

Abandono de la práctica de actividad física en la pubertad

Lic. Julio M. Campos Alvarenga
julio@svdeportes.net

Muchos niños, desde edades tempranas, practican deporte de manera sistemática. Con el paso de los años, en su pubertad, muchos de esos niños abandonan la práctica por diversos motivos.

Según la Encuesta Nacional de Juventud, realizada en el 2009 por el Instituto Universitario de Opinión Pública (IUDOP) de la Universidad Centroamericana "José Simeón Cañas" (UCA) y publicada por la UNICEF, casi 1 de cada 4 jóvenes es miembro activo de un equipo deportivo. De una muestra de 1,234 personas (49.5% sexo femenino y 50.5 % sexo masculino), la participación en equipos deportivos es más significativa en el grupo masculino (39.9%) que en el femenino (11.8%)

Los motivos concretos suelen ser muy variados, pues dependerá de muchos factores que puedan determinar la continuidad de la práctica, ya sea por voluntad propia o que se vean obligados a abandonarla. Existen también motivos intrínsecos los deportistas, que son las razones que, internamente hacen que decida interrumpir la práctica. Los motivos extrínsecos con las condiciones externas o ajenas a la persona que abandona la práctica deportiva. Así, se encuentran que características de cada persona, su entorno y comportamientos son causas potenciales para el abandono de la actividad física (Dishman y cols., 2004)



Respecto a la edad, es muy característico de los adolescentes verse afectados por los cambios hormonales y fisiológicos propios del desarrollo, y esto también afecta a la continuidad de la práctica de un deporte (Wolfe, R. 1998).

Desde el punto de vista económico, muchos adolescentes se ven obligados a abandonar su práctica deportiva cuando no logran cubrir los gastos de transporte, mensualidades, compra de implementos, etc.

Los motivos personales suelen ser los más importantes a la hora de decidir continuar o abandonar la práctica deportiva. Entre estos podemos citar la falta de interés por el deporte, poco apoyo de los padres, influencia de los amigos que no practican ningún deporte, noviazgos, elevación de las cargas académicas, etc.

Muchos adolescentes abandonan las prácticas deportivas por problemas relacionados con la salud, como obesidad o sobrepeso



El entorno es muy importante y a veces crucial para mantenerse practicando un deporte específico. La falta de seguridad de la zona de práctica, los horarios de entrenos, las instalaciones deportivas inadecuadas, etc. Aquí cobra mayor importancia el papel de los entrenadores y su influencia sobre los atletas, ya que, si el entrenador no cumple con su papel de motivador, podría alejar a sus deportistas en lugar de mantenerlos; también si los adolescentes no perciben apoyo por parte de su entrenador o mantienen malas relaciones personales.

Las clases de educación física impartidas en la escuela tienen un gran impacto sobre los niños, y muchos de ellos, si están debidamente motivados en su clase, practican algún deporte. Si en dichas clases no se motiva lo suficiente o no de la manera adecuada, los adolescentes pueden perder el interés por continuar la práctica.

La motivación propia del deportista se ve influenciada por todos estos aspectos, muchas veces el mismo adolescente decide ya no continuar con su práctica, y en otros casos, se ve obligado a interrumpirla, aunque tenga deseos de continuar con sus entrenamientos.