

**JORNADAS DE DEPORTE ESCOLAR
AREA: EDUCADORES Y EDUCADORAS**

**"Estrategias motivacionales básicas
encaminadas a potenciar la adherencia a la
práctica deportiva en edad escolar"**



Autor: ALVARO SANCHEZ
Bilbao 11-2-2002

"Estrategias Motivacionales básicas encaminadas a potenciar la adherencia a la práctica deportiva en edad escolar"

1. Ejercicio físico y salud	2
2. Motivos de participación / abandono	3
3. Favorecer la práctica continuada	7
4. Ausencia o Interrupción de la práctica deportiva: análisis e intervención del problema	11
5. Provocando el Cambio: Factores de Manipulación y Etapas de Ejercicio	15
6. Ejemplos	18

1. Ejercicio físico y salud

La participación regular en actividad física es importante a lo largo del ciclo de vida, desde la edad más temprana hasta la edad adulta. En estos últimos años, se han sugerido cuáles serían los beneficios derivados de la participación regular en actividades físicas a lo largo de diferentes etapas de la vida. En la niñez (5-12 años), los principales efectos de la realización de ejercicio físico estarían relacionados con el desarrollo del hábito y actitudes positivas hacia el ejercicio físico. Ahora bien, la práctica de ejercicio también favorecería el desarrollo de un adecuado auto-concepto y auto-imagen, que a su vez podría influir en el rendimiento educativo y por supuesto, en el desarrollo psicológico del niño. Durante la adolescencia (13-19 años), la intensidad de ejercicio suele aumentar, lo cual conduce a un aumento de los riesgos físicos derivados de la práctica de ejercicio continuado, pero también conlleva la prevención del desarrollo de factores de riesgo asociados a trastornos coronarios. Además, contribuye al óptimo desarrollo y crecimiento físico.

Los beneficios saludables de la actividad física regular se hacen más aparentes cuando se entra en la edad adulta (20-65). En esta etapa, entre los numerosos beneficios de la práctica de ejercicio físico están la reducción de la ansiedad y el mejoramiento del estado de ánimo y el rendimiento laboral, el control a largo plazo de la obesidad moderada y una reducción en los riesgos de ambas, la enfermedad y la muerte prematura por problemas cardiovasculares y, por último, el riesgo de desarrollo de ciertos tipos de cáncer. En cuanto a la vejez se refiere (más de 65 años), la actividad física regular conserva el funcionamiento del organismo, protegiendo contra la mayoría de las enfermedades crónicas e incrementando la calidad de vida.

2. Motivos de participación / abandono

Teniendo en cuenta los enormes beneficios que supone el desarrollar y mantener un hábito de práctica de ejercicio regular desde la infancia, intentaremos entender cuáles son los factores que están detrás de la participación y el abandono de la práctica deportiva.

Cuando se les pregunta a los niños sobre las razones por las que participan en actividades deportivas, chicos y chicas, tanto en el ámbito escolar como no escolar, ofrecen respuestas parecidas:

La mayoría de ellos dicen practicar deporte por diversión, hacer algo para lo que se sienten capaces, mejorar sus destrezas y habilidades, hacer ejercicio y ponerse en forma, estar con amigos y conocer gente nueva, y como no, competir. Todos estos motivos pueden englobarse en tres áreas: la sensación de sentirse competente y eficaz, el entretenimiento y la necesidad de afiliación.

Por una lado, todo ser humano tiene la necesidad de sentirse competente en algún contexto (trabajo, deporte, etc.), sintiéndose por ello más interesado en aquellas actividades que le ofrecen la oportunidad de sentirse eficaz o capacitado, y experimentar el placer asociado a esa eficacia. En cambio, esa persona tratará de evitar aquellas otras actividades en las cuales no se siente competente.

Dentro de esta motivación de sentirse competente, podemos también incluir la búsqueda de aprobación por parte de los demás: a los chavales no solo les gusta sentirse capaces sino que además les gusta que se les reconozca dicha eficacia.

El segundo conjunto de motivos tiene que ver con la diversión y el entretenimiento, ya que lógicamente uno de los factores que favorecen una práctica deportiva continuada es el pasarlo bien y divertirse. En este sentido, disfrutar de la actividad por su atractivo intrínseco, es el principal motivador de una práctica sana y prolongada.

Por último, una de las principales motivaciones que el niño tiene con relación a su práctica deportiva es la necesidad de establecer relaciones sociales. El deporte es para algunos una ocasión para relacionarse con otros, entrenarse en grupo, tener o realizar proyectos con otras personas y de establecer nuevas relaciones. El apoyo social, además, es un reforzador importantísimo para la práctica continuada.

Razones para la participación en deportes escolares

Chicos	Chicas
1. Pasarlo Bien	1. Pasarlo bien
2. Mejorar destrezas	2. Estar en forma
3. Por la emoción de la competición	3. Hacer ejercicio
4. Hacer algo para lo que tienes condiciones	4. Mejorar destrezas
5. Estar en forma	5. Hacer algo para lo que tienes cualidades
6. Por el desafío de la competición	6. Formar parte de un equipo
7. Formar parte de un equipo	7. Por la emoción de la competición
8. Ganar	8. Aprender nuevas destrezas

Paralelamente al interés puesto en el conocimiento de los factores que favorecen la práctica de ejercicio físico o deporte, se ha desarrollado un gran interés en conocer cuáles son los factores que precipitan el abandono deportivo en edades tempranas. Suele reconocerse que el momento álgido de la participación deportiva de los niños se alcanza a la edad de 10 a 13 años, y que a partir de ahí, se empieza a observar una disminución hasta los 18 años. Es en ese momento cuando aparece el fenómeno del abandono deportivo.

Entre las razones sugeridas a través de la investigación sobre los motivos de abandono, encontramos motivos como la sensación de no estar capacitado para ese deporte o nivel de exigencia, la ausencia de diversión, la excesiva presión a la que se sentían sometidos, el aburrimiento y la ausencia de estimulación para seguir practicando la actividad. Otro factor importante es el agotamiento deportivo ("burn-out"), relacionado con la pérdida de interés debida a la excesiva especialización deportiva: desde pequeños, los niños se ven sometidos a una elevada exigencia, entregando su niñez y su adolescencia al deporte en su totalidad, lo cual debido a la sensación de estrés que se vive a lo largo de dichos años, provoca el agotamiento y el abandono deportivo.

Bien, hasta aquí hemos desgranado los beneficios que tiene practicar deporte desde una edad temprana, hemos comprendido cuáles son las principales motivaciones que están detrás de la práctica deportiva de los niños así como las razones o factores que influyen en el abandono deportivo. Además, hemos comentado que el abandono deportivo o la falta de interés en la participación deportiva se hace evidente a partir de la adolescencia, más o menos a partir de los 12 o 13 años hasta los 18. Esa edad supone un punto de inflexión: o el joven se decanta por una participación profesionalizada o bien va perdiendo interés y va abandonando la práctica regular de ejercicio o deporte.

A continuación, me propongo dirigirme al aspecto central de la presente conferencia: ¿qué estrategias podemos utilizar, nosotros entrenadores, educadores, padres, y demás agentes deportivos, para favorecer la práctica deportiva y evitar el abandono de niños y jóvenes?

Primeramente debemos delimitar el problema, dándose dos posibles situaciones de actuación:

A) La práctica deportiva continuada, donde el problema se centra en qué podemos hacer nosotros los entrenadores, monitores, padres, y demás agentes deportivos para evitar que la práctica se interrumpa.

B) La práctica deportiva se interrumpe o nunca ha existido. Es decir: por un lado, el niño nunca ha sido activo o lo ha sido pero de una manera insuficiente; por otro lado, el niño ha tenido un pasado relacionado con la práctica deportiva, pero por alguna u otra razón, dicha práctica se ha visto interrumpida. Ambas situaciones, como veremos a continuación, suponen estrategias diferenciadas que comparten un marco de intervención común.

3. Favorecer la práctica continuada

Como acabamos de revisar en el apartado anterior, casi todas las razones del abandono deportivo (por ejemplo, el aburrimiento o la falta de diversión) tienen que ver con la necesidad del niño de sentirse valioso y competente. En el momento en que los niños no se sienten valiosos, bien por que la práctica se les queda corta o porque les sobrepasa el nivel de exigencia, abandonan dicha práctica. En cambio, cuando los chavales se sienten valiosos y capaces de llevar a cabo una actividad, su motivación para participar no tiene límites. Sabiendo esto, podemos potenciar la motivación de los niños mediante la manipulación de los entornos que mejor satisfagan sus necesidades. En este sentido, vamos a diseñar una serie de estrategias que podamos utilizar para estructurar un entorno deportivo de manera que permitamos al niño el desarrollar destrezas, divertirse, relacionarse con los demás, obtenga éxito y desarrolle su condición física.

A) Aprender y mejorar destrezas

- Utilizar prácticas o técnicas educativas eficaces, como por ejemplo, el feedback contingente o el modelado (aprendizaje progresivo)
- Favorecer un enfoque positivo en la enseñanza: qué se hace bien, en vez de, "eso está mal"
- Utilizar y enseñar aspectos técnicos y estratégicos

B) Diversión

- Fomentar carácter activo de los entrenamientos, evitando la pasividad o la monotonía

- Introducir juegos o actividades lúdicas como parte del entrenamiento y aprendizaje

- Crear un clima positivo, tratando de evitar el "profesionalismo sin medida"

C) Afiliación

- Facilitar actividades que permitan la relación social dentro de la práctica
- Organizar eventos sociales fuera de los entrenamientos
- Incorporar períodos de tiempo libre antes y durante los entrenamientos

D) Excitación

- No poner demasiado acento en el tiempo dedicado a los ejercicios físicos; introducir variedad
- Incorporar actividades que cambien el ritmo de los entrenamientos (básquet para futbolistas)
- Concentrarse en prácticas cortas y animadas

E) Ejercicio y Forma física

- Enseñar a como controlar su forma física
- Organizar prácticas planificadas y con objetivos definidos, diseñadas específicamente para mejorar la forma física

F) Desafío competitivo y ganar

- Permitir la competición sana
- Ayudarles a definir la victoria: logro de los objetivos y estándares personales como consecuencia del esfuerzo

Como hemos comentado, en definitiva, el objetivo fundamental de cualquier estrategia que busque evitar el abandono es el de mantener o incentivar la motivación intrínseca: un chaval seguirá disfrutando de una actividad, y desplegando todo el esfuerzo y el entusiasmo que tenga, mientras siga sintiéndose competente. En este sentido, el desarrollo del interés en la actividad en sí misma, está relacionado directamente con la vivencia deportiva de experimentar éxito. Cuando los chavales tienen éxito, se sienten satisfechos y exhiben un alto interés intrínseco en la tarea, pero, cuando fracasan (vivencia negativa), pierden rápidamente el interés y su motivación intrínseca disminuye rápidamente.

El trabajo de entrenadores, educadores e instructores físicos consiste principalmente en organizar la vivencia deportiva de los chavales de tal manera que experimenten una relativa sensación de éxito o competencia, generando así un alto índice de interés en la tarea. Es decir, que el ejecutar la tarea, en este caso la participación deportiva, sea reforzante por sí misma.

Existen varios modos de incrementar la motivación intrínseca:

- Proporcionar experiencias satisfactorias relacionadas con la ejecución deportiva. Percibir que somos exitosos, por que hacemos las cosas bien y invertimos mucho esfuerzo, obteniendo recompensa, aumenta la percepción de competencia personal. Así, por ejemplo, jugar al fútbol sin fuera de juego, en edades tempranas, aumenta la probabilidad de hacer jugadas peligrosas y meter goles.

- Reforzar la ejecución y el esfuerzo. Reforzar tanto verbal como no verbalmente cualquier tipo de acción relacionada con una buena ejecución, por intentarlo, por esforzarse; en definitiva, dar elogios por hacer las cosas bien, proporciona al chaval una información importante para incrementar la percepción de eficacia. Además, este tipo de elogios positivos ayudan a los deportistas a seguir esforzándose y seguir disfrutando de la actividad.

- Establecer objetivos realistas pero desafiantes. En la edad escolar, tanto en las más tempranas etapas como en la adolescencia, los estándares a partir de los cuales estimamos el logro en una actividad, deben de estar adecuados, a las capacidades reales de cada participante. Estos objetivos nunca deben basarse en el resultado objetivo, sino que deben de centrarse en la mejora del rendimiento anterior, en el aprendizaje de nuevas habilidades y en el disfrute de la actividad. Este tipo de objetivos están bajo el control de los chavales y su consecución constituye una fuente importante de sensación de competencia y valía.

4. Ausencia o Interrupción de la práctica deportiva: análisis e intervención del problema

A la hora de intervenir sobre la conducta de actividad física de jóvenes o adolescentes, debemos olvidar el prisma dicotómico de categorizar a los individuos como activos o no activos. Actualmente, desde las ciencias aplicadas al estudio de los determinantes de la participación en actividad física-deportiva, se considera que la conducta de ejercicio o actividad física es un fenómeno complejo de naturaleza dinámica: los determinantes o factores que influyen en que un individuo inicie un patrón deportivo, no tienen que ser los mismos determinantes que influyan en que una persona realice deporte o actividad física cuatro veces a la semana.

Según este reciente acercamiento teórico denominado el Modelo Transteórico de las Etapas de Cambio (Marcus & Prochaska, 1994), las personas atraviesan una serie de etapas de ejercicio físico que van desde la total inactividad hasta la práctica regular. Además, las diferentes etapas contienen un factor motivacional que las caracteriza, relacionado con la predisposición a realizar ejercicio físico. Las etapas de ejercicio o conducta deportiva, son:

Precontemplación, etapa caracterizada por la ausencia de la conducta y la ausencia de motivación: el chaval ni realiza, ni tiene intención alguna en realizar actividad física o deporte.

Contemplación, etapa inactiva, en la cual los individuos son conscientes de que existe un problema y están pensando seriamente en afrontarlo: no hago deporte, pero estoy pensando en empezar a hacerlo. En la etapa de Contemplación, los individuos buscan información que les ayude a tomar la decisión hacia la acción, pero todavía no han hecho un compromiso firme hacia dicha acción.

Preparación, es la etapa intermedia: son insuficientemente activos pero están predispuestos a cambiar ya. Realizan pequeños cambios en su conducta que les lleven hacia el cambio total: "suelo hacer algo, pero, mañana mismo empiezo a hacer deporte de manera habitual"

La etapa de **Acción**, supone el punto en el cual los individuos empiezan a modificar su comportamiento y se convierten en activos. El criterio definidor de la etapa de Acción es haber alterado exitosamente la conducta específica (hacer deporte), por un periodo de tiempo que va desde un día hasta seis meses: "hago deporte regularmente, pero empezado a hacerlo hace dos meses"

En la etapa de **Mantenimiento**, los individuos se caracterizan por realizar ejercicio físico de manera regular, trabajan para prevenir las recaídas y, mantienen y consolidan las ganancias obtenidas en la etapa de Acción a través del cambio de conducta prolongado. Los individuos se clasifican en esta etapa si han mantenido el cambio de conducta más de seis meses sin ninguna recaída.

Por último, la etapa de **Recaída**, es aquella en la que el individuo habiendo sido activo regularmente hasta hace poco, en el momento presente no realiza actividad física o deporte, o lo realiza de manera muy esporádica.

Teniendo en cuenta esta categorización según el tipo de participación (activo, inactivo) y la intención de ejecutar la conducta en el caso de no realizarla (Precontemplación, Contemplación y Preparación), se puede concluir que tanto los factores potencialmente influyentes como las posibles estrategias de intervención hacia la conducta de actividad física, serán específicas para cada etapa de actividad física. Además, el Modelo Transteórico sugiere que el cambio de conducta no es un fenómeno de todo o nada y que los individuos que dejan de realizar una conducta pueden intentar adoptarla otra vez.

Hasta aquí la parte teórica. Lo veremos claro con los siguientes ejemplos:

No todos los jóvenes inactivos o insuficientemente activos tienen la misma predisposición hacia iniciar o mantener un programa o patrón de ejercicio. Pongamos cuatro ejemplos para entender lo que quiero reflejar:

Habrán jóvenes que siendo sedentarios, no encuentran interés alguno en realizar ejercicio físico, teniendo una serie de intereses totalmente opuestos a adoptar un estilo de vida activo. De hecho, la sociedad en la que los chavales crecen proporciona toda una serie de motivaciones de corte sedentario altamente atractivas para los jóvenes, como por ejemplo la televisión, los ordenadores, etc.

Por otro lado, encontraremos jóvenes que no practican ejercicio físico o deportes pero están pensando en practicarlo, bien por que observa que sus compañeros también lo realizan o simplemente por encontrarlo divertido o atractivo. Aun así, no tienen todas consigo y se encuentran dentro de un proceso de maduración en cuanto a que la intención les lleve directamente a la acción.

Otra situación bien distinta: un tercer chaval que está decidido a iniciar un programa deportivo, por ejemplo, clases de Karate, en este próximo mes. De hecho, ha comprado todo el material y está deseando que llegue septiembre para comenzar.

Por último, el caso que más frecuentemente podemos encontrar, el joven o adolescente que habiendo practicado deporte con cierto nivel competitivo, lo abandona, y solamente realiza actividad física de manera esporádica.

Como podemos observar, los chavales de los ejemplos comparten un estilo de vida insuficientemente activo, pero tienen un nivel de motivación o predisposición diferente: unos están interesados en adoptar un patrón de actividad, otros no están interesados en absoluto, y otros tienen un pasado marcado por la realización de actividad física o deporte. Todo ello conlleva que, a la hora de ayudarles a adquirir un estilo de vida saludable, el contenido y la dirección de nuestros esfuerzos serán diferentes.

5. Provocando el Cambio: Factores de Manipulación y Etapas de Ejercicio

De entre los muchos factores que pueden manipularse con el fin de provocar la adopción o el mantenimiento de cualquier patrón o programa de actividad física o deporte, me gustaría destacar aquellos que más atención han recibido en la literatura científica debido a su importancia. Estos factores o variables son:

La Eficacia Percibida o la sensación de competencia

La Actitud hacia el ejercicio físico: beneficios (diversión) contra costes (salir el viernes)

Las Barreras hacia el Ejercicio o Actividad Física

El Factor Social: necesidad de afiliación y apoyo social

El Clima Motivacional Percibido en el contexto deportivo

La Eficacia personal percibida no es más que la sensación de sentirse capaz de hacer algo. Supone, por tanto, la expectativa que yo tengo en mis habilidades para ser capaz de realizar un acto o comportamiento. Es un factor de enorme importancia en cualquier aprendizaje, adopción de conducta o ejecución de actos: no solo debemos tener la intención de realizarlo sino que además, debemos sentirnos capaces de poder hacerlo. En el estudio de los determinantes de la actividad física, ha sido constantemente asociada con ambas la adopción y el mantenimiento de la conducta deportiva. Asimismo, detrás de muchas de las razones de abandono de la práctica deportiva (Ej. falta de diversión), se halla la necesidad del individuo de sentirse valioso y competente. Cuando los jóvenes se sienten valiosos y capaces de llevar a cabo una actividad, tienen la inclinación a participar.

Las fuentes que alimentan la sensación de eficacia son principalmente: a) los logros de actuación, ya que un historial de éxitos aumenta la fe en la propia acción; b) el aprendizaje por observación de un modelo; y c) la persuasión verbal, sobre todo si el persuasor es una figura importante.

Por otro lado encontramos la esperanza o expectativa de que la acción nos llevará a conseguir determinadas consecuencias. En este sentido, el que consideremos que realizar ejercicio o actividad física conlleva obtener una serie de beneficios (divertirme, conocer gente), hace que veamos la actividad física o el deporte como algo positivo. Si además, consideramos que estos beneficios sobrepasan con creces a los costes de realizar ejercicio o deporte (no tener tiempo para otros asuntos), la actitud que tendremos sobre la práctica de deporte o actividad física será altamente positiva. En cambio, una persona que no tiene interés alguno en la práctica de actividad física, que considera que los costes sobrepasan los beneficios, tendrá una actitud negativa hacia el ejercicio físico, característica de las personas sedentarias.

Este tipo de personas, con una actitud negativa hacia el deporte o el ejercicio suelen percibir un alto número de barreras hacia la practica de cualquier actividad: "falta de tiempo", "no me divierte", "no estoy capacitado". Estas barreras pueden ser reales o no, pero la anticipación de una serie de obstáculos hacia la practica de deportes, lógicamente, disminuye la probabilidad de realizar deportes o actividades físicas. La razón es bien simple: "la ausencia de la percepción de control".

La influencia negativa de las barreras sobre la práctica deportiva tiene que ver con la sensación por parte de la persona de que dichas barreras son demasiado fuertes como para ser sobrepasadas. En este sentido, dotar a los individuos de estrategias o soluciones que sirvan para sobrepasar los obstáculos, aumentará su

sensación de control sobre la ejecución de la conducta (realizar deporte), aumentando así la probabilidad de ejecución de la misma.

El apoyo social es también un factor importantísimo. No podemos olvidar que el "hacer amigos" es uno de los principales motivos de participación en las edades tempranas. Asimismo, puede convertirse en una herramienta eficaz a la hora de iniciar a los individuos en programas de actividad o deportes, sobre todo en la adolescencia donde la comparación con los otros y el deseo de hacer lo que hacen otros pueden ser aspectos facilitadores en la adopción de un deporte específico.

Una vez comprendidos los principales factores que determinan la práctica de actividad física o deporte, trataremos de especificar la dirección y el contenido de la intervención sobre las diferentes condiciones de inactividad.

6. Ejemplos

Ejemplo 1: joven inactivo totalmente desinteresado en el deporte

Lo principal a la hora de ayudar o intervenir en este tipo de fenómenos como es la adopción progresiva de una conducta, es establecer bien el objetivo: facilitar el desarrollo de una actitud positiva hacia el ejercicio físico, que vaya provocando un cambio en la intención de realizar ejercicio. No podemos pretender que un niño o adolescente que no está interesado para nada en el deporte o la actividad física, de un día para otro, inicie o adopte un deporte o programa de ejercicio. El esfuerzo, por tanto, debemos dirigirlo a la creación y desarrollo de creencias positivas sobre la conducta deportiva: la utilidad, los beneficios, y la eliminación de la percepción de costes y barreras hacia la actividad.

Ejemplo 2: joven inactivo que está considerando hacer deporte

Este caso es diferente al anterior. Coinciden en la ausencia de actividad, pero ahora el joven está considerando la posibilidad, aunque sea remota, de iniciar o adoptar una actividad físico-deportiva. En cierto sentido, la actitud o las creencias en torno al deporte ya no son negativas al 100 %. Es probable además, que el motivo de estar considerando adoptar una práctica deportiva tiene que ver con algún beneficio o aspecto positivo que va a conseguir si verdaderamente adopta dicha práctica. Entonces, es ahí donde debemos incidir; debemos ayudar a dar forma a esa intención de realizar deporte favoreciendo el surgimiento de más fuentes de decisión a favor de la práctica. Es decir, debemos incidir sobre las creencias, los beneficios o consecuencias positivas. Al mismo tiempo,

debemos reducir los impedimentos que hasta ahora han evitado que tome la decisión e inicie una práctica deportiva. Es decir, debemos desmitificar barreras, proponiendo soluciones.

Ejemplo 3: joven inactivo, preparado para adoptar un deporte o programa de actividad física

Este es el punto crítico. Aquí deberíamos llegar desde los ejemplos o casos anteriores. Es decir, cuando trabajamos con personas con un estilo de vida inactivo y falta de motivación para hacer actividad física o deporte, debemos ir moviéndole progresivamente hasta la situación que presentamos en este momento: el individuo tiene claro que el deporte es beneficioso para él. Es más, percibe que el hacer deporte es algo necesario y muy positivo. Tiene una verdadera intención de iniciar o adoptar un estilo de vida activo a través de la participación deportiva. Solo le falta por tanto, dar el paso final: empezar a correr. Luego, ¿qué podemos hacer nosotros ante esta situación? :

Ayudarle a dar ese último paso. ¿Cómo? : en primer lugar, deberemos ayudarle a identificar cuáles pueden ser las situaciones "peligrosas" que pueden motivar una recaída. Asimismo, qué posibles soluciones o recursos puede utilizar ante dichas situaciones críticas.

Por otro lado, podemos establecer un programa de reforzamiento, sobre todo en al inicio de la participación deportiva, para provocar que dicha participación sea deseable en todo momento. Para ello deberemos averiguar que posibles acciones, objetos o estimulaciones son bienvenidas por el chaval. Además, también es importante identificar la posible red social de apoyo. En este sentido, sería interesante integrar a más personas en la practica deportiva: amigos o nuevas personas, que apoyen con su participación, la práctica del chaval. Y no solo eso,

sino que todas las personas cercanas al individuo, sean conocedoras del esfuerzo que el chaval está desempeñando, de tal manera que pongan su pequeño granito de arena en forma de refuerzo social.

Un segundo bloque de estrategias a utilizar con este grupo de sujetos consistiría en aspectos relacionados con el auto-control y el auto-registro de la conducta. El establecimiento de objetivos de actividad supone el determinar un patrón específico y personal de actividad. Esta técnica supone que el individuo se plantee objetivos de actividad física a corto plazo, realistas y desafiantes al mismo tiempo. La consecución de los objetivos planteados proporcionará un sentimiento de control y eficacia personal, o una oportunidad para replantear objetivos no cumplidos y producir nuevos desafíos. Por otro lado, llevar un registro de la actividad física semanal facilitará el proceso de establecimiento de objetivos y además, proporcionará al individuo información sobre su conducta de ejercicio o actividad física, incrementando consecuentemente su percepción de eficacia personal.

Ejemplo 4: Recaída Deportiva

Probablemente esta será la situación más fácil de encontrar en las edades en las que nos estamos centrando. Y en concreto, vendría a reflejar el caso de un chaval que habiendo participado en un deporte desde niño, con una marcada perspectiva competitiva, debido a una excesiva presión, altos niveles de exigencia y como consecuencia, unos altos índices de ansiedad provocada por dicha situación, abandona la practica deportiva. ¿Qué podemos hacer nosotros para ayudar a un chaval en esta situación, para que no abandone la práctica deportiva?

Teniendo en cuenta las variables en las que nos estamos moviendo, en este caso el chaval, en el momento del abandono tendrá una serie de valoraciones sobre la participación deportiva un poco contaminadas. Por la misma regla de tres, su intención de re-iniciar una practica deportiva estará marcada por el nivel de "burn-out" experimentado. Luego deberemos trabajar a este nivel: re-estructurar sus creencias con relación a la práctica deportiva, eliminando las negativas y restaurando las positivas, con el fin de conseguir que la intención y motivación de realizar algún tipo de actividad físico-deportiva vuelva a surgir en el chaval.

Bibliografía recomendada:

Weinberg, R. S., & Gould, D. (1996). Fundamentos de Psicología del deporte y el ejercicio físico. Ariel: Barcelona.

Roberts, G. C. (1992). Motivación en el deporte y el ejercicio. Desclée de Brouwer: Bilbao.

Burón, J. (1994). Motivación y Aprendizaje. Mensajero: Bilbao

Blasco, T. (1994). Actividad Física y Salud. Martínez Roca. Barcelona