



Fotografía de Fernando Chávez

Deportes y prácticas corporales de adolescentes Representación y género: Determinantes de la educación física

Sports and body practices for teenagers
Representation and gender: Determinants of physical education

María Lucía Stefanelli

Universidad de la República Uruguaya

Resumen

Promover la salud de adolescentes en el liceo es antes de todo proporcionar un marco seguro, estructurado e interesante, que favorezca la cultura de la práctica de la educación física, desde una oferta variada y de sensaciones distintas. Este ensayo busca relacionar la elección y percepción de las prácticas de actividades físicas y deportivas de adolescentes, como uno de los determinantes de la motivación e interés que pueden ser tomados en cuenta en la elaboración de un programa de educación física. Integrar actividades rítmicas y artísticas, el deporte, actividades alternativas y de fuerte adhesión de adolescentes en educación física, permite desarrollar su participación y la integración de hábitos saludables.

Palabras clave

Deporte, educación física, adolescente.

Abstract

Promoting health for teenagers in schools is above all to provide a safe, structured and interesting framework that encourages a culture of practicing physical education, from a wide range of different sensations. This paper seeks to relate the choice and perception of the practices of physical and sports activities of teenagers, as one of the determinants of motivation and interest that may be considered in the development of a physical education program. Integrate rhythmic and artistic activities, sports, alternative activities and a strong adhesion of adolescents in physical education, allows developing their participation and integration of healthy habits.

Keywords

Sport, physical education, teenager.

Introducción

Una de las finalidades de la educación física en secundaria es proponer actividades físicas y deportivas que permitan a los adolescentes experimentar una variedad de sensaciones con relación a su cuerpo y construirse desde la relación con el otro, integrando una diversidad de actividades para que sean vividas y conocidas, promoviendo así su bienestar (Perrin, 2003) y aportando a la formación integral del individuo como persona (Martínez, Chávez y Castellón, 2002).

El presente trabajo se enmarca dentro de la línea de investigación “Determinantes psicosociales de la adherencia de los adolescentes a la práctica de actividades físicas saludables. Experiencias y evidencias de la educación física para el diseño e implementación de las políticas públicas de promoción de la salud” (Stefanelli, 2013), del Núcleo de Investigación en Educación Física, Deporte y Promoción de la Salud (NIEFDS) del Instituto Superior de Educación Física (ISEF), registrado en la Comisión Sectorial de Investigación Científica (CSIC) de la Universidad de la República (UDELAR). En particular, este trabajo desarrolla un análisis secundario de datos recogidos en el marco del estudio realizado a pedido del Programa Salud Adolescente del Ministerio de Salud Pública del Uruguay (MSP, 2014). La finalidad del estudio fue conocer las representaciones de los adolescentes con relación a las actividades físicas y deportivas, a considerar en la elaboración de un programa anual de educación física en secundaria, que permita favorecer la adhesión de la adolescente y el adolescente.

Al estudiar el estado nutricional de los adolescentes en Uruguay, la encuesta del Programa Salud Adolescente realizada en el año 2012 revela que cuando 7% presentan obesidad, 26.6% sobrepeso y 2% bajo peso; 30.6% no hacen nada para modificar, en particular para perder el exceso de peso (MSP/MIDES, 2012).

Otra encuesta revela que 12% de las niñas entre 6 y 13 años practican algún deporte y 40% de los varones de 6 a 13 practican deporte (MTD/MSP/INE, 2005). La reducción de la práctica de actividades físicas y deportivas durante la adolescencia, principalmente de “las” adoles-

centes entre 11 y 12 años (MTD, 2012), tiene repercusiones en la edad adulta (Van Mechelen, 2000), como lo confirman las encuestas del Ministerio de Turismo y Deporte (MTD) realizada en 2005 (según ésta, en la edad adulta sólo una de cada cuatro mujeres son físicamente activas: 25% entre 18 y 29 años, 24% entre 30 y 49 años y 25% con más de 50 años); 65.4% de las mujeres y 55% de los hombres que viven en Montevideo son sedentarios (MTD/MSP/INE, 2005). En el sector educativo formal uruguayo, la educación física formal no genera hábitos de práctica de actividades físicas y deportivas en la adolescencia (MTD, 2012), otra encuesta sobre la participación y motivación de adolescentes en las clases de educación física en secundaria, hecha en Montevideo (Antunez, Muñiz, Portela, *et al.*, 2015), demuestra la importancia de la obligatoriedad y del incremento de la educación física en el liceo, cuando la reformulación 2006 del programa de secundaria (CES, Reformulación 2006: Programas Bachillerato, 2013) determina que la educación física es opcional dentro del marco del dispositivo de actividades deportivas recreativas (ADR) en 5° y 6° años de secundaria. Participaron en la encuesta 60 adolescentes, 72% de los adolescentes gustarían de hacer otras actividades en el liceo, 63.3% piensa que la educación física debería ser obligatoria en el liceo (5° y 6° años), porque es saludable (52.7%), porque favorece el relacionamiento grupal (26.3%), porque es tan necesaria como las otras materias (10.5%) y en otros espacios no tienen oportunidad de practicar actividades físicas y deportivas (10.5%).

Estos antecedentes plantean ciertas preguntas relevantes: ¿cómo integrar la cultura de la práctica en los adolescentes?, ¿es necesario tener en cuenta las preferencias de los adolescentes con respecto a las diferentes actividades disponibles para desarrollar su adhesión en educación física?, ¿dichas preferencias difieren entre la adolescente y el adolescente?, ¿cómo debe el profesor de educación física interpretar y utilizar estos datos para favorecer la adhesión de los adolescentes e incrementar la educación física en liceo?

La adhesión a la práctica en las clases de educación física en el liceo puede verse determinada por factores que están vinculados a aspectos multidisciplinares: fisiológicos, psicológicos y comportamentales. Entre

ellos, la motivación (Chalabaev y Sarrazin, 2009), la confianza en sus capacidades, las representaciones, los pares, la familia y el acceso a la actividad (MSP, 2014). Según Perrin (2003), la educación física proporciona experiencias a través de la práctica de actividades físicas, artísticas y deportivas; estas sensaciones se expresan en dimensiones diversas que dependen y varían en función de la relación que se establece con la actividad (donde el saber se elabora en la experiencia directa de su cuerpo y su movimiento) y de las características de estas actividades físicas y deportivas (Stefanelli, 2014), que son desarrolladas por las actividades donde se administra el riesgo (Soulé y Corneloup, 2007), el tiempo y la velocidad, que envuelven la expresión voluntaria de la subjetividad, la creatividad, la imaginación, la simbolización y la producción, o que desarrollan la colectividad, la oposición, la cooperación, el duelo y la confrontación.



Fuente: Raphael Kirchner, 1902, Museum of Fine Arts, Boston, MA, USA.

Los determinantes de la práctica

Según Campos y Rouquette, una representación no está disociada de la inversión afectiva que ésta proporciona (Campos y Rouquette, 2000: 435-440). A través de su cuerpo y de los movimientos, los adolescentes entran en contacto, se relacionan y comparten experiencias. Una actividad física o deportiva puede ayudar a un adolescente tímido a exteriorizarse, como puede enseñar a un adolescente irritado, estresado, a tranquilizarse y a relajarse, o a dominar y canalizar su agresividad. Si por un lado son importantes los determinantes de la adhesión a practicar actividades físicas, artísticas y deportivas (Stefanelli, 2013), por otro lado, es importante tomar en cuenta estos determinantes para favorecer la cultura de la práctica de actividades en la adolescencia (MSP, 2014), con una elección equilibrada y variada de las actividades (Perrin, 2003). Según Martínez, *et al.* (2002), la educación física debería enfocarse a lograr, como las demás áreas del currículo, la formación integral de la persona, con actividades que deben ser incluyentes, sin exclusión de sexo, tomando en consideración los intereses de cada uno.

Un análisis secundario de los datos de un estudio realizado en el marco de una investigación para la realización de una tesis de licenciatura en educación física, en el Instituto Superior de Educación Física de la Universidad de la República de Uruguay (Deneo, Brum, Polleri, *et al.*, 2014: 25-40),¹ confirman las observaciones recabadas en la literatura, y llevan a reflexionar sobre los criterios utilizados para la programación de actividades físicas en liceos de Montevideo, en los que estos factores no parecen ser siempre considerados.

Las gráficas siguientes revelan marcadas coincidencias y pocas diferencias de género en las representaciones que orientan las preferencias de los adolescentes respecto del tipo de actividades físicas propuestas en el liceo. Como se puede observar, los adolescentes practican cuando la actividad les gusta y cuando se divierten, donde el placer y la satisfac-

¹ Encuesta autorizada por el Consejo de Educación de Secundaria (CES), participaron 435 adolescentes de 3^{er} y 4^{to} año, de 14 a 17 años, 227 alumnas y 208 alumnos, en seis liceos públicos de la ciudad de Montevideo (liceos 2, 3, 12, 15, 20 y 31).

ción son prioridades (gráfica 1), y pierden la motivación principalmente cuando la actividad no les interesa, no les gusta y/o se aburren (gráfica 2).

Según los datos, la dimensión afectiva con relación al interés o desinterés por la actividad es la más predominante, gustar de hacer la actividad, divertirse cuando practica, tener satisfacción al realizar un movimiento, lanzar un balón a un compañero, hacer un duelo, expresarse a través del ritmo, son factores que determinan la motivación. Pero la dimensión afectiva también explica el desinterés por la actividad, cuando ésta no le gusta y se pierde la motivación.

Ser practicante y/o haber practicado actividad física en la niñez es también un determinante de la motivación de adolescentes. “No saber jugar” (gráfica 2) es un factor de desinterés, que también puede estar vinculado al desarrollo de las capacidades físicas y mejora de técnica/táctica, que son determinantes de la motivación, pero son desarrollados con la práctica de actividad y oportunidades de haber practicado en la infancia (Ministerio de Turismo y Deporte, MTD/Ministerio de Salud Pública MSP/Instituto Nacional de Estadística INE, 2005); (Perrin, 2003).

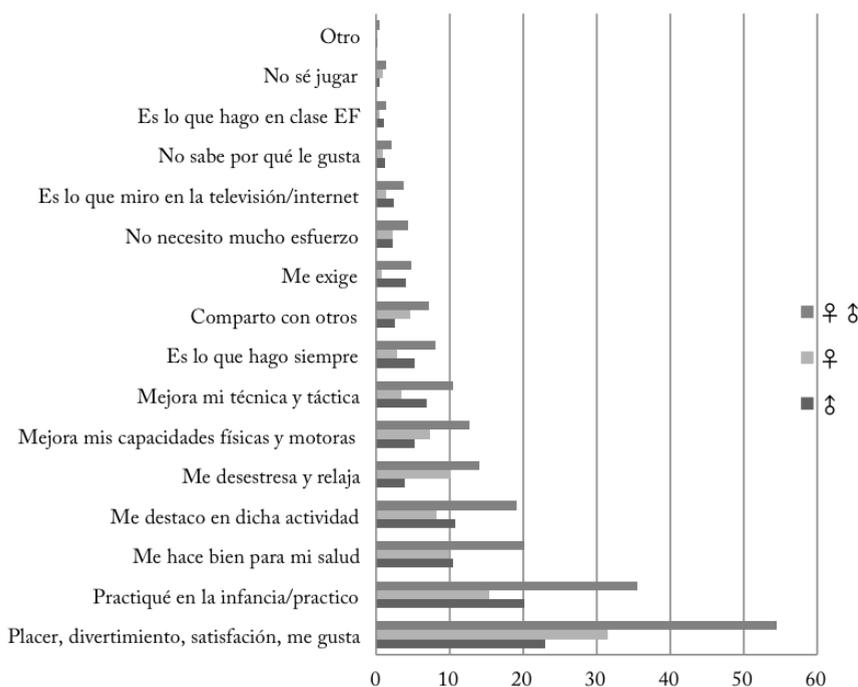
Otros factores que determinan la motivación de los adolescentes relacionados con la salud, la imagen corporal y la estima personal (MSP, 2014) fueron confirmados por este estudio, principalmente para las adolescentes.

Como se puede observar, la mayoría de ellos declaran interesarse cuando “me hace bien para la salud”, “me destaco en dicha actividad”, “me desestresa y relaja” (gráfica 1), y desinteresarse cuando la actividad es larga y tediosa, con mucho entrenamiento y cansancio, agresiva y frustrante (gráfica 2).

La dimensión social es otro determinante de motivación para los adolescentes (“comparto con otros”), jugar con el otro, hacer una actividad con una amiga (o) son determinantes de la adhesión principalmente de las adolescentes (Stefanelli, 2013), pero existen diferencias en cuanto al desinterés por las actividades tanto individuales como colectivas. Los resultados apuntan a la poca relación entre adolescentes que son motivados por las actividades en el liceo (“es lo que hago en clase de educación física”), lo que muestra que la educación física uruguaya for-

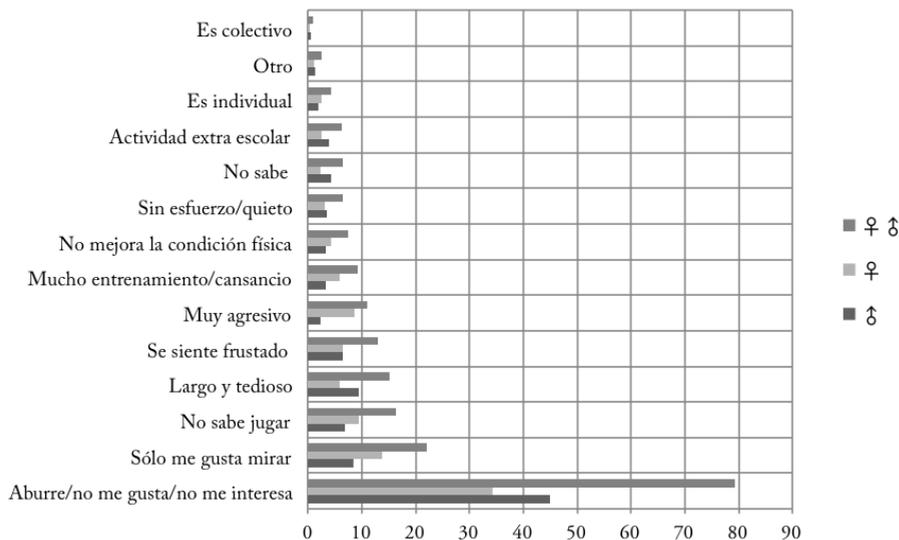
mal muchas veces no genera hábitos de práctica de actividades físicas y deportivas en la adolescencia (MTD, 2012), por otro lado los adolescentes gustarían de hacer otras actividades en el liceo, porque en otros espacios no tienen oportunidad de practicar actividades físicas y deportivas (Antunez, Muñiz, Portela, *et al.*, 2015).

Gráfica 1
La motivación a practicar



Alumnas ♀ y alumnos ♂. Fuente: Brum, Deneo, Polleri, Stefanelli dir. (2014).

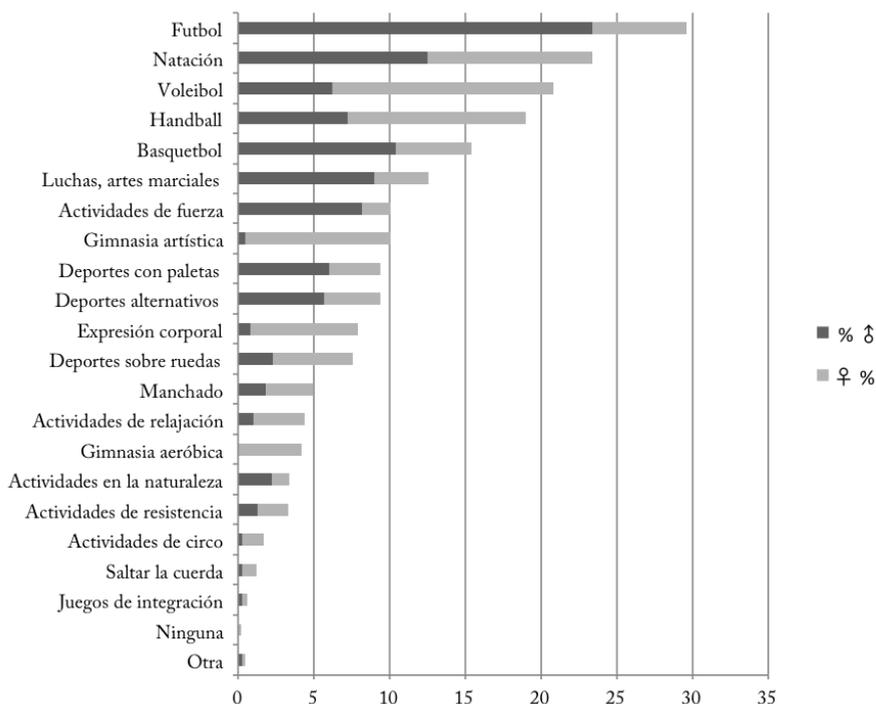
Gráfica 2
Factores de desinterés



Alumnas ♀ y alumnos ♂. Fuente: Brum, Deneo, Polleri, Stefanelli dir. (2014).

El estudio confirma también el peso de la cultura de género en cuanto a las preferencias a la hora de elegir una actividad, como se puede observar en la gráfica 3.

Gráfica 3
Actividades preferidas de alumnos y alumnas



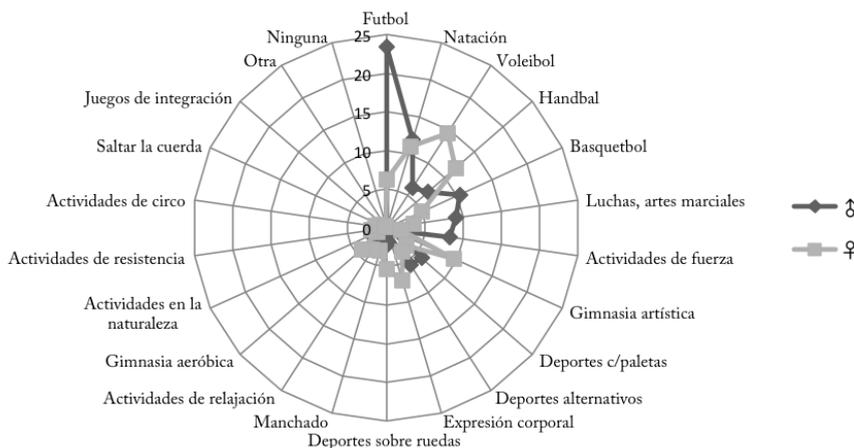
Alumnas ♀ y alumnos ♂. Fuente: Brum, Deneo, Polleri, Stefanelli dir. (2014).

Los varones seleccionan mayoritariamente el futbol, prevaleciendo los deportes colectivos, de oposición, cooperación y duelo, la natación, los deportes alternativos y las actividades de fuerza y combate. En un segundo grupo los deportes sobre ruedas, las actividades en la naturaleza, de resistencia y el manchado. Y finalmente, las actividades de gimnasia, de circo, de expresión y relajación, los juegos de integración y saltar la cuerda. Por su parte, las alumnas prefieren el voleibol, el handball, la natación y las actividades de gimnasia, de expresión y relajación. En menor proporción los deportes sobre ruedas, con paletas, el futbol, el basquetbol, las luchas y las actividades de fuerza. Y finalmente, las actividades de circo, en la naturaleza, manchado, saltar la cuerda y juegos de integración. La gráfica 4 muestra que al seleccionar el tipo de actividades los

adolescentes coinciden al preferir mayoritariamente los deportes colectivos y la natación.

Gráfica 4

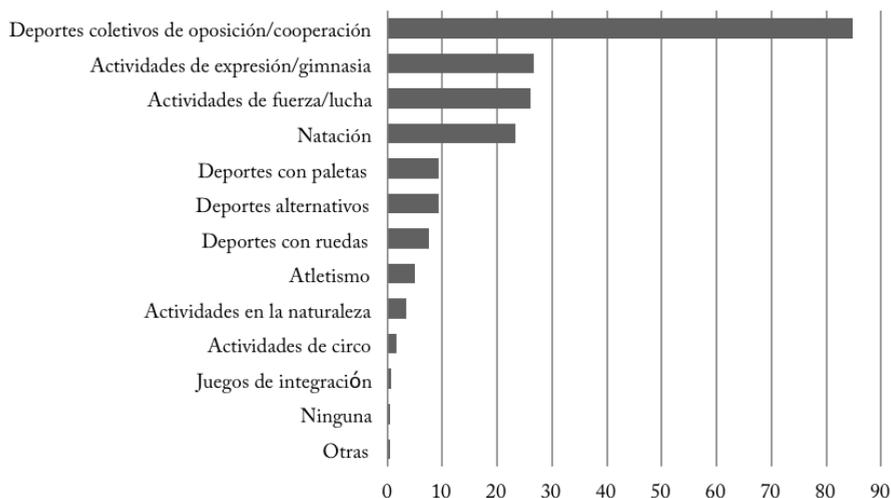
Las actividades físicas y deportivas de adolescentes por orden de interés



Alumnas ♀ y alumnos ♂. Fuente: Brum, Deneo, Polleri, Stefanelli dir. (2014).

Las gráficas 4 y 5 muestran que tanto las alumnas como los alumnos coinciden en señalar mayoritariamente actividades “divertidas”, que gustan y tienen placer en practicar (gráfica 1), en mayor escala de interés las actividades de tipo colectivas, de oposición y cooperación (fútbol, handball, voleibol, basquetbol); en menor escala la natación, las actividades de gimnasia, de expresión, artísticas y rítmicas, seguidas de las actividades de lucha, de fuerza y resistencia que fueran menos elegidas por las alumnas. En una escala inferior los deportes con ruedas (*skate*, patines, ciclismo), los deportes de oposición y duelo con paletas (badminton, tenis, tenis de mesa) que pueden estar asociados al hecho de no haber tenido la ocasión de conocer además en el ámbito escolar (Deneo, Brum, Polleri, *et al.* 2015), lo que puede ser un factor de poco interés por no saber jugar, como también los deportes alternativos (*freesby*, *tchoukball*, *ultimato*, *peteca*) y los deportes con ruedas. Una cuarta categoría integra el atletismo, las actividades en la naturaleza, en el circo, los juegos de integración, ninguna actividad y otras.

Gráfica 5
Tipos de actividades físicas y deportivas



Fuente: Brum, Deneo, Polleri, Stefanelli dir. (2014)

Conclusión

Los resultados del estudio muestran claramente que el interés o desinterés de los adolescentes por las actividades físicas, propuestas en medio liceal, están vinculadas principalmente a las capacidades de las mismas a generar sensaciones, movilizar sus afectos y gustos personales. Así, las actividades que son consideradas como generadoras de bienestar y aquellas que estimulan la autoestima, aparecen como particularmente apreciadas y motivadoras de adhesión a la propuesta.

Proponer una variedad de actividades buscando tomar en cuenta, en la elaboración del programa de educación física, la demanda por actividades que prefieren las y los adolescentes, valorando la manera de construir y transmitir los contenidos de estas actividades (Perrin, 2003), puede ser un factor de integración y de la adhesión de éstos, principalmente de “las” adolescentes. Cada tipo de actividad proporciona y desarrolla competencias propias que benefician el desarrollo de el y de la adolescente. La integración de estas competencias permite favorecer la cultura de la práctica y promover la salud de los adolescentes.

Referencias bibliográficas

- Campos, P. & Rouquette, M. (2000). La dimension affective des représentations sociales: deux recherches exploratoires. En: *Bolletín de Psychologie*, 53, pp. 435-440.
- Deneo, C.; Brum, A.; Polleri, *et al.* (2014). *Representación de los adolescentes en cuanto a la actividad física y deportiva. Educación física y promoción de la salud hacia la participación*. Tesis de grado, Instituto Superior de Educación Física de la Universidad de la República NIEFDS (UdelaR), Montevideo, Uruguay.
- Deneo, C.; Brum, A.; Polleri, P. (en prensa). Representación hacia la actividad física y deportiva de la y el adolescente. En: *Lecturas, Educación Física y Deportes*.
- Martínez, S.; Chávez, N.; Castellón J. (2002). Educación física y roles de género. En *Revista GénEros*, 28, pp. 37-44.
- Ministerio de Salud Pública; Ministerio de Desarrollo Social de Uruguay. (2012). *II Encuesta Nacional de Salud Adolescente*. Ministerio de Salud Pública de Uruguay (MSP), Ministerio de Desarrollo Social de Uruguay (MIDES), *Programa Salud Adolescentes*. Montevideo: MSP.
- Ministerio de Salud Pública (2014). *Aportes para el abordaje de la salud de adolescentes en el primer nivel*. Montevideo, Uruguay: CILGRAF.
- Ministerio de Turismo y Deportes de Uruguay MTD (2012). Plan Nacional Integrado de Deporte 2012-2018 (PNID), Ministerio de Turismo y Deportes de Uruguay (MTD), Dirección Nacional de Deportes (DND). Montevideo. PNID MTD, DND.
- Perrin, C. (2003). *Activités physiques et éducation pour la santé: un point à consommer!* Paris: La santé de l'homme.
- Soulé B. & Corneloup J. (2007). *Sociologie de l'engagement corporel. Risque sportif et pratiques de l'extrême dans les sociétés contemporaines*, Armand Colin, *Collection «Cursus Sociologie»*, París, 224.
- Stefanelli, M.L. (2014). Badminton, un deporte con un potencial de incrementación de la adherencia de la y el adolescente al Programa de Educación Física en Secundaria. Buenas prácticas en promoción de salud y estrategias innovadoras. En: *Revista Pensar a Práctica*, vol. 17, no. 4, pp 1-10.
- Van Mechelen, W. E. (2000). Physical activity of young people: the amsterdam longitudinal growth and health study. En: *Med Sci Sports Exer* 9 (32), 1610-6.

Sitios web

- Antúnez, L.; Muñiz, C.; Portela, M.; *et al.* (2015). ¿Es Pertinente la obligatoriedad de la educación física liceal en 2^{do} y 3^{er} año de Bachillerato? Tesis de grado, legitimando la educación física liceal. II Ciclo de Charlas en Educación Física, De-

- porte y Promoción de la Salud, Instituto de Higiene. Montevideo: ISEF UdelaR. Consultado el 30 de octubre de 2015. Disponible en www.isef.edu.uy/noticias/ciclo-de-charlas-educacion-fisica-deporte-y-promocion-de-la-salud/
- Consejo de Educación de Secundaria (CES) (2013). Reformulación del Plan de estudios 2006. Educación Física. Montevideo: CES. www.ces.edu.uy. (CES, Éd.) Consultado el 17 de mayo de 2014, sur. Disponible en www.ces.edu.uy/ces/index.php?option=http://www.ces.edu.uy/ces/index.php?option=com_content&view=article&id=680&Itemid=74
- Chalabaev, A. & Sarrazin, P. (2009). Relation entre les stéréotypes sexuels associés aux pratiques sportives et la motivation autodéterminée des élèves en éducation physique et sportive. En *Mouvement & Sport Sciences*; 1 66: 61-70. Consultado el 12 de octubre de 2015. Disponible en: www.cairn.info/revue-science-et-motricite-2009-1-page-61.htm
- Ministerio de Turismo y Deporte de Uruguay (MTD); Ministerio de Salud Pública de Uruguay (MSP); INE. (2005). *Encuesta nacional sobre Hábitos deportivos y Actividad Física/Censo Fase I*. Montevideo: MTD Disponible en: <http://www.uruguayeduca.uy/Userfiles/P0001/File/habitosdeportivos.pdf>
- Stefanelli, M. L. (2013). Determinantes psicosociales de la adherencia de adolescentes a la práctica saludable. Experiencia y evidencia de la educación física para el diseño y la implementación de políticas públicas de promoción de la salud. (EFDeportes.com, Éd.) En: *Lecturas, Educación Física y Deportes*, EFDeportes.com (187), 1-1. Consultado el 25 de noviembre de 2015 Disponible en <http://www.efdeportes.com/efd187/politicas-publicas-de-promocion-de-la-salud.htm>.

María Lucía Stefanelli

Franco-brasileña. Master II en ciencia y técnica de las actividades físicas y deportivas-Promoción de la salud y educación física, por la Facultad de Ciencias, y técnicas de las actividades físicas y deportivas de la Universidad Montpellier I, Francia. Profesora adjunta grado 3, Departamento de Educación Física y Salud. Líneas de investigación: educación física, deporte y salud.

Correo electrónico: luciestefanelli@hotmail.fr

Recepción: 03/02/15
Aprobación: 09/11/15