



Cueto-Martín, B.; Morales-Ortiz, E.; Burgueño, R.; Medina-Casabón, J. (2017). M.A.M.I. DEPORTE: Una Metodología Activa para la Mejora de la Iniciación al Deporte. Estudio preliminar. *Journal of Sport and Health Research*. 9(supl 1):121-128.

Original

**M.A.M.I. DEPORTE: UNA METODOLOGÍA ACTIVA PARA LA
MEJORA DE LA INICIACIÓN AL DEPORTE. ESTUDIO
PRELIMINAR.**

**M.A.M.I. DEPORTE: AN ACTIVE METHODOLOGY TO IMPROVE
INITIATION TO SPORT. PRELIMINARY STUDY.**

Cueto-Martín, B¹.; Morales Ortiz, E. ¹; Burgueño, R. ¹; Medina Casabón, J. ¹.

¹*Departamento de Educación Física y Deportiva. Facultad de Ciencias del Deporte. Universidad de Granada.*

Correspondence to:
Cueto Martín, Belén
Department of Physical Education and Sport, Faculty of Sport Sciences,
University of Granada, Granada, Spain
Alfacar Road n/n
Tel. (+34) 958246634
Email: belencueto@ugr.es

*Edited by: D.A.A. Scientific Section
Martos (Spain)*



Received:15/3/17
Accepted:31/3/17



RESUMEN

Presentamos una Metodología Activa para la Mejora de la Iniciación al Deporte (M.A.M.I. Deporte), cuyo objetivo es integrar de forma activa el hábito deportivo en el ámbito familiar.

Participaron 152 niños/as de entre 2-11 años ($6,3 \pm 2,3$) y 112 padres/madres, de 31-45 años ($40,7 \pm 4$). El programa se llevó a cabo de octubre/junio desde 2013-2016 durante dos horas por semana. Cada 4 sesiones se desarrollaba una actividad deportiva distinta, planificadas para que se pudieran practicar simultáneamente por padres e hijos. Se realizaron tres encuestas sobre hábitos deportivos y satisfacción. El grado de satisfacción de los padres fue $9,4 \pm 0,5$. La tasa de asistencia mejoró un 68% y un 72% en el segundo y tercer año. Conclusión: M.A.M.I. Deporte mejoró la adherencia a las actividades, obtuvo altos niveles de satisfacción, favoreció un aumento progresivo de la participación de los padres y por tanto, consiguió que la familia entera practicase actividad física de forma satisfactoria.

Palabras clave: Iniciación, Deporte, Infancia, Padres, Participación conjunta.

ABSTRACT

We present an Active Methodology for Improving Sports Initiation (MAMI Deporte), created to integrated actively sportive and healthy living habits into family sphere. It is pretended that parents and children are jointly initiated in sport.

A total of 152 children, aged between 2-11 years (6.3 ± 2.3) and 112 parents, aged between 31-45 years (40.7 ± 4) participated. The program was implemented from October to June for two hours per week. A different sport activity was developed each four sessions, which were planned in order to be simultaneously practiced by parents and children. Three surveys about sport habits and satisfaction of the activities were conducted. The parents' level of satisfaction was 9.4 ± 0.5 . The assistance rate improved by 68% and 72% in the second and third year, respectively.

Conclusion: M.A.M.I. Deporte improved adherence to activities, obtained high levels of satisfaction, favored a progressive increase in parental involvement and enabled the whole family to practice physical activity satisfactorily.

Keywords: Initiation, sport, childhood, parents, joint participation.



INTRODUCCIÓN

Cada vez es más común que los niños/as en la escuela comprometan su tiempo y energía en un único deporte (Stevenson, 1990a; Stevenson, 1990b). Dymont (1991) propone que se les permita a los niños/as probar una variedad de deportes y que "el juego libre no estructurado sea potenciado para mejorar la satisfacción deportiva, así como la promoción de la espontaneidad y la creatividad". Incluso un excesivo apoyo paterno ha sido considerado como un comportamiento abusivo para el niño (Rowland, 1997).

Existe la hipótesis de que los sujetos que se inician a una edad temprana pueden alcanzar un mayor nivel de rendimiento que aquellos que igualmente entrenan duro, pero se comprometen a una edad posterior (Helsen et al., 1998. Starkes et al., (1998) apoyan la edad temprana de inicio, incluso indican que con 8 años es tarde para comenzar a patinar.

Igualmente encontramos detractores del inicio precoz. Bompa (1995) encontró que sólo una minoría de los atletas soviéticos con un inicio precoz en deportes individuales fueron capaces de mejorar el rendimiento en sus carreras deportivas. Los atletas que se especializaron al inicio experimentaron una mejora del rendimiento rápidamente y lograron sus mayores éxitos deportivos a los 16 años, pero éstos eran menos consistentes y abandonaban antes que aquellos atletas cuyos programas de entrenamiento fueron diversos.

En este trabajo describimos una Metodología Activa para la Mejora de la Iniciación al Deporte (M.A.M.I. Deporte), basada en la práctica deportiva simultánea de padres e hijos en un entorno colaborativo y prosocial. Su objetivo es iniciar a los niños/as en la práctica deportiva junto a sus progenitores. En este estudio preliminar recogemos los índices de satisfacción y participación durante tres cursos escolares.

MATERIAL Y MÉTODOS

Participantes

Han participado 79 niñas ($6,9 \pm 2,2$ años, $26 \pm 9,1$ kg, $120,6 \pm 16$ cm), 73 niños ($5,6 \pm 2,2$ años, $23 \pm 10,1$ kg, $115,5 \pm 16,1$ cm). Rango: 2 a 11 años, moda 5 años.

La edad de los progenitores varió de los 31 a los 45 años (moda 36-40 años). 76 madres ($40,0 \pm 3$ años, $65,7 \pm 7,4$ kg, $165,6 \pm 4,8$ cm) y 36 padres ($41,9 \pm 4,5$ años, $80,0 \pm 6,8$ kg, $175,4 \pm 4,9$ cm), correspondientes a 81 familias. Los datos identificativos se refieren al inicio del estudio.

Cronología

Las actividades se desarrollaron de octubre a junio de 2013-14 (29 sesiones), de 2014-15 (29 sesiones) y 2015-16 (32 sesiones), a razón de 2 horas el viernes de cada semana para facilitar la participación y no entorpecer otras actividades. 90 sesiones.

Planificación

Cada 4 sesiones se desarrolló una actividad deportiva distinta. Se practicaron: balonmano, baloncesto, fútbol, deportes de lucha, gimnasia (rítmica y artística), natación, voleibol y atletismo.

Desarrollo

La metodología se basa en una estrategia mixta en la práctica con juegos para mejorar la técnica y táctica, realizando juego real y competición. Como elemento innovador integra a los padres/madres en la práctica de los niños/as.

Las actividades se planificaron para que se pudieran practicar simultáneamente por toda la familia. Al principio de las sesiones se explicaban los objetivos, metodología y actividades a realizar. Éstas se adaptaban a la edad y motricidad de los niños/as. Los padres/madres siempre adoptaban el rol de participantes y aclaraban algunas actividades a sus hijos/as cuando no entendían la tarea. Era prioritario que el nivel de actividad de los padres/madres no se viera mermado, compensando el número de niños/as y adultos en las actividades.

Evaluación

En octubre y en junio de cada año se suministraba una encuesta en la que se hacían constar datos sociodemográficos (edad, estado civil, situación laboral), hábitos, gustos, intereses e historial deportivo (edad en la que el padre/madre se inició en el deporte y motivos del abandono) y edad óptima de inicio deportivo de sus hijos/as. En relación a la práctica se analizaron los momentos y horas (9 ítems, 3 opciones), edad y preferencia de actividades deportivas (4 ítems, 5 opciones), tipos de actividad (19 ítems, 10 opciones) y 6 preguntas abiertas. En relación a la satisfacción percibida se analizaron 12



ítems (valorados de 1-10, -1 nada satisfecho; 10 muy satisfecho-), la recomendaciones de la actividad 2 ítems (0-5) y 2 preguntas abiertas.

Análisis de resultados

Se realizó un análisis descriptivo de las variables cuantitativas obteniendo medias y desviaciones. Para el análisis cualitativo se estableció una red de respuestas abiertas y un patrón de respuestas según el rango.

RESULTADOS

Variables sociodemográficas.

Participaron 81 familias, con una asistencia de 76 madres (67,9%) y 36 padres (32,1%), de las cuales el 90,2% estaban casados y el 9,8% convivían en pareja. Entre las madres el 35% tenían trabajo estable, 15% estudiaban y 50% se dedicaban a actividades domésticas.

Asistencias.

Las asistencias se muestran en la tabla 1.

Tabla 1. Asistencias por curso escolar.

Asistencias	Niñas	Niños	Madres	Padres	Total
2013-14	27	22	25	5	79
2014-15	33	30	31	14	108
2015-16	19	21	20	17	77

Hábitos.

El 57% de los participantes practicaba actividad física de lunes a viernes y el 43%, en fines de semana. La actividad más practicada era el senderismo, seguida de desplazamientos en bicicleta, M.A.M.I. Deporte, natación e incluso patinaje y pesca.

La media de horas que los padres dedicaban a la práctica de otras actividades deportivas fueron de

3,9±1,3 horas/semana, mientras que los niños/as era de 2,6±1,6 horas/semana.

Como actividades no deportivas paternas estaban el tiempo dedicado a la familia/amigos como la de mayor frecuencia, turismo, cine, manualidades, teatro y otras. Tiempo de actividad no deportiva 1,9±1,4. Los niños/as dedicaban 2,3±2,8 horas/semana a actividades no deportivas.

Gustos e intereses

El interés por la práctica deportiva se valoró mediante una escala de 0 a 10. El 7,1% de los participantes le dieron el valor de 5; el 7,1% de 7; el 42,8% de 8; el 28,6% de 9 y 14,3% de 10 ($M \pm DT = 8,3 \pm 1,2$). Figura 1.

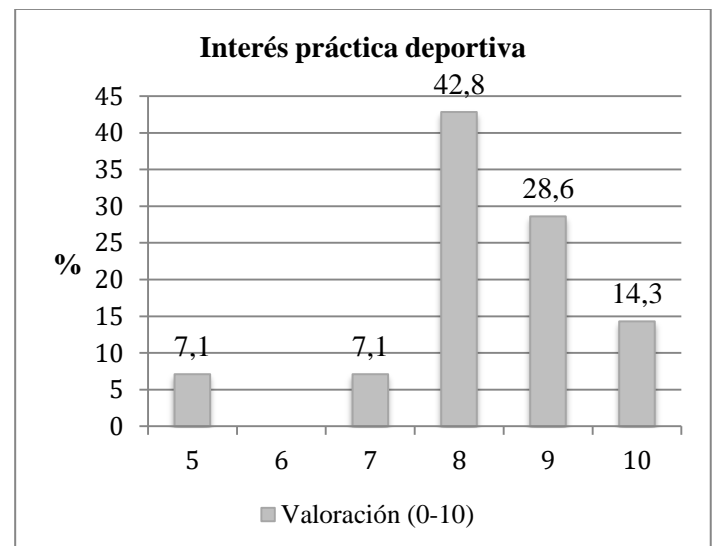


Figura 1. Interés por la práctica deportiva.

Los aspectos que más atraen de la práctica deportiva, fueron la diversión, la mejora física, relacionarse con los demás y la relajación.

Los deportes preferidos fueron los realizados en la naturaleza y colectivos de pista, seguidos de deportes de ritmo y expresión (Figura 2).

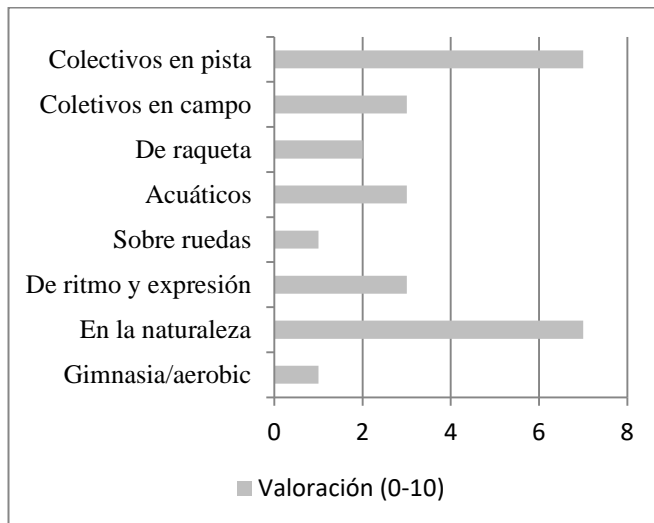


Figura 2. Preferencias deportivas.

Iniciación deportiva del padre o madre

El 50% de los participantes practicaron deporte competitivo en su infancia. El abandono de la práctica deportiva se debió, en primer lugar, a la falta de tiempo libre, seguido por la falta de estímulo, pereza y gusto por otras actividades. Los que no practicaron deporte competitivo en su infancia se debió a la pereza o desgana, a que no le enseñaron sus padres y la influencia de que sus amistades no lo practicasen.

Valoración de la familia acerca de la práctica deportiva

Sobre los beneficios de la práctica deportiva, los progenitores opinaron que el ejercicio físico es muy beneficioso para la familia ($9,7 \pm 0,4$), para las niñas ($9,5 \pm 0,8$) y algo menos para los niños ($8,8 \pm 1,8$). El rango de edad y el sexo que según los padres se beneficiaría más de las actividades fue el rango 6-7 años para ambos sexos.

El interés de los hijos sobre la práctica deportiva alcanzó el $8,2 \pm 1,4$.

Satisfacción con las actividades realizadas.

El grado de satisfacción general con la actividad fue $9,43 \pm 0,51$ (Tabla 2 y Figura 3). El menor grado de satisfacción fue la adecuación de la actividad a las necesidades del hijo/a ($8,75 \pm 1,06$).

Tabla 2. Grado de satisfacción.

	X	SD
A Formación de los monitores	9,31	0,79
B Desempeño de las tareas	9,12	1,36
C Metodología	9,18	0,98
D Instalaciones	8,87	0,95
E Resultados obtenidos	8,87	0,95
F Adecuación de la actividad	8,75	1,06
G Satisfacción del niño/a	9,43	0,81
H Satisfacción general	9,43	0,51
GLOBAL ACTIVIDAD	9,12	0,93

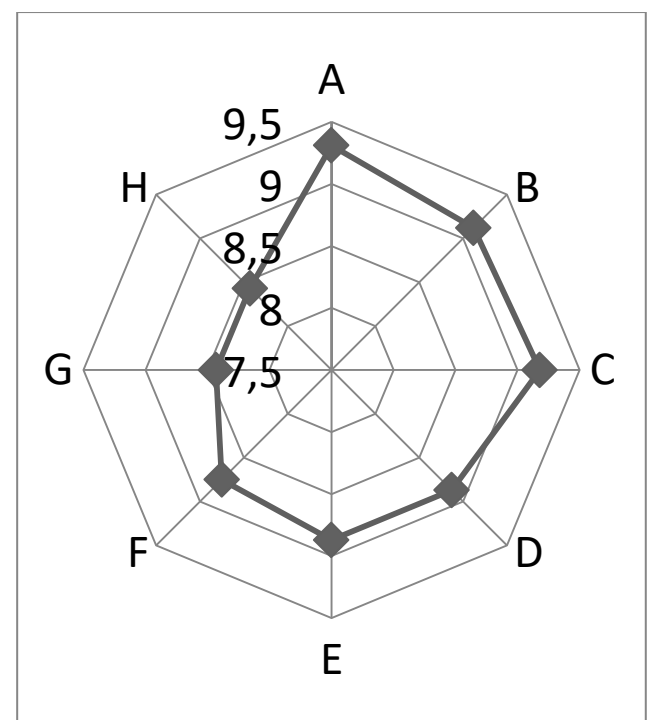


Figura 3. Distribución del grado de satisfacción (leyendas A-H: tabla 2).



Las actividades valoradas como más divertidas fueron juegos con música, voleibol y los juegos de presentación (Figura 4).

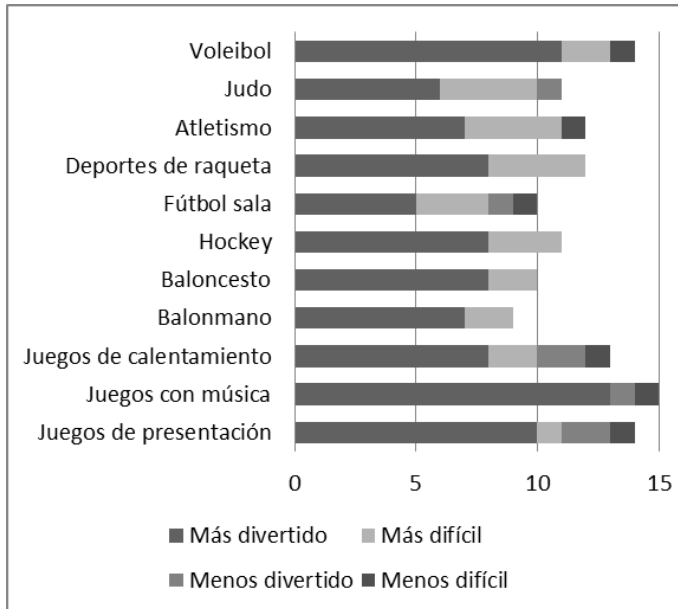


Figura 4. Satisfacción actividad

Satisfacción con el servicio

Se valoró la calidad del servicio deportivo que se les prestaba a las familias, la adecuación y calidad de los materiales y el estado de las instalaciones (Tabla 3).

Tabla 3. Satisfacción con las infraestructuras (0-10).

	X	SD
Servicio prestado	9,64	0,49
Materiales disponibles	9,28	0,91
Instalaciones	9,42	0,75

El 64,3% de los participantes no plantearon ninguna propuesta de mejora a la actividad. El 35,7% propusieron mejorar el número de participantes, programar actividades que pudieran influir más directamente sobre la salud, dedicar tiempo para realizar actividades independientemente los

padres/madres de los niños/as y mejorar la publicidad de la actividad debido a sus beneficios.

Actividades que les gustaría realizar

Se propusieron añadir otras actividades como juegos tradicionales, coreografías y rugby para realizar todos juntos.

Frecuencia con la que estaría dispuesto a realizar M.A.M.I. Deporte

El 61,1% de los participantes consideró adecuado mantener la actividad una vez a la semana, 27,8% deseó asistir dos veces por semana y el 11,1% tres veces.

DISCUSIÓN

En los tres años de actividad se produjo un incremento de asistencia (de 535 a 921, Tabla 1), se obtuvieron altos niveles de satisfacción general, satisfacción con la formación de los monitores y nivel de satisfacción apreciado en los hijos/as de los participantes (tabla 2). En las actividades de M.A.M.I. Deporte destaca la participación de las madres (67,9%) y aumento progresivo de los padres (Tabla 1). Este incremento puede deberse al refuerzo que hacen las madres e hijos/as en el entorno familiar para atraer a los padres. Martín-Matillas et al., (2011) muestran la importancia de la práctica deportiva de padres/madres y su influencia en los niños/as en estas edades, llegando a multiplicar por dos la actividad de los niños y por tres la de las niñas frente a padres inactivos.

Creemos que ese aumento de asistencia y el apoyo familiar, los hemos vehiculizado a través de nuestro programa de M.A.M.I. Deporte, para que los niños/as tengan la oportunidad de experimentar una mayor autoestima y auto-percepción, como indican organismos de promoción de la salud (World Health Organization and International Federation of Sports Medicine, 1997).

Casimiro & Pieron (2001) destacan la importancia de la influencia de los padres en la práctica deportiva de sus hijos, siendo significativa ($p < 0,05$) en los niños/as de primaria por la práctica del padre y muy significativa ($p < 0,01$) por la práctica de la madre, confirmándola como el factor socializador más determinante.



Nuestra metodología es multidisciplinar, evitando la especialización, ya que ésta puede limitar potencialmente el desarrollo de habilidades motoras y tener implicaciones sobre los patrones de actividad física a largo plazo y el retiro precoz de la competición deportiva (Wiersma, 2000).

La participación de los padres también se asocia comúnmente con la especialización. Pocos, si alguno, de los programas deportivos para jóvenes podrían sobrevivir sin el apoyo y el tiempo voluntario de padres comprometidos a proporcionar oportunidades positivas para los niños/as. Pero la participación de los padres a menudo se convierte en excesiva, especialmente cuando los adultos ven la especialización como un medio para que el niño pueda avanzar social y económicamente.

La adherencia a la práctica deportiva infantil pudiera estar relacionada con la práctica deportiva de los progenitores, pues si los padres practicasen más deporte, los hijos tendrían más probabilidad de practicarlo, ya que la adherencia aumenta cuanto más proximidad y frecuencia de relación social se mantenga con personas practicantes (Casimiro & Pieron, 2001).

El deporte se considera un excelente recurso para que los niños/as desarrollen habilidades de cooperación, comportamientos pro-sociales, y relaciones cercanas (AA.VV., 1996). En concreto, algunas de las razones más frecuentemente citadas para la participación deportiva son de naturaleza social (AA.VV., 1990; Weiss & Frazer, 1995; Weiss & Petlichkoff, 1989). Las altas tasas de satisfacción encontradas en nuestro programa apoyan la potenciación de las actividades de cooperación.

El control de los adultos en el deporte a menudo produce una elevada presión (Brustad, 1998; Henson, 2013; Scanlan & Lewthwaite, 1984; White, 1998), disminución de la satisfacción (Brustad, 1998; Gould et al., 1996; Scanlan & Lewthwaite, 1986), bajo entusiasmo, autodeterminación (Power & Woolger, 1994) y los sacrificios de la participación (Coakley, 1993 y Thornton, 1991). Por ello, la participación de la familia permite vivenciar una experiencia positiva que no cause una aversión a largo plazo.

Muy probablemente, la especialización parece ser una mayor preocupación para las niñas (Atkins et al.,

2013). Nuestro programa no considera actividades sexistas, programando siempre tareas conjuntas. Hemos intentado alentar a las niñas para que participen en deportes variados a una edad temprana e informar a la familia en temas nutricionales y sociales.

Deben abordarse las limitaciones de esta metodología. Es necesario realizar estudios sobre la influencia de padres y madres de forma separada y conjunta, analizar la percepción del comportamiento que tienen los niños/as respecto a sus padres y analizar el comportamiento de los padres/madres a largo plazo.

CONCLUSIONES

M.A.M.I. Deporte mejoró la adherencia a las actividades, obtuvo altos niveles de satisfacción, favoreció un aumento progresivo de la participación de los padres y por tanto, consiguió que la familia entera practicara actividad física de forma satisfactoria.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. AA.VV. (1990). *American youth and sports participation*. North Palm Beach, FL: USA. Ed.: Athletic Footwear Association.
2. AA.VV. (1996). Position statement of the European Federation of Sport Psychology (FEPSAC): 11. Children in sport. *Sports Psychol.* 10(3):224-26.
3. Atkins M.R., Johnson D.M., Force E.C. & Pétrie T.A. (2013). "Do I still Want to Play?" Parents' and Peers' Influences on Girls' Continuation in Sport. *J. Sport Behav.* 36:329-45.
4. Bompa, T.O. (1995). *From Childhood to Champion Athlete*. Toronto, Ontario: Veritas.
5. Brustad, R.J. (1998). Affective outcomes in competitive youth sport: the influence of intrapersonal and socialization factors. *J Sport Exerc Psychol.* 10:307-21.
6. Casimiro, A. J.; Pieron, M. (2001) La incidencia de la práctica físico-deportiva de los padres hacia sus hijos durante la infancia y la adolescencia. *Apunts. Educ Fís Deportes.* 65:100-4.
7. Coakley, J. (1993). Social dimensions of intensive training and participation in youth sports. In: *Intensive Participation in Children's Sports*, B.R.



- Cahill and A.J. Pearl (Eds.). Champaign, IL: Human Kinetics, 77-94.
8. Dymont, P. G. (1991). *Sports medicine: health care for young athletes*. American Academy of Pediatrics. (2nd ed.). Elk Grove Village, IL: USA.
 9. Gould, D., Tuffey, S., Udry, E. & Loehr, J. (1996). Burnout in competitive junior tennis players: II. Qualitative analysis. *Sport Psychol.* 10: 341-366.
 10. Helsen, W.F., Starkes, J.L. & Hodges, N.J. (1998). Team sports and the theory of deliberate practice. *J Sport Exerc Psychol.* 20: 12-34.
 11. Henson, S. (2013). What Makes a Nightmare Sports Parent and What Makes a Great One. *ASCA Newsleher Editions.* 9: 26-9.
 12. Martín-Matillas, M., Ortega, F. B., Chillón, P., Pérez, I. J., Ruiz, J. R., Castillo, R.,... & On Behalf of the AVENA Study*. (2011). Physical activity among Spanish adolescents: Relationship with their relatives' physical activity—The AVENA Study. *J Sports Sci.* 29(4):329-36.
 13. Power, T.G. & Woolger C. (1994). Parenting and practices and age-group swimmers: a correlational study. *Res. Q. Exerc. Sport.* 65: 59-66.
 14. Rowland, T.W. (1997). Counseling the young athlete: where do we draw the line? *Pediatr. Exerc. Sci.* 9:197-201.
 15. Scanlan, T.K., & Lewthwaite, R. (1984). Social psychological aspects of competition for male youth sport participants: I. Predictors of competitive stress. *Sports Psychol.* 6:208-26.
 16. Scanlan, T.K., & Lewthwaite, R. (1986). Social psychological aspects of competition for youth sport participants: IV. Predictors of enjoyment. *Sports Psychol.* 8:25-35.
 17. Starkes, J.L., Deakin, J.M., Allard, F., Hodges, N.J. & Hayes, A. (1998). Deliberate practice in sports: what is it anyway? In: *The Road to Excellence*, K. Ericsson (Ed.). Mahwah, N.J.: Lawrence Erlbaum, 81-106.
 18. Stevenson, C.L. (1990a). The athletic career: some contingencies of sport specialization. *J. Sport Behav.* 13(2):103-13.
 19. Stevenson, C.L. (1990b). The early careers of international athletes. *Sociol Sport J.* 7:238-53.
 20. Thornton, J.S. (1991). Springing young athletes from the parental pressure cooker. *Phys Sportsmed.* 19(7):92-9.
 21. Weiss, M.R. & Frazer K.M. (1995). Initial, continued, and sustained motivation in adolescent female athletes: a season-long analysis. *Pediatr. Exerc. Sci.* 7:314-29.
 22. Weiss, M.R. & Petlichkoff, L.M. (1989). Children's motivation for participation in and withdrawal from sport: identifying the missing links. *Pediatr. Exerc. Sci.* 1:195-211.
 23. White, S.A. (1998). Adolescent goal profiles, perceptions of the parent-initiated motivational climate, and competitive trait anxiety. *Sports Psychol.* 12:16-28.
 24. Wiersma, L. D. (2000). Risks and benefits of youth sport specialization: Perspectives and recommendations. *Pediatr. Exerc. Sci.* 12(1): 13-22.
 25. World Health Organization. International Federation of Sports Medicine. (1997). Sports and children. *Olympic Coach.* 7(3):6-8.