

Ensayo investigativo

Motivación para la realización de actividad física escolar en adolescentes del grado octavo de la Institución Educativa Maestro Pedro Nel Gómez de Medellín

Por

Fabián de Jesús Vargas Vargas fava2119@edufisica.udea.edu.co

Weimar Esteban Sucerquia Holguín westeban207@yahoo.es

Estudiantes de sexto semestre de la Licenciatura en Educación Física.
Instituto Universitario de Educación Física, Universidad de Antioquia. Medellín,
Colombia. Septiembre de 2006.

Publicación avalada por el profesor **Fredy Alonso Patiño Villada**, Licenciado en Educación Física, aspirante a Magíster en Salud Pública.

En la práctica pedagógica del bachillerato, surgen frecuentemente problemáticas relacionadas con los diferentes gustos y motivaciones que manifiestan los alumnos a la hora de elegir un deporte a practicar de manera sistemática, tanto a nivel escolar como a nivel extraescolar.

Es por esto que se ha sentido la necesidad de examinar este tema, para conocer y describir la motivación para la realización de actividad física.

Este ensayo parte entonces de varias características o categorías propias del contexto, tales como el nivel socioeconómico, la edad de los estudiantes objeto de estudio, sus perspectivas en cuanto a la actividad física se refiere, y el significado que tiene para ellos el deporte.

Los adolescentes, en las instituciones educativas de Medellín, responden a una serie de motivaciones tanto intrínsecas como extrínsecas para la escogencia de algún deporte en su estilo de vida como por ejemplo, los varones fácilmente eligen

actividades con un alto contenido de competitividad y retos, de ahí que su deporte preferido sea el fútbol, en el que encuentran el ambiente ideal para mostrarse ante los otros y establecer dominancia, y esto es representado en la presión que hacen ellos al condicionar el buen comportamiento, con la posterior recompensa de ceder gran parte de la clase para la práctica libre de ellos del fútbol. Las mujeres tienen inclinaciones hacia una práctica que involucra más la recreación y la lúdica, de ahí que cuando se dice que el resto de la clase es para hacer actividades de libre albedrío, la mayor parte de ellas prefieren conversar entre ellas mismas y muy pocas prefieren realizar la práctica deportes tradicionales, como el baloncesto o el voleibol.

La práctica de actividad física trae, subyacente, diferentes necesidades presentes en la literatura que aborda el tema de la psicología del adolescente en el deporte como por ejemplo:

- **Necesidad de afiliación (necesidad de socializarse):** necesidad de interactuar con otras personas, -conocer nuevas amistades, necesidad de exhibirse, agradar a otros, interesar, sorprender, destacarse, asombrar.
- **Necesidad de éxito y autonomía:** sentir independencia, lograr triunfos sociales y personales.
- **Necesidad de rendimiento:** superar los propios límites, competir con otras personas.
- **Placer intrínseco:** propio placer, placer por la actividad deportiva como medio de canalización.
- **Necesidad de construcción:** organizarse y constituirse a partir del reconocimiento de sí mismo.
- **Necesidad de sublimar impulsos:** impulsos agresivos propios de la naturaleza humana, los cuales encuentran en el deporte una vía de escape, son socialmente aceptados y valorados.

- **Necesidad de dominio:** se refiere a la necesidad de influir en otros, controlar situaciones y compañeros.
- **Necesidad de jugar.**
- **Necesidad de esparcirse:** relajarse, entretenerse de forma activa.
- **Necesidad según sexo:**

Mujeres: lograr una mejor figura.

Hombres: entablar amistades y demostrarse a sí mismo y a los demás sus destrezas (Lawther, 1987).

Así mismo en nuestra formación académica como profesionales, sobre todo en el eje de Proceso Vital II, también se ha estudiado la motivación del adolescente para la práctica deportiva y entre los aspectos más relevantes están:

Motivación Extrínseca

Es cuando el comportamiento del practicante está motivado por agentes externos o supeditado a ellos, caracterizado por conseguir títulos, reconocimiento de los demás, conseguir bienes materiales o económicos. Estos, a su vez, influyen en la motivación en función de recompensas o motivadores externos que, en la mayoría de los casos, es perjudicial, pero presiona al practicante a ser constantemente motivado para realizar la actividad.

Motivación Intrínseca

Es cuando se realiza la actividad por el gusto que ella implique y no por motivos ajenos a la actividad efectuada, que se caracteriza por la satisfacción por la actividad realizada y además no hay necesidad de motivaciones ajenas a la propia voluntad del practicante.

A su vez trae ventajas como que la motivación será constante, habrá mayor grado de esfuerzo y gozo por parte del practicante, quien dará todo de sí por la sencilla razón de superarse a sí mismo.

Esta clase de motivación es de gran valor debido a que forma parte de todos aquellos que sin ser deportistas de élite bien compensados económicamente, realizan una actividad física frecuente y de gran valor.

Cabe recordar que, precisamente, estamos hablando de personas en adolescencia, y que la adolescencia es el periodo de vida que se inicia aproximadamente a los 12 o 13 años, y que finaliza más o menos a los 21 años de edad en cuanto a cambios anatómicos y fisiológicos se refiere, aunque en otros aspectos aún se siga adolescendo, debido a la integralidad que representa al ser humano. Además surgen en esta etapa muchas actitudes nuevas como la necesidad de independencia, de establecer relaciones sociales nuevas, entre otras.

Complementando lo antes expuesto hay que saber también que existen motivos directos para la práctica deportiva, como por ejemplo:

- 1-el sentimiento de satisfacción
- 2-el placer estético que esto trae consigo.
- 3-la aspiración a parecer audaz.
- 4-los elementos de competición.
- 5-el deseo de resultados

Y motivos indirectos, como

- 1-la aspiración a ser fuerte, vigoroso y sano.
- 2-la comprensión de la importancia social de la actividad deportiva.

Además como actividad física escolar se entienden aquellas manifestaciones tales como el mantenimiento de la condición física, el deporte para todos y deporte de competición (Sánchez Bañuelos, 1995) dentro del contexto escolar y que está regulada por el currículo propio de cada institución, mientras que el deporte extraescolar se refiere a aquellas manifestaciones que no corresponden a las horas de Educación Física curriculares obligatorias y se realiza en el tiempo libre y son de participación voluntaria, lo cual implica cierto grado de motivación, para la adquisición del conocimiento y la capacidad de ejecución práctica de un deporte.

Es por esto que la clase de educación física debería servir para que las personas tomen conciencia de los beneficios que le representan la práctica de ejercicios físicos, ya sea para su autorrealización como para su salud.

Los planteamientos didácticos en la adolescencia tienen que estar muy bien pensados en función de la motivación que debe generar, no solamente a nivel coyuntural, sino pensando que en un futuro el individuo no va a tener qué practicar obligatoriamente ejercicio físico (Sánchez Bañuelos, 1995), para así evitar causas de abandono como la frustración por los resultados obtenidos si la presión por conseguir estos resulta demasiada.

Esto sin descuidar que nosotros como docentes tenemos la función de no llevar a cabo clases demasiado monótonas que provoquen aversión en los alumnos con respecto a las clases de educación física y lo mismo para las actividades extraescolares.

En esta etapa la realización de las clases de educación física son determinantes, pues esto garantiza que a futuro, luego de finalizada esta etapa de educación formal, el joven puede optar por continuar realizando actividad física, o bien por el sedentarismo.

En este sentido es fundamental la motivación para reforzar sus procesos internos para que los externos y sociales no lo alejen de sus objetivos.

Es importante señalar entonces que en los adolescentes la práctica deportiva se convierte para ellos en una faceta importante de sus vidas, sobre todo en el deporte competitivo, más que todo en los varones que en las jovencitas, que quizás ven más comprometida su feminidad en la realización de algún deporte de connotación masculina tal como el fútbol, el rugby entre otros y es por esta razón que prefieren aprovechar la actividad física para beneficiarse en el moldeamiento del cuerpo, lo que para ellas significa como lo señala la teoría: un aliciente de la estética corporal, pero en este caso puede aplicar también para los hombres.

Teniendo en cuenta el estrato socioeconómico en el cual se realiza la práctica pedagógica, el fútbol es un deporte de alta influencia al cual se le rinde culto pues en los tiempos de descanso entre clases, es casi una tradición los típicos desafíos para demostrar superioridad y, más aún, con el reciente mundial Alemania 2006, debe estar mucho más acentuado; pero lo que verdaderamente le permite al fútbol en esta institución ser el de mayor preferencia es el hecho de que es un deporte que para su práctica no se necesita tener mucho dinero y puede practicarse en cualquier espacio, en tanto que para su adecuación los materiales que se necesitan son mínimos y esto se puede palpar al inicio de las clases cuando los alumnos condicionan el buen comportamiento dentro de la clase, si se les concede parte del tiempo de esta para que ellos jueguen lo que quieran y para lo cual la mayoría opta por practicar fútbol; un grupo muy reducido se inclina por el baloncesto al igual que el voleibol y, así mismo, esto está condicionado por la escasez de materiales para el desarrollo de las clases de educación física en la institución educativa.

Otro aspecto importante, que como practicantes hemos podido notar al pasar de la práctica escolar a la práctica del bachillerato, es que el hábito de práctica de actividad

física desciende con la edad y presenta una mayor incidencia en las mujeres que en los hombres; es decir, cuando realizábamos la práctica en la escuela, los niños hacían actividad física de manera autónoma, casi sin ninguna presión por parte del profesor y nos limitábamos solamente al control en la disciplina, pero en el bachillerato las estrategias para que los alumnos se involucraran de manera activa en la clase urgían de un sentido mucho más complejo, pero lo más preocupante es que el futuro de quien no cultive un estilo de vida saludable, representado en la actividad física, día a día probablemente sea la otra cara de la moneda, es decir el sedentarismo y sus consecuencias como las enfermedades causadas por este.

Como conclusión se puede decir que la motivación es uno de los ejes fundamentales para quien quiera hacer de las clases de educación física un éxito o un fracaso, más aun si se trata con personas adolescentes a quienes una gran parte de la sociedad los ve como un gran problema difícil de llevar; pero la cuestión está en saber quien es el verdadero problema, si es el adolescente o si somos nosotros, los profesores, quienes por no saber entender determinados comportamientos de ellos terminamos siendo el verdadero problema.

BIBLIOGRAFIA

- BLÁZQUEZ, D. La iniciación deportiva y el deporte escolar. Inde. Barcelona. 1995.
- SANCHEZ BAÑUELOS, F. Bases para la programación en la educación física y el deporte. Gymnos. Madrid. 1995
- LAWATHER, John. Psicología del Deporte y del Deportista. Paidós. 2da Edición. 1987.