

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA BAJA CALIFORNIA

FACULTAD DE DEPORTES

“CAMPUS MEXICALI”



**“EL NIVEL DE DISFRUTE EN LA PRÁCTICA DEPORTIVA EN
NIÑOS Y ADOLESCENTES”**

Tesis

Que para Obtener el Grado de:

LICENCIADO EN ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE

PRESENTAN

FRANCISCO GABRIEL CABANILLAS SOTO

JUAN EDUARDO CORTEZ LUNA

MEXICALI, BAJA CALIFORNIA

SEPTIEMBRE DEL 2016

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA BAJA CALIFORNIA

FACULTAD DE DEPORTES

“CAMPUS MEXICALI”

**EL NIVEL DE DISFRUTE EN LA PRÁCTICA DEPORTIVA EN NIÑOS Y
ADOLESCENTES.**

Tesis

Que para Obtener el Grado de:

LICENCIADO EN ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE

PRESENTAN

FRANCISCO GABRIEL CABANILLAS SOTO

JUAN EDUARDO CORTEZ LUNA

COMITÉ DE TESIS

Dr. Heriberto Antonio Pineda Espejel
Presidente

Dra. Paulina Yesica Ochoa Martinez
Secretario

M.C. Marina Trejo Trejo
Vocal

Mtro. Carlos Alberto Chávez López
Vocal

Mtra. Raquel Citlalli Arce Guridi
Vocal

MEXICALI, BAJA CALIFORNIA, A JUNIO DEL 2016

AGRADECIMIENTOS

Primeramente agradecemos a la Universidad Autónoma de Baja California por darnos la oportunidad y ser parte de ella, también brindarnos todo su apoyo y confianza para realizar este trabajo de investigación.

Agradecemos a nuestras familias por apoyarnos durante nuestros momentos de investigación y por estar con nosotros cada momento de nuestra vida, confiando en nosotros incondicionalmente.

Un especial reconocimiento Al Dr. Antonio Pineda por el interés mostrado y por su apoyo total desde los inicios de nuestra investigación. Con quien nos encontramos en deuda por la confianza depositada.

Universidad Autónoma de Baja California

Mexicali, Baja California, a 09 de septiembre de 2016

MTRA. ELISA IVETH TAPIA BUELNA
RESPONSABLE DE TITULACIÓN
FACULTAD DE DEPORTES CAMPUS MEXICALI
UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE BAJA CALIFORNIA
PRESENTE.


Por este conducto, después de haber realizado la última revisión a las correcciones señaladas al borrador de la tesis titulada "El nivel de disfrute en la práctica deportiva en niños y adolescentes" a cargo del C. Francisco Gabriel Cabanillas Soto, egresado del programa de Licenciatura en Actividad Física y Deporte, extendemos el presente dictamen de APROBACIÓN en nuestro carácter de miembros del Comité de tesis y/o director de tesis, para que pueda procederse con el examen recepcional correspondiente de acuerdo a la normatividad universitaria y de esta licenciatura.


Sin otro particular, quedamos de usted a su distinguida consideración.


ATENTAMENTE.

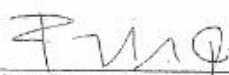
INTEGRANTES DEL COMITÉ DE TESIS


Dr. Heriberto Antonio Pineda Espejel
Director de tesis


Dra. Paulina Ochoa Martínez
Sinodal-Secretaria


Dra. Marina Trejo Trejo
Sinodal-Vocal


Mtro. Carlos Alberto Chavez Lopez
Sinodal-Vocal


Mtra. Raquel Citlalli Arce Guridi
Sinodal-Vocal

Universidad Autónoma de Baja California

Mexicali, Baja California, a 09 de septiembre de 2016

MTRA. ELISA IVETH TAPIA BUELNA
RESPONSABLE DE TITULACIÓN
FACULTAD DE DEPORTES CAMPUS MEXICALI
UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE BAJA CALIFORNIA
PRESENTE.

Por este conducto, después de haber realizado la última revisión a las correcciones señaladas al borrador de la tesis titulada "El nivel de disfrute en la práctica deportiva en niños y adolescentes" a cargo del C. Juan Eduardo Cortez Luna, egresado del programa de Licenciatura en Actividad Física y Deporte, extendemos el presente dictamen de APROBACIÓN en nuestro carácter de miembros del Comité de tesis y/o director de tesis, para que pueda procederse con el examen recepcional correspondiente de acuerdo a la normatividad universitaria y de esta licenciatura.

Sin otro particular, quedamos de usted a su distinguida consideración.

ATENTAMENTE.

INTEGRANTES DEL COMITÉ DE TESIS



Dr. Heriberto Antonio Pineda Espejel
Director de tesis



Dra. Paulina Ochoa Martínez
Sinodal-Secretaria



Dra. Marina Trejo Trejo
Sinodal-Vocal



Mtro. Carlos Alberto Chávez López
Sinodal-Vocal



Mtra. Raquel Citlalli Arce Guridi
Sinodal-Vocal

Índice

INTRODUCCIÓN	7
CAPÍTULO I: MARCO TEÓRICO	8
CONCEPTO DE DISFRUTE	8
INVESTIGACIONES DE DISFRUTE EN EL DEPORTE	10
IMPORTANCIA DEL DISFRUTE Y BENEFICIO DE LA PRÁCTICA DEPORTIVA	13
CAPÍTULO II: PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	17
PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN	17
OBJETIVOS	18
JUSTIFICACIÓN	19
CAPÍTULO III: METODOLOGÍA	20
PARTICIPANTES	20
INSTRUMENTO	21
PROCEDIMIENTO	22
ANÁLISIS DE DATOS	22
CAPÍTULO IV. RESULTADOS	23
DISCUSIÓN	25
LIMITACIONES Y FUTURAS LÍNEAS DE INVESTIGACIÓN	27
CONCLUSIÓN	28
REFERENCIAS	29

INTRODUCCIÓN

La presente investigación tiene como propósito conocer los niveles de disfrute en la práctica deportiva en niños y adolescentes, el cual fue medido con el instrumento “Escala de disfrute en la actividad física” (Moreno, González-Cutre, Martínez, Alonso y López, 2008)

Se sabe por García Ferrando (2006) que la mayoría de las personas que practican el deporte lo hacen sin sentir la necesidad de competir, también tomando en cuenta que un 47% lo hace por diversión, y un 37% por mero gusto a la práctica deportiva, Por lo tanto, si una persona deja de sentir disfrute o diversión al realizar la actividad deportiva, perderá interés y buscará una nueva para sustituirla. Lo cual nos da a entender la importancia del disfrute en la participación deportiva.

En el Capítulo I se puntualizan cada uno de los conceptos afines a la investigación, así como antecedentes relacionados con el disfrute de la práctica deportiva. En el Capítulo II se desarrolla el procedimiento de trabajo, se define la pregunta de investigación, objetivos y la importancia de la investigación. El Capítulo III se señala las características del instrumento utilizado, la población y trabajo de campo. Siguiendo en el Capítulo IV se describen los resultados que se obtuvieron y el análisis e interpretación de estos. Por último, en el Capítulo V se desarrolla la discusión, comparando los resultados obtenidos con la información del marco teórico, finalizando con la elaboración de la conclusión. En el último apartado se encontrará la bibliografía consultada.

CAPÍTULO I: MARCO TEÓRICO

CONCEPTO DE DISFRUTE

En primer lugar, el diccionario de la academia lengua española (RAE)¹ que disfrutar es percibir o gozar los productos y utilidades de algo. Por otra parte, un concepto en el cual nos apoyaremos, es el de un estado positivo de afecto que refleja sentimientos como el placer, el gusto y la diversión (Scanlan y Symons, 1992).

Otro concepto que haremos mención es que el disfrute se trata de rasgos motivacionales de la personalidad humana que constituyen variables donde se refleja la forma que tiene cada individuo de afrontar su realidad vital e interactuar con el entorno físico y social, traspasando al ámbito de la actividad física o ejercicio físico (Chen, 2001).

Con base en lo anterior, se podría relacionar el disfrute directamente con la motivación intrínseca, ya que esta se define como la necesidad de explorar el entorno, la curiosidad y el placer que se experimenta al realizar una actividad, sin recibir una gratificación externa directa (Moreno y González, 2006). Ello quiere decir que el disfrute es uno de los factores que están directamente conectados con la motivación intrínseca.

Por lo anterior, el disfrute juega un papel importante en la etapa escolar, sobre todo para construir una adherencia deportiva a una edad temprana (Cervelló, 1996). La adherencia refiere a sumarse a la actividad deportiva; en el caso de deporte la adherencia: está formada por 4 componentes fundamentales: asistencia, finalización, duración e intensidad. (Hong, Hughes y Prohaska, 2008). Incluso, es importante durante el final de la infancia y principio de la adolescencia, ya que se trata de una etapa en la que el abandono de los hábitos de actividad deportiva comienza a ponerse de manifiesto. Esto es, desde el final de la

¹¹ RAE: Vigésimotercera Edición Octubre 2014

Educación Primaria (11-12 años) hasta el final de la Educación Secundaria (15-16 años) se manifiesta un descenso significativo de los niveles de actividad deportiva en los escolares (Casimiro, 1999).

INVESTIGACIONES DE DISFRUTE EN EL DEPORTE

Recientemente se han abordado diferentes investigaciones que analizan los niveles de disfrute en la participación deportiva, por ejemplo, (Moreno-Murcia y González-Cutre, 2006), teniendo 513 practicantes (304 varones y 209 mujeres), de edades comprendidas entre los 16 y 58 años ($M = 25.90$, $DT = 9.37$) buscaron analizar la influencia de las orientaciones de meta disposicionales y la autodeterminación sobre el disfrute, así como examinar las diferencias en dichas variables en función del tiempo de práctica.

Los resultados arrojaron que la orientación de metas disposicional a la tarea y la motivación autodeterminada del practicante deportivo, predice positivamente su disfrute, así como, la orientación al ego predice el disfrute de forma negativa.

García Ferrando (2006) apuntó que el 70% de las personas que practican deporte lo hacen sin preocuparse de competir, figurando entre los motivos de práctica más destacados la diversión (47%) en segundo lugar y el gusto por el deporte (34%) en tercer lugar.

Cabe destacar que estas variables explican un porcentaje muy elevado de la varianza del disfrute. Estos resultados son similares a los de estudios previos que han relacionado las orientaciones de meta y el disfrute en deportistas y practicantes de ejercicio físico (Boyd y cols., 2002; Boyd y Yin, 1996), si bien dichos trabajos no han encontrado la relación negativa y significativa entre la orientación al ego y el disfrute. Del mismo modo, la influencia de la motivación autodeterminada sobre el disfrute va en la línea de los trabajos realizados en Educación Física y en deporte a través de perfiles motivacional es (Ntoumanis, 2002; Vlachopoulos y cols., 2000), en los cuales se encontró la presencia de un mayor disfrute en los perfiles más autodeterminados.

Fernández García, Sánchez Bañuelos y Salinero Martín (2008), con el objetivo de la validación al castellano de la Escala de Disfrute con la Actividad Física o bien

por sus siglas en inglés PACES (Physical Activity Enjoyment Scale Kendzierski y DeCarlo, 1991), tuvieron un número de 2.777 chicas adolescentes de Educación Secundaria entre los 12 y 18 años de edad. Para la validación se realizó un análisis de fiabilidad y, a continuación, la validez del constructo fue constatada en dos pasos, primero mediante un análisis factorial exploratorio y posteriormente aplicando el modelo de ecuaciones estructurales para la realización de un análisis factorial confirmatorio. Se encontró al final que esta escala ya adaptada se redujo a seis ítems, lo cual nos lleva a tener un instrumento breve y muy eficiente para medir el disfrute en la actividad física. En cuanto a su fiabilidad se reporta que fue adecuada, pero encontrándose en cifras ligeramente inferiores a las obtenidas en otros estudios llevados a cabo.

Recientemente se han abordado diferentes investigaciones que analizan los niveles de disfrute en la participación deportiva, por ejemplo Moreno, González-Cutre, Martínez, Alonso y López (2008) en este estudio se pretende validar al contexto español de forma preliminar la Physical Activity Enjoyment Scale de Motl et al. (2001). Participaron 394 practicantes de actividades físico deportivas no competitivas de la provincia de Alicante (156 mujeres y 238 hombres), con edades comprendidas entre los 12 y 54 años ($M = 21.64$, $DT = 7.18$), en cuanto a los niveles de disfrute se encontró que los resultados eran positivos mas no era el fin de la investigación.

Por otra parte, diferentes estudios a lo largo de los años han reflejado que el disfrute es uno de los principales motivos de práctica físico-deportiva de la población (e.g. Castillo y Balaguer, 2001; Ebbeck, Gibbons y Loken-Dahle, 1995).

Chamero y Fraile (2013) nos presentan un trabajo que explora los distintos niveles de disfrute con la actividad deportiva y autoeficacia motriz percibida en una muestra de 307 escolares (155 chicos y 152 chicas) de 7 centros de la Comunidad de Madrid que cursan el último grado de la primaria (11-12 años) con el propósito de conocer las diferencias por género y relación entre ambas variables afectivo-

emocionales. Concluyeron que a esas edades todavía no se manifiestan diferencias significativas por sexo en cuanto a los niveles de disfrute y autoeficacia motriz, mostrando una relación moderada entre ambas variables.

De igual manera, Arias-Estero, Alonso, Juan Luis Yuste (2013), realizaron una investigación en la cual buscaban conocer las propiedades psicométricas de una escala que permitiese medir el Disfrute y la Competencia percibida en baloncesto de iniciación y comprobar dichas medidas en esa misma publicación. Presentaron una muestra de 667 jóvenes ($M = 10.62$; $DT = 0.78$), pertenecientes a 52 equipos. Los resultados encontrados fueron que el total de los participantes declararon un disfrute y una competencia percibida de tendencia alta lo cual nos dice que la mayoría de las personas que practican un deporte o actividad física lo disfruta, sin importar el deporte, la edad o el sexo.

Los estudios anteriores, así como los beneficios positivos de la actividad física para la salud, nos llevan a pensar que es necesario fomentar el disfrute durante la práctica deportiva para lograr una mayor adherencia a la misma. Dada la importancia que tiene el disfrute en la investigación sobre motivación y adherencia a la práctica deportiva.

IMPORTANCIA DEL DISFRUTE Y BENEFICIO DE LA PRÁCTICA DEPORTIVA

Se sabe que una de las principales razones de la práctica deportiva es el disfrute de la misma, y por consecuencia su compromiso con ella (Ryan, Frederick, Lepes, Rubio y Sheldon, 1997). Por ello, resulta importante conocer los beneficios que brinda el participar en una actividad deportiva.

Sabemos que la sociedad del siglo XX, se caracteriza por los grandes cambios tecnológicos y la mecanización, que han ayudado a sustituir una gran parte del trabajo del hombre, y han habido cambios que determinan de cierta manera a la reducción de la actividad física en nuestro día a día, lo cual directamente han afectado la salud del individuo como son: problemas asociados al estrés, sedentarismo, el control de patologías concretas, entre otras (Palmi y Martín, 2003).

Contrariamente, a la participación deportiva se le puede asociar el tener un estilo de vida saludable. No es solo importante nuestra vida sino también la calidad de la misma. Se entiende por calidad de vida no solo como vivir más años, sino también como vivir en mejores condiciones y de manera más aprovechable. Por ello, incluir la actividad física o la participación en un deporte dentro de nuestro estilo de vida se muestra como un elemento necesario, por sus efectos positivos en la salud y potenciales que conlleva (Palmi y Martín, 2003).

Sobra evidencia en estos tiempos para decir que la actividad física y/o deporte son unos elementos condicionantes de nuestra calidad de vida y por ende de la salud y bienestar, ya que hay por todos lados datos e información tanto cualitativos como cuantitativos que concluyen que la actividad física realizada de forma constante y regular es una conducta saludable (Powell, 1988).

De esta manera, es evidente que estas prácticas deportivas incluyen un factor motivacional, y que a cierto plazo va a afectar de forma decisiva su continuidad en el deporte (adherencia).

En la actualidad muchas de las veces la práctica de actividad física se inicia a edades avanzadas y si queremos hablar de una muy buena calidad de vida debemos inculcarlo en las edades temprana con la ya mencionada “adherencia deportiva” (Guillen, Castro, M. Guillen, 2003).

Se ha demostrado que las personas que se toman el tiempo para realizar actividad física o cualquier tipo de deporte tienen un 50% menos de probabilidades de morir a causa de una muerte prematura que aquellos que al contrario no realizan actividad o son sedentarios (Paffenbarger, Hyde, Wing y Hsieh, 1986). Inclusive, hay estudios que prueban que realizar ejercicio físico de alto nivel puede afectar la longevidad (Polednak y Damon, 1977).

La siguiente Tabla muestra los beneficios a la salud que brinda el practicar actividad física o deportiva, según Guillén, Castro y Guillén (2003).

Tabla 1. Beneficios para la salud producidos por el ejercicio físico.

Aumento del bombeo sanguíneo al corazón.
Disminución del ritmo cardíaco.
Incremento de la capacidad pulmonar.
Mejora de la oxigenación muscular periférica.
Disminución de la presión arterial.
Disminución de los niveles de lactato en sangre.
Resistencia cardiovascular.
Reduce los ataques coronarios.
Mejora las enfermedades arteriales.
Mejora los riesgos asociados con lípidos elevados en sangre.
Disminución de los riesgos de infarto.

Precisando algunos aspectos psicológicos concretos, se puede señalar que la actividad física resulta positiva para personas que presentan ciertos problemas (Guillen, Castro, y Guillen, 2003) (Ver Tabla 2).

Tabla 2: Algunos problemas que puede solucionar la actividad física

Niveles moderados de ansiedad.

Niveles moderados de depresión.

Baja autoconfianza.

Problemas fóbicos.

Exceso de tensión y estrés.

Problemas de sueño.

Niveles elevados de agresividad.

Problemas de sociabilidad.

Problemas de introversión.

Exceso de pasividad y pesimismo.

CAPÍTULO II: PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN

Con base en la información revisada, se plantea el siguiente problema de investigación en forma de pregunta.

¿Cuál es el nivel de disfrute en la participación deportiva en niños y adolescentes en la ciudad de Mexicali?

Definición conceptual de las variables

Disfrute: Estado positivo de afecto que refleja sentimientos como el placer, el gusto y la diversión (Scanlan y Symons, 1992).

Sexo: Condición orgánica, masculina o femenina, de los animales y las plantas (RAE, 2014)

Edad: Tiempo que ha vivido una persona o ciertos animales o vegetales (RAE, 2014).

Deporte: Actividad física e intelectual, humana, de naturaleza competitiva y gobernada por reglas institucionalizadas (García Ferrando, 1990),

Definición operacional de las variables:

Disfrute: El disfrute se midió con la Escala de Disfrute en la Actividad Física (Moreno et al., 2008).

Edad: La muestra se dividió en adolescentes y niños. Se comprende que la adolescencia se da en los hombres a partir de los 12 años de edad, y en las mujeres a partir de los 11 años (Castillo, como se citó en Mier y Sierra, 2008).

OBJETIVOS

Objetivo General

Conocer los niveles de disfrute que presentan niños y adolescentes en la participación deportiva mediante la aplicación del PACES, para obtener información útil que permita especular sobre la adherencia a la participación deportiva.

Objetivos Específicos

- Aplicar encuestas a niños y adolescentes para conocer los niveles de disfrute en la participación deportiva.
- Analizar los resultados de las encuestas realizadas.
- Comparar los niveles de disfrute entre sexo, edad y tipo de deporte.

JUSTIFICACIÓN

Según la encuesta ENSANUT (2012), en nuestro país, el índice de sobrepeso y obesidad en niños de 5 a 11 años es de 34.4 % (19.8 y 14.6 % respectivamente), y particularmente, Baja California es el estado con un índice de sobrepeso y obesidad en niños de 42.2 % (24.9 % y 17.3 % respectivamente). Una de las razones es el estilo de vida sedentario, el cual ha ido afectando hábitos a lo largo de estos últimos años, problemas que pueden ser causados por mala alimentación o bien el cese de la práctica de actividad física y/o deportiva.

Es importante iniciarse en una práctica deportiva, donde el disfrute, que se refiere al placer, gusto y diversión al realizar ya sea una actividad física o práctica deportiva, nos llevará a una adherencia deportiva a edad temprana y una vida saludable. Por ello, el disfrute de la participación deportiva es de suma importancia, ya que de él dependerá la continuidad y participación en la actividad realizada.

De esta manera, con esta investigación se dará a conocer resultados de los niveles de disfrute en la participación deportiva, dándonos una idea de la continuidad de los deportistas en un futuro.

CAPÍTULO III: METODOLOGÍA

PARTICIPANTES

En un diseño transversal, mediante el muestreo intencional participaron 255 deportistas de ambos sexos (154 hombres y mujeres 101), con una edad promedio de 12.15 años ($DT = 1.87$), practicantes de diferentes deportes (e.g. atletismo, baloncesto, futbol soccer, natación, tenis) en la ciudad de Mexicali. Reportaron una antigüedad media de entrenamiento de 3 años ($DT = 2.56$), y entrenaban en promedio 2.30 horas a la semana ($DT = .76$). Todos ellos afiliados a la asociación estatal de su respectivo deporte. Para conseguir los objetivos propuestos la muestra se dividió en niños y adolescentes con un total de 82 niños y 173 adolescentes.

Criterios de inclusión:

- Deportistas que cumplieran con la edad de entre 9 a 15 años de edad.
- Afiliado a su respectiva asociación deportiva. Esto garantizando que se encuentra entrenando para competir en un deporte federado.
- A todo deportista que estuviera presente el día de la aplicación del cuestionario que cumpliera con los requisitos previstos.
- Aquellos deportistas de los que se obtuvo el consentimiento informado de participación por parte de sus padres y del entrenador.

Criterios de exclusión:

- Deportistas con edades menores de 9 años y Mayores de 15 años de edad.
- Los deportistas que no se encontraran afiliados a su respectiva asociación.
- Deportistas que no estuvieran presentes el día de la aplicación del cuestionario.

INSTRUMENTO

Para la recolección de los datos se preguntaron aspectos demográficos: edad, sexo, años practicando deporte, número de horas de entrenamiento.

También se utilizó la Escala de Disfrute en la Actividad Física (Moreno et al., 2008), versión modificada del Physical Activity Enjoyment Scale (PACES; Motl et al., 2001), que examina las sensaciones positivas relacionadas con el disfrute en la práctica deportiva. Consta de 16 ítems precedidos de la frase “Cuando participo en mi deporte...”, y se responden con una escala Likert que va de *totalmente en desacuerdo* (1) a *totalmente de acuerdo* (5). Nueve ítems directos hacen referencia a sentimientos positivos de aceptación hacia la actividad deportiva (e.g. “Disfruto”), mientras que los siete ítems restantes, inversos, aluden a sensaciones o sentimientos negativos de rechazo hacia la actividad deportiva (e.g. “Me aburro”).

Tabla 3. Escala de Disfrute en la Actividad Física (Moreno et al., 2008)

Escala PACES
1. Disfruto
2. Me aburro (Inverso)
3. No me gusta (Inverso)
4. Lo encuentro agradable
5. De ninguna manera es divertido (Inverso)
6. Me da energía
7. Me deprime (Inverso)
8. Es muy agradable
9. Mi cuerpo se siente bien
10. Obtengo algo extra
11. Es muy excitante
12. Me frustra (Inverso)
13. De ninguna manera es interesante (Inverso)
14. Me proporciona fuertes sentimientos
15. Me siento bien
16. Pienso que debería estar haciendo otra cosa (Inverso)

PROCEDIMIENTO

Previamente se contactó con las autoridades del Instituto del Deporte y la Actividad Física del Estado de Baja California (INDEBC), así como la Coordinación de Actividad Física y Deporte de la UABC para solicitar las facilidades de llevar a cabo este estudio. Antes de aplicar el cuestionario se obtuvo el consentimiento informado por parte de los entrenadores y padres de los participantes. La aplicación se efectuó por cinco encuestadores capacitados quienes enfatizaron el anonimato, confidencialidad y sinceridad de las respuestas, además estuvieron presentes para responder a las dudas que pudieran surgir. El tiempo aproximado de administración fue menos de 10 minutos.

ANÁLISIS DE DATOS

Una vez recogidos los datos se invirtieron los puntajes de los ítems indirectos. Después se depuró la base de datos eliminando los valores atípicos, y aquellos sujetos que en alguna de las escalas sobrepasaban el número máximo de ítems perdidos o sin contestar. Se tomó como criterio para eliminación de sujetos, aquellos que no habían contestado al 7% o más de los ítems en alguna de las escalas (e.g. Guérin, Marsh y Famose, 2004).

En seguida, se procedió a comprobar la normalidad en la distribución de los mismos con la prueba Kolmogorov-Smirnov. Posteriormente, se hicieron análisis de fiabilidad del cuestionario (alfa de Cronbach), descriptivos de los datos (media y desviación típica), y comparación de medias con la prueba U de Mann-Whitney, y prueba H de Kruskal-Wallis, en el software SPSS 22.0.

CAPÍTULO IV. RESULTADOS

Los resultados de los análisis de fiabilidad demostraron que la escala fue fiable para medir el disfrute en la muestra de estudio, mostrando una consistencia interna adecuada ($\alpha = .81$). En cuanto al análisis descriptivo, mostraron que hay alto nivel de disfrute de la participación deportiva ($M = 4.085$, $DT = 0.644$), y respecto a la distribución de los datos, los resultados mostraron que se alejan de una distribución normal ($Z = 1.678$, $p = .007$).

La comparación entre las muestras de hombres y mujeres con respecto al nivel de disfrute con la prueba U de Mann-Whitney, no reveló diferencias estadísticamente significativas ($U = 7450$, $p = .571$). Siendo los hombres (Ranko = 130.12) y Mujeres (Ranko = 124.77).

La prueba de comparación entre las muestras de niños y adolescentes en el nivel de disfrute reveló diferencias estadísticamente significativas ($U = 5852$, $p = .017$), siendo los adolescentes (Ranko = 112.51) quienes disfrutaban más que los niños (Rank = 136.17).

Para cubrir el cuarto objetivo, el análisis de comparación de medias entre los deportes de la muestra de estudio con la prueba de Kruskal-Wallis, mostró que hay diferencias estadísticamente significativas en el nivel de disfrute entre los diferentes deportes (Chi-cuadrada = 17.341, $p = .002$), reflejando que los deportistas que menos disfrutaban son los participante en gimnasia artística (Ranko = 71.73) en comparación con los deportistas practicantes de otras modalidades (Tabla 4).

Tabla 4. Comparación de nivel de disfrute entre distintos deportes.

Deporte	N	Media de Ranko
Gimnasia	35	71.73
Natación	27	124.06
Fútbol	95	120.09
Basquetbol	39	121.31
Atletismo	31	125.10

DISCUSIÓN

Sabemos que Baja California es uno de los estados más afectados por la obesidad y el sobrepeso, siendo la principal causa el sedentarismo y la pérdida de valores que ha generado éste, así como la mala alimentación. Ello conduce a bastantes problemas asociados a la obesidad, los cuales pueden ser contrarrestados con práctica de actividad física o deportiva.

De forma que niños y adolescentes es importante que practiquen deporte, no solo para lograr una buena salud, sino para favorecer una adherencia deportiva, ya que la probabilidad de que el deportista sea un adulto saludable aumenta cuando se tiene una adherencia deportiva gracias al disfrute de estas actividades (Guillén, et al., 2003), de lo contrario, se puede llegar al abandono de estas (Ryan, Frederick, Lepes, Rubio y Sheldom, 1997), y entonces optar sólo por actividades sedentarias como jugar videojuegos que requieren muy poco movimiento corporal, navegar por internet, entre otras.

Al abandonar las actividades deportivas no solo se vuelve sedentario el infante, sino que una de las consecuencias más graves es que con esto llegan los problemas de salud.

Después de recolectar la información a través de la técnica encuesta con la herramienta del cuestionario, se realizó el siguiente apartado. En cuanto al objetivo general de la investigación, los resultados reflejan que en esta muestra los niveles de disfrute es decir sentimientos como el placer, el gusto y la diversión (Scanlan y Symons, 1992). Son altos, ya que la media se encontró por arriba del punto medio nominal del instrumento. Tal resultado sugiere que los llevará a una adherencia deportiva a temprana edad tal como lo señalaron Cervelló (1996) y Arias-Estero y colaboradores (2013).

Respecto a los objetivos específicos, los resultados también revelan que no existe una diferencia estadísticamente significativa en el disfrute en la práctica deportiva con respecto al sexo de los deportistas, lo cual nos lleva a decir que la adherencia deportiva se llevará a cabo sin importar el sexo del deportista al igual que en otros estudios (e.g. Arias-Estero et al., 2013; Chamero y Fraile, 2013).

Otro resultado que se encontró es que en los adolescentes el nivel de disfrute en la actividad deportiva es más alto que en los niños. Esto puede deberse a que los adolescentes ya se encuentran en su deporte por decisión propia, a diferencia de los niños, que gran cantidad de ellos pudieran participar por decisión de sus padres. De esa manera los padres podrían influir indirectamente sobre el mismo disfrute en la práctica deportiva. Corroborando así las investigaciones y trabajos previos (e.g. Arias-Estero et al., 2013).

Finalmente, se puede ver que con respecto nuestro objetivo específico de comparar los niveles de disfrute entre los diferentes deportes, los resultados apuntan que los deportistas que practican la disciplina de gimnasia artística tienden a disfrutar menos de su deporte, en comparación con las otras disciplinas o actividades deportivas aquí encuestadas. Esto puede deberse a que es un deporte en el cual se busca la perfección y los deportistas desde edades muy tempranas son sometidos a este tipo de exigencia, ya que el entrenador solicita en cada ejecución una mayor limpieza en la ejecución de sus movimientos. Todo esto pudiendo generar un abandono deportivo en los deportistas a edad temprana, tal como lo sugirió Cervelló (2002).

LIMITACIONES Y FUTURAS LÍNEAS DE INVESTIGACIÓN

Un problema que se encuentra en la investigación, son algunos temas indirectamente relacionados, como el entorno del atleta y la relación entrenador-atleta, tal como lo han hecho otros autores (Balaguer, Castillo y Duda, 2008).

Otra limitante fue, que no se contó con el tiempo para poder evaluar a todos los entrenadores de las instituciones en las que se aplicó cuestionario. Sólo en algunas se pudo observar la clase completa para así saber qué otras cosas pueden influir al atleta en su rendimiento o en el disfrute mismo.

El no poder aplicar el cuestionario a otras unidades hizo que fuera más limitado el resultado del disfrute y se pudiera lograr un resultado final más general y estadísticamente factible.

Por último, apuntemos que en futuras investigaciones se podría avanzar en cuanto al entorno y efectos que proporcionan los entrenadores, generando así unos resultados más acertados en cuanto a que puede estar afectando los niveles de disfrute en la práctica deportiva.

CONCLUSIÓN

En nuestra investigación hemos hallado que el nivel de disfrute en la práctica deportiva en niños y adolescentes de la ciudad de Mexicali, B.C., es alto, y tiende a ser más alto en los adolescentes. De igual manera, no hay diferencias estadísticamente significativas entre hombres y mujeres, contrariamente si hay diferencias entre los deportes practicados, mostrándonos que, en la disciplina de gimnasia artística tienden a llevar un nivel menor de disfrute en comparación a los diferentes deportes.

REFERENCIAS

- Arias-Estero, J. L., Alonso, J. I. y Yuste, J. L. (2013). Propiedades psicométricas y resultados de la aplicación de la escala de disfrute y competencia percibida en baloncesto de iniciación. *Universitas Psychologica*, 12, 945-956.
- Balaguer, I., Castillo, I. y Duda, J. (2008). Apoyo a la autonomía, satisfacción de las necesidades, motivación y bienestar en deportistas de competición: un análisis de la teoría de la autodeterminación. *Revista de Psicología del Deporte*, 17, 123-139.
- Boyd, M. P., Weinmann, C., y Vin, Z. (2002). The relationship of physical self-perceptions and goal orientations to intrinsic motivation for exercise. *Journal of Sport Behavior*, 25, 1-18.
- Casimiro, Antonio (1999). Comparación, evolución y relación de hábitos saludables y nivel de condición física-salud en escolares, entre el final de educación primaria (12 años) y final de educación secundaria (16 años). (Tesis Doctoral, Universidad de Granada).
- Castillo, I. y Balaguer, I. (2001). Dimensiones de los motivos de práctica deportiva de los adolescentes valencianos escolarizados. *Apunts: Educación Física y Deportes*, 63, 22-29.
- Cervelló, E. (1996). La motivación y el abandono deportivo desde la perspectiva de metas de logro. (Tesis Doctoral, Universidad de Valencia).
- Chamero, M y Fraile, J. (2013). Relación del disfrute en la actividad físico-deportiva con la autoeficacia motriz percibida al final de la infancia. *Revista Qurrriculum*, 26, 177-196.
- Chen, Ang (2001). A theoretical conceptualisation for motivation research in physical education: an integrated perspective. *Quest*, 53, 35-58.
- Cox, R. H. (2008). Psicología del deporte: conceptos y sus aplicaciones. Columbia, Estados Unidos: *Editorial Médica Panamericana*.

- Ebbeck, V., Gibbons, S. L. y Loken-Dahle, L. J. (1995). Reasons for adult participation in physical activity: an interactional approach. *International Journal of Sport Psychology*, 26, 262-275.
- García Ferrando, M. (2006). Veinticinco años de análisis del comportamiento deportivo de la población española (1980-2005). *Revista internacional de Sociología*, 64(44), 15-38.
- Guérin, F., Marsh, H. W., y Famose, J. P. (2004). Generalizability of the PSDQ and its relationship to physical fitness: The European French connection. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 26(1), 19-38.
- Guillén, F., Castro, J., Guillén, M.A. (1997). Calidad de vida, salud y ejercicio físico: Una aproximación al tema desde una perspectiva psicosocial. *Revista de Psicología del Deporte*. 12, 91-110.
- Hong, S., Hughes, S., y Prohaska, T. (2008). Factors affecting exercise attendance and completion in sedentary older adults: a meta-analytic approach. *Journal of Physical Activity and Health*, 5(3), 385.
- Kendzierski, D. y DeCarlo K. J. (1991). Physical activity enjoyment scale: two validation studies. *Journal of Sport and Exercise psychology*, 13, 50-64.
- Mier, P., Sierra, T., y Sierra, T. (1995). *Adolescencia: riesgo total*. Panorama Editorial.
- Moreno, J. A. y González-Cutre Coll, D. (2006). Predicción del disfrute en el ejercicio físico según la orientación disposicional y la motivación autodeterminada. *Análisis y Modificación de Conducta*, 32, 767-780.
- Motl, R. W., Dishman, R., Saunders, R., Dowda, M., Felton, G. y Pate, R. R. (2001). Measuring enjoyment of physical activity among adolescent girls. *American Journal of Preventive Medicine*, 21(2), 110-117.

- Moreno, J. A., González-Cutre, D., Martínez, C., Alonso, N. y López, M. (2008). Propiedades psicométricas de la Physical Activity Enjoyment Scale (PACES) en el contexto español. *Estudios de Psicología*, 29, 173-180.
- Moreno, J.A., Marzo, J.C, Martínez-Galindo, C. (2011). Valoración de la Escala de “Satisfacción de las Necesidades Psicológicas Básicas” y del Cuestionario de la “Regulación Conductual en el Deporte” al contexto español. *Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, Vol. 7, 355-369.
- Ntoumanis, N. (2002). Motivational clusters in a sample of British physical education classes. *Psychology of Sport and Exercise*, 3, 177-194.
- Paffenbarger, R., Hyde, R., Wing, A., Hsieh, C. (1986). Physical activity, all-cause mortality, and longevity of college alumni. *New England Journal of Medicine*. 314, 605–613.
- Palmi, J, y Martin, A. (1997). Las actividades físico-deportivas en el medio natural y sus efectos sobre la salud y la calidad de vida: factores psicológicos asociados. *Revista Psicológica del Deporte*. 12, 147-160.
- Powell, K. (1988). Habitual exercise and public health: an epidemiological view. En R.K. Dishman (Ed.), *Exercise Adherence*. Champaign, Illinois: Human Kinetics.
- Salinero Martín, J. J.; Sánchez Bañuelos, F; Fernández García, E; (2008). Validación y adaptación de la escala PACES de disfrute con la práctica de la actividad física para adolescentes españolas. *Psicothema*, 20 890-895.
- Scanlan, T. K., y Simons, J. P. (1992). El constructo en el disfrute deportivo. *Motivation In Sport and Exercise* 199-215.