

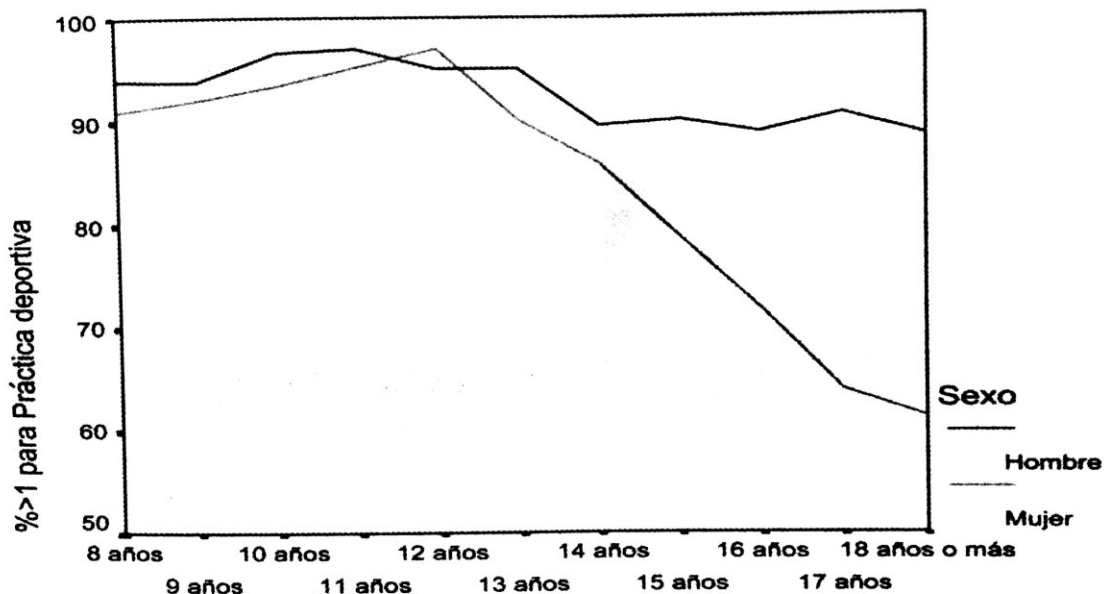
Posibles causas de abandono en el deporte juvenil

Jeffrey Paul Romero (INSTINTO Team)

jeffrey@instinto.com.mx

El abandono de la práctica deportiva es un tema muy común en la juventud. Es en esta edad donde más deserción se da. Las causas por las que se puede dar son variadas y dependerán de las características personales del joven así como de su contexto sociocultural. En parte, por este fenómeno, los índices de enfermedades y obesidad en grupos de población jóvenes incrementan. Además, el dejar la práctica de actividad física a esta edad probablemente llevará a una vida sedentaria adulta. Es por esto, que surge la importancia de conocer el tema del abandono en el deporte y como se puede prevenir.

Se estima que los índices de mayor deserción deportiva comienzan después de los 11 años en hombres y a partir de los 12 en mujeres. A los 14 años, comienza un decremento muy significativo en las mujeres. En los resultados arrojados por la investigación de Cechinni, Echeverría y Méndez en 2003, se puede observar cómo se da el abandono de la actividad física dependiendo del sexo y la edad.



Evolución de la práctica deportiva en función de sexo (Cechinni, Echeverría y Méndez, 2003)

Existen diversos estudios sobre el tema, ubicados en diferentes países y con diferentes metodologías de investigación, con las cuales se puede estimar que existe un 35% de abandono anual de la práctica deportiva entre los jóvenes (Cecchini Estrada, Méndez Giménez, & Contreras Jordán, 2005). Así, se puede ver que existe un problema muy grave en la deserción de la actividad deportiva, especialmente en la población femenina.

Es importante mencionar que no todos los casos de abandono deportivo son controlados por los jóvenes. En algunos casos, se da porque se les excluye del equipo por carecer de medios económicos para continuar, falta de un club o equipo apropiado, e incluso, lesiones serias que los obligan a dejar el deporte.

En los casos donde sí existe control del joven sobre la decisión, se puede hablar de un abandono para hacer otras actividades o por no querer soportar ciertas situaciones dentro de su deporte. Estas pueden ser:

- Una presión exagerada
- Falta de éxito
- Agresividad de entrenadores o compañeros.

Según Cechinni, Méndez y Contreras (2005), aquellos que deciden abandonar su práctica deportiva por una afectividad negativa son más susceptibles a dejar por completo la actividad deportiva en general.

Se puede mencionar otro grupo de jóvenes que abandona su práctica deportiva por falta de motivación o compromiso con su deporte. Estos jóvenes muchas veces solo quieren probar la experiencia, para saber si es de su agrado. Cechinni, Méndez y Contreras (2005) mencionan que Durand, 1987, atribuye esto a la naturaleza inconformista y curiosa que presentan los niños y jóvenes.

Finalmente, se puede dar abandono por *burnout* o agotamiento. Esto sucede cuando existe un estado de cansancio emocional y físico generado por la exigencia o duración de la práctica deportiva. El *burnout* se ha expandido más allá del deporte de élite hasta llegar al infantil y juvenil, especialmente en los escenarios donde se da una gran importancia a los resultados.

Para entender las necesidades de los jóvenes que practican deporte, Burden y Dixon (2013) refieren al DMSP (Developmental Model of Sport Participation) creado por Côté. Basándose en las etapas de desarrollo de Piaget, el modelo presenta que esperan del deporte los niños y jóvenes de distintas edades. Côté habla sobre una distinción entre los adolescentes que deciden entrar a un deporte de competencia y otros que solo buscan el deporte como un medio de recreación.

Etapa	Edad	Participación y actividad
Iniciación	6-12	Se muestra una participación en varios deportes. En esta etapa, se alienta a los niños a probar diferentes deportes y actividades físicas para determinar cuales les agradan más.
Especialización	13-15	Se reduce la participación de los adolescentes a aquellos deportes en los que tienen la mayor probabilidad de jugar y disfrutan más. Incrementa el tiempo de entrenamiento, disminuyendo el tiempo de juego libre.
Inversión	16+	Todo el año existe participación en el deporte, en la mayoría de los casos solo se practica uno. Además de la competencia entre escuelas, se puede practicar en clubs o niveles de élite. Hay mayor tiempo de entrenamiento, ya sea deporte individual o grupal, así como un enfoque más competitivo.
Recreación	13+	Edad donde el adolescente comúnmente decide si seguir a un nivel competitivo o solo usar el deporte como diversión. En caso de verlo como diversión, el ganar o perder se vuelve más irrelevante. No se le dedica tanto tiempo a la práctica de actividad física para poder realizar otras actividades sociales, escolares o laborales.

(Burden & Dixon, 2013)

Al tratar con jóvenes considerando la deserción de su práctica deportiva, es importante tomar en cuenta todo el contexto que les rodea, así como sus intereses y su búsqueda de identidad. Además, se debe considerar cuál es su objetivo al practicar un deporte, por ejemplo, si lo busca como un medio de socialización y diversión o le interesa más llegar a un nivel de alto rendimiento.

También, es importante tomar en cuenta que no siempre las razones para entrar o mantenerse motivado en el deporte se relacionan con aquellas que impulsan al

joven a dejarlo. Petlichkoff, 1993, citada por Fraser-Thomas, Côté y Deakin (2008), fue una de las primeras en sugerir esto y, a su vez, proponer que dejar un deporte puede ser un proceso progresivo que involucra un análisis de costo-beneficio por parte de los adolescentes.

Resulta necesario entender cada caso individual a profundidad. Si se llega a tener claridad del caso, es posible disminuir la probabilidad de abandono, fomentando que la práctica del deporte se vuelva atractiva, y posteriormente, un hábito de vida. Al analizar los casos, se pueden tomar las posibles causas de abandono mencionadas anteriormente en cuenta, sin embargo, a veces puede ser una mezcla de diferentes causas la que lleve al joven a querer dejar el deporte.

Es fundamental continuar investigando que lleva a los jóvenes de nuestras comunidades a dejar de hacer actividad física para también combatir otros problemas de salud como la obesidad o diabetes. Si se logra que las personas de esta edad logren crear hábitos saludables para el resto de sus vidas, entonces los índices de enfermedades bajaran considerablemente. Además, sería conveniente analizar cómo están creados los programas de deporte para jóvenes actualmente y que mejoras necesitan para tener mayor adherencia. Así, el tema del abandono deportivo en los jóvenes va mucho más allá del simple deporte, convirtiéndose en un asunto de salud y bienestar social.

Bibliografía

Burden, T., & Dixon, M. (2013). Adolescent Withdrawal from Sport Participation: An Integrated Approach. *Journal for the Study of Sports and Athletes in Education* , 7 (3), 149-167.

Cecchini Estrada, J., Echevarría, L. M., & Méndez, A. (2003). *Intensidad de la motivación hacia el deporte en la edad escolar*. Oviedo: Universidad de Oviedo.

Cecchini Estrada, J., Méndez Giménez, A., & Contreras Jordán, O. (2005). *Motivos de abandono de la práctica del deporte juvenil*. Cuenca: Universidad de Castilla-La Mancha.

Fraser-Thomas, J., Côté, J., & Deakin, J. (2008). Examining Adolescent Sport Dropout and Prolonged Engagement from a Developmental Perspective. *Journal of Applied Sport Psychology* , 318-333.