

**Predicción de la propensión a experimentar flow disposicional en clases de educación física según el género y la práctica deportiva extraescolar**

Roberto Ferriz Morell

Estudiante 5º Ciencias del Deporte

Juan Antonio Moreno Murcia

Universidad Miguel Hernández de Elche

Modalidad: comunicación

Fecha de envío: 30/09/2009

Correspondencia:

Roberto Ferriz Morell

Partida Alzabares bajo poligo 2 nº57-3, Camí de Saoní

Elche (Alicante) CP:03209

Tel.: 622056555

E-mail: roberto.ferriz@alu.umh.es

## **Resumen**

El objetivo del trabajo consistió en establecer relaciones entre la práctica físico-deportiva y la propensión a experimentar flow disposicional según el sexo en 300 estudiantes de E.S.O con edades comprendidas entre los 12 y 16 años en las clases de educación física a los cuales se les administró la versión validada al contexto español de la Escala de Flow Disposicional-2 (DFS-2). Tras un análisis de varianza multivariado los resultados mostraron que los chicos los que practican actividad física en horario extraescolar presentaban una mayor propensión a experimentar flow disposicional en las clases de educación física que las chicas. Se discuten los resultados en relación a la importancia de fomentar la adherencia a la práctica deportiva.

**Palabras clave:** Sexo; educación física; flow disposicional; deporte.

## Introducción

Un amplio número de investigaciones han confirmado los indudables beneficios físicos y psicológicos que aporta la actividad física practicada de forma regular, produciendo un impacto importante en el bienestar y en la calidad de vida de quienes la practican. En línea con estas afirmaciones, la evidencia sería un incremento paulatino de participación en actividades físico-deportivas (Owen y Bauman, 1992), sin embargo, diferentes investigaciones han mostrado que son las chicas adolescentes quienes participan menos en las clases de educación física (Chepyator-Thomson y Ennis, 1997). Según el INE en un estudio llevada a cabo en el año 2006 con edades comprendidas de 0 a 15 años, el 21,9% de las mujeres no realiza actividad física en su tiempo libre, frente al 17,6% de los varones. Además diferentes investigaciones han mostrado que las chicas participan menos en las clases de educación física (Chepyator-Thomson y Ennis, 1997) y practican menos deporte fuera de la etapa escolar, existiendo un incremento del número de adolescentes y mujeres que abandonan la participación en actividades físicas-deportivas (Douthitt, 1994 y Jaffee; Richer, 1993) en comparación con los chicos.

En el seno de cada sociedad se van configurando estereotipos asociados al género, la edad, así como a cualquier otro parámetro como la raza, nacionalidad, etc., en definitiva, se van interiorizando una serie de formas de sentir, pensar y actuar que determinan papeles o roles sociales diferentes según el sexo (Sicilia, 2002) y sirven como referencia para la atribución de un determinado estatus, la expectativa del cumplimiento de un rol consecuente con el anterior, así como el interés por practicar una determinada actividad físico-deportiva. Por lo tanto, la fuerza de estos estereotipos físico-sociales va a repercutir en el hecho de que los estudiantes lleguen a la escuela con unas actitudes sexistas, reforzadas por la intervención educativa, llevando todo ello

paulatinamente a las adolescentes hacia una desmotivación por la educación física y, consecuentemente, hacia una serie de consecuencias, tales como una escasa participación en actividades físico-deportivas extraescolares, esto sumado a una falta de adherencia en programas de estas características durante la etapa post-educativa y a un crecimiento de los índices de abandono durante la edad adulta (Moreno et al., 2006) esto hace que consideremos el estudio de la motivación en el contexto educativo vital tanto para el desarrollo psicológico, pedagógico y saludable.

Encuadrada dentro de las teorías de motivación se encuentra la teoría del flow, que define el comportamiento intrínsecamente motivado en términos de una experiencia subjetiva inmediata que ocurre cuando la gente está comprometida con la actividad que realiza (Eccles y Wigfield, 2002). Esta experiencia denominada estado de flow es realmente satisfactoria y ha sido relacionada con un mayor rendimiento deportivo y adherencia a la práctica. En cuanto a los trabajos que relacionan la motivación con el flow, son varias las investigaciones que destacan la importancia de la motivación intrínseca en la aparición del estado de flow en el deporte (Cervelló et al., 2001; Csikszentmihalyi, 1990; García Calvo, 2004; García Calvo, Jiménez, Santos-Rosa, y Cervelló, 2003; Jackson, 1995, 1996; Jackson et al. 1998; Jackson y Marsh, 1996; Jackson y Roberts, 1992; Kowal y Fortier, 1999, 2000; Mandigo, Thompson, y Couture, 1998; Moreno, Cervelló, y González-Cutre, 2006a; Rusell 2001).

Segun Csikszentmihalyi, autor que adoptó dicho término en 1975 el estado de flow se compone de nueve dimensiones: que vendrían a definirlo: equilibrio entre habilidad y reto (la clave está en la percepción del alumno de su propia habilidad para afrontar el reto que tiene delante, de manera que perciba que tiene la habilidad suficiente para afrontar desafíos importantes.), combinación/unión de la acción y el pensamiento (sería una sensación de realizar las cosas de forma automática, sin pensar),

claridad de objetivos (para lograr el estado de flow es necesario que se definan las metas de forma clara previamente a la actividad), feedback claro y sin ambigüedades (describe el conocimiento recibido por los alumnos sobre su actuación, permitiéndoles continuar en la persecución de sus metas y ajustar su ejecución.), concentración sobre la tarea que se está realizando (es fundamental aprender a excluir pensamientos irrelevantes), sentimiento de control (libera al alumno del miedo al fracaso y crea un sentimiento de fortalecimiento para ejecutar tareas desafiantes), pérdida de cohibición o de autoconciencia (después de la experiencia de flow la percepción de uno mismo es más firme y positiva, liberando al individuo de sus preocupaciones y dudas), transformación en la percepción del tiempo (habitualmente lo que se percibe en el estado de flow es una reducción del tiempo, de manera que parece que este pasa rápidamente) y experiencia autotélica (es una experiencia reconfortante, valiosa, divertida, que deja una buena impresión y que el discente desea repetir) (Csikszentmihalyi, 1990, 1997; Jackson, 1996).

En un estudio reciente realizado por Cervelló et al (2005), en el que se analizaban las diferencias en el flow disposicional en función del género del alumno, encontraron que los chicos mostraban un mayor flow disposicional que las chicas. En otro estudio realizado en clases de educación física (Moreno et al., 2006) consideran que quizá la mayor propensión a experimentar flow sea una variable que prediga la práctica deportiva extraescolar.

Por ello, el objetivo del estudio fue, comprobar si existían diferencias en la propensión a experimentar flow disposicional según el sexo y la practican físico-deportiva extraescolar.

Algunos estudios han demostrado que las mujeres son las que experimentan menos situaciones de flow disposicional o estado psicológico óptimo en comparación con los varones (Moreno y Cervelló, 2003), así gran parte de los estudios coinciden en indicar una cierta conexión entre la menor oportunidad de la mujer al acceso de la práctica de actividad física y la cultura reproducida en la educación física (Moreno et al., 2006), con lo que con este estudio pretendemos comprobar si se cumple esta hipótesis.

## **Método**

### *Muestra*

La muestra estuvo compuesta por 300 estudiantes correspondientes a los niveles educativos de Educación Secundaria Obligatoria con edades comprendidas entre los 12 y 16 años, ( $M = 42.33$ ;  $DT =$  ) de estos 173 chicas y ( $M = 57.67$ ;  $DT =$  ) 127 chicos.

### *Instrumento*

Escala de Flow Disposicional-2 (DFS-2). Se utilizó la traducción al español de la Dispositional Flow Scale-2 de Jackson y Eklund (2002) para medir la disposición de los estudiantes a experimentar un estado de flow durante las clases de educación. Esta escala constaba de 36 ítems que se respondían mediante una escala tipo Likert de 1 (*nunca*) a 5 (*siempre*). La DFS-2 estaba compuesta de nueve factores (cuatro ítems para cada factor) que hacían referencia a las dimensiones que componen el estado de flow. Además, permitía obtener una puntuación global de flow disposicional a través de las puntuaciones obtenidas en todos los ítems, que fue utilizada en este estudio. En este estudio se obtuvo un valor alfa de Cronbach de .92 para el flow disposicional.

### *Procedimiento*

Para la obtención de los datos nos pusimos en contacto con los máximos responsables de los centros educativos elegidos para pedirles su colaboración. Los cuestionarios se administraron durante una clase de educación física, dando las instrucciones necesarias para la cumplimentación e insistiendo en el anonimato, la voluntariedad y sinceridad en las respuestas. Destacar que el tiempo requerido para rellenar el cuestionario fue de aproximadamente 10 minutos, variando ligeramente según la edad del alumnado.

### *Análisis de datos*

Para conocer si existía relación entre el flow disposicional, sexo y práctica deportiva extraescolar se realizaron un análisis descriptivo, correlacional y otro multivariante.

## **Resultados**

### *Análisis descriptivo y de correlaciones*

A continuación se presentan las variables junto con los estadísticos descriptivos, medias, desviaciones típicas, alfa de cronbach y las correlaciones obtenidas entre las ocho dimensiones del flow disposicional analizadas de forma segregada y de forma conjunta (Tabla 1). Los estudiantes revelaron puntuaciones mayores en la percepción del equilibrio entre la habilidad y el reto y la claridad con la que el docente presenta los objetivos al alumnado. Siendo las dimensiones menos valoradas fueron el sentimiento de control y la percepción del tiempo. Se encontraron correlaciones positivas y significativas entre todas las dimensiones del flow

disposicional, exceptuando entre la dimensión que hace referencia al tiempo con la claridad de objetivos y autoconciencia.

Tabla 1. Estadísticos descriptivos y correlaciones de todas las variables.

Variabes	<i>M</i>	<i>DT</i>	$\alpha$	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1. Equilibrio entre habilidad y reto	4.57	.78	.72		.41**	.57**	.44**	.47**	.36**	.32**	.57**	.78**
2. Claridad objetivos	3.85	.74	.68			.51**	.42**	.57**	.27**	.10	.45**	.65**
3. Feedback claro	3.65	.76	.71				.41**	.47**	.37**	.15*	.41**	.71**
4. Concentración	3.60	.74	.60					.54**	.35**	.20*	.45**	.69**
5. Control	3.55	.74	.69						.33**	.17*	.52**	.71**
6. Autoconciencia	3.59	1.08	.83							.10	.31**	.59**
7. Tiempo	3.44	.88	.72								.36**	.47**
8 Autotélico	3.76	.80	.77									.73**
9.Flow total	3.60	.55	.92									

\* $p < .05$ , \*\* $p < .01$

### *Análisis multivariado*

También se realizó un análisis multivariante donde se contemplaron como variables dependientes las dimensiones del flow disposicional y como variables independientes el sexo y la práctica deportiva extraescolar. No se encontraron diferencias significativas a nivel multivariado (Wilks'  $\Lambda = .96$ ,  $F(9,288) = 1.18$ ,  $p < .05$ ). En cambio analizando por separado las variables práctica deportiva extraescolar (Wilks'  $\Lambda = .92$ ,  $F(9,288) = 2.59$ ,  $p > .05$ ) y sexo (Wilks'  $\Lambda = .90$ ,  $F(9,288) = 3.19$ ,  $p > .05$ ) reflejaron diferencias significativas en relación con el flow disposicional (tabla 2).

En este sentido las diferencias se dieron en las dimensiones; equilibrio entre habilidad y reto ( $p. >. 01$ ), claridad de objetivos ( $p. >. 05$ ), experiencia autotélica (sexo,  $p. >.05$ , practica extraescolar,  $p. >.01$ ) y flow total ( $p.>. 01$ ), siempre a favor de los chicos y los que practican actividad física en horario extraescolar. No obstante el tamaño del efecto obtenido en los resultados nos hace ser prudentes en la generalización.

Tabla2. Anova.

<i>Variables</i>	<i>Sexo</i>				<i>F</i>	<i>Práctica extraescolar</i>				$\eta^2$ <i>parcial</i>	
	<i>Hombre</i>		<i>Mujer</i>			<i>NO</i>		<i>SI</i>			
	<i>M</i>	<i>DT</i>	<i>M</i>	<i>DT</i>		<i>M</i>	<i>DT</i>	<i>M</i>	<i>DT</i>		
Equilibrio entre habilidad y reto	3.73	.08	3.33	.06	12.50**	3.36	.09	3.71	.05	12.50**	.05
Claridad objetivos	3.94	.08	3.72	.06	4.20*	3.73	.09	3.93	.05	4.20*	.02
Feedback claro	3.83	.09	3.48	.06	1.37	3.59	.09	3.71	.05	1.37	.04
Concentración	3.82	.08	3.43	.06	.95	3.58	.09	3.67	.05	.95	.05
Control	3.73	.08	3.36	.05	2.41	3.47	.09	3.62	.05	2.41	.05
Autoconciencia	3.81	.12	3.46	.08	.56	3.69	.13	3.58	.08	.56	.02
Tiempo	3.63	.10	3.30	.07	.08	3.45	.10	3.48	.06	.08	.02
Autotélica	3.88	.09	3.56	.06	10.39*	3.55	.09	3.89	.05	10.70**	.03
Flow total	3.78	.06	3.43	.04	4.61*	3.53	.06	3.68	.04	10.39*	.08

## **Discusión**

Motivados por la necesidad de ampliar las líneas de investigación en torno al flow disposicional en contextos educativos y, así, poder mejorar los procesos de enseñanza-aprendizaje que tienen lugar en el aula, el objetivo de la investigación fue estudiar la relación existente entre el flow disposicional, el sexo y la práctica deportiva extraescolar en estudiantes adolescentes en clase de educación física.

Los resultados obtenidos muestran la existencia de diferencias significativas según el sexo, encontrando que los chicos presentan mayores niveles de flow disposicional que las chicas en clases de educación física y, por otro lado, los que practicaba extraescolarmente obtienen niveles superiores de flow disposicional frente a los que no lo hacen, datos que corroboran nuestra hipótesis. De esta manera nuestros resultados son acordes con los hallados por Cervelló et al. (2005) y Moreno et al. (2006).

Dentro del sistema de enseñanza obligatoria, las clases de educación física se muestran como un medio idóneo para poder crear hábitos de práctica deportiva, por lo que parece de interés estudiar los procesos motivacionales que tienen lugar en ellas y en relación con lo que afirma Sicilia et al. (2008) “una enseñanza basada en la coeducación”, la cual, hace referencia a la educación en común de los dos sexos y bajo un mismo modelo educativo podría suponer la igualdad y un mayor grado de libertad entre ambos sexos. Por ello pensamos que el clima motivacional que genera el docente en las clases de educación física es de vital importancia.

## Referencias

- Alonso, N., Martínez Galindo, C., Moreno, J. A., y Cervello, E. (2005). Relación del género del alumno y el tipo de centro con la motivación, disciplina, trato de igualdad y estado de flow en educación física. Comunicación presentada en el V Congreso Internacional de Educación Física e Interculturalidad, Murcia, España.
- Chepyator-Thomson, J.R. and Ennis, C.D. (1997). Reproduction and resistance to the culture of femininity and masculinity in secondary school physical education. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 68, 89-99.
- Cervello, E. M., y Santos-Rosa, F. J. (2000). Motivación en las clases de educación física: un estudio de la perspectiva de las metas de logro en el contexto educativo. *Revista de Psicología del Deporte*, 9, 51-70.
- Douthitt, V.L. (1994). Psychological determinants for adolescent exercise adherence. *Adolescence*, 115, 711-722.
- Gonzalez-Cutre, D., Sicilia, A., y Moreno, J. A. (2006). Las estrategias de disciplina y la motivación autodeterminada como predictoras del flow disposicional en jóvenes deportistas. En M. A. Gonzalez, J. A. Sanchez, y A. Areces (Eds.), IV Congreso de la Asociación Española de Ciencias del Deporte (pp. 740-744). A Coruña: Xunta de Galicia.
- Moreno, J. A., Martínez, C., Alonso, N. (2006). *Actitudes hacia la práctica físico-deportiva según el sexo del practicante. Revista Internacional de Ciencias del Deporte*. 3 (2), 20-43.
- Moreno, J. A., Alonso, N., Martínez Galindo, C., y Cervelló, E. (2005). Motivación, disciplina, coeducación y estado de flow en educación física: Diferencias según la satisfacción, la práctica deportiva y la frecuencia de práctica. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 5(1-2), 225-243.

- Moreno, J. A.; Sicilia, A.; Martínez, C.; Alonso, N. (2008). *Coeducación y climas de aprendizaje en educación física. Aportaciones desde la teoría de Metas de Logro. Revista Internacional de Ciencias del Deporte, 11(4), 42-64.*
- Moreno, J. A., Cervelló, E., Martínez Galindo, C., y Alonso, N. (2007). Predicción del flow disposicional según el clima motivacional y el trato generado por el profesor en clase de educación física. *Análisis y Modificación de Conducta, 33, 207-228.*
- Moreno, J. A., Zomeño, T., Marín, L. M., Cervelló, E., y Ruiz, L. M. (2009). Variables motivacionales relacionadas con la práctica deportiva extraescolar en estudiantes adolescentes de educación física. *Apunts. Educación Física y Deportes, 95, 38-43.*
- Moreno, J. A., Hellín, P., Hellín, G., y Cervelló, E. (2006). Efectos del género, la edad y la práctica físico-deportiva en las estrategias de disciplina, la orientación disposicional y la motivación autodeterminada en estudiantes adolescentes de Educación Física. En A. Díaz (Ed.), *VI Congreso Internacional de Educación Física e Interculturalidad*. Murcia: ICD.
- Moreno, J. A., Cervelló, E., y González-Cutre, D. (2005). Efectos del género en la motivación y el estado de flow en deportistas adolescentes. En A. Díaz (Ed.), *V Congreso Internacional de Educación Física e Interculturalidad*. Murcia: ICD.
- Moreno, J. A., Cervelló, E., y González-Cutre, D. (2007). Analizando la motivación en el deporte: un estudio a través de la teoría de la autodeterminación. *Apuntes de Psicología, 25, 35-51.*
- Owen, N. and Bauman, A. (1992). The descriptive epidemiology of physical inactivity in adult Australians. *International Journal of Epidemiology, 21, 305- 310.*
- INE (2006) Estadísticas de la encuesta nacional de salud, Madrid, INE.