

UNIVERSIDAD NACIONAL
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA CIENCIAS DEL DEPORTE

**FACTORES MOTIVACIONALES QUE INFLUYEN EN LA
DESERCIÓN DE LA MUJER DE LA PRÁCTICA
DEPORTIVA (BALONCESTO Y VOLEIBOL, 1 DIVISIÓN)
DURANTE EL PERIODO COMPRENDIDO ENTRE 1999 y 2001**

Tesis sometida a la consideración del Tribunal Examinador de Trabajos de
Graduación para optar por el título de Licenciatura en Ciencias del Deporte con
Énfasis en Rendimiento Deportivo

JAEN BARRANTES DIVIER
ORTIZ VALLEJOS HENRY

Campus Benjamín Núñez , Heredia, Costa Rica

2004

FACTORES MOTIVACIONALES QUE INFLUYEN EN LA DESERCIÓN DE LA
MUJER DE LA PRACTICA DEPORTIVA (BALONCESTO Y VOLEIBOL, I
DIVISION) DURANTE EL PERIODO COMPRENDIDO ENTRE 1999 y 2001

SUSTENTANTES

JAEN BARRANTES DIVIER

ORTIZ VALLEJOS HENRY

Tesis sometida a la consideración del Tribunal Examinador de Trabajos de
Graduación para optar por el título de Licenciatura en Ciencias del Deporte con
énfasis en Rendimiento Deportivo. Cumple con los requisitos establecidos por la
Universidad Nacional. Heredia, Costa Rica

Resumen

El estudio analizó una serie de enunciados para conocer algunas razones que influyen en la deserción de la mujer en la práctica deportiva. Se estudio a jugadoras activas (26 de baloncesto y 44 de voleibol), jugadoras retiradas (3 de baloncesto y 2 de voleibol) y entrenadores (4 de baloncesto y 7 de voleibol). Los sujetos fueron en total 70 jugadoras activas, 5 jugadoras no activas y 11 entrenadores de diferentes equipos que participaron en el Campeonato Nacional de Primera División de baloncesto y voleibol entre 1999 y 2001, para un gran total de 86 encuestados. El fin del estudio fue determinar algunos factores motivacionales que influyen en la deserción de la mujer de la práctica deportiva, mediante un cuestionario integrado por los siguientes niveles: Familiar, Académico, Deportivo, Social, Económico y Salud. Para determinar la confiabilidad de los Niveles del cuestionario aplicado, se calculó el coeficiente α de Cronbach y se encontró para el Nivel Familiar $\alpha:0,67$; para el Nivel Académico $\alpha:0,65$; para el Deportivo $\alpha:0,25$; Social $\alpha:0,54$; el Económico $\alpha:0,79$ y para el Nivel Salud $\alpha:0,81$. Debido a lo anterior, los ítems del nivel deportivo fueron analizados individualmente, dada su baja consistencia interna, mientras que los otros niveles fueron tratados como variables dependientes. El análisis de efectos simple y el post hoc de Tukey mostraron que la relación entre jugadoras es el factor más importante para que una mujer abandone el deporte (según las jugadoras activas, retiradas y entrenadores), con respecto a la cantidad de equipos que participan en el Campeonato Nacional difieren entre los grupos, siendo el grupo de jugadoras retiradas la que indica mayor importancia y las activas la menor importancia, el acceso al gimnasio para entrenar y competir no es factor que influya en la deserción, el cambiar de deporte es un factor deportivo que lo consideran poco importante para abandonar el deporte. Para las jugadoras activas la forma como entrena y dirige el entrenador es factor para abandonar el deporte, no así para las jugadoras retiradas y entrenadores. Tanto las jugadoras activas, retiradas y entrenadores coinciden en la deficiencia organizacional de la Federación Costarricense de Baloncesto y Voleibol. Los Factores familiares no son importantes para el abandono del deporte para las jugadoras del baloncesto. Las jugadoras retiradas consideran los factores deportivos y económicos como los menos importantes y los académicos y sociales como los más importantes. Finalmente los entrenadores consideran los factores familiares y académicos como los más importantes y a los sociales y económicos como los menos importantes para el abandono del deporte. De acuerdo al estudio y la literatura consultada, los factores que más influyen en la deserción de la mujer de la practica deportiva en baloncesto y voleibol son el nivel académico y social, además existen diferencias significativas en los factores del nivel social y económico (según el deporte). Se concluye que los factores que más influyen en la deserción de la mujer de la práctica deportiva son el nivel académico y el nivel social, además se dio efecto de interacción doble significativa y no existe efecto de interacción triple significativa

Palabras claves: Baloncesto, Deporte, Deserción, Motivación, Voleibol.

AGRADECIMIENTO

Agradecemos a nuestro creador Jesucristo por darnos todo lo que tenemos al día de hoy, al MSc. Gerardo Araya Vargas, por el empeño y dedicación para con nosotros en la guía de este trabajo de tesis así como a la Lic. María Antonieta Corrales, por su apoyo inicial en la realización de esta investigación.

Bach. Divier Jaén Barrantes

Bach. Henry Ortiz Vallejos

DEDICATORIA

A mis padres: Adilia Vallejos Jaén y Antonio Ortiz Ortiz, quienes me brindaron amor, protección y educación a cambio de nada. A ellos que están en el cielo, muchas gracias porque también son parte muy importante de mi vida. Los quiero mucho.

Bach. Henry Ortiz Vallejos

A mi familia con mucho amor, principalmente a mi esposa Ivannia, y mis hijas Fabiola y Fiorela por la comprensión y colaboración.

Bach. Divier Jaén Barrantes

TABLA DE CONTENIDOS

Resumen	IV
Agradecimiento	V
Dedicatoria	VI
Tabla de contenidos	VII
Índice de cuadros	VIII
Índice de gráficos	IX
CAPITULOS	
I.INTRODUCCIÓN	1
Planteamiento del Problema	1
Justificación	1
Objetivo General	6
Objetivos Específicos	6
Definiciones	6
Limitaciones	7
II. MARCO CONCEPTUAL	
Deporte y Conceptualización Global	8
Beneficios del deporte	9
Entrenamiento deportivo y motivación	9
Motivación: Teoría Deportiva	10
Tipos de motivación	11
Problemas psicológicos motivadores del deporte	12
Importancia de las motivaciones sociales	13
Motivaciones del deportista	14
Clasificación de las motivaciones del deportista	14
Deserción del deportista	15
Deporte y estereotipo	17
Mitos mujer deportista	17
III. METODOLOGIA	19
Sujetos	19
Instrumento de medición	19
Procedimientos	19
Análisis estadístico	20
IV.RESULTADOS	21
V. DISCUSION	30
VI. CONCLUSIONES	33
VI. RECOMENDACIONES	34
BIBLIOGRAFIA	35
ANEXOS	39

Índice de Tablas

Tabla N° 1 Resumen de estadística descriptiva (promedios y desviaciones estándar) de los items del Nivel Deportivo, según grupo y deporte.....	22
Tabla N° 2 Análisis de varianza de tres vías (grupo x items x deporte) para la importancia otorgada a los items del Nivel Deportivo.....	23
Tabla N° 3 Resumen de estadística descriptiva (promedios y desviaciones estándar) de los niveles según grupo y deporte	27
Tabla N° 4 Análisis de varianza de tres vías (dimensiones X grupo X deporte.	28

Índice de Gráficos

Gráfico N° 1 Interacción de ítemes (nivel deporte) y deporte (F:4,178;p<0,01)	23
Gráfico N° 2 Interacción de ítemes (nivel deportivo) y grupo (F:3,243;p<0,01)	25
Gráfico N° 3 Interacción de niveles y deporte (F:2,494;p<0,05)	28
Gráfico N° 4 Interacción de niveles y grupos (F.3,059;p<0,01)	29

Capítulo 1

INTRODUCCIÓN

Planteamiento del problema

En Costa Rica actualmente, la deserción de las mujeres de la práctica deportiva principalmente del baloncesto y voleibol va en aumento basado fundamentalmente a supuestos factores económicos, sociales, familiares, deportivos y académicos. En los años 1999, 2000 y 2001, únicamente participaron en campeonato nacional I división 5 equipos promedio tanto en baloncesto como en voleibol, contrario a los 6 y 8 equipos respectivamente de años anteriores. Por tanto, es importante conocer cuáles son los factores motivacionales que inciden para que la mujer abandone la práctica deportiva y así disminuir la cantidad de deserción, procurando revertir en un futuro esta situación.

Justificación

La práctica deportiva juega un papel muy importante en las sociedades contemporáneas de hoy. El fenómeno deportivo ha crecido mucho incluyendo cada vez más y más, a personas de distintos grupos sociales, de edad y de género. Existen factores socioculturales que podrían estar limitando el desempeño de la mujer en el ámbito deportivo, tanto o más que como lo hace el hombre. Estos factores podrían incluso afectar negativamente la motivación para la práctica deportiva de muchas mujeres. Dado que este fenómeno ha sido poco estudiado en el medio costarricense, se plantea la necesidad de conocer cuáles son los factores motivacionales que influyen en la deserción de la mujer de la práctica deportiva principalmente en el baloncesto y voleibol de 1 división en Costa Rica. La implicación en la práctica de actividades físicas y deportivas, puede llevar a las personas hacia una vida más saludable en todos los niveles, sociales, fisiológicos y psicológicos. Mediante la participación en actividades de diversos tipos, se tiene la posibilidad de desarrollar la unidad cuerpo-mente (Schwar, 1979). Todo lo que pasa en nuestro cuerpo, tiene una respuesta en la mente, y todo lo que pasa en la mente repercute en el cuerpo. Pero por diversas circunstancias, se olvida y no se es conscientes que al cuerpo es importante cuidarlo, tanto para tener una imagen, como para prevenir enfermedades como por ejemplo, las tensiones musculares, sobrepeso, mala circulación, insomnio, estrés psicosocial, entre otras (Schwar, 1979).

Mediante una práctica deportiva o actividad física continuada se puede alcanzar un estado de equilibrio muy beneficioso para la salud, siendo importante dicha práctica para prevenir el riesgo de enfermedades de tipo psico-físicas (Turón, 1999).

El ser humano por naturaleza desde los tiempos más remotos fue un constante luchador e impulsador del progreso. El establecimiento del cultivo organizado de la tierra facilita el eventual desarrollo de las comunidades urbanas, que alcanzan su apogeo con los griegos y los romanos. El resultado de esta actividad puede derivar en una división de trabajo sobre la base del sexo.

La urbanización trajo consigo conceptos y comportamientos menos atractivos y diferentes para la vida de las personas. El contraste entre el que manda y los que trabajan fue adquiriendo la idea de una desigualdad sexual, racial, económica, cultural y social.

Por otra parte, la actividad física, el deporte y la mujer constituyen un tema polémico desde la antigüedad, que ha cobrado relevancia hoy día por un gran número de cultores tanto en el campo recreativo como competitivo (Acta Congreso Olímpico, 1982).

La tardanza en el tiempo para que la mujer participara en deporte competitivo, se debió al erróneo concepto que la mujer era más débil que el hombre en su constitución biológica, lo que la ciencia en sus variadas ramas ha desmentido, atribuyendo funciones distintas a cada género. Así, con un entrenamiento científico y un adecuado control médico, permite instituir normas que adaptan las posibilidades físicas de cada mujer al esfuerzo máximo que puede desarrollar de acuerdo con sus aptitudes (Tizne, 1979).

Históricamente, la lucha de las mujeres en el deporte se ha centrado en las desigualdades con respecto al hombre, igualdad de acceso a los recursos deportivos. Las actividades deportivas eran realizadas por la mujer con finalidades básicamente recreativas o menos relacionados con su emancipación en la sociedad moderna, sin embargo, a partir de los años setenta empezó a entrenar y a competir en actividades atléticas asociadas con ejercicio intenso que solo habían sido permitidas a los hombres (Tizne, 1979).

El papel que tradicionalmente se ha asignado a la mujer en la sociedad normalmente reducido a ama de casa y madre, ha repercutido en un modelo educativo con diferente orientación para hombres y mujeres y, por extensión, a la escasa participación del género femenino en el deporte, ya sea, simplemente recreativo o de alta competición.

Uno de los sectores más vetados para las mujeres es el deporte, no porque no puedan practicarlo, sino porque para una mujer dedicarse profesionalmente al deporte es mucho más difícil que para un hombre. Sin embargo, al igual que en cualquier otro ámbito, cada día aparecen más organismos que abogan por la igualdad de género en el deporte. Además, desde los Comités Olímpicos Nacionales, los Ministerios de Educación y otros organismos gubernamentales se están haciendo campañas para fomentar el deporte femenino.

Existe un déficit en cuanto a las ayudas públicas destinadas al fomento de la práctica deportiva para la mujer, sobre todo en las áreas minoritarias. Hay otras barreras contra las que tiene que luchar la mujer deportista: Poca presencia de los medios de comunicación en las competencias, inexistencia de incentivo económico para que las empresas inviertan en el deporte femenino y en el menor espectáculo que supone sus competiciones. Todas estas razones hacen que la mujer no pueda dedicarse profesionalmente al deporte (Mora, 2003).

Desde hace algunos años, se está intentando hacer que las barreras entre mujer y deporte desaparezcan, desde la más temprana infancia hasta la madurez. No se trata solo de fomentar el deporte profesional, sino de la práctica del deporte como actividad complementaria y enriquecedora, que fomenta la salud y el bienestar, y que permite a todos los individuos conocerse mejor, expresarse, adquirir habilidades y demostrar sus capacidades (Mora, 2003).

Con el transcurso de los años, se han formulado un sin fin de estereotipos con relación a la mujer y el deporte, es decir, se han formado una serie de ideas y configuraciones sociales, que sin tener que ser ciertas, han condicionado notablemente el comportamiento de la sociedad, frente a este tema. Desde muy pequeña a la mujer se le impone el rol de la feminidad, pero no únicamente el biológico, sino el social, que es el que más influye. Este rol social de feminidad, le da a la mujer la imagen de delicadeza y sumisión, frente a la agresividad y fuerza del rol masculino (Flores, 1995).

Flores (1995), manifiesta que a lo largo de los siglos, estereotipos, prejuicios y falsas concepciones han limitado la participación y al mismo tiempo deserción de las mujeres de la práctica deportiva.

Por su parte Sancho (1998), considera fundamental la buena relación con la pareja para que no se dé la deserción de las mujeres de la práctica deportiva, ya que, las mujeres deportistas llevan a sus hijos al lugar de entrenamiento y competición, esperan horas por ellos, y vuelven a casa para atender las necesidades de los otros hijos (as), preparan la cena, lavan los trajes deportivos y atienden a su marido. Sus vidas y agendas giran alrededor del deporte, pero del deporte que realizan otros.

Además, los estereotipos dominantes como la obediencia, pasividad, dependencia, ternura, apasionamiento emocional son en buena medida, incompatibles con la rudeza deportiva, por lo que se da un conflicto de roles. Una participación intensa en el deporte por las mujeres da una gran demanda física y psicológica, lo cual resulta tradicionalmente promotora para que la mujer abandone el deporte prematuramente. Otras razones son sociales, económicas y biológicas (Sancho, 1998).

Para Diseño (2003), en parte la falta de apoyo a la mujer en la práctica del deporte es debido a que algunas características necesarias de un deportista (físicas), no encajan con el concepto de feminidad. Sin embargo, el deporte competitivo le dará a ellas la oportunidad de desarrollar una identidad. También, pueden encararse con el conflicto de cómo comportarse, como mujeres deportistas o como atletas.

Hoy en día algunas deportistas han logrado obtener una destacada participación a nivel nacional, realizando un sacrificio sin necesidad de abandonar su deporte favorito. Entre algunas de las razones que se puede mencionar relacionado con la disminución de deserción es la ayuda de la pareja y los padres de ambos, con el fin de cuidar a los hijos de la mujer deportista (Villarreal, 2001).

Según Sancho, (1998) un aspecto importante ha sido la norma cultural que le ha negado a la mujer la oportunidad de alcanzar el óptimo de su desarrollo físico, e incluso a estigmatizado éste como no femenino, es así como los estereotipos, prejuicios y falsas concepciones han limitado la participación y promovido el abandono de la práctica del deporte.

Es probable que la competencia entre las actividades que ofrece el mercado deportivo influya sobre la tendencia a ensayar sucesivamente varias especialidades y a cambiar cada año de club o deporte. Otras razones que han influido en la deserción de las mujeres en competencia deportiva son: Sociales, económicas, psicológicas y biológicas (Muñoz, 2000).

El tiempo, es otro elemento ha considerar por las mujeres a la hora de abandonar el deporte competitivo, no tienen tiempo para practicar, ejercitarse e invertir tiempo en un deporte. La independencia actual de la mujer le permite hacer otras cosas que la han alejado de los recintos deportivos (Sheila, 1996). Un obstáculo esencial para la realización de las posibilidades de una mujer deportista es la sensación de limitación arbitraria que le imponen los demás y que ella misma se impone (Ogiesby, 1984).

La mayoría de las mujeres consideran que la realidad social que rodea los contextos deportivos está fuera de su alcance, son masculinos y forman parte de la conducta propia del hombre y no de la mujer.

En el deporte la limitación impuesta arbitrariamente a la mujer no es un mito, sino que constituye una realidad permanente. En este sentido es importante destacar el criterio de exclusión. En el pasado la idea de que el deporte era una actividad exclusiva de hombres se justificó en gran medida que existían marcadas diferencias psicológicas entre los sexos basados en la biogenética. Las principales consecuencias de las limitaciones arbitrarias consiste en que a los hombres se les permite poner a prueba sus actitudes más allá de sus limitaciones y se les estimula en tal sentido, en tanto a las mujeres se les insta a que no traten de superarlos (Oglesby, 1984).

Para complementar la información con respecto a deserción de la mujer del deporte, en Argentina en el año 2000 la Secretaría de Deportes realizó una investigación y se detectó que el 96% de las mujeres practican deporte a nivel escolar y en un nivel superior únicamente un 30%, debido principalmente a estereotipos (Diseño, 2003).

Según Guissani, (2003) la deserción en el deporte se debe entre otras cosas a la sobre exigencia, la cual es un exceso en las posibilidades físicas y psíquicas de la persona deportista. Se va más allá de lo soportable y entonces comienza un padecimiento físico y psíquico que puede terminar en lesiones o en enfermedades psíquicas o físicas que llevan a la deserción. Sin duda, la responsabilidad de estos excesos recae en el entrenador ya que, es quien tiene la potestad de trazar objetivos y un plan de trabajo para lograrlos, es decir, formar al deportista. El entrenador sobre exige cuando: plantea objetivos que no están al alcance del deportista, cuando no tiene en claro la resistencia al entrenamiento de cada uno y cuando intenta suplir calidad de entrenamiento con cantidad.

Debido a la creciente participación deportiva de la mujer a nivel internacional, los beneficios que resulta de la práctica deportiva y a la falta de estudios que presenten algunas ideas sobre el impacto de deserción del deporte nacional, principalmente el femenino y al desconocimiento de los factores que inciden en este abandono de la práctica deportiva en Costa Rica, así como la importancia para los profesionales en el campo de la Educación Física y la responsabilidad en las instituciones de enseñanza superior por brindar al país investigaciones que aporten información actualizada, principalmente estudios en este caso específico sobre el deporte competitivo es el porqué de la realización de esta investigación.

OBJETIVOS

Objetivo General

Determinar la importancia de distintos factores (Familiar, Académico, Deportivo, Social, Económico y Salud) que influyen en la deserción de la mujer en la práctica deportiva, (baloncesto y voleibol, I división en Costa Rica) en el período comprendido entre 1999 y 2001.

Objetivos Específicos

- 1- Comparar la importancia dada a distintos factores motivacionales que podrían causar deserción de la mujer en la práctica del baloncesto y voleibol, según los criterios de jugadoras activas, jugadoras retiradas y entrenadores.
- 2- Conocer si existen diferencias en la importancia otorgada a distintos factores motivacionales, según la disciplina practicada o dirigida.
- 3- Determinar si existe efecto de interacción de la condición de jugadoras activas, jugadoras retiradas o entrenadores y el deporte (baloncesto y voleibol)

Definiciones:

- 1- **Baloncesto:** Juego de equipo, con cinco jugadores cada bando, consiste en lanzar un balón a un cesto ubicado en forma horizontal, gana el equipo que sume más punto al terminar el juego (Porras, 1993).
- 2- **Deporte:** "Cualquier actividad física altamente estructurada, con metas definidas y gobernadas por reglas, la cual posee un alto nivel de compromiso, toma la forma de lucha, esfuerzo con uno mismo o involucra la competición con otros, pero que también posee algunas características del juego" (Kent, 1998)
- 3- **Deserción:** Acción de abandonar algo. Cuando por razones conocidas o no una o varias personas se retiran de algo que estaban realizando ya sea por conveniencia u obligación.
- 4- **Motivación:** Acción y efecto de motivar. Dirección, intensidad y persistencia del esfuerzo (Weinberg y Gould, 1996).
- 5- **Voleibol:** Deporte jugado entre dos equipos constituidos por seis jugadores cada uno. Quienes lanzan el balón por encima de una red sin que pique el suelo (Ortiz, 2003).

Limitaciones

- 1- Dificultad a la hora de localizar a jugadoras retiradas.
- 2- Poco apoyo de algunas jugadoras activas a la hora de contestar el cuestionario: no mostraron mayor interés.
- 3- Falta de estudios similares que se hayan realizado tanto en Costa Rica como a nivel internacional, para efectuar un mejor y mayor análisis.
- 4- Los horarios de entrenamientos de los equipos (de 6 p m a 8 p m unos y de 7 p m a 9 p m otros), limitaron el espacio para contestar el cuestionario por parte de las jugadoras ya que, por sus estudios y trabajos se presentaban ya iniciados los entrenamientos, y al final salían apresuradas por problemas de transporte y seguridad, principalmente.

Capítulo II

MARCO CONCEPTUAL

En este capítulo se desarrollarán aspectos relacionados con el deporte, sus características, beneficios del deporte, entrenamiento deportivo, motivación, la mujer en el deporte, la motivación, deserción deportiva de la mujer, deporte y estereotipos, mitos de la mujer deportista.

Deporte y Conceptualización Global

Los deportes representan aquel tipo de actividad física institucionalizada, estructurada, organizada y competitiva, con metas bien definidas y gobernado por ciertas reglas específicas donde se destacan esfuerzos físicos vigorosos o el uso de destrezas deportivas o motoras relativamente complejas y la aplicación de estrategias, con el fin de alcanzar un rendimiento exitoso mediante la superación de un adversario en competición o la demostración de aptitudes particulares (Lopategui 2002).

Las reglas poseen un alto nivel de compromiso, estandarizan la competencia, además toman la forma de una lucha consigo mismo o involucran la competencia con otros. El deporte involucra esfuerzo físico o el uso de destrezas deportivas relativamente complejas por individuos cuya participación se encuentra motivada por una combinación de satisfacciones intrínsecas asociadas con la actividad propia y los premios externos que se puedan adquirir por medio de su participación (Kent, 1998). Según Loy (1990), el deporte es un juego institucionalizado, una institución social o un sistema social.

Por otra parte, Wells (1986) indica que deporte es, "Ejercicio Físico, practicado individualmente o en equipo, con el fin de superar una marca establecida o de vencer a un adversario en competición pública, siempre con sujeción a ciertas reglas".

El Deporte como **institución social**, ha sido utilizado como una forma de socializar a las personas en el sentido de hacerlas que se identifiquen con las costumbres y valores de la sociedad, porque si el deporte refleja a la sociedad dentro de la cual opera y tramite exitosamente los aspectos importantes del orden social establecido, puede ser entonces considerado como una institución social.

Como **sistema social**, el deporte es el agrupamiento de personas que poseen características comunes identificables, principalmente causadas por el tipo de interrelación que ellos mismo establecen.

El Deporte se caracteriza por la demostración de destreza altamente especializada, mientras que los juegos no requieren alcanzar los mismos niveles de habilidad y destreza.

Por otra parte, el deporte se basa en las fuentes externas de motivaciones, aún cuando exista la motivación intrínseca. Además, en el deporte, la transmisión de conocimientos y destreza se lleva a cabo en forma sistemática y organizada, lo cual requiere de instructores, entrenadores, y otros (Ruano, 1986).

Beneficios del deporte

Normalmente, la práctica deportiva prolonga la longevidad y protege contra el desarrollo de enfermedades cardiovasculares, ataques cardíacos, hipertensión, obesidad, osteoporosis, cáncer de colon y depresión (Barro, 1990). Los beneficios de estar protegidos de estas afecciones por medio de la actividad física, residen en la relación causa-efecto a través de alteraciones en mecanismos fisiológicos enzimáticos que el ejercicio provoca en el organismo.

Llevar una vida físicamente activa provoca una acción directa sobre el corazón, reduciendo notablemente el riesgo de enfermedades cardiovasculares. El incremento del aporte de oxígeno, mejora en la contracción miocárdica, disminución de la frecuencia cardíaca basal, la presión arterial en reposo y en actividades diarias, incrementa el diámetro y capacidad de dilatación de las arterias coronarias, provocando una mejor circulación de la sangre.

El deporte además, ayuda a modificar los efectos de los malos hábitos como: tabaquismo, dietas inadecuadas o desequilibradas, altos índices de colesterol y obesidad. El deporte es importante en la vida de una persona, ya que mejora la salud, hace que se compartan experiencias y libera de las preocupaciones.

Entrenamiento deportivo y motivación

Cualesquiera que sean las particularidades del entrenamiento deportivo, ellas no pueden servir de motivo para apartarse de las reglamentaciones pedagógicas fundamentales, como son los principios de conjugar en la educación, la exigencia y el respeto hacia el individuo, educarlo en función colectiva y el trabajo para el bienestar común, tener en cuenta las diferencias individuales y de edad de los deportistas, los principios de conciencia, actividad, claridad, sistematización, etc.

Los aspectos principales del entrenamiento pueden caracterizarse como una forma de educación que influye en la conducta moral, el carácter y la voluntad del deportista y promueve su disposición para competir.

Mediante el entrenamiento concebido como un proceso educacional, los deportistas son sometidos a tensiones físicas y psíquicas elevadas, creando situaciones que podrían ser usadas para la resolución de varias tareas educacionales. Por lo tanto, en el entrenamiento deportivo, pueden desarrollarse una variedad de actitudes, destrezas y cualidades, e impartirse conocimientos que son importantes para la vida productiva y social del deportista, potenciando su disposición y capacidad para el trabajo y contribuyendo a su educación e instrucción general (Ortiz, 1991).

La motivación es una variable esencial en el ámbito del entrenamiento deportivo, pues de ella dependen, en gran parte, la dedicación, el esfuerzo y la persistencia de los deportistas. Comprender cuáles son los determinantes de la motivación en cada caso y utilizar estrategias apropiadas para desarrollar esta variable psicológica, constituyen, por tanto, dos apartados de suma importancia que justifican la incorporación de la psicología a esta parcela del rendimiento humano (Paglilla, 2001).

La motivación influye en la intensidad y el esfuerzo que se ponen al servicio de cualquier actividad física y como los motivos cambian de acuerdo a las circunstancias, de manera que lo que estimuló una actividad en un momento determinado, no la estimula en otra.

Entre los factores que contribuyen a que un individuo obtenga un adecuado nivel de motivación se encuentran:

1. Dimensiones en el interior de cada deportista. Son factores que influyen en la personalidad del deportista, su nivel de aspiración, su interés intrínseco, las cuales son independientes de las acciones del entrenador.

2. Los resultados a consecuencia del rendimiento anterior. Si las consecuencias consistieron en premios o castigos, aquí juega un papel importante el entrenador.

3. La competencia deportiva. Variable como la importancia del evento, los espectadores y el comportamiento de estos y habilidades del rival.

4. Motivación Intrínseca: El comportamiento intrínsecamente motivado es el que se origina en la necesidad innata del individuo de sentirse competente y autosuficiente en el manejo del medio ambiente.

Motivación: Teoría Deportiva

No hay un solo acto humano que no tenga su motivación, su razón de ser, ya que, el hombre no es un robot que responde por medio de condicionamientos o en forma puramente mecánica (Thomas 1991). Toda conducta, deseable o no, es el resultado de una serie de causas, por lo general, complicadamente entrelazadas. Esto varía no solo de individuo a individuo, sino también dentro de un mismo individuo. Lo mismo que cualquier proceso interno relacionado con la conducta, la motivación es un estado "supuesto" del organismo, y se infiere a partir del comportamiento que presenta la persona en determinadas circunstancias. La motivación está determinada por las necesidades que surjan en el individuo, una necesidad es una carencia de algo, que puede ser biológico, psicosocial o emocional. La necesidad suscita uno o más motivos o impulsos, los cuales son procesos bastantes específicos que han sido aprendidos (salvo los biológicos) y van encaminados hacia una meta. Cuando la meta es alcanzada, se reduce la

actividad motivada. Los motivos constituyen condiciones impulsores que son regidas por factores de equilibrio. La motivación surge sólo en situaciones de carencias, es decir, cuando se ha roto el equilibrio físico o psíquico del organismo.

En un afán por alcanzar nuevamente un estado homeostático o sea, de equilibrio total), el individuo se verá impulsado o motivado a la acción. Dentro del vasto conjunto de motivos que rigen la conducta humana, se indican tres fundamentales.

- 1- **Impulsos Biológicos:** Se basan en las necesidades fisiológicas del organismo.
- 2- **Impulsos Sociales y Psicológicos:** Estos crean motivaciones que la persona va adquiriendo a lo largo de la vida. En las necesidades sociales se incluye, necesidad de afecto, la de pertenecer, integradoras y del ego, la de una auto-imagen adecuada. La persona que no pueda llenar estas necesidades va a sufrir algún tipo de desajuste social o psicológico.
- 3- **Impulsos Emocionales:** El psicólogo emplea el término emoción para describir una reacción a estímulos ambientales que implica una serie de cambios psicológicos en la persona. Las emociones no responden a necesidades de los tejidos, sino que son reacciones a situaciones externas del individuo.

Tipos de motivación

Gutiérrez,(2001) manifiesta que hay dos tipos de motivación, a saber:

- 1- **Intrínseca:** Esta motivación viene de adentro de uno mismo. Las actividades que los individuos hacen son su propia recompensa. Las personas se sienten motivadas porque ama sinceramente la actividad que está desempeñando.
- 2- **Extrínseca:** Para quienes están motivadas extrínsecamente, sus recompensas son factores externos. Estas personas hacen su trabajo para ganar una recompensa o evitar un castigo. Nuestra sociedad (en distintas esferas de actividad) pone mucho énfasis y presión en obtener recompensas y un desempeño eficiente. Esto hace que sea muy difícil estar intrínsecamente motivado.

Fundamentos Psicomotivadores en la acción deportiva

Los conceptos de "interés, deseo, instinto, impulsos, necesidad y ambición", descubren lo que en el lenguaje especializado de la psicología se conoce bajo el nombre de motivación.

El motivo y la motivación constituyen la denominación para un "constructo hipotético", es decir, un fenómeno que no puede ser reconocido ni medido inmediatamente, sino que es considerado como efectivo sobre la base de las observaciones de las conductas, es decir, una construcción hipotética.

Si se observa la forma de actuar de varias personas en distintas situaciones, puede llegarse a suponer que sus acciones se basan en multitud de motivos y de objetivos. En la mayoría de las teorías del instinto, se hace una diferencia entre necesidades primarias y secundarias (motivos). Entre las primarias, se encuentran las necesidades inherentes a la persona, aparecen debidas a un trastorno del equilibrio homeostático del organismo, causado por una situación de deficiencia fisiológica.

Por regla general, como necesidades primarias se citan el hambre, la sed y la sexualidad, que luego desaparecen si se completa la correspondiente acción de consumo y se restablece la situación de equilibrio fisiológico. Todas las necesidades psicosociales así como las específicamente humanas, especialmente aquellas que han surgido gracias a la influencia ejercida por los procesos de aprendizaje y durante el transcurso de la socialización de las necesidades primarias, se denominan necesidades secundarias.

Problemas psicológicos-motivadores del deporte

1 Fundamento instintivo de la motivación deportiva. Basándose en los conocimientos teóricos de la personalidad y de la evolución puede suponerse que son precisamente las vinculaciones emocional-afectivas de las vivencias del juego, del rendimiento y de la competición durante la infancia y la juventud las que ejercen una influencia considerable sobre la motivación en el deporte.

2. Alineación y estabilización de las actividades deportivas sobre la base de motivos individuales y sociales. Afectan a aquellas necesidades y ambiciones que ejercen un dominio en la práctica deportiva, o bien que impulsan, refuerzan y estabilizan una actividad deportiva específica. Entre las necesidades individuales que aseguran la existencia y la comodidad del individuo cuentan aquellas que afianzan la independencia así como la auto-evolución y la autorrealización. En el deporte se les ofrece un amplio campo de posibilidades para realizarse. Ello tiene asimismo validez para las necesidades sociales, a las que pertenecen todas las formas del auto-convencimiento, de la autoafirmación, de la búsqueda de compañía así como las de ayuda y del complemento mutuo.

Según Ruano (1986), el logro de una tarea de mucha dificultad es más atractiva y estimulante que una más fácil. La motivación para evitar el fracaso es la capacidad individual para reaccionar con humillación y vergüenza frente a dicho fracaso. La persona orientada hacia el logro, es aquella cuya tendencia a tener éxito es mayor que la tendencia a evitar el fracaso y viceversa.

La orientación hacia el logro se considera que depende de tres variables, a saber, tendencia a buscar éxito, probabilidad de tener éxito y el tipo de estímulo, o lo atractivo que resulta el éxito (Ruano, 1986).

La tendencia a buscar éxito, es la cualidad estable del individuo, mientras que la probabilidad de éxito variará de acuerdo con la situación. El alcanzar éxito es una tarea difícil es normalmente más atractivo que alcanzarlo en una tarea fácil.

Birch y Veroff (Ruano, 1986), indican que la motivación por sistemas de incentivos es la acción instrumental, o aquella que tiende al logro de determinada meta en el comportamiento humano, y ésta depende de cuatro fuentes principales que son: disponibilidad, expectativas, incentivo y motivo, además, otras características personales y ambientales.

- 1- **Disponibilidad:** Se refiere al grado en que una situación estímulo permite la posibilidad formal de acción particular, las acciones agresivas son mas probables que ocurran en deportes de contacto.
- 2- **Expectativa:** El individuo anticipa el resultado a las consecuencias de actos específicos y esto a su vez determina dichos resultados. Muchas expectativas están en función de asociaciones con el pasado tanto positivas como negativas.
- 3- **Incentivo:** Se refiere al valor que como incentivo tienen los resultados o consecuencias de las formas de acción, por ejemplo ganar un campeonato tiene más valor como incentivo positivo que ganar un partido de entrenamiento.
- 4- **Motivo:** Se refiere a la disposición básica de personalidad que un individuo evidencia hacia varios tipos generales de incentivos. Por ejemplo, se dice que las personas tienen un motivo alto de logro si usualmente les atrae las situaciones caracterizadas por incentivos de logro.

Importancia de las motivaciones sociales

Las motivaciones sociales son factores importantes del comportamiento humano. Gran parte de los esfuerzos del hombre obedecen a su deseo de lograr el reconocimiento y la aprobación de los demás, a su afán de destacarse, de lograr "status", de evitar las críticas, etc. (Paglilla, 2001).

Algunas motivaciones sociales surgen como una imposición de la sociedad, y otras, como una necesidad del individuo en su relación con el medio social. En el deporte, las motivaciones tienen singular importancia. Además, al analizar las motivaciones del deportista no puede prescindir del contexto social. Algunos ejemplos de motivaciones sociales se pueden citar:

1- Influencia del medio cultural: Le brinda al individuo un marco de referencia para evaluar las actividades en lo que atañe tanto a la jerarquía que la sociedad les atribuye como a sus propias posibilidades, ejemplo, en una sociedad donde el deporte es valorado y apoyado, mayor cantidad de niños y jóvenes se dedicarán al mismo.

2- Competencia y Cooperación: Tanto la competencia como la cooperación tienen efectos motivadoras. Evidentemente, se plantea un antagonismo entre ambas. Esta contradicción puede impregnar la sociedad, como lo considera Robert Lind (Paglilla, 2001), al señalar que la sociedad valora el individualismo, el triunfo del más apto, pero al mismo tiempo, hace incapie en la solidaridad y la cooperación.

3- Búsqueda de prestigio y mejoramiento del Status Social: Es una importante motivación de la conducta humana. Se ha agudizado en la sociedad actual y está en íntima relación con la tendencia competitiva.

4- Influencia de los observadores: Se ha demostrado que la presencia de observadores puede afectar la actividad que realiza un sujeto, produciendo cambios tanto en la ejecución y el rendimiento como en la actitud. Esta influencia puede ser positiva o negativa, y depende: - Del sujeto: Edad, género, personalidad, necesidad de aprobación social, aptitudes y conocimiento de la actividad, experiencia previa en la realización de actividades en público. - De los observadores: Cantidad, actitud, relación afectiva con el sujeto observado, género en relación con este último. - De la naturaleza y complejidad de la tarea: Aún una actitud neutra en los observadores provoca cambios en el rendimiento del sujeto. Las manifestaciones aprobatorias ejercen una influencia positiva. Las actitudes hostiles o desaprobatorias tienen efectos positivos en algunos y negativos en otros. Los observadores influyen más en los individuos que tienen una elevada necesidad de aprobación social como así también en los sujetos con mayores aptitudes y experiencias en la tarea que ejecutan son menos susceptibles a la influencia de los observadores.

5- Otras motivaciones sociales: Premios incentivos monetarios, convencimientos de la importancia de la actividad, influencia del grupo, etc.

Clasificación de las motivaciones del deportista

A continuación se menciona la clasificación de las motivaciones del deportista (Ruano, 1986):

- 1- Interés y gusto intrínseco por la actividad deportiva
- 2- Gusto por la actividad física intensa
- 3- Necesidad de recreación, de cambio de actividad para compensar las tensiones del trabajo cotidiano, de evasión.

- 4- Deseo de mantenerse bien físicamente, de conservar o mantener la salud
- 5- Deseo de prepararse para otras actividades por medio del deporte.
- 6- Deseo de pertenecer a un grupo, necesidad de convivencia en una relación social con objetivos comunes.
- 7- Tendencia a experimentar la emoción suscitada por la competencia.
- 8- Deseo de ganar, de demostrar fuerza y habilidad. Deseo de autoafirmación y superación Placer derivado de vencer obstáculos.
- 9- Deseo de lograr fama, popularidad, reconocimiento y aprobación social.

Deserción deportiva de la mujer

Según Muñoz (2000), en Costa Rica existe deserción de la mujer en la práctica del baloncesto, debido entre otras cosas a la falta de estímulo a las jugadoras así como una credibilidad social sobre la importancia de la práctica de este deporte, además, del aumento de otros roles que limitan el tiempo para entrenar, disminuyendo por tanto el rendimiento deportivo. La tesis de Muñoz la refuerza Zuñiga (1999), indicando que dicha deserción se da por la falta de oportunidad para integrarse a un equipo y a razones de estudio. Otras razones son..

- 1- Falta de incentivos económicos
- 2- Poco interés del deportista
- 3- Estructura de la Federación Costarricense de Baloncesto (FECOBA)
- 4- Inseguridad ciudadana
- 5- Pocas y en mal estado las instalaciones deportivas donde se entrena y juega
- 6- Nivel de conocimiento-aprendizaje
- 7- Relación con su pareja (novio o esposo)
- 8- Falta de promoción en las ligas menores
- 9- Sistema social 10-Falta de divulgación en los medios de comunicación social

Por su parte, García (1999), atribuye la deserción de la mujer en la práctica del baloncesto al rol que juega la mujer al casarse, donde el tiempo para entrenar disminuye, otro factor es la edad de la persona.

Devandas (1999). externa otros factores que inciden en la deserción de la mujer en la práctica del baloncesto, entre otros cita:

- 1- La falta de competitividad de los equipos participantes
- 2- Existen otros compromisos de las jugadoras, tales como, estudio, trabajo, novio o esposo, etc.
- 3- Desmotivación de las jugadoras
- 4- Pocos equipos participando en campeonato nacional

- 5- Falta de mantenimiento en las instalaciones deportivas
- 6- Poco apoyo de aficionados en los partidos

Según Schunner (1999), se dan algunos factores que inciden en la deserción como son el económico, poco patrocinio para los equipos y la doble función de la mujer en su vida diaria.

Para García (1999), la concentración de jugadoras de buen nivel técnico en pocos equipos, campeonatos aburridos, instalaciones inadecuadas para la práctica deportiva, campeonatos concentrados en la meseta central y la falta de seguimiento a las ligas menores son causas importantes de deserción de las mujeres de la práctica deportiva

Además, Villalobos (1998) indica que existen factores socioculturales y psicológicos que impiden la participación de la mujer en el deporte, como por ejemplo.

*La educación

- 1- No todas las mujeres tienen oportunidad de educarse o hacer una carrera
- 2-La mayoría de las veces la educación es específica y no prepara a la mujer para la vida

*El machismo

- 1- Los libros de lectura
- 2- La organización que se da
- 3- La responsabilidad de los niños es exclusivamente de la madre
- 4- El colegio divide la Educación Física y la Vida en Familia

*La política

- 1- No todas las mujeres tienen oportunidad de participar
- 2- Hay segregación. Organización femenina
- 3- El hombre menosprecia a la mujer

*El trabajo o campo profesional

- 1- Hay carreras y ocupaciones para la mujer y otras para el hombre
- 2- Se duda de la capacidad de la mujer para ejercer jefaturas
- 3- Se da discriminación en puestos de trabajo

*En la familia integrada y " normal "

- 1- El padre ejerce formalmente el rol de jefe de hogar
- 2- La madre educa al niño para que juegue con determinados objetos y a la niña con otros
- 3- Hay libertad para el hombre y no para la mujer

*El deporte

- 1- Existen deportes para mujeres y para hombres
- 2- La mujer se autodiscrimina
- 3- La mujer desconoce los valores físicos, psicológicos y sociales del deporte

Villalobos (1998), agrega otra causa de deserción, como lo es el rol de trabajadora (profesional), ama de casa, enfermera, maestra y psicóloga que cumple la mujer en la sociedad actual, ejemplo, es esposa, madre, entre otras funciones que desempeña, por tanto, el tiempo disponible para la práctica deportiva es verdaderamente escaso.

Deporte y Estereotipos

Con el transcurso de los años, se han formado un sin fin de estereotipos en relación a la mujer y el deporte, es decir, se han formado una serie de ideas y configuraciones sociales, que sin tener por qué ser ciertas, han condicionado notablemente el comportamiento de la sociedad, frente a este tema, como es el Deporte y la Actividad Física, en relación a la Mujer.

Los estereotipos son muy resistentes al cambio, a pesar de que sean rebatidos con la propia experiencia o con información relevante, y éste es el problema principal de los estereotipos relacionados con la mujer y el deporte.

Los estereotipos se utilizan entre otras razones, para que determinados grupos sociales puedan preservar y defender sus diferencias ideológicas, sistemas de valores entre otros, por lo que también existe en el mundo del deporte y actividades físicas.

Desde muy pequeña a la mujer se le impone el rol de la feminidad pero no únicamente el biológico, sino el social, que es el que más influye. Este rol social de feminidad le da a la mujer la imagen de delicadeza y sumisión, frente a la agresividad y fuerza del rol masculino.

La mujer no podía utilizar su cuerpo en actividades que no fueran a favor de ese fin biológico, por lo que no podía disfrutar ni beneficiarse de su cuerpo, sino que era un cuerpo para los demás.

Mitos de la mujer deportista

Durante siglos se han puesto de manifiesto una serie de mitos, creencias, sobre la mujer y el deporte, que han propiciado no solo una desigualdad con el hombre, sino una gran discriminación de la mujer en este ámbito.

Según Eitzen y Sage, (Vásquez, 1993) hay tres mitos que propician que las mujeres no accedieran, o limitar mucho su acceso, a la práctica deportiva:

- 1- La actividad física y deportiva masculiniza a las mujeres.

- 2- La práctica deportiva es peligrosa para la salud de la mujer
- 3- Las mujeres no tienen interés por la práctica deportiva y en caso de practicar, no lo hacen de forma que puedan tomarlo en serio.

En que medida podría estar basado el mito que dice que el deporte masculiniza a las mujeres? Es evidente que esta concepción únicamente podía basarse en el desarrollo muscular y formas de actuar, ya que cuando una mujer realiza actividades físicas y deportivas, al igual que un hombre, desarrolla su capacidad muscular y unas pautas de conductas que son identificadas como masculinas, porque se asemejan a las que realiza el varón; es evidente que una mujer que realiza un deporte donde haya contacto físico, debería desarrollar cierta agresividad y formas de actuar entre el contacto, distintas a las que se manifiestan en una mujer que realice gimnasia rítmica. Por tanto, este mito se ha apoyado en el pensamiento social del relacionar las fuerzas con la masculinidad y la feminidad con la delicadeza,

Según Michael Bonet (Vásquez, 1993), el problema de la masculinización es debido mayoritariamente a que los entrenadores, la mayoría son hombres, por lo que no hayan adaptado las técnicas a las posibilidades de las mujeres. Se ha comprobado que el deporte, actividad física en la mujer al igual que en el hombre favorece su desarrollo físico psíquico siempre y cuando sea adaptado a la persona que practica y bajo buenas condiciones metodológicas.

Al afirmar las mujeres no están interesadas en la práctica deportiva, se han olvidado que el deporte en las mujeres evoluciona con la sociedad y que esta se ha relegado a una situación de inactividad, con lo que ha existido cierto recelo por parte de la propia mujer a adentrarse en ese mundo tan desconocido para ellas. Estos tres puntos indicados anteriormente han perdido vigor a medida que han pasado los años y las mujeres han ido adentrándose en la práctica deportiva.

Capítulo III

METODOLOGIA

Este capítulo consta de los siguientes apartados: Sujetos, Instrumento de Medición, Procedimientos y Análisis Estadístico.

Sujetos

La población de este estudio corresponde a 86 sujetos, de las cuales 70 son jugadoras activas (26 de baloncesto y 44 de voleibol), 5 jugadoras retiradas (3 de baloncesto y 2 de voleibol) y 11 entrenadores (4 de baloncesto y 7 de voleibol), residentes en las provincias de San José, Cartago, Heredia y Alajuela, quienes practican o practicaron baloncesto y voleibol así como entrenadores de 1 división de Costa Rica. Entre las ocupaciones de las jugadoras se pueden citar: docentes, secretarías, abogadas y estudiantes la gran mayoría. Los sujetos fueron seleccionados por conveniencia.

Instrumento de medición

Para esta investigación se utilizó un cuestionario confeccionado para tal fin, el cual fue revisado y aprobado por expertos. El propósito del instrumento fue conocer los principales factores motivacionales que influyen en la deserción de la mujer de la práctica del baloncesto y voleibol de I división de Costa Rica. El instrumento consta de 31 preguntas, con una escala de 1 a 6, siendo 1 totalmente en desacuerdo y 6 totalmente de acuerdo (ver anexo # 1). El instrumento de medición se puede contestar en un máximo de 15 minutos, lo que facilita su administración. Consta de seis niveles: Familiar, Académico, Deportivo, Social, Económico y Salud.

Procedimientos

Mediante una cita previa con deportistas activas y retiradas, así como con entrenadores se les aplicó el cuestionario. Los sujetos participantes del estudio fueron localizados por medio de entrenadores, dirigentes deportivos y otros (amistades). Se les informó en detalle el propósito y alcance del trabajo y se les solicitó la colaboración, garantizando en todo momento la confidencialidad de la información. El cuestionario fue administrado en un plazo no mayor de dos meses, ya fuera en el hogar, lugar de entrenamiento o competencia, lugar de trabajo y/o estudio. El cuestionario se contestó en forma individual, se les explicó en un inicio y se evacuaron dudas en el momento que se presentaron. El puntaje del cuestionario se obtiene por la suma de los ítemes de cada nivel, luego se procedió a obtener un promedio por cada nivel.

Análisis Estadístico

Para determinar la confiabilidad de los niveles o factores del cuestionario aplicado, se calculó el coeficiente α de Cronbach. Además, se utilizó la estadística descriptiva (promedios y desviaciones estándar), así como el análisis de varianza de tres vías (grupo x deporte x ítem) en el caso del nivel "deportivo" y de dos vías (grupo x deporte) en las restantes niveles. Por último, se efectuó el análisis de efectos simples y el post hoc de Tukey, cuando fue necesario.

Capítulo IV

RESULTADOS

En el presente capítulo se muestran los resultados de la investigación, organizados en cuadros y gráficos, además de su interpretación correspondiente.

Para determinar la confiabilidad de los Niveles del cuestionario aplicado, se calculó el coeficiente α de Cronbach y se encontró para el Nivel Familiar $\alpha:0,67$; para el Nivel Académico $\alpha:0,65$; para el Deportivo $\alpha:0,25$; Social $\alpha:0,54$, Económico $\alpha:0,79$ y para el Nivel Salud $\alpha:0,81$. En la siguiente tabla se muestra la estadística descriptiva de los puntajes otorgados a cada uno de los ocho ítems del Nivel Deportivo, en la cual, debido a su baja consistencia interna, se decidió analizar por separado cada ítem.

Tabla 1. Resumen de estadística descriptiva (promedios y desviaciones estándar) de los ítemes del Nivel Deportivo, según grupo y deporte

Ítemes	Baloncesto			Voleibol			Total			
	Activas (n = 26)	Retiradas (n = 3)	Entrenadores (n = 4)	Activas (n = 45)	Retiradas (n = 2)	Entrenadores (n = 6)	Activas (n = 71)	Retiradas (n = 5)	Entrenadores (n = 10)	Total (n = 86)
Confoent	X	3,73	3,33	4,73	3,00	4,33	4,37	3,20	3,50	4,20
	D. S.	±1,8	±2,08	±1,25	±1,19	±0,00	±1,03	±1,51	±1,48	±1,54
Horaentr	X	2,54	3,33	3,75	2,33	3,00	2,41	3,20	3,70	2,60
	D. S.	±1,70	±1,15	±1,26	±1,40	±1,41	±1,03	±1,09	±1,06	±1,50
Relajuga	X	5,08	2,00	1,75	4,87	5,50	4,94	3,40	2,80	4,60
	D. S.	±1,65	±1,73	±0,96	±1,18	±3,54	±1,05	±2,88	±1,32	±1,63
Lugaentr	X	1,96	2,00	2,75	2,27	3,00	2,15	2,40	3,10	2,28
	D. S.	±1,31	±1,73	±0,96	±1,51	±2,83	±1,37	±1,95	±1,20	±1,46
Depocomp	X	2,50	2,00	3,00	2,62	5,50	2,58	3,40	2,80	2,65
	D. S.	±1,63	±1,73	±2,00	±1,75	±0,71	±1,74	±2,30	±1,48	±1,70
Pocacant	X	3,73	5,33	4,50	2,93	3,17	3,23	4,40	3,70	3,35
	D. S.	±1,78	±1,15	±1,91	±1,78	±2,83	±1,47	±1,81	±1,70	±1,81
Fedenac	X	4,04	5,33	4,75	3,36	4,00	3,6056	4,00	4,30	3,71
	D. S.	±1,86	±1,15	±0,96	±1,64	±1,41	±1,26	±1,7442	±2,12	±1,71
Otrodepo	X	3,08	2,00	2,50	2,64	1,00	2,80	1,60	2,80	2,73
	D. S.	±1,74	±1,73	±0,58	±1,91	±0,00	±1,67	±1,34	±1,32	±1,78

Simbología:

- CONFOENTR: Disconformidad por el estilo como el entrenador dirigía los entrenamientos
- HORAENT: Los horarios de entrenamientos y/o partidos son incómodos (hora poca adecuada)
- RELAJUGA: La relación con mis compañeras es la adecuada
- LUGAENTR: El lugar donde se entrena es de acceso incómodo
- DEPOCOMP: Porque el deporte se ha vuelto competitivo
- POCACANT: Por la poca cantidad de equipos participantes
- FEDENAC: Deficiencia de organización de la Federación Deportiva Nacional
- OTRODEPO: Me interesa otro deporte

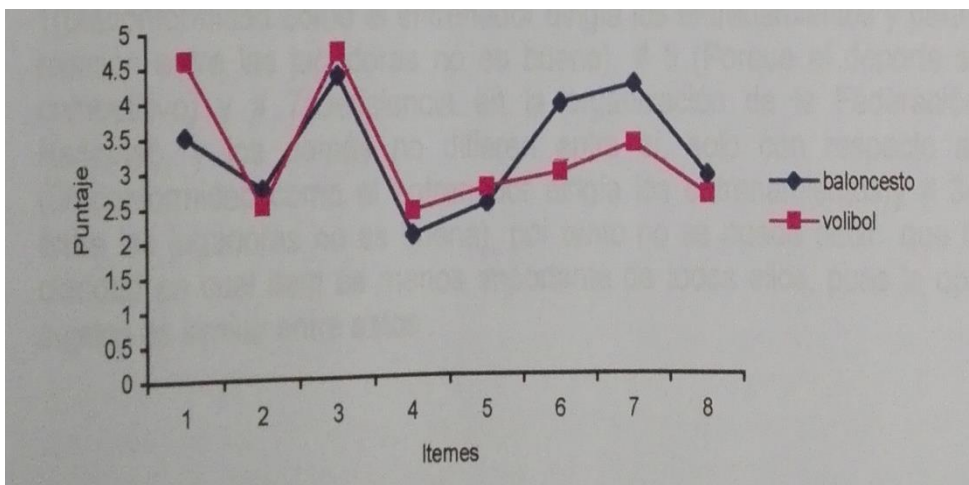
Tabla 2. Análisis de varianza de tres vías (grupo X ítems X deporte) para la importancia otorgada a los ítems del Nivel Deportivo

Fuente	gl	F	Sig.	η^2
ITEM	7	4,016	,000*	,048
ITEM * DEPORTE	7	4,178	,000*	,050
ITEM * GRUPO	14	3,243	,000*	,075
ITEM * DEPORTE * GRUPO	14	1,544	,091	,037
DEPORTE	1	,125	,725	,002
GRUPO	2	,034	,966	,001
DEPORTE * GRUPO	2	,419	,659	,010

*p<0,01

Como se aprecia en la tabla anterior se encontró diferencias significativas entre los ítems (F:4,016; p<0,01) y se encontró interacciones dobles significativas entre ítem y deporte (F:4,178; p<0,01) e ítem y grupo (F:3,243; p<0,01). Las interacciones y los análisis post hoc respectivos se presentan a continuación.

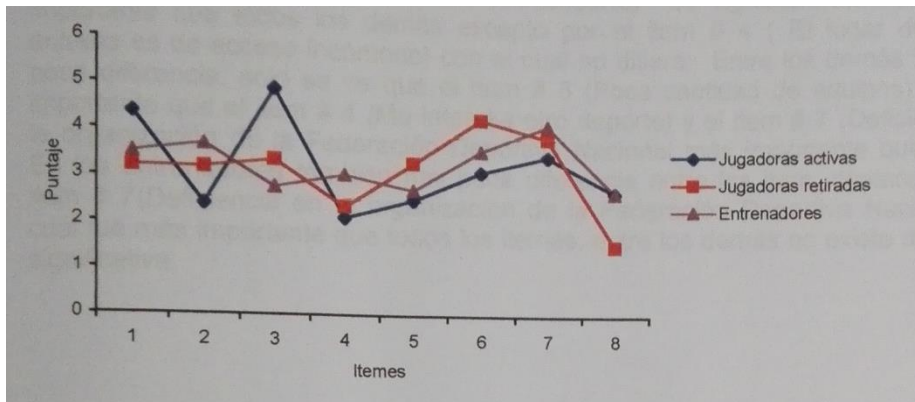
Gráfico 1. Interacción de ítems (nivel deportivo) y deporte (F:4,178; p<0,01)



El análisis de efectos simples y el post hoc de Tukey mostró efectos simples significativos de deportes en ítems, solo en el ítem # 1 (Disconformidad como el entrenador dirigía los entrenamientos), # 6 (Poca cantidad de equipos participantes) y # 7 (Deficiencia organización de la Federación Deportiva Nacional). En el ítem # 1 los sujetos vinculados al voleibol consideran significativamente más importante este ítem que las de baloncesto. En el ítem # 6 (Poca cantidad de equipos participantes) y # 7 (Deficiencia en la organización de la Federación Deportiva Nacional) las de baloncesto lo consideran significativamente más importante que las de voleibol. En los demás ítems la opinión de los sujetos de voleibol y baloncesto es similar. También se encontró efectos simples significativos de ítem en deporte para ambas disciplinas.

En baloncesto se encontró que el ítem # 3 (La relación entre las jugadoras no es buena) es significativamente más importante que el ítem # 2 (Los horarios de entrenamientos y/o partidos son incómodos, hora poca adecuada), # 4 (El lugar donde se entrena es de acceso incómodo), # 5 (Porque el deporte se ha vuelto competitivo) y # 8 (Me interesa otro deporte), pero es igual de importante que el ítem # 1 (Disconformidad como el entrenador dirigía los entrenamientos y partidos), # 6 (Poca cantidad de equipos participantes) y # 7. El ítem # 4 (El lugar donde se entrena es de acceso incómodo) es significativamente menos importante que el ítem # 1, # 3, # 6 (Poca cantidad de equipos participantes) y # 7 (Deficiencia en la organización de la Federación Deportiva Nacional), y no difiere del # 2, # 5, y # 8 (Me interesa otro deporte). El ítem # 6 solo difiere significativamente del ítem # 2 (Los horarios de partidos y entrenamientos son incómodos), # 4 y # 5 (Porque el deporte se ha vuelto competitivo). El ítem # 7 (Deficiencia en la organización de la Federación Deportiva Nacional) solo difiere del # 2, # 4 (El lugar donde se entrena es de acceso incómodo), # 5 (Porque el deporte se ha vuelto competitivo) y # 8. Los ítems más importantes para los sujetos de baloncesto son los ítems # 3 (La relación entre las jugadoras no es buena), # 6 y # 7 (Deficiencia en la organización de la Federación Deportiva Nacional), y los menos importantes el # 4 (El lugar donde se entrena es de acceso incómodo) y # 2. Con respecto al voleibol los ítems más importantes son el # 1 (Disconformidad como el entrenador dirigía los entrenamientos) y # 3 los cuales no difieren entre sí y son significativamente más importantes que todos los demás ítems. Entre los otros ítems hay poca diferencia. El ítem # 2 se diferencia de # 1 y # 3 solamente. El ítem # 4 (El lugar donde se entrena es de acceso incómodo) difiere del ítem # 1 (Disconformidad como el entrenador dirigía los entrenamientos y partidos), # 3 (La relación entre las jugadoras no es buena), # 5 (Porque el deporte se ha vuelto competitivo) y # 7 (Deficiencia en la organización de la Federación Deportiva Nacional), y los demás no difieren entre sí, solo con respecto al ítem # 1 (Disconformidad como el entrenador dirigía los entrenamientos) y # 3 (La relación entre las jugadoras no es buena), por tanto no se puede decir que haya mucha claridad en cual ítem es menos importante de todos ellos, pues la opinión de los sujetos es similar entre estos.

Gráfico 2. Interacción de ítems (nivel deportivo y grupo) (F:3,243; P<0.01)



El análisis de efectos simples y el post hoc de Tukey mostraron efecto simple significativo de grupo (Jugadoras activas, jugadoras retiradas y entrenadores) , sobre los ítems del Nivel Deportivo. Se encontró que en el ítem # 1 (Disconformidad por el estilo como el entrenador dirigía los entrenamientos y partidos), las jugadoras activas consideran este significativamente más importante que las jugadoras retiradas, pero la opinión de estas últimas no difiere de la de los entrenadores. En el ítem # 2 (Los horarios de entrenamientos y partidos son incómodos, hora poca adecuada), los entrenadores lo consideran significativamente más importante que las jugadoras activas, pero su opinión y las de estas últimas no difiere de las jugadoras retiradas. Al ítem # 3 (La relación entre las jugadoras no es la adecuada) las jugadoras activas la consideran significativamente más importante que las jugadoras retiradas y entrenadores. Pero la opinión de jugadoras retiradas y entrenadores es similar en este ítem. En el ítem # 4 (El lugar donde se entrena es de acceso incómodo) no hay diferencias en la opinión de los 3 grupos, lo mismo ocurre en el ítem # 5 (Porque el deporte se ha vuelto muy competitivo) y # 7 (Deficiencia organización de la Federación Deportiva Nacional). En el ítem # 6 (Por la poca cantidad de equipos participantes) las jugadoras retiradas consideran a este significativamente más importante que las jugadoras activas, pero su opinión y la de estas últimas no difieren de los entrenadores. En el ítem # 8 (Me interesa otro deporte) las jugadoras activas lo ven significativamente más importante que las jugadoras retiradas y su opinión no difiere al de los entrenadores, mientras que las jugadoras retiradas ven a este ítem significativamente menos importante que como lo ven los entrenadores. También hubo efectos simples significativos del Nivel en Grupos. En las jugadoras activas el ítem # 3 fue significativamente más importante, pero no difirió del ítems # 1, el cual no existe diferencia significativa del ítem ## 4 (El lugar donde se entrena es de acceso incómodo) , # 5 (Porque el deporte se, ha vuelto muy competitivo) y # 8(Me interesa otro deporte). El Ítem # 2 fue igual de importante que el ítem # 1 Entre el ítem #3 La relación entre las

jugadoras no es la adecuada) y 7 (Deficiencia en la organización de la Federación Deportiva Nacional) no hay diferencias significativas entre ellos. En las jugadoras retiradas el Ítems # 8(Me interesa otro deporte) es significativamente menos importante que todos los demás excepto por el ítem # 4 (El lugar donde se entrena es de acceso incómodo) con el cual no difiere. Entre los demás ítem hay poca diferencia, solo se ve que el ítem # 6 (Poca cantidad de equipos) es más importante que el ítem # 4 (Me interesa otro deporte) y el ítem # 7 (Deficiencia en la organización de la Federación Deportiva Nacional) más importante que el # 4. En los entrenadores también hay poca diferencia entre los ítem, destaca solo el ítem # 7(Deficiencia en la organización de la Federación Deportiva Nacional), el cual fue más importante que todos los ítemes, entre los demás no existe diferencia significativa.

Tabla 3. Resumen de estadística descriptiva (promedios y desviaciones estándar) de los niveles según grupo y deporte

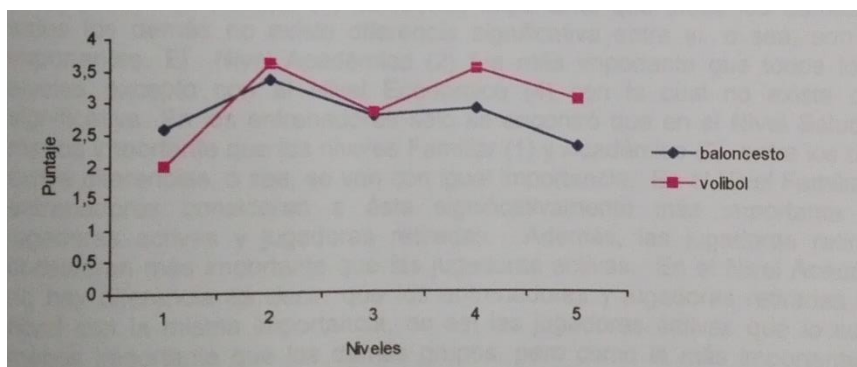
Ítemes	Baloncesto				Voleibol				Total			
	Activas (n = 26)	Retiradas (n = 2)	Entrenadores (n = 4)	Total (n = 33)	Activas (n = 45)	Retiradas (n = 2)	Entrenadores (n = 6)	Total (n = 53)	Activas (n = 71)	Retiradas (n = 5)	Entrenadores (n = 10)	Total (n = 86)
Nivel 1	Mean 2,35	3,33	3,67	2,60	1,76	1,83	4,06	2,03	1,98	2,73	3,90	2,24
	D. S. 1,26	2,08	,82	1,35	1,18	,71	1,06	1,36	1,24	1,72	,94	1,37
Nivel 2	Mean 3,32	3,60	3,65	3,39	3,53	4,50	4,23	3,65	3,46	3,96	4,00	3,55
	D. S. ,92	,80	,87	,89	1,10	1,56	,29	1,08	1,04	1,08	,63	1,01
Nivel 3	Mean 2,68	3,40	3,30	2,82	2,88	1,10	3,43	2,88	2,81	2,48	3,38	2,86
	D. S. ,84	1,31	1,37	,93	,94	,42	,56	,96	,90	1,58	,78	,95
Nivel 5	Mean 2,79	4,27	3,10	2,96	3,57	3,40	3,90	3,60	3,29	3,92	3,58	3,39
	D. S. 1,30	,42	1,29	1,30	1,25	,57	,73	1,18	1,32	,63	1,01	1,26
Nivel 6	Mean 2,37	2,07	2,40	2,35	3,12	1,60	3,57	3,11	2,84	1,88	3,10	2,82
	D. S. 1,28	1,10	,97	1,20	1,41	,85	,67	1,36	1,40	,92	,96	1,35

Tabla 4. Análisis de varianza de tres vías (Nivel X grupo X deporte)

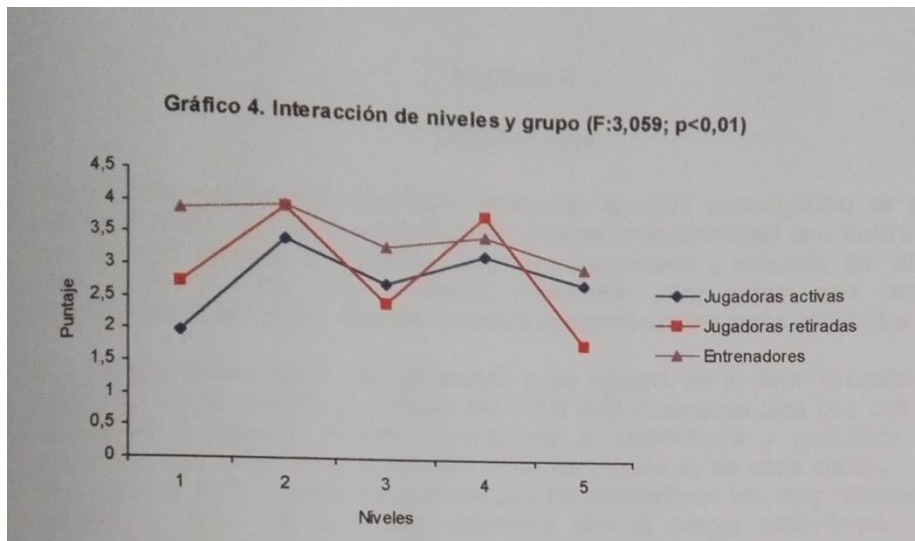
Fuente	gl	F	Sig.	η^2
NIVEL	4	8,557	,000	,097
NIVEL * DEPORTE	4	2,494	,043	,030
NIVEL * GRUPO	8	3,059	,002	,071
NIVEL DEPORTE * GRUPO	8	,994	,440	,024
DEPORTE	1	,002	,962	,000
GRUPO	2	3,603	,032	,083
DEPORTE * GRUPO	2	1,588	,211	,038

Como se aprecia en la tabla anterior, se encontró diferencias significativas según el Nivel (F:8,557; $p < 0,01$) y el Grupo (F:3,603; $p < 0,05$) e interacciones dobles significativas entre Nivel y Deporte (F:2,494; $p < 0,05$) y Nivel y Grupo (F:3,059; $p < 0,01$). Las interacciones y los correspondientes análisis post hoc de Tukey se muestran a continuación.

Gráfico 3. Interacción de niveles y deporte (F:2,494; $p < 0,05$)



El análisis de efectos simples y el post hoc de Tukey muestran que en los Niveles los sujetos de baloncesto consideran el Nivel Familiar (1) más importante que los de Voleibol. En los sujetos de voleibol las consideran los niveles Económico (4) y Social (5) significativamente más importante que baloncesto. En los sujetos de baloncesto el Nivel Académico (2) fue significativamente más importante que el Nivel Familiar (1), Social (3) y Salud (5), pero no existe diferencia significativa con los demás. El Nivel Económico (4) fue menos importante que el Nivel Académico (2) solamente. En el caso del voleibol, el Nivel Académico (2) fue significativamente más importante que el Nivel Familiar (1). El Nivel Social (3) fue más importante que el Nivel Familiar (1), pero menos importante que el Nivel Académico (2) y Nivel Económico (4), y el Nivel Familiar fue menos importante que todos los demás niveles.



El análisis de efectos simples y el post hoc de Tukey mostró efectos simples significativos de Niveles en grupos y de grupos en Niveles. En las jugadoras activas el Nivel Familiar (1) es menos importante que todos los demás, y entre todos los demás no existe diferencia significativa entre sí, o sea, son igual de importantes. El Nivel Académico (2) fue más importante que todos los demás niveles excepto con el Nivel Económico (4) con la cual no existe diferencia significativa. En los entrenadores solo se encontró que en el Nivel Salud (5) fue menos importante que los niveles Familiar (1) y Académico (2), entre los demás no existe diferencias, o sea, se ven con igual importancia. En el Nivel Familiar (1) los entrenadores consideran a ésta significativamente más importante que las jugadoras activas y jugadoras retiradas. Además, las jugadoras retiradas las consideran más importante que las jugadoras activas. En el Nivel Académico (2) no hay diferencia es decir, que los entrenadores y jugadoras retiradas ven esta Nivel con la misma importancia, no así las jugadoras activas que lo consideran menos importante que los demás grupos, pero como la más importante en este grupo(jugadoras activas). En el Nivel Social (3) los entrenadores lo ven más importante que las jugadoras activas y jugadoras retiradas, pero su opinión y las de éstas últimas no difieren de las de las activas. En el Nivel Social (3) las jugadoras retiradas lo consideran significativamente menos importante que las jugadoras activas y entrenadores. El Nivel Salud (5) es considerado por los, entrenadores más importante, pero no así por las jugadoras activas y retiradas y su opinión no difiere de las jugadoras activas, quines si consideran significativamente más importante que las jugadoras retiradas.

Capítulo V

DISCUSIÓN

Según determinaron los resultados obtenidos en esta investigación se puede indicar el grado de influencia de algunos factores motivacionales que inciden para que la mujer abandone la práctica deportiva (voleibol, baloncesto y voleibol) así como el nivel o los niveles más y menos importantes para tomar esta decisión. Seguidamente se indican algunos aspectos relevantes sobre estos resultados.

Los sujetos encuestados de baloncesto y de voleibol en el ítem "relación entre jugadoras no es buena", es el factor deportivo más importante para que una mujer abandone el deporte. Podría considerarse a estereotipos y prejuicios como elementos que influyen en la relación entre las jugadoras de cada equipo. Sobre este aspecto Flores (1995), mencionan que los estereotipos son muy resistentes al cambio, a pesar de que sean rebatidos con la propia experiencia o con información relevante. A lo largo de los siglos estereotipos, prejuicios y falsas concepciones han limitado la participación y al mismo tiempo han llevado a la deserción de las mujeres de la práctica deportiva. El rol social de feminidad le da a la mujer la imagen de delicadeza y sumisión, por tanto, las jugadoras al determinar que no todas sus compañeras se rigen por esta misma premisa, inician las inquietudes tanto en su equipo como en los demás equipos participantes en los campeonatos nacionales, lo cual podría ser fundamental en la relación entre las jugadoras del equipo. (Flores, 1995)

Difieren los sujetos de baloncesto y voleibol con respecto a la importancia que se le da a la cantidad de equipos que participan en un campeonato nacional, los de baloncesto lo consideran importante, no así los sujetos de voleibol. Es importante mencionar que en los campeonatos de baloncesto normalmente la cantidad de los equipos es constante (entre 4 y 6) no así en voleibol (5, 6, 7, 8 y hasta 9 equipos) donde año tras año la cantidad de equipos cambia mucho, de ahí la posibilidad de discrepancia, esto concuerda con Zúñiga (1999) y Muñoz (2000), quienes manifiestan que pocos equipos participantes en campeonato nacional influyen en la deserción de la práctica deportiva.

El acceso al gimnasio para entrenar y competir es considerado por los sujetos de ambos deportes como factor sin importancia (nivel deportivo) que influya en el abandono de la mujer de la práctica deportiva, por lo que se puede mencionar como un aspecto positivo que tienen las Asociaciones Deportivas de los equipos que participan en Campeonato Nacional, ya sea que están ubicadas cerca de la vía pública cercana por donde pasan los autobuses, o que las jugadoras no les preocupa tal situación, García (1999) no concuerda con tal afirmación de que el acceso al gimnasio y a la mala infraestructura influye en la deserción de la práctica deportiva.

El cambiar de deporte también es otro factor deportivo que consideran importante los sujetos de baloncesto y voleibol para abandonar el deporte que están practicando, se pueden encontrar variables que las deportistas toman en cuenta para dar este paso, como son: Mayor divulgación de ese nuevo deporte en los medios de comunicación, deficiencia administrativa en la Federación Costarricense de Baloncesto y Voleibol, poca cantidad de equipos que participan en los campeonatos nacionales etc., además Zuñiga (1999) y Devandas (1999) agregan que la falta de competitividad y la deficiencias administrativas en las federaciones influyen en la deserción de la mujer de la práctica deportiva.

Las jugadoras activas consideran como un factor importante de abandono la disconformidad como el entrenador dirige los entrenamientos y partidos, no así las jugadoras retiradas y entrenadores. Los entrenadores consultados por conveniencia podría no darle tanta importancia a este factor, además, el estar dirigiendo actualmente conoce las razones que puedan tener las jugadoras para abandonar el deporte. Por su parte, para las jugadoras retiradas al menos al momento de retirarse no fue fundamental la forma o estilo como entrenaba y dirigía el entrenador, por su parte Guisani (2003) indica que la forma de entrenar de los entrenadores sobre la exigencias que someten a las jugadoras con respecto a sus metas personales influyen en la deserción de práctica deportiva.

La cantidad de equipos que participan en Campeonato Nacional no es tan importante para las jugadoras activas, contrario a lo que piensan las jugadoras retiradas y entrenadores. Según entrenadores y jugadoras retiradas entre menor es la cantidad de equipos participantes, mayor es la posibilidad de desmotivación y por ende deserción de la mujer de la práctica deportiva, pero a las jugadoras activas realmente no les preocupa tanto esta situación.

Tanto jugadoras activas como retiradas y entrenadores coinciden en la deficiente organización que tiene la Federación Costarricense de Baloncesto y la Federación Costarricense de Voleibol, lo que podría considerarse como un problema de varios años atrás y que en la actualidad no se ha resuelto, (Zúñiga, 2000) las deficiencias en organizacionales es un factor como posible de abando de la práctica deportiva.

A pesar de la problemática administrativa y deportiva que presentan estos dos deportes (baloncesto y voleibol) los sujetos no consideran fundamental estos elementos para desertar.

Factores familiares son considerados por los sujetos de baloncesto como poco importantes con respecto a los otros niveles (académicos, deportivos, económicos, social y salud), e indican como más importante a los factores académicos (estudio). Villarreal (1999) manifiesta que si existe colaboración en la familia (padres, novio, esposo) no hay motivos para pensar que la mujer deba abandonar el deporte. Por su parte los sujetos de voleibol además de los factores académicos, le dan igual importancia a los factores sociales como posibles argumentos de abandono deportivo. No está demás mencionar que aunque los

sujetos de baloncesto también le dan importancia al nivel social este no es mayor en importancia como la que le dan los sujetos de voleibol.

Algunos de los factores de menor importancia se encuentran en los niveles familiares y salud según los sujetos de baloncesto, mientras que para los de voleibol son a nivel familiar y salud. Se puede inferir de estos resultados que las mujeres que practican el baloncesto provienen de familias de una clase socio-económico importantes no así las de voleibol, quienes consideran de suma importancia para abandonar el deporte el estudio y factores sociales como por ejemplo inseguridad ciudadana, estereotipos, prejuicios y medio de transporte hasta las instalaciones deportivas

En lo que sí concuerdan los sujetos es en el nivel deportivo, ya que no existe diferencia significativa en la importancia que le dan a los factores de éste nivel.

Las jugadoras activas le dan poca importancia a los factores familiares como elementos a considerar para abandonar el deporte, y mayor importancia a los factores del nivel académico y deportivo como lo es el choque de horarios (estudio-práctica deportiva), esta posición es reforzada por Zúñiga (1999) quien enumera otras razones de las ya expuestas como son la estructura de la Federación Costarricense de Baloncesto y la falta de promoción en las ligas menores.

Por su parte Devandas (1999), indica otros factores como la falta de competitividad de los equipos participantes, otros compromisos de las jugadoras (estudio, trabajo, relación sentimental), pocos equipos participando en Campeonato Nacional y poco apoyo de espectadores o aficionados en los gimnasios. Por su parte las jugadoras retiradas consideran los factores sociales y salud como los menos importantes y los académicos y económicos como los más importantes. En el nivel familiar y social los tres grupos (entrenadores, jugadoras activas y jugadoras retiradas) difieren, en cuanto a la importancia que le da cada grupo el nivel académico es el más importante para que la mujer abandone la práctica deportiva. Esta diferencia se podría explicar como el rol que desempeñan las jugadoras retiradas (hijos, esposo, trabajo) y las jugadoras activas (compromiso como el estudio y el trabajo).

Finalmente, los entrenadores consideran los factores familiares y académicos como los más importantes y a los deportivos y económicos como los menos importantes. Existe diferencia significativa entre las jugadoras retiradas y jugadoras activas y entrenadores con respecto a la importancia que le dan a los factores económicos. Las jugadoras retiradas le dan poca importancia, mientras que la activas y entrenadores lo consideran muy importante. Probablemente basados en la situación económica y social que vive actualmente Costa Rica.

Capítulo VI

CONCLUSIONES

De acuerdo con las limitaciones, los resultados del estudio y según la literatura consultada así como las entrevistas realizadas se puede concluir lo siguiente:

Los factores motivacionales que más influyen en la deserción de la mujer de la práctica deportiva en baloncesto y voleibol son: Nivel Académico (Estudio demanda mucho tiempo. Horario de estudio y entrenamiento y partidos chocan; rendimiento académico es limitado por el tiempo de acuerdo a entrenamientos y partidos) y Nivel Social (Estereotipos asociados al deporte; inseguridad ciudadana; sistema social). Los factores del nivel económico y familiar no es tan importante para dejar el deporte.

Hay diferencias significativas en los factores del nivel social y económico, según los resultados por deporte.

Existe efecto de interacción doble significativas según el nivel y el grupo, entre niveles y deporte y niveles y grupo.

Por otra parte, no existe efecto de interacción triple significativa entre estas variables, sean estos jugadoras activas, jugadoras retiradas o entrenadores.

Capítulo VII

Recomendaciones

Según los resultados y las conclusiones señaladas se pueden citar las siguientes recomendaciones:

Que la población encuestada además de jugadoras activas, retiradas y entrenadores se incorporen dirigentes deportivos.

Aumentar la población encuestada (jugadoras activas) a un 100% con respecto a la totalidad de jugadoras participantes en I división, para tener mayor elementos de análisis, por ejemplo, la distancia que deben recorrer de un lugar a otro para competir, así como también determinar la influencia del factor sociocultural principalmente de las residentes en áreas rurales.

Dirigir estudios que permitan determinar sistemáticamente cuántas jugadoras se incorporan cada año a las competencias oficiales de I división en las diferentes disciplinas deportivas practicadas en Costa Rica, y cuánto tiempo lo practican a nivel competitivo hasta que se abandone la práctica deportiva, realizar estudios longitudinales al respecto.

Solicitar apoyo directo a las Federaciones Deportivas Nacionales para realizar estudios similares, como por ejemplo recursos económicos y apoyo con información específica de competición.

Promover la participación femenina en esferas gubernamentales y organismos privados mediante la presentación de los resultados de este estudio.

Incorporar al menos dos mujeres en las Juntas Directivas del baloncesto y voleibol con el fin de iniciar desde la cúpula administrativa la promoción de participación femenina en los diferentes torneos y campeonatos de todas las categorías.

Realizar investigaciones de participación y deserción femenina en el Programa de Juegos Nacionales, Campeonatos Nacionales y Juegos Universitarios, para determinar dónde está ubicada la mayor deserción femenina y dar alternativas para modificar esa tendencia.

Que las Federaciones Deportivas Nacionales definan estrategias y programas con organizaciones o instituciones deportivas y educativas gubernamentales para promover la participación femenina en el deporte y así disminuir la deserción.

BIBLIOGRAFIA

Actas del Congreso Olímpico. (1982) Madrid, España.

Arruza, J y Balagué. (1998) Rendimiento deportivo e influencia del estado de ánimo, de la dificultad estimada, y de la autoeficacia en la alta competición.

Barro Villar, G. (1989) Sexo y Deporte. Bilbao, España. Editorial La Gran Enciclopedia Vasca .

Barro Villar, G. (1990) Valores y Beneficios del Deporte. Bilbao, España. Editorial La Gran Enciclopedia Vasca.

Borzi, C. (sin año) Deserción en el fútbol infantil Fuente. Página web accesada el 7 de junio del 2002 <http://www.elentrenador.com/Infanto/Desercion.htm>.

Charles , C. (1987) Psicología de la motivación. Editorial Norva.

Classsen, A.L y Leeure, J.(1998) Morphological and performance characteristics as drop-out indicators in female gymnasts. The of Sports Medicine and Physical. .38: (4):305 - 308

Comité Olímpico de Costa Rica y Comisión de mujer y Deporte. (30 mayo 2003) Resolución Primer Encuentro Mujer y Deporte. Carta enviada al señor William Corrales presidente de la Federación Costarricense de Voleibol.

Cruz, J. (1996) Psicología del deportista. Madrid, España. Editorial Síntesis. S.A.

Demasure, F. (1980) El deporte femenino y sus aspectos médicos. Boletín FIEP 50 (2).

Diseño.L (2003) Alta exclusión de las mujeres en el deporte. Página web accesada el 6 de noviembre 2003. <http://www.clubsocial.org/html/nota32.htm1>.

Devandas, G. (1999) Entrevista. Exjugadora de baloncesto y estudiante universitaria. Junio, San José, Costa Rica.

Ferrucio , A. (1978) Psicología del Deporte. Valladolid, España. Editorial Minón S.A.

Flores G. (1995) Cambios Fisiológicos en la mujer deportista. Editorial

García, S. (1999) Entrevista. Exjugadora de baloncesto, directora de Pos-Grado. Educación Física, Universidad de Costa Rica. San Pedro, San José , Costa Rica.

Giussani de Morano, D. (2003) La deserción en el deporte. Página web accesada el 7 de <http://www.efdeportes.com/efd41/deser.htm>.

González, J. (1996) Psicología del Deporte. Editorial Biblioteca Nueva. Madrid . España

González, J. (1996) El Entrenamiento psicológico en los deportes. Madrid España. Editorial Biblioteca Nueva. S.L.

Grupo de Trabajo Internacional sobre la mujer y el deporte .(2003) La declaración de Brighton sobre la mujer y deporte. Página web accesada el 8 de noviembre del 2003. <http://www.1wg-gt1.org/s/brightom/index.htm>.

Guillén, F.(1990) Motivos de participación y abandono deportivo. Comunicación presentada al II Congreso del Colegio Oficial de Psicólogos. Valencia :COP.

Gutiérrez, V.(2001) Las Relaciones humanas en el trabajo motivacional. Página web accesada el 26 de mayo del 2001. <http://www.sht.com.ar/archivo/liderazgo/motivagut.htm>

Iram, M.(1996). La preparación psicológica del deportista.(Mente y Rendimiento Humano) Zaragoza, España. Editorial Publicaciones INDE.

Kent, M (1998) The Oxford Dictionary of Sport Science and Medicine 2 Edición New York : Oxford University Press.

La prensa libre ,editorial . (2003) Deporte femenino en el tapete. Página web accesada el 13 de Setiembre 2003. San José , Costa Rica. http://www.renalsibre.co.cr/2003/setiembre/13o_ini01.shtml.

La discriminación por razón de sexo en el deporte. (1992) (sin autor) Instituto el país Gazzetta de lo Sport.

Lopatequi, C. (2002) Deportes: Página web accesada el 18 de octubre del 2002 . <http://www.saludmed.com/Bienestar/Car6/Deportes.html>.

Loy, J. (1978) Sport and Social Systems. Addison Weley Publishing Company Inc.

Mora, C. (2003) Mujer y deporte. Página web accesada 6 de noviembre del 2003. http://www.comunicaciónypractica.com/empiezhoy/mujer_y_deporte.htm. Mujer y Deporte. (1987) Ministerio de Cultura . Instituto de la Mujer . Serie Bebato.

Muñoz, J. (2000) Entrevista. Exdirector de Deporte, Presidente Asociación Deportiva Universitaria. Universidad de Costa Rica . San José Costa Rica. Junio.

- océano Uno • (1992) Diccionario Enciclopédico . Editorial Océano.
- Oglesby, C. y Walters C. (1984) El papel de los muchachos y mujeres en la elaboración de los programas de Educación Física y deporte. París, Francia. Editorial ICHPER .UNESCO.
- Ortiz, L. (1991) Memoria Curso Metodología del entrenamiento deportivo. Publicaciones Universidad Nacional Heredia .Costa Rica.
- Ortiz . L. (1985) Determinación factores motivacionales en cinco equipos fútbol !división Costa Rica. Universidad Nacional de Costa Rica.
- Ortiz, H • (2003) Entrevista. Jefe del Área Deporte de Representación de la Universidad de Costa Rica. San Pedro de Montes de Oca, San José, Costa Rica.
- Pagillai D. (2001) La motivación del deporte. Página web accesada el 26 de mayo del 2001. <http://www.efonline.com/rec-motivdeportt.htm>.
- Porras, W. (1993) Manual Técnico Pedagógico de Baloncesto. Universidad Nacional., Heredia Costa Rica.
- Revista de Psicología del Deporte.: 7 (2), pág 193 — 204.
- Romo, 1. (sin año) Los obstáculos de la deportista. El mundo .
- Ruano, MR. (1986) Introducción a la psicología del deporte. (1° ed.) San José. Costa Rica Editorial Colegio Académico.
- Sancho, J.(1998) La participación de la mujer en el Deporte. Revista Ciencias del Deporte. Universidad Nacional . Escuela Ciencias del Deporte. 1. (2) junio. San José Costa Rica.
- SchunnerG. (1999) Entrevista. Arbitro de Baloncesto. Junio , San José, Costa Rica.
- Schwar ,E. y Romero, D. (1979) Sociología del deporte. Valladolid ,España. Editorial Minon. S. A.
- Seminario Coach. (2003) Conclusiones y recomendaciones. Página web accesada el 6 de noviembre del 2003. <http://www.seminarios-coach.c1/cmd.htm>.
- Sheila, W. (1996) Gender an Sport, the last 5 years. Sport Scienctie Review1.(5)

- Thomas A. (1982) Psicología del Deporte , Barcelona España. Editorial Herder
- Tizne,J. (1979) Actividad física competitiva en la mujer. Valladolid. España Editorial Minón. S.A.
- Turón. Y. (1999) Mujer y deporte. Página web accesada el 8 de junio del 1999.
- Universidad Nacional . Revista Ciencias del Deporte. 1. (2) Julio 1998 San José. Costa Rica.
- Villalobos, D. (1998) La mujer en el deporte. Universidad Nacional Editorial UNA. Heredia , Costa Rica.
- Villareal, J.D. (2001) Mamás en forma . Periódico Al Día. Ovación. pág. 21 y 27, San José Costa Rica.
- Vázquez, B. (1993) Actitudes y prácticas deportivas de las mujeres españolas, Madrid Ministerio de Asuntos Sociales.
- Weinberg, R.S. y Gould, D. (1996) Fundamentos de psicología del deporte y el ejercicio Editorial Ariel , S.A.
- Wells. L.C. (1986) Mujer , Deporte y Rendimiento. (Perspectiva fisiológica) (1) Editorial Paidotribo. Barcelona , España.
- Wells. L.C. (1986) Mujer , Deporte y Rendimiento. (Perspectiva fisiológica) (2) Editorial Paidotribo. Barcelona , España.
- Zúñiga, W. (1999) Entrevista . Entrenador de baloncesto femenino .Universidad de Costa Rica. Junio 1999, San Pedro, San José, Costa Rica.

Anexos

UNIVERSIDAD NACIONAL FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD "
FACTORES MOTIVACIONALES QUE INFLUYEN EN LA DESERCIÓN DE LA
MUJER DE LA PRÁCTICA DEPORTIVA EN BALONCESTO Y VOLEIBOL DE
PRIMERA DIVISIÓN

QUESTIONARIO JUGADORAS ACTIVAS

Profesión: Edad:
 Estado civil: Cantidad de hijos:
 Carrera que estudia: Deporte:
 Años de práctica deportiva competitiva:

INDICACIONES

A continuación se le presentan una serie de enunciados para conocer algunas razones del abandono de la mujer que practica el baloncesto, y voleibol de 1 división. Se le brinda una escala de 1 a 6, marque con una equis (x) la casilla del número correspondiente a las elecciones que usted considere más idóneas.

ESCALA:

1. Totalmente en desacuerdo.
2. En desacuerdo.
3. Más en desacuerdo que de acuerdo.
4. Más de acuerdo que en desacuerdo.
5. De acuerdo.
6. Totalmente de acuerdo.

A. Nivel Familiar

	1	2	3	4	5	6
1 Recibo poco apoyo de mis padres						
2. Personas importantes para mí, me solicitan que abandone el deporte						
3.Tengo muchas responsabilidades en el hogar (hijos, esposo,etc.)						

ESCALA:

1. Totalmente en desacuerdo.
2. En desacuerdo.
3. Más en desacuerdo que de acuerdo.
4. Más de acuerdo que en desacuerdo.
5. . De acuerdo.
6. Totalmente de acuerdo.

B. Nivel Académico:

	1	2	3	4	5	6
1. El estudio demanda mucho de mi tiempo						
2. Los horarios de estudio, entrenamiento y partidos me chocan.						
3. Mi rendimiento académico es limitado por las prácticas deportivas						
4. El estudio tiene prioridad sobre el deporte.						
5. Mi carrera profesional demanda dedicarle mucho tiempo						

C. Nivel Deportivo:

	1	2	3	4	5	6
1. Disconformidad por el estilo como el entrenador dirigía los entrenamientos						
2. Los horarios de entrenamiento y/o partidos son incómodos (hora poco adecuada).						
3. La relación con mis compañeras no es buena.						
4. El lugar donde se entrena es de acceso incómodo.						
5. Porque el deporte se ha vuelto muy competitivo.						
6: Por la poca cantidad de equipos participantes						
7. Deficiencia en la organización de la Federación Deportiva Nacional.						
8. Me interesa otro deporte.						

ESCALA:

1. Totalmente en desacuerdo.
2. En desacuerdo.
3. Más en desacuerdo que de acuerdo.
4. Más de acuerdo que en desacuerdo.
5. De acuerdo.
6. Totalmente de acuerdo

D. Nivel Social

	1	2	3	4	5	6
1 Problemas con los medios de transporte para llegar a los lugares de entrenamiento y partidos.						
2 Poca seguridad en los lugares donde tengo que desplazarme para llegar al lugar de entrenamiento o partido.						
3. Por los estereotipos asociados a la práctica del deporte femenino (lesbianismo , acoso sexual						
4. Desinterés de los medios de comunicación por divulgar el deporte femenino						
5. Lejanía del lugar de entrenamiento y partidos.						

E. Nivel económico:

	1	2	3	4	5	6
1 Por falta de apoyo económico por parte de los dirigentes deportivos para sufragar gastos económicos de las jugadoras.						
2. Por falta de solidez económica del equipo						
3. Limitadas condiciones económicas familiares						
4, Por choque horarios de trabajo, entrenamiento						
5. Por falta de salario.						

F. Nivel Salud

	1	2	3	4	5	6
27. Por enfermedad.						
28. Por lesiones deportivas.						
29. Por embarazo.						
30. Por vejez.						
31 Por fatiga mental						

**UNIVERSIDAD NACIONAL FACULTADA DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA CIENCIAS DEL DEPORTE FACTORES MOTIVACIONALES QUE
INFLUYEN EN LA DESERCIÓN DE LA MUJER DE LA PRACTICA DEPORTIVA
DEL BALONCESTO Y VOLEIBOL DE PRIMERA DIVISIÓN**

CUESTIONARIO ENTRENADORES

Profesión

¿Tiene título de entrenador? Sí () Cuál No()

Cuantos Equipos Femeninos ha dirigido hasta el momento:

Años de dirigir:

Categorías que ha dirigido:

() 1 División. () II División. () III División. () IV División.

() Programa de Juegos Nacionales. () Universitaria.

() Programa de Juegos Estudiantiles. () Selecciones Nacionales.

INDICACIONES

A continuación se le presentan una serie de enunciados para conocer algunas razones de abandono de la mujer en la práctica del baloncesto y voleibol, se le brinda una escala de 1 a 6. Marque con una equis (x) el número correspondiente a las elecciones que usted considere más idóneas.

ESCALA:

1. Totalmente en desacuerdo.
2. En desacuerdo.
3. Más en desacuerdo que de acuerdo.
4. Más de acuerdo que en desacuerdo.
5. De acuerdo.
6. Totalmente de acuerdo.

A. Nivel Familiar

	1	2	3	4	5	6
1 Las jugadoras reciben poco apoyo de sus padres						
2. Personas importantes para ellas, le solicitan que abandone el deporte						
3.Tienen muchas responsabilidades en el hogar (hijos, esposo,etc.)						

ESCALA:

- 7. Totalmente en desacuerdo.
- 8. En desacuerdo.
- 9. Más en desacuerdo que de acuerdo.
- 10. Más de acuerdo que en desacuerdo.
- 11.. De acuerdo.
- 12. Totalmente de acuerdo.

B. Nivel Académico:

	1	2	3	4	5	6
1. El estudio demanda mucho de mi tiempo						
2. Los horarios de estudio, entrenamiento y partidos me chocan.						
3. su rendimiento académico es limitado por las prácticas deportivas						
4. El estudio tiene prioridad sobre el deporte.						
5. su carrera profesional demanda dedicarle mucho tiempo						

C. Nivel Deportivo:

	1	2	3	4	5	6
1. Disconformidad por el estilo como el entrenador dirigía los entrenamientos						
2. Los horarios de entrenamiento y/o partidos son incómodos (hora poco adecuada).						
3. La relación con mis compañeras no es buena.						
4. El lugar donde se entrena es de acceso incómodo.						
5. Porque el deporte se ha vuelto muy competitivo.						
6: Por la poca cantidad de equipos participantes						
7. Deficiencia en la organización de la Federación Deportiva Nacional.						
8. Me interesa otro deporte						

ESCALA:

- 7. Totalmente en desacuerdo.
- 8. En desacuerdo.
- 9. Más en desacuerdo que de acuerdo.
- 10. Más de acuerdo que en desacuerdo.
- 11. De acuerdo.
- 12. Totalmente de acuerdo

D. Nivel Social

	1	2	3	4	5	6
1 Problemas con los medios de transporte para llegar a los lugares de entrenamiento y partidos.						
2 Poca seguridad en los lugares donde tengo que desplazarme para llegar al lugar de entrenamiento o partido.						
3. Por los estereotipos asociados a la práctica del deporte femenino (lesbianismo , acoso sexual						
4. Desinterés de los medios de comunicación por divulgar el deporte femenino						
5. Lejanía del lugar de entrenamiento y partidos.						

E. Nivel económico:

	1	2	3	4	5	6
1 Por falta de apoyo económico por parte de los dirigentes deportivos para sufragar gastos económicos de las jugadoras.						
2. Por falta de solidez económica del equipo						
3. Limitadas condiciones económicas familiares						
4, Por choque horarios de trabajo, entrenamiento						
5. Por falta de salario.						

F. Nivel Salud

	1	2	3	4	5	6
27. Por enfermedad.						
28. Por lesiones deportivas.						
29. Por embarazo.						
30. Por vejez.						
31 Por fatiga mental						

UNIVERSIDAD NACIONAL FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD "
FACTORES MOTIVACIONALES QUE INFLUYEN EN LA DESERCIÓN DE LA
MUJER DE LA PRÁCTICA DEPORTIVA EN BALONCESTO Y VOLEIBOL DE
PRIMERA DIVISIÓN

QUESTIONARIO JUGADORAS NO ACTIVAS

Profesión:

Edad:

Cuántos años jugó de forma competitiva

En qué año se retiró de forma competitiva

INDICACIONES

A continuación se le presentan una serie de enunciados para conocer algunas razones del abandono de la mujer que practica el baloncesto, y voleibol de 1 división. Se le brinda una escala de 1 a 6, marque con una equis (x) la casilla del número correspondiente a las elecciones que usted considere más idóneas.

ESCALA:

- 7. Totalmente en desacuerdo.
- 8. En desacuerdo.
- 9. Más en desacuerdo que de acuerdo.
- 10. Más de acuerdo que en desacuerdo.
- 11. De acuerdo.
- 12. Totalmente de acuerdo.

A. Nivel Familiar

	1	2	3	4	5	6
1 Recibo poco apoyo de mis padres						
2. Personas importantes para mí, me solicitan que abandone el deporte						
3. Tengo muchas responsabilidades en el hogar (hijos, esposo, etc.)						

ESCALA:

- 13. Totalmente en desacuerdo.
- 14. En desacuerdo.
- 15. Más en desacuerdo que de acuerdo.
- 16. Más de acuerdo que en desacuerdo.
- 17.. De acuerdo.
- 18. Totalmente de acuerdo.

B. Nivel Académico:

	1	2	3	4	5	6
1. El estudio demanda mucho de mi tiempo						
2. Los horarios de estudio, entrenamiento y partidos me chocan.						
3. Mi rendimiento académico es limitado por las prácticas deportivas						
4. El estudio tiene prioridad sobre el deporte.						
5. Mi carrera profesional demanda dedicarle mucho tiempo						

C. Nivel Deportivo:

	1	2	3	4	5	6
1. Disconformidad por el estilo como el entrenador dirigía los entrenamientos						
2. Los horarios de entrenamiento y/o partidos son incómodos (hora poco adecuada).						
3. La relación con mis compañeras no es buena.						
4. El lugar donde se entrena es de acceso incómodo.						
5. Porque el deporte se ha vuelto muy competitivo.						
6: Por la poca cantidad de equipos participantes						
7. Deficiencia en la organización de la Federación Deportiva Nacional.						
8. Me interesa otro deporte.						

ESCALA:

- 13. Totalmente en desacuerdo.
- 14. En desacuerdo.
- 15. Más en desacuerdo que de acuerdo.
- 16. Más de acuerdo que en desacuerdo.
- 17. De acuerdo.
- 18. Totalmente de acuerdo

D. Nivel Social

	1	2	3	4	5	6
1 Problemas con los medios de transporte para llegar a los lugares de entrenamiento y partidos.						
2 Poca seguridad en los lugares donde tengo que desplazarme para llegar al lugar de entrenamiento o partido.						
3. Por los estereotipos asociados a la práctica del deporte femenino (lesbianismo , acoso sexual						
4. Desinterés de los medios de comunicación por divulgar el deporte femenino						
5. Lejanía del lugar de entrenamiento y partidos.						

E. Nivel económico:

	1	2	3	4	5	6
1 Por falta de apoyo económico por parte de los dirigentes deportivos para sufragar gastos económicos de las jugadoras.						
2. Por falta de solidez económica del equipo						
3. Limitadas condiciones económicas familiares						
4, Por choque horarios de trabajo, entrenamiento						
5. Por falta de salario.						

F. Nivel Salud

	1	2	3	4	5	6
27. Por enfermedad.						
28. Por lesiones deportivas.						
29. Por embarazo.						
30. Por vejez.						
31 Por fatiga mental						

