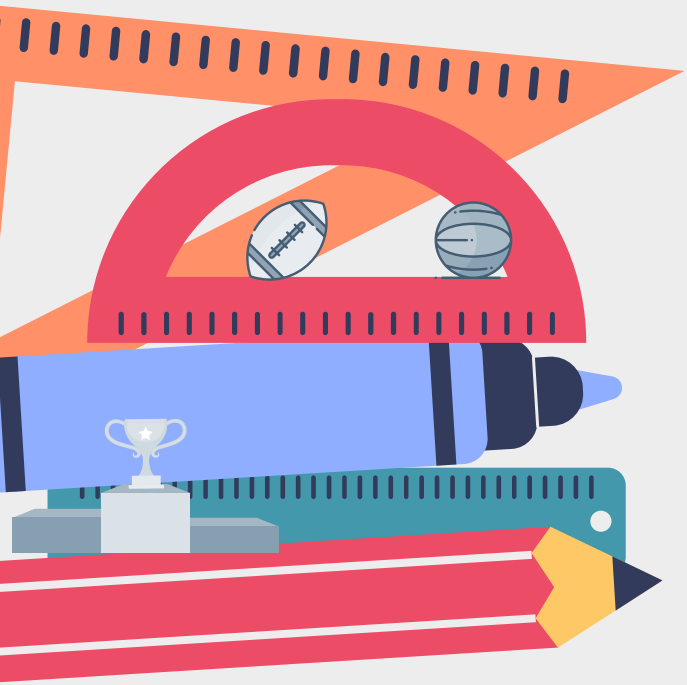


MÓDULO 1

MOTIVAR PARA EMPEZAR. EDUCAR PARA UN ESTILO DE VIDA ACTIVO Y SALUDABLE

DOCENTE: WALTER BOLUMAR COBO

INTRODUCCIÓN

TEMA: Herramientas motivacionales para empezar a hacer deporte y educar en un estilo de vida activo y saludable.

VÍDEO

Lección online sobre cómo motivar para empezar a hacer deporte y educar en un estilo de vida activo.

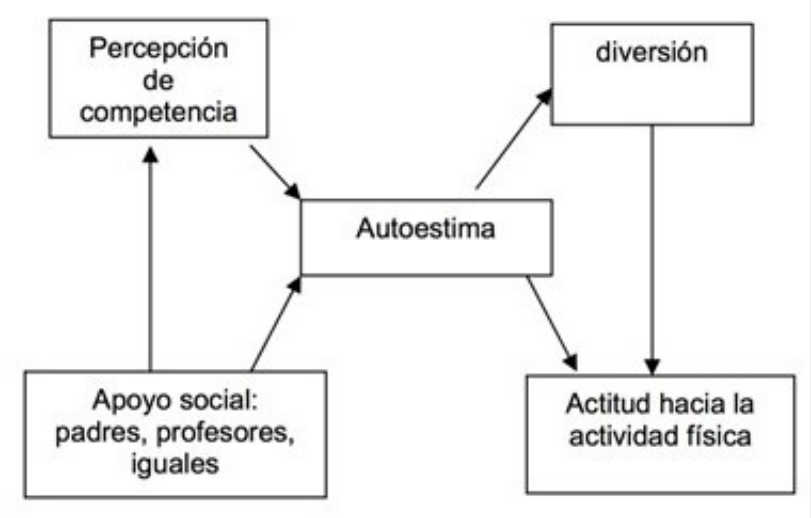
INTRODUCCIÓN

***BREVE APUNTE TEÓRICO SOBRE LA MOTIVACIÓN PARA EL DEPORTE EN NIÑOS**

La motivación es el motor que nos mueve hacia nuestros objetivos, básicamente tenemos alguna motivación para hacer cada cosa que hacemos o que no hacemos.

Desde el punto de vista teórico, Weiss y Ebbeck (1996), basándose en el modelo de autoestima de Susana Harter (1987), desarrollaron un modelo para la comprensión de la motivación hacia la actividad física en niños. Este modelo recoge los orígenes y las consecuencias de la autoestima en la actitud hacia la actividad física. La competencia percibida y el apoyo social representan los determinantes de la autoestima, y el disfrute y la actitud hacia la actividad física son los resultados, como podemos comprobar en el cuadro 1.

Cuadro 1. Modelo mediacional de autoestima global adaptado al campo físico (Modificado de Weiss y Ebbeck, 1996).



INTRODUCCIÓN

Scanlan y Simons (1992) situaron la diversión dentro de un modelo de motivación al que denominaron “Modelo de compromiso con el deporte” (cuadro 2). El compromiso con el deporte se define como el deseo y la resolución de seguir participando en una actividad (Scanlan y cols., 1993). El modelo consta de cinco determinantes que influyen en el compromiso hacia una actividad de forma positiva o negativa:

– El disfrute con el deporte, se define como una respuesta positiva eficaz que refleja sensaciones de placer, gusto y diversión.

– Las alternativas de implicación reflejan el atractivo de otras actividades que podrían rivalizar con la participación continuada en la actividad actual.

– Las inversiones personales hacen referencia al tiempo, esfuerzo, energía y todos aquellos recursos que se perderían en el caso de dejar la actividad.

– Las restricciones sociales se refieren a la presión percibida por parte de compañeros y adultos importantes para continuar con la actividad, que imprimen un sentido de obligación para continuar con la implicación.

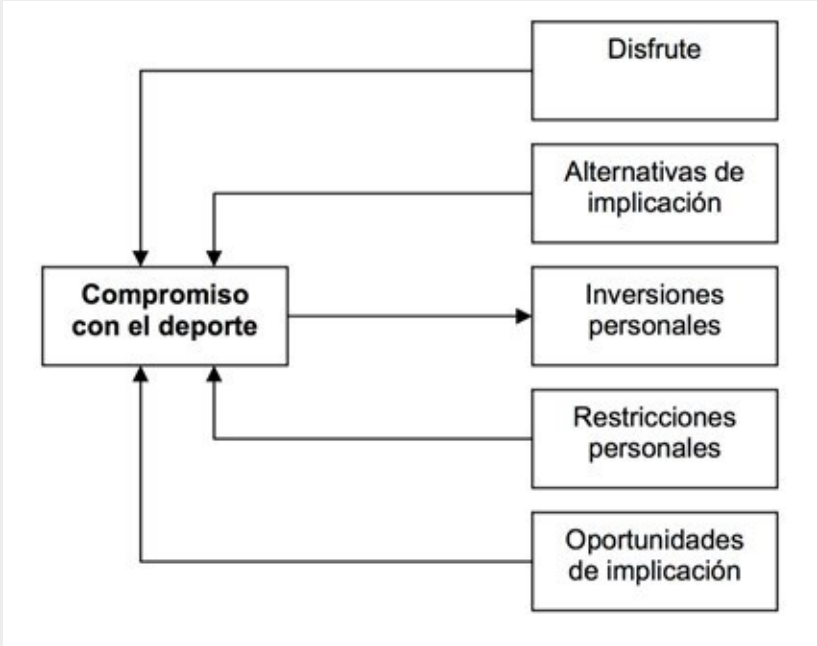
– Las oportunidades de implicación son los beneficios anticipados logrados con la participación continuada de actividad física, como amigos, interacciones positivas con adultos, dominio de destrezas y la mejora de la apariencia o condición física.

INTRODUCCIÓN

En los estudios sobre el compromiso con el deporte, el disfrute ha aparecido como el indicador más fuerte de que niños y adolescentes decidan continuar con la práctica deportiva y la actividad física (cuadro 2).

Cuadro 2. Modelo de compromiso con el deporte.

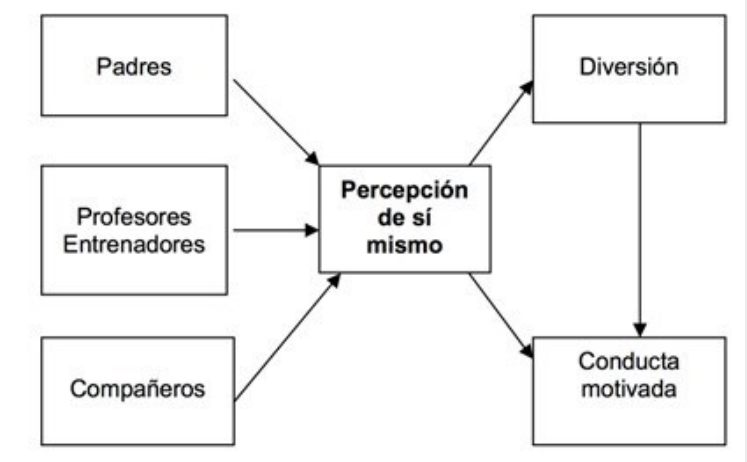
(Scanlan y cols.,1993).



INTRODUCCIÓN

Para finalizar esta referencia bibliográfica, destacamos el papel que juegan los compañeros y adultos significativos (padres, profesores, entrenadores) en la percepción de competencia y disfrute con la actividad física, actuando por tanto como determinantes del compromiso con la actividad, como podemos observar en el cuadro 3. Los padres, profesores/entrenadores y compañeros, a través de la retroalimentación, refuerzo, presentación de modelos y estructuración de oportunidades, ejercen una fuerte influencia en las percepciones que poseen los niños sobre la competencia física, el disfrute, la autoestima, la motivación y los comportamientos hacia la actividad física.

Cuadro 3. Influencia de los compañeros y adultos significativos en las percepciones sobre uno mismo, el disfrute y la motivación. (Weiss y Ebbeck, 1996).



INTRODUCCIÓN

En esta misma línea Gutiérrez (2000) va a destacar que los dos principios más importantes del comportamiento humano, con respecto a la participación de los niños en actividades físicas son:

– El Principio de percepción de competencia. Las personas necesitamos sentirnos competentes en alguna de las áreas del ser humano: intelectual, afectivo-social y física o motriz. Proporcionar sentimientos de competencia derivados de la participación en actividades físico-deportivas constituye un importante refuerzo, ya que muchos problemas sociales son el resultado de un fracaso en el desarrollo de percepciones positivas de uno mismo.

– El Principio de diversión. Comprende contenidos relacionados con la teoría hedonística, los niveles óptimos de estimulación o niveles de rosal y las teorías de satisfacción y disfrute. Para que los niños adquieran el conocimiento, la habilidad y el aprecio para ser físicamente activos, debemos dar prioridad a que los procesos de aprendizaje sean lo más divertidos posible. Otros principios mencionados por este autor (Gutiérrez, 2000), que también ayudan a comprender los procesos de aprendizaje que guían la participación en estas edades, son los siguientes:

– El Principio de modelado. Se basa en que los niños copian la conducta de los otros significativos.

– El Principio del refuerzo. Los niños tienden a repetir las conductas por las que han sido recompensados positivamente y evitan las conductas por las que han sido castigados.

– Principio de la autodeterminación. Los niños prefieren realizar las actividades elegidas por ellos más que las impuestas por otros.

INTRODUCCIÓN

En la búsqueda de estos objetivos, surgen trabajos, como el elaborado por Miquel (1998), donde se lleva a cabo una revisión de los conceptos teóricos y prácticos que ayudan a diseñar estrategias de intervención validas, para favorecer la fidelidad a un programa de actividad física.

Según este autor, las teorías psicológicas que determinan la modificación de una conducta, son las siguientes:

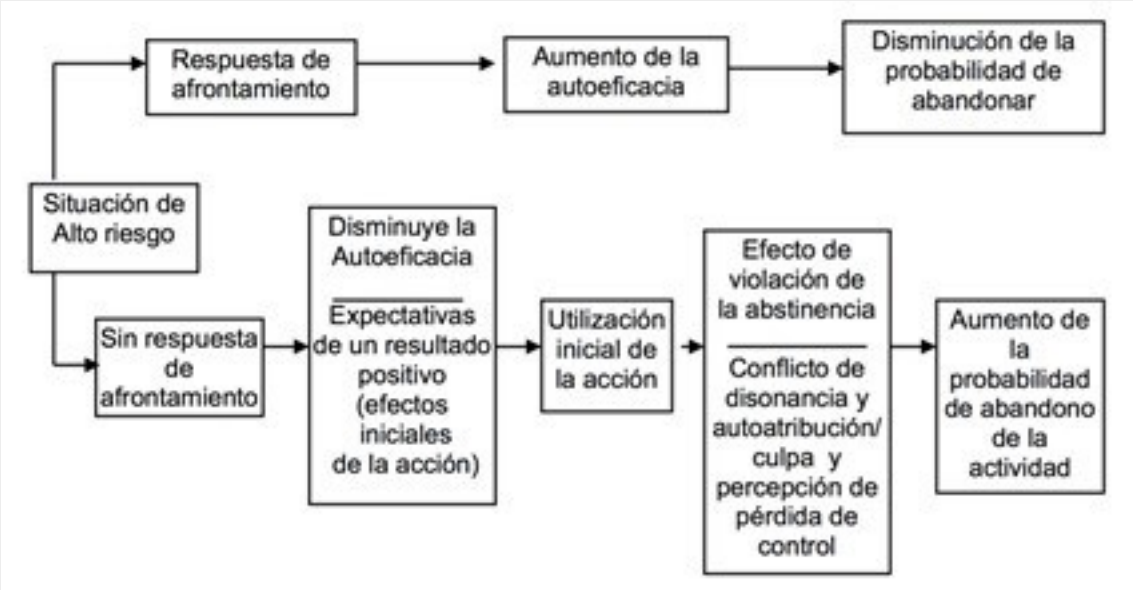
– Teorías del aprendizaje y del comportamiento, para prevenir la extinción del cambio de conducta con el uso de refuerzos (parece ser que los que tienen más influencia en relación al mantenimiento de la actividad física son: la integración social, el asesoramiento y la potenciación de la autoestima), la cohesión grupal (la percepción de grupo cohesionado disminuye los retrasos, el absentismo y el abandono de la actividad), y las técnicas de control de estímulos (la propia elección de la actividad, por ejemplo, aumenta el compromiso del practicante hacia esa actividad).

– Teorías cognitivo-sociales, engloban estrategias de autocontrol como la especificación de objetivos a corto, medio y largo plazo, o la implicación de los participantes en el proceso de toma de decisiones para facilitar la adherencia al ejercicio.

– El concepto de automotivación, destacando que los individuos altamente motivados no se ven influidos, en gran medida, por los factores motivacionales externos, mientras que, por el contrario, los individuos con baja motivación se ven beneficiados de las intervenciones programadas que se lleven a cabo.

INTRODUCCIÓN

– Teoría del aprendizaje social, que ha desarrollado el modelo de prevención del abandono (cuadro 4), incidiendo directamente en el problema del mantenimiento a largo plazo de las nuevas conductas de ejercicio físico y salud, y el modelo de auto-eficacia, basado en que la seguridad en la propia habilidad para poner en práctica una determinada conducta está relacionada, en gran medida, con la puesta en práctica exitosa de esa conducta.



Cuadro 4. Modelo de prevención del abandono (Miquel, 1998).

*Texto sacado de la tesis doctoral: *Hábitos físicos-deportivos en la región de Murcia: Implicaciones para la elaboración del currículum en el ciclo formativo de actividades físico-deportivas*. Hellín Gómez, Pedro (2003), (pgs 155-161).

Raramente los deportistas manifiestan un solo motivo por el que practican deporte, sino que suelen aparecer varios motivos por los que se inician en la práctica, destacando además, un paralelismo claro entre los motivos de práctica y los de abandono.

—CERVELLÓ (2000)

PAPEL

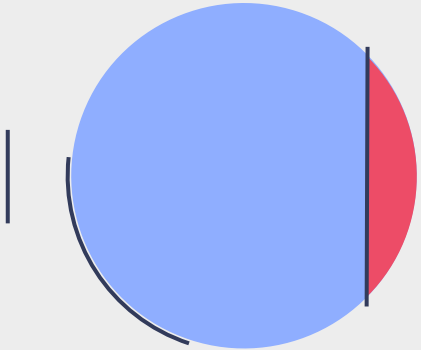
de la familia

El papel de la familia a la hora de motivar

Partimos de la base de que la familia tiene un papel primordial en la educación de los menores, por lo tanto, el ayudar a que tengan una buena educación deportiva va a depender también en gran medida del aporte que hagan los familiares.

EL PAPEL DE LAS FAMILIAS

Como ya hemos mencionado, es de sobra conocido y así lo demuestran numerosos estudios relacionados con el tema que estamos exponiendo, el principal rol que han de representar los padres en la educación deportiva de los hijos/as es la de “facilitador”, esto quiere decir, que los padres tienen que construir el camino en el que los hijos/as empiecen a caminar hacía el hábito deportivo, para que este camino, sobre todo al principio, carezca de obstáculos insalvables.



Pero claro, para construir ese camino, los padres tienen que saber qué materiales necesitan y cómo tienen que hacerlo, así que aprendamos juntos a construir el camino hacia el deporte.

Los beneficios del deporte

Aquí están los materiales que necesitamos para construir el camino, y lo más importante es saber que estos materiales son de la mejor calidad posible, para poder “convencer” a los hijos/as, los padres tienen que ser los primeros convencidos de que el camino va a servir para su propósito.

¿Por qué es bueno el deporte para la población infantil?

Mejora la salud general

En este punto poco más hay que añadir, numerosos estudios nos indican que la práctica de la actividad física diaria tiene numerosos beneficios para la salud.

Aumenta la autoestima

El deporte ofrece continuamente retos y logros que al ser superados aumentan la seguridad y la confianza y los menores van transfiriendo esa seguridad y confianza a otras facetas de su vida.

Mejora la concentración

El hecho de que el deporte requiera unos niveles de atención y de ejecución para su práctica hace que se convierta en un “entrenamiento” en concentración automáticamente, por lo tanto, estamos haciendo mejorar esa habilidad tan importante para otros aspectos de la vida como es la educación, de hecho, hay estudios que demuestran que los escolares que practican deporte tienen mayor capacidad de concentración que los escolares que no lo practican.

¿Por qué es bueno el deporte para la población infantil?

Mejora el descanso

Esto, por ser una obviedad, no carece de importancia, que los hijos/as descansen bien, es de vital importancia para que puedan desarrollar una vida en condiciones óptimas y el deporte practicado en su justa medida ayuda a tener un descanso adecuado.

Habilidades sociales

El deporte va más allá del bienestar físico, tiene también muchos beneficios emocionales y sociales.

Menos estrés y ansiedad

También está demostrado que la práctica deportiva en edad escolar reduce de manera significativa los síntomas de ansiedad y depresión. No hay mejor forma de mantener a nuestros hijos/as mentalmente saludables de forma natural que con la práctica del deporte.

¿Por qué es bueno el deporte para la población infantil?

Mejor comunicación

Con la práctica deportiva se mejora la comunicación, el tener que compartir tiempo con iguales o con mayores hace que esta habilidad se vaya desarrollando de forma natural y se vaya integrando en el esquema de habilidades de los niños/as.

Trabajo en equipo

Otra habilidad/valor del deporte que aprenderán y que podrán utilizar para muchas facetas de sus vidas es el trabajo en equipo, aprenderán a que para conseguir ciertos objetivos el esfuerzo común es necesario.

Empatía

No es fácil aprender a ser empático, a ponernos en el lugar del otro, y el deporte genera muchísimas situaciones que propician este valor tan importante en la vida. El deporte ayuda a que los hijos/as aprendan a ser mejores personas.

Respeto

Es otro valor añadido del deporte, el aprender a respetar las normas del juego, de comportamiento, hacia los demás y hacia uno mismo no tiene más que beneficios en el desarrollo de los hijos/as.

CONSTRUCCIÓN

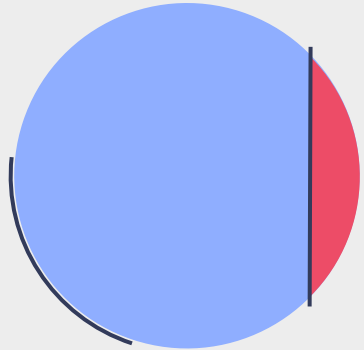
del camino

La construcción del camino

Bueno, una vez conocidos la cantidad de materiales beneficiosos tenemos para construir el maravilloso camino del deporte, nos ponemos manos a la obra y empecemos a construirlo.

Para construir el camino de forma apropiada necesitamos lo siguiente:

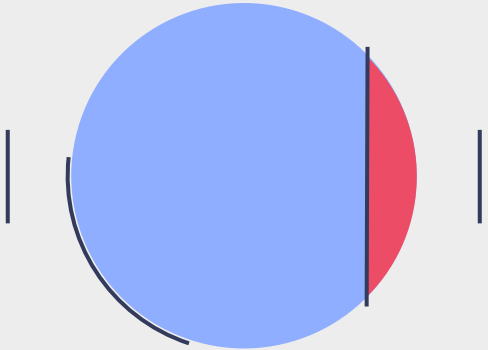
- Hablar el lenguaje de nuestros hijos/as. El lenguaje con el que nos comuniquemos con nuestros hijos/as para motivarlos a que empiecen a caminar por el camino que estamos construyendo tiene que ser positivo, sencillo y claro, en definitiva, evitando las dudas de los beneficios que supone la práctica del deporte.



- El enfocar el camino desde la diversión es fundamental, a esas edades les gusta hacer cosas divertidas, por lo tanto, el deporte tenemos que presentarlo como algo divertido y que va a suponer un momento de disfrute dentro de su día a día.

Para construir el camino de forma apropiada necesitamos lo siguiente:

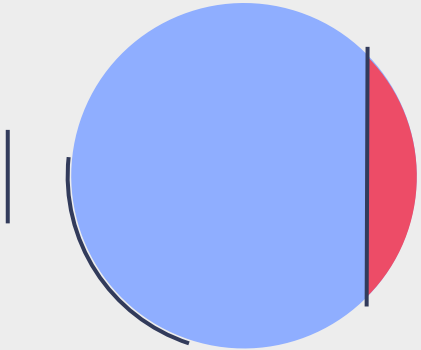
- El nivel de exigencia debe ser acorde con las posibilidades de los hijos/as, esto dependerá, principalmente de la edad y del desarrollo psicomotriz de los niños/as, pero siempre será más fácil construir el camino empezando por deportes que tengamos la seguridad que podrán desarrollar, otra cosa es que les acabe gustando o no, pero de esta forma, evitaremos que vean el deporte como algo negativo desde el principio.



- Facilidad para la práctica, que el deporte no suponga un esfuerzo extra para los hijos/as, a niveles de desplazamientos largos, de materiales, etc., serán ellos mismos los que poco a poco le darán menos importancia a estos esfuerzos extras y más importancia al refuerzo que supone en si mismo la práctica del deporte.

Para construir el camino de forma apropiada necesitamos lo siguiente:

- El modelado, dar ejemplo. Uno de los principales sistemas de aprendizaje de los menores es el modelado, que no es ni más mi menos que aprenden imitando a las personas que tienen cerca, por lo tanto, la familia se convierte en la principal imagen de modelo para ellos. El tener una actitud positiva hacia el deporte, el actuar según los valores del deporte, el practicarlo, el practicarlo con ellos si es posible, supone una fuente de motivación importantísima para la construcción del camino del deporte.



- El refuerzo también es otro de los sistemas de aprendizaje muy importante en edad escolar. Reforzar significa premiar con algo por realizar alguna conducta. En este aspecto es importante premiar cada paso en positivo que den los niños/as en todo lo que tenga que ver con el deporte. No olvidéis que muchas veces un abrazo, unas palabras de ánimo o una palmada son mejores regalos que cualquier regalo físico en forma de juguete o similar.

MATERIAL

Tenemos los materiales y las claves para hacer un buen camino, ahora os propongo unos ejemplos de como empezar.

EJEMPLOS DE CÓMO EMPEZAR

SEMANA DEL DEPORTE

Elige una semana para empezar, organízate para tener una hora al día con tus hijos/as para que el tema de conversación sea el deporte y manos a la obra.

Con una cartulina o una pizarra en blanco y junto a los menores empieza a hablar de la idea de hacer deporte y de lo divertido que sería practicarlo un ratito al día.

Es muy importante que no sean las personas adultas los que impongan el deporte, sino que descubras cuales son las preferencias de los menores. Empieza por crear una lista de deportes con ellos y así podrás darte cuenta de sus preferencias.

Día 1 **Día 2** **Día 3**

SEMANA DEL DEPORTE

Una vez creada la lista, toca ver si se puede practicar alguno de los elegidos. Haced una excursión por la zona para descubrir lugares y para hablar de deporte. Por ejemplo, jugando al Veo Veo deportivo o al adivina qué deporte se puede practicar en los espacios por los que paséis.

Qué necesito para practicar deporte. Preparar un inventario de las cosas que tenéis en casa relacionadas con el deporte y que sean los menores los que digan para qué deporte sirve.

Crear historias basadas en deporte o/y hacer juegos relacionados con deportes para que identifiquen la práctica con momentos divertidos.

Día 4

Día 5

Día 6

ECONOMÍA DE FICHAS

La economía de fichas es un sistema basado en refuerzos para aumentar o consolidar conductas, es decir, premiar por la realización de conductas previamente establecidas. Este sistema lo podemos utilizar para todas las conductas cotidianas y del día a día que queremos que los hijos/as mejoren y consoliden. El funcionamiento es muy sencillo: hacemos un calendario semanal con un listado de tareas que los menores deben ir cumpliendo para que al final de la semana obtengan un premio que haya sido también previamente acordado.

OBJECTIVOS	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO	TOTAL PUNTOS
Poner la mesa								
Lavarse los dientes después de cada comida								
Etc.								

→ 1 PUNTO

→ 0 PUNTOS

PUNTOS A CONSEGUIR →

ECONOMÍA DE FICHAS

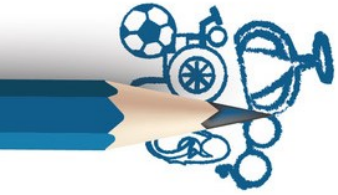
Esto lo podemos hacer sólo con conductas relacionadas con el deporte o hacerlo con conductas cotidianas y también incluir como tareas las relacionadas con el deporte.

Lo que conseguimos con este sistema es que lo que en un principio es reforzado con premios acabe siendo un refuerzo por sí mismo consiguiendo que la práctica de deporte se convierta en un hábito del día a día de los niños/as.

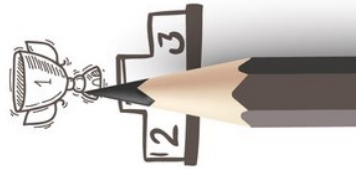
CALENDARIO DEPORTIVO

Por último, el objetivo es tener un calendario deportivo en el que todos los miembros de la familia marquen sus días de deporte y cubrir los máximos días posibles para crear la cultura deportiva familiar. No hay nada mejor para los niños/as que compartir buenos hábitos con el resto de la familia.

El camino del deporte más allá de ser necesario es un camino precioso, en el que vuestros hijos/as se encontrarán con un montón de situaciones que les servirán para todas las facetas de su vida, que los harán mejores y que les harán crear un sistema de valores valiosísimo para su desarrollo personal.



Instituto Andaluz del Deporte

Junta de Andalucía

Consejería de Educación y Deporte