. <https://www.cabdirect.org/cabdirect/abstract/19971804015>
- Martin, D. E., y Dodder, R. A. (1991). Socialization experiences and level of terminating sport participation. *Journal of Sport Behavior*, 14, 113–128. <https://psycnet.apa.org/record/1991-31909-001>
- Matlin, M. (2007). *The Psychology of Women*. Wadsworth.
- Meinel, K., y Schnabel, G. (2004). *Teoría del movimiento: motricidad deportiva*. Stadium.
- Merino, B., y Gonzalez, E. (2010). Actividad física y salud en la infancia y la adolescencia. Guía para todas las personas y Salud en la Infancia y la Adolescencia Guía para todas las personas. *Ministerio de Educación y Ciencia Ministerio de Sanidad y Consumo*, 3–100.
- Metheny, E. (1965). *Connotations of Movement in Sport and Dance*. WX Brown C.
- Molinero, O., Salguero, A., Tabernero, B., Tuero, C., y Márquez, S. (2005). El abandono deportivo: propuesta para la intervención práctica en edades tempranas. *EF Deportes*, 90. <https://www.efdeportes.com/efd90/abandono.htm>
- Morales, J. F., y Moya, M. C. (1996). *Tratado de psicología social: procesos básicos*. SINTÉISIS.

- Moya, M. (1985). Identidad, roles y estereotipos de género. *Revista de Psicología General y Aplicada*, 3, 457–472.
- Musto, M., Cooky, C., y Messner, M. A. (2017). “From Fizzle to Sizzle!” Televised Sports News and the Production of Gender-Bland Sexism. *Gender and Society*, 31(5), 573–596. <https://doi.org/10.1177/0891243217726056>
- Navarro, F. (2004). Entrenamiento adaptado a los jóvenes. *Revista de Educación (Madrid)*, 335,61–80. http://motricidadhumana.com/entrenamiento_adaptado_a_jovenes_F_Navarro_Valdivieso.pdf
- Nuviala, A. (2003). *Las escuelas deportivas en un entorno rural aragonés el caso del Servicio Comarcal Ribera Baja*. Diputación General de Aragón.
- Nuviala, A., Ruiz, F., y García, E. (2003). Tiempo libre, ocio y actividad física en los adolescentes. La influencia de los padres. *RETOS. Nuevas Tendencias En Educación Física, Deportes y Recreación*, 6, 13–20.
- OMS. (2020, November 26). *Actividad física*. Organización Mundial de La Salud. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- Ordoñez, A. (2011). Género y deporte en la sociedad actual. *Polemika*, 7, 106–114. www.efdeportes.com,
- Orlick, T. . (1973). Children’s sport: A revolution is coming. *Canadian Association for Health, Physical Edutacion and Recreation Journal*, 12–14.
- Orlick, T. . (1974). The athele drop - out. A high price for inefficiency. *Cahper Journal*, 21–27.
- Palou, P., Ponseti, X., Gili, M., Antoni, P., y Vidal, J. (2005). Motivos para el inicio, mantenimiento y abandono de la práctica deportiva de los preadolescentes de la isla de Mallorca. *Apunts. Educación Física y Deportes*, 3(81), 1–4.

- Papalia, D. (2009). *El desarrollo humano*. McGraw-Hil.
[https://repositorioinstitucional.ceu.es/bitstream/10637/2315/2/Cap. 1 - Acerca del desarrollo humano%28Páginas 6-23%29.pdf](https://repositorioinstitucional.ceu.es/bitstream/10637/2315/2/Cap.1-Acerca-del-desarrollo-humano%28Páginas-6-23%29.pdf)
- Pérez, N., y Navarro, I. (2011). *Psicología del desarrollo humano: del nacimiento a la vejez*. Club Universitario.
- Petlichkoff, L. (1982). *Motives interscholastic athletes have for participation and reasons for discontinued involvement in school sponsored sport*. Michigan State University.
- Petlichkoff, L. (1992). “Youth sport participation and withdrawal: Is it simply a matter of fun?” *Pediatric Exercise Science*, 105–110.
- Philip, F., y Ortiz, M. E. (1997). *Desarrollo humano: estudio del ciclo vital*. Prentice Hall.
- Piedra, J. (2019). Gender perspective in sociology of sport in Spain: Present and future. *Revista Espanola de Sociologia*, 28(3), 489–500. <https://doi.org/10.22325/fes/res.2019.13>
- Ponce, A., Valdemoros, M., y Sanz, E. (2010). El influjo educativo de los profesores en el abandono de la práctica físico-deportiva de los adolescentes. *Revista Electronica Interuniversitaria de Formación Del Profesorado*, 13(4), 211–220.
- Pooley, J. C. (1980). Drop outs. *Coaching Review*, 36–38.
- Puig, N. (1996). *Joves i esport: influència dels processos de socialització en els itineraris esportius juvenils* [Tesis doctoral, Universidad de Barcelona]. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/libro?codigo=119477>
- REAL ACADEMIA ESPAÑOLA: Diccionario de la lengua española, 23.^a ed., [versión 23.4 en línea]. <<https://dle.rae.es>> [15 de Mayo de 2021]
- Real Decreto 1393/2007, de 29 de octubre, por el que se establece la ordenación de las enseñanzas universitarias oficiales. *Boletín Oficial del Estado*, 260 de 30 de octubre de 2007, 18770. <https://www.boe.es/buscar/pdf/2007/BOE-A-2007-18770-consolidado.pdf>
- Reker, G. T., Peacock, E. J., y Wong, P. T. P. (1987). Meaning and purpose in life and well-

being: A life-span perspective. *Journals of Gerontology*, 42(1), 44–49.
<https://doi.org/10.1093/geronj/42.1.44>

Roberts, G., y Kleiber, D. (1982). *The importance of perceived ability in the developing child's participation of recreation ad sport*. NRPA Annual Meeting.

Rodriguez, M. J., y Curell, N. (2017). El ciclo menstrual y sus alteraciones. *Pediatría Integral*, 21(5), 304–311.

Román, Á. M. (2014, Diciembre). El abandono de la práctica físico-deportiva: factores, causas y motivaciones. *Efdeportes.Com*, 199. <https://www.efdeportes.com/efd199/el-abandono-de-la-practica-fisico-deportiva.htm>

Rubin, K., Bukowski, W. M., Parker, J., y Bowker, J. (2008). *Peer Interactions , Relationships, and Groups*.
https://www.researchgate.net/publication/242408974_Peer_Interactions_Relationships_and_Groups.

Rusch, H., y Weineck, J. (2004). *Entrenamiento y práctica deportiva escolar*. PAIDOTRIBO.

Ryan, R., y Deci, E. (2012). Self - Determinatios Theory and the facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well -being. *American Psychologist*, 55, 68–78.

Sagarzazu, I., y Lallana, I. (2012). La influencia de los estereotipos de género tradicionales en la participación deportiva de las muejeres y su reproducción en los medios de comunicación. *I Congreso Internacional de Comuniicación y Género*, 1, 1–476.

Sainz de Baranda, C. (2014). Las mujeres en la prensa deportiva: dos perfiles. *Cuadernos de Psicología Del Deporte*, 14(1), 91–102.

Salazar, C. (2016). Realización de ejercicio físico durante el embarazo: beneficios y recomendaciones. *Revista Española de Educación Física y Deportes*, 414, 53-68.

Salguero, A., Tuero, C., y Márquez, S. (2003). Cuestionario de Causas de Abandono en la Práctica Deportiva en jóvenes nadadores. *Revista Digital Año 8*.

<https://www.efdeportes.com/efd56/aband.htm>

Salguero, Alfonso, Tuero, C., y Márquez, S. (2003). Cuestionario de Causas de Abandono en la Práctica Deportiva en jóvenes nadadores. *EF Deportes*, 56. <https://www.efdeportes.com/efd56/aband.htm>

Santrock, J. (2007). *Desarrollo Infantil*. MC Graw.

Serrazin, P. (2002). *L'abandon sportif: cause et processus*. IIIème Colloque Médico Technique Du Ski Alpin.

Serrazin, P., y Guillet, E. (2001). “*Mais pourquoi ne se réinscrivent-ils plus!*” *Variables et processus de l'abandon sportif*. Presses Universitaires de France.

Stewart, C., y Taylor, J. (2000, December 18). *Why Female Athletes Quit: Implications for Coach Education*. *The Physical Educator*. <https://js.sagamorepub.com/pe/article/view/2570>

Swabey, K., y Rogers, A. (1997). *Sports after high school? an investigation into the sports drop out of students in the transition from high school to collage*. Conference Brisbane, 1997.

Tessier, D., Smith, N., Tzioumakis, Y., Quested, E., Sarrazin, P., Papaioannou, A., Digelidis, N., y Duda, J. L. (2013). Comparing the objective motivational climate created by grassroots soccer coaches in England, Greece and France. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 11(4), 365–383. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2013.831259>

Teva, R. (2012). *Motivos de abandono de clientes de una organización deportiva*. Universidad Pablo de Olavide.

Tomé, A. (2002). El estado de la cuestión: la educación en educación infantil y primaria. *Género y Educación: La Escuela Coeducativa*, 49–56.

Trepode, N. (2001). Abandono del deporte en los jóvenes. *Revista Digital Año 8*. <https://www.efdeportes.com/efd40/aband.htm>

- Underwood, M., y Rosen, L. (2009). Gender, peer relations, and challenges for girlfriends and boyfriends coming together in adolescence. *Psychology of Women Quarterly*, 33(1), 16–20. <https://doi.org/10.1111/j.1471-6402.2008.01468.x>
- Valenciano, M. (2016). Deporte y educación . Notas sobre el concepto de deporte formativo y su relación con la competición. *Revista d'Intervenció Socioeducativa*, 58–73.
- Vaz, A. (2015). Lo que un buen autoconcepto puede hacer por nosotros. *C. Med. Psicosom*, 116(0), 47–56. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5288543>
- Vázquez, B. (2016). (Noviembre 2006). *La situación de las mujeres en el sector deportivo*. Seminario Mujer y Deporte.
- Villa del Bosque, M. (2016). Influencia el ciclo menstrual en la capacidad anaeróbica en el fútbol femenino. *Papeles Salmantinos de Educación*, 20, 49–67. <https://doi.org/10.36576/summa.47459>
- Weineck, J. (2005). *Entrenamiento total*. Paidotribo.
- Weiss, M. ., y Chaumonton, N. (1992). Motivational orientation in sport. En T. Horn (Ed.), *Advances in Sport Psychology* (pp.115 -154). Human Kine.
- Winter, R. (1986). Le fase sensibli. *Rivista Di Cultura Sportiva*, 6, 8–10.
- Zaharopoulos, E., y Hodge, K. (1991). Self-concept and sport participation. In *New Zealand Journal of Psychology*, 20, 12–16. <http://scholar.google.com/scholar?hl=enybtnG=Searchyq=intitle:self-concept+and+sport+participation#2>
- Zurita, R. (2009). Diferencias entre el hombre y la mujer deportista en cuanto al rendimiento deportivo. *Innovación y Experiencias Educativas*, 17, 1–8. http://www.csi-csif.es/andalucia/modules/mod_ense/revista/pdf/Numero_17/REBECA_ZURITA_PERE_Z_2.pdf

