



UNIVERSIDAD
DE LA REPÚBLICA
URUGUAY



Facultad de
Psicología
UNIVERSIDAD DE LA REPÚBLICA

TRABAJO FINAL DE GRADO

Proyecto de Intervención para el desarrollo de habilidades para la vida a través del deporte canotaje de aguas tranquilas

María Victoria Do Nacimiento Cardozo

Febrero, 2022
Montevideo

Tutora: Mag. Flavia Vique Bonino
Revisora: Prof. Adj. Mag. Patricia Domínguez

ÍNDICE:

CONTEXTUALIZACIÓN	3
Ciudad del Plata	3
Escuela de Náutica y de Canotaje de Santiago Vázquez	6
Canotaje de Aguas Tranquilas	7
DEFINICIÓN DEL PROBLEMA	9
PERTINENCIA DE LA INTERVENCIÓN POR LA RELEVANCIA DEL PROBLEMA A NIVEL TEÓRICO-TÉCNICO Y SOCIAL	9
ANTECEDENTES	10
Deporte y Adolescencias	10
Deportes al aire libre	12
Proyectos de canotaje de aguas tranquilas	12
Canotaje en adolescentes	13
MARCO CONCEPTUAL	14
Adolescencias	14
Psicología del Deporte	14
Habilidades para la vida	15
Abordaje integral del deporte	16
OBJETIVOS	17
METODOLOGÍA	18
ANÁLISIS DE LA IMPLICACIÓN DEL ESTUDIANTE	19
CONSIDERACIONES ÉTICAS	20
RESULTADOS ESPERADOS	21
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	22

CONTEXTUALIZACIÓN

Se presenta un proyecto de intervención en la Escuela de Náutica y de Canotaje de Santiago Vázquez, en el que se propone un abordaje integral con énfasis en los aspectos psicosociales del canotaje de aguas tranquilas desde la mirada de la Psicología del Deporte y la Actividad Física.

A partir de una exploración diagnóstica; si bien no ha habido un pedido explícito por parte de la escuela; se han detectado inquietudes y problemáticas a ser trabajadas. Esta fase de exploración diagnóstica ha permitido conocer la realidad y tomar conciencia de los límites existentes, con el objetivo de direccionar la intervención al campo de lo posible, detectando y categorizando cuáles serían las principales necesidades que harían que la intervención fuera útil. En este caso, al no existir un pedido, se debió generar una oferta, que a su vez posibilitara la aparición de la demanda y se flexibilizara en base a los requerimientos que fueran surgiendo durante su desarrollo (Rodríguez, et al. 2001).

En este proceso exploratorio se realizaron entrevistas a informantes calificados, uno de ellos el fundador de la Escuela de Canotaje, quien aportó datos relevantes que han permitido plantear la propuesta. Considerando que un informante calificado posee un rol fundamental como conocedor del tema debido a su posición de observador privilegiado, fue posible llegar a una aproximación y comprensión del fenómeno en su contexto real (Batthyány y Cabrera, 2011). Por lo tanto, se busca generar este proyecto a partir de un enfoque preventivo y de promoción de la salud, ya que en los últimos años se ha visibilizado que esta Institución cumple un rol muy importante para la población adolescente comprendida entre los 12 y los 18 años de la zona de Ciudad del Plata, ubicada en el departamento de San José, Uruguay.

Ciudad del Plata

Esta ciudad está ubicada al sureste del departamento de San José, sobre las costas del Río de la Plata y el Río Santa Lucía, y forma parte del área metropolitana de Montevideo. Está integrada por los barrios Delta del Tigre, Sofima, Villa Rives, San Fernando, Parque Postel, Autódromo Nacional, San Fernando Chico, Parque del Plata, Monte Grande, Safici, Las Violetas, Penino, Santa Mónica, Santa María, Santa Victoria, San Luis, Playa Pascual y Villa Olímpica.

Hasta el año 2006, la zona era conocida como “Rincón de la Bolsa”. A partir de la aprobación de la Ley n° 18052 en el año 2006, comienza a llamarse “Ciudad del Plata”, y hasta el momento conserva dicho nombre.

Al momento de realizar una búsqueda para recabar datos actualizados acerca de la zona, los resultados obtenidos fueron escasos, siendo un informe de Javier Marsiglia del año 2012 y una Tesis de Grado de Laura Obelar del año 2016, las únicas fuentes de información detectadas. A continuación, se resaltarán algunos aspectos importantes recogidos de dichas fuentes, con el objetivo de realizar una contextualización más en profundidad.

Como espacio habitado tiene una conformación relativamente reciente en el tiempo. Entre los años 1940 y 1950, llegaron los primeros pobladores de la zona con el objetivo de dedicarse principalmente a actividades agropecuarias (Marsiglia, 2012). Más adelante, la ciudad se fue conformando a partir de la urbanización significativa a causa de los altos alquileres de la época en la zona capitalina, lo que fue obligando a muchas familias a abandonar Montevideo y a instalarse en las rutas principales de acceso a la ciudad, en lugares de fácil traslado a las zonas de trabajo y por un costo menor, generándose de esta manera la formación de asentamientos definitivos y la reproducción social de los mismos.

A principios de la década de los 80, otro factor que determinó el crecimiento de la población fueron las instalaciones de industrias, generando que los individuos ya no se trasladaran a Montevideo por motivos laborales, sino que se establecieran en la zona (Obelar, 2016).

Siguiendo los aportes de esta autora, se caracteriza por ser una ciudad con notorios contrastes sociales en lo que refiere a infraestructura, situación económica y estructura social. Con habitantes de realidades muy heterogéneas, existiendo estratos con gran vulnerabilidad social dispersos en toda la ciudad. Con el paso de los años, la cantidad de habitantes fue aumentando y actualmente, según los datos más recientes obtenidos con el Censo Nacional del año 2011, se estiman un total de 31.146 habitantes (INE, 2011).

La mayor parte de la población está ubicada en sectores populares y medios bajos. Muchos de los habitantes son migrantes que llegan desde Montevideo o desde el Interior del país (Obelar, 2016). Del total de esta población, 5137 personas están ubicadas en la franja etaria de 10 a 19 años (INE, 2011) lo que deja en evidencia una alta población adolescente en la zona.

Ciudad del Plata cuenta con Instituciones Educativas que cubren la educación inicial, la educación primaria y la educación secundaria. En su mayoría son públicas, pero también existen centros educativos privados (Obelar, 2016). Además de los liceos y una escuela

técnica, también se encuentra un “Programa de Aula Comunitaria” ubicado en Delta del Tigre, el cual es un espacio donde los adolescentes de hasta 16 años que han quedado por fuera del sistema educativo formal pueden retomar o iniciar sus estudios cursando materias del primer año del Ciclo Básico (Marsiglia, 2012).

En el plano del deporte, recreación y cultura, Marsiglia (2012) afirma que “es donde quizás se hayan recibido más demandas en relación a la falta de espacios para realizar estas actividades” (p 25). En los últimos años, este plano se ha visto intervenido, logrando que se pueda obtener un espacio con las características necesarias para fomentar la actividad física. Hoy en día, se encuentra un complejo polideportivo, ubicado en Parque Postel, el cual fue inaugurado en junio de 2021 en conjunto con la Administración Nacional de Educación Pública (ANEP) y forma parte del programa mencionado anteriormente. El mismo cuenta con una cancha polifuncional con sus respectivas gradas, vestuarios, iluminación natural y eléctrica, salas multiuso y un gimnasio. Si bien han pasado varios años desde que Marsiglia realiza el informe donde se detecta determinada escasez de espacios aptos para realizar actividades deportivas, se ha podido corroborar a través de una entrevista con Gonzalo Diaz, quien hace ya tres años trabaja en la zona de Ciudad del Plata y es el actual Coordinador Ejecutivo del complejo polideportivo, que esta problemática continúa hasta la actualidad. Menciona que aún existe cierta demanda en lo que refiere a infraestructura deportiva y que el complejo deportivo mencionado anteriormente, no ha tenido el alcance esperado debido a que faltan profesores que puedan hacerse cargo de las actividades. A su vez, también comparte que en estos últimos años ha podido darse cuenta de que a pesar de que la demanda siga existiendo, la oferta continúa siendo muy poca, sobre todo en lo referido a adolescentes, que son quienes más demuestran intenciones de querer participar en este tipo de actividades (Comunicación personal, 29 de diciembre de 2021).

Generalmente, las ofertas deportivas sociales y accesibles que existen para los niños y los adolescentes de la zona se reducen únicamente al fútbol de barrio, pero a su vez está limitado a una determinada población. La Directora de Deportes de San José, Carolina Pistón, a través de un contacto telefónico, pone en palabras algunas de estas mismas demandas, afirmando que a través de un Censo de Organizaciones Deportivas realizado en el año 2021, se pudieron recabar datos que revelan un panorama real sobre la situación deportiva de Ciudad del Plata, “principalmente hay muchos clubes que trabajan con el fútbol infantil hasta los 13 años, pero luego esos clubes no ofrecen ninguna oferta para adolescentes y adultos, habiendo de esta manera un corte en lo que es el trabajo del

deporte en la adolescencia” (Comunicación personal, 27 de diciembre de 2021). Como afirmaba Marsiglia (2012), esto nos refleja claramente el problema de la necesidad de otros espacios y disciplinas deportivas.

Escuela de Náutica y de Canotaje de Santiago Vázquez

Guillermo Giorgi, fundador y actual docente de la Escuela de Náutica y de Canotaje de Santiago Vázquez, cuenta a través de una entrevista realizada personalmente, que la Escuela está ubicada en el departamento de Montevideo limitando con el departamento de San José y surge de la experiencia que la Secretaría de Deportes de la Intendencia de Montevideo desarrolló en el año 2008 a través del Programa de Escuelas Deportivas, la cual conjuntamente con las Federaciones Nacionales promovían actividades deportivas en el territorio del departamento de Montevideo y en la zona Metropolitana. Desde ese momento, gestiona actividades de gran valor social y comunitario con una clara intención democratizadora del deporte y de acceso a las actividades recreativas y sociales. Actualmente funciona como una Escuela de Canotaje que mantiene un plantel deportivo y también recibe grupos de niños, adolescentes y adultos con los que se realizan actividades sociales, recreativas, formativas e incluso algunas actividades como parte de terapia para la rehabilitación de adicciones.

La población objetivo de la Escuela son niños y adolescentes, pero también existe la posibilidad de que adultos se integren a las clases o realicen actividades de organización propia con la coordinación de los docentes. El rango etario de niños que acuden es desde los 6 a los 12 años, mayormente de niveles socioeconómicos bajos y medios. Desde la Escuela se hace especial énfasis en los procesos de inclusión en niños con dificultades socioeconómicas, otorgándoles becas para que puedan participar en igualdad de condiciones que los demás. En lo que respecta a los adolescentes, el rango etario es de 12 a 18 años. Una vez superada dicha edad, pueden continuar vinculados a las actividades manteniendo un perfil más deportivo y formativo.

Al igual que los niños, las situaciones particulares de los adolescentes son muy diversas, acuden adolescentes de familias constituídas, familias divididas e incluso institucionalizadas. Muchos de ellos realizan todo el proceso en la Escuela, participando desde la niñez hasta la edad adulta. Y en estos casos, se intenta promover la participación deportiva regular. También se reciben Instituciones que generalmente participan más en verano, a excepción de las que se dedican a la educación formal y su participación es durante todo el año curricular (Comunicación personal, 10 de diciembre de 2021).

Las principales demandas de la Escuela de Canotaje expuestas por G. Giorgi hacen referencia a la infraestructura, a los recursos humanos, a aquellos recursos que pudieran apoyar a los alumnos con mayores carencias a participar en igualdad de condiciones, a las gestiones para promover la continuidad educativa, y a las gestiones institucionales que garanticen la continuidad deportiva en coordinación con la formación formal del alumno. También afirma que los procesos deportivos en la zona son muy escasos a excepción del baby fútbol, y a su vez se ven transversalizados por las carencias propias del contexto, aunque existen algunos casos donde Instituciones que tienen resueltas las carencias mencionadas, principalmente las socioeconómicas, logran vincular niños y adolescentes a procesos deportivos de primer nivel como es el caso de los atletas del Club Alemán de Remo, ubicado también en el pueblo de Santiago Vázquez. Considerando la importancia del canotaje como medio de socialización y como promotor de habilidades para la vida es que G. Giorgi sostiene que la psicología en el deporte es fundamental y un abordaje psicológico podría resultar de gran ayuda para los adolescentes como también para la Institución, para entender y mejorar las aptitudes y competencias psicológicas y emocionales generales a través del deporte desde un enfoque integral de la persona (Comunicación personal, 10 de diciembre de 2021).

Canotaje de Aguas Tranquilas

En cuanto al deporte canotaje, tiene sus inicios con los esquimales hace 3000 años aproximadamente, en la zona Ártica de América del Norte. Ellos fabricaban sus kayaks por lo que inventaron las primeras técnicas que les permitían tener un buen dominio sobre el mismo y desplazarse de un lugar a otro (Sánchez, 2016).

Dentro del canotaje de aguas tranquilas, se encuentran dos embarcaciones principales: el kayak y la canoa. Existe una división con relación al tipo de objetivo que se busca con su práctica: canotaje recreativo y canotaje competitivo. El objetivo del primero es tener un primer contacto con el deporte, divertirse, aprender a dominar las embarcaciones, generar confianza y gusto por la actividad, mientras que en el segundo lo que se busca es vincularse al deporte tratando de alcanzar el mayor rendimiento posible y así poder participar en competencias nacionales e internacionales de distinta índole.

Con el objetivo de situar al deporte canotaje y exponer algunos datos informativos en cuanto al mismo, se realizó una comunicación telefónica con el Presidente de la Federación

Uruguay de Canotaje, Sebastián Gómez, logrando recabar algunos datos a nivel informativo.

El canotaje en Uruguay está dirigido por la Federación Uruguaya de Canotaje, la cual fue fundada como tal en 1992 con independencia de la Federación de Remo. Actualmente se encarga de regular todas las actividades referentes al deporte dentro del territorio nacional.

Dentro de las organizaciones nacionales, el Canotaje se configura como un deporte amateur integrante de la Confederación Uruguaya de Deportes (CUD) y miembro del Comité Olímpico Uruguayo (COU).

Existe una selección nacional que se conforma año a año y participa en los Campeonatos Sudamericanos, Panamericanos, Copas Mundiales, Campeonatos Mundiales, y competencias del Ciclo Olímpico, como los Juegos Olímpicos del Sur (ODESUR), los Juegos Olímpicos Panamericanos y los Juegos Olímpicos Mundiales.

En los últimos años ha tenido un gran desarrollo y crecimiento en nuestro país, posicionándose como una de las potencias más importantes del canotaje en la región, logrando obtener múltiples reconocimientos a nivel nacional por el desempeño en competencias internacionales (S. Gómez, comunicación personal, 23 de diciembre de 2021).

El canotaje actualmente es practicado en diez departamentos del Uruguay: Tacuarembó, Treinta y Tres, Maldonado, Salto, Montevideo, Soriano, Canelones, Cerro Largo, Río Negro y Colonia, con ocho Escuelas de Canotaje que participan activamente del Campeonato Federal, y tres Escuelas que tienen actividades de Canotaje pero no participan en todas las fechas del mismo.

En lo que respecta al canotaje de aguas tranquilas en adolescentes, posee condiciones que resultan ser muy favorables para el desarrollo emocional y la formación social. Al ser un deporte que se practica en el medio acuático, brinda diversos beneficios debido a que impone constantemente límites físicos tangibles e ineludibles, los que favorecen a la adaptación y respeto de los límites, como también al desarrollo cognitivo. Se refuerza constantemente la independencia y la autoestima, haciendo énfasis en la seguridad de las personas principiantes y la concreción de metas a corto, mediano y largo plazo. En el plano social, se trabaja la solidaridad y el compañerismo con el desarrollo de actividades independientes y de cuidado del otro.

DEFINICIÓN DEL PROBLEMA

A partir de los datos recabados y de un posterior análisis de la situación de la Escuela de Náutica y de Canotaje de Santiago Vázquez, se pudo determinar que una de las principales problemáticas que se encuentra atravesando hoy en día es la escasez de apoyo en los procesos deportivos de los adolescentes que asisten allí, siendo en su mayor parte habitantes de Ciudad del Plata. Se explicita una notoria ausencia de abordajes integrales a lo largo de estos años y se ven las consecuencias de esto en la desmotivación y posterior desvinculación que atraviesan algunos de los adolescentes que deciden vincularse a determinado deporte dentro de su localidad.

Las oportunidades deportivas en Ciudad del Plata continúan estando reducidas al fútbol infantil de barrio, abarcando únicamente hasta los 13 años. Luego de dicha edad, las oportunidades que tienen el resto de los adolescentes son escasas y limitadas, y en su mayor parte tienen un costo monetario, por lo que se dificulta aún más el acceso. A partir de esto, es que se podría considerar muy beneficioso promover el deporte recreativo haciendo énfasis en los procesos integrales.

PERTINENCIA DE LA INTERVENCIÓN POR LA RELEVANCIA DEL PROBLEMA A NIVEL TEÓRICO-TÉCNICO Y SOCIAL

Este Proyecto busca promover la salud y el bienestar desde la integralidad, a través del canotaje de aguas tranquilas en adolescentes de 12 a 18 años de Ciudad del Plata. A su vez, promover los hábitos saludables, las actividades recreativas y deportivas, y fortalecer las habilidades para la vida. Es un período muy importante para el desarrollo y el mantenimiento de hábitos saludables importantes para el bienestar mental, tales como adoptar horarios de sueño saludables, hacer ejercicio con regularidad, desarrollar habilidades para mantener relaciones interpersonales, hacer frente a situaciones difíciles, resolver problemas y aprender a gestionar las emociones. Como también es importante el entorno familiar, educativo y comunitario en general (OMS, 2019).

Es primordial prestar especial atención a la salud mental de este grupo etario y crear intervenciones en las que prime la valoración de la vida, el cuerpo y el cuidado de la salud tanto física como mental.

Mediante el Canotaje de aguas tranquilas, estos adolescentes tendrán la posibilidad de contactar con la naturaleza, siendo este contacto directo y muy beneficioso, más aún

cuando se trata de estas edades, ya que les permite desenvolverse con responsabilidad, disciplina y seguridad aplicando los valores adquiridos del deporte en sus hogares, en sus grupos sociales y en la sociedad misma. A su vez, el Canotaje es un deporte que se relaciona con lo lúdico y lo recreativo, donde los sujetos adquieren un aporte pedagógico importante para la educación integral y multidisciplinaria, basada en valores como la amistad, la solidaridad, la unión y la responsabilidad, con un liderazgo frontal y de singulares características (Gustavo, 2003).

ANTECEDENTES

Deporte y Adolescencias

Realizando una búsqueda de antecedentes sobre la influencia del deporte en las adolescencias, se pudieron detectar diversos estudios teóricos y empíricos que dan cuenta de sus beneficios. El período de las adolescencias es considerado como una de las mejores épocas para realizar deporte, ya que es la edad donde los jóvenes comienzan a desligarse de sus padres y a crear grupos de amigos que muchas veces suelen coincidir con sus equipos deportivos o compañeros de clase. También es cuando comienzan a sentirse competentes, creativos, a tener confianza y a disfrutar (Perez et al., 2018). Siguiendo a estos autores, la actividad física en las adolescencias se vuelve fundamental para establecer un estilo de vida saludable, ya que el deporte ayuda al desarrollo físico y mental, así como a relacionarse de forma saludable con los demás. Asimismo, para que este tipo de actividad sea saludable, es fundamental que se realice de manera regular, adaptada a cada edad, a las condiciones físicas y a las preferencias del individuo, con el objetivo del disfrute durante el ejercicio, sea o no un deporte competitivo.

A nivel mundial, se encuentra un Proyecto realizado por Gentil et al. (2019) en España, que estudia la influencia de la práctica de actividad física en el autoconcepto de adolescentes. Partiendo de la idea de que la práctica de actividad física supone uno de los pilares básicos del ser humano, mediante el cual se logran obtener importantes beneficios relacionados a la salud física y mental, consideran que es cada vez más necesario que desde la escuela se generen y fortalezcan hábitos para que los alumnos lleguen a desarrollar dicha actividad física, y a través de esta se aumente la autopercepción. Se plantean un estudio donde los objetivos son conocer y analizar la práctica regular de actividad física, género y el nivel de autoconcepto de los adolescentes españoles, así como establecer las relaciones entre el autoconcepto en función de la práctica de actividad física realizada en sujetos jóvenes. A

través de un estudio de carácter descriptivo y de corte transversal, donde participaron adolescentes con edades comprendidas entre los 11 y los 17 años, pudieron obtener resultados que demostraron que la práctica regular de actividad física tiene repercusiones positivas en el autoconcepto a nivel general y en cada una de sus facetas en particular, alcanzando los mayores niveles aquellos que practican actividad física tres o más horas semanales.

Por otra parte, un artículo publicado recientemente por Cronin et al. (2022) presenta una investigación basada en la teoría de la autodeterminación del desarrollo de habilidades para la vida en el desarrollo juvenil, en la cual los resultados obtenidos demostraron que el entrenamiento de apoyo a la autonomía está positivamente relacionado con el desarrollo de habilidades para la vida de los participantes en el deporte a través de la satisfacción de las necesidades de relación, autonomía y competencia. También, se demostró que los entrenadores e instructores de programas que busquen fomentar el desarrollo de habilidades para la vida de los participantes, deben tener como objetivo generar un clima de apoyo a la autonomía que logre satisfacer las necesidades psicológicas básicas de los mismos.

Aproximándonos a nuestra región, en Brasil, Calais y Herrera (2018) realizaron una investigación con el objetivo de verificar la influencia del deporte como elemento socializador en adolescentes que participan de proyectos sociales en una asociación no gubernamental situada en el Municipio de Mandirituba, Paraná. A partir de la perspectiva de los agentes involucrados en el proyecto, se realizó un estudio de tipo cualitativo y descriptivo, donde los datos fueron recolectados a través de entrevistas a los educadores sociales, adolescentes y padres de familia o responsables del proyecto social. Como resultados del mismo, se ha demostrado que la práctica deportiva en el proyecto social es vista como una experiencia de convivencia, de fortalecimiento de la identidad social que favorece a la socialización de los participantes, fortaleciendo sus sentimientos de autoestima y perspectivas del futuro. También, se ha constatado que las prácticas deportivas permiten la adquisición de valores colectivos que se extienden más allá del juego y del proyecto social. A modo de conclusión, el deporte en proyectos sociales favorece la expresión de sentimientos y emociones que alivian las tensiones de lo cotidiano y también se evidenció que el deporte incentiva las relaciones interpersonales de amistad y respeto entre los participantes.

Situándonos ya en Uruguay, Vignoli (2019) realizó una investigación para indagar los motivos de la no realización del ejercicio físico y/o actividad físico-deportiva en estudiantes

de educación media superior de dos liceos ubicados en El Pinar, basándose en el paradigma interpretativo y llevándola a la práctica por medio de una investigación cualitativa de nivel exploratorio. Los principales motivos que detectó para la no práctica fueron la falta de tiempo relacionada a las responsabilidades académicas, familiares y laborales, la falta de interés, gusto, voluntad y los impedimentos físicos. También se pudo identificar la influencia de factores sociales que parecen jugar un rol importante, como el grupo de pares y la incidencia familiar. Además, otros factores de influencia externa como la dificultad de acceso a estas actividades y la estación del año. A su vez, se identificaron factores internos como los conductuales, los psicológicos y los físicos, que parecen tener bastante incidencia principalmente desde el autoconcepto físico, la imagen corporal y la autoestima. Muchas veces también los costos económicos de acceso a estas actividades aparecieron como aspectos influyentes, tanto en el ámbito público como en el privado. Detectando una ausencia en programas de actividades extracurriculares de tipo físico en ambas instituciones educativas.

Deportes al aire libre

Si bien la búsqueda de antecedentes de deportes al aire libre no tuvo demasiados resultados, se pudo localizar un proyecto elaborado en Colombia por Casallas (2017), el cual tuvo como objetivo mejorar la calidad de vida de determinada población de jóvenes y adolescentes, implementando y desarrollando actividades que ayudaran a mejorar el aprovechamiento del tiempo libre de una manera más activa y sana, promoviendo el movimiento y la actividad física, ya que existía una gran falta de desarrollo e implementación de programas que promuevan la actividad física en el tiempo libre. Dentro de este proyecto se destaca que un estudio elaborado por la Universidad de Essex en Reino Unido, demostró que la práctica de ejercicio al aire libre favorece significativamente el estado de ánimo, y la mejora de la autoestima en comparación con aquellas actividades que se realizan únicamente dentro de gimnasios. Siguiendo este último estudio, se entiende que el movimiento del cuerpo sumado al estímulo que reciben los colores, los sonidos de la naturaleza, la sensación del aire sobre la piel y las mismas percepciones del aire limpio son beneficiosas para el estado físico y la mente (BBC News, 2010).

Proyectos de canotaje de aguas tranquilas

En lo relacionado a proyectos de canotaje, se realizó una búsqueda que permitió detectar y aproximarse a proyectos desarrollados en nuestra región.

En Argentina, se encuentra un proyecto de intervención realizado en una Escuela Secundaria de la ciudad de Berisso que tuvo como objetivo promover e incluir al deporte canotaje en la planificación anual. La propuesta se desarrolló con un enfoque humanista que apuntaba a que la enseñanza de los contenidos específicos contribuyera al proceso de formación de los adolescentes favoreciendo su disponibilidad corporal y motriz, y su formación como ciudadanos críticos, solidarios y responsables. El canotaje no se tomó como una finalidad, sino como un medio para lograr determinados objetivos propuestos para el ciclo lectivo a través de una práctica contextualizada que surgió de los propios intereses de los alumnos. Se apuntó principalmente al canotaje recreativo, ya sea utilizando juegos para que los alumnos se apropiaran de los contenidos, o entendiendo la navegación en grupo y en contacto con la naturaleza como una actividad de disfrute en sí misma. También, los alumnos conocieron y practicaron actividades similares a las prácticas competitivas del canotaje, reflexionando sobre sus diferencias y las capacidades y habilidades necesarias para desempeñarse en ellas. Se brindaron a los alumnos una gran variedad de actividades y embarcaciones con el fin de enriquecer sus experiencias motrices. Por último, debido a que el canotaje es una práctica que permite una relación muy cercana con elementos naturales, tuvieron una presencia muy fuerte los contenidos del eje corporeidad y motricidad en relación con el ambiente y se orientaron las actividades hacia una educación ecológica y ambiental.

En Uruguay, sucede que si bien se han realizado algunos proyectos de canotaje en estos últimos años, no se han podido encontrar registros de los mismos. El proyecto más reciente en el tiempo es en la ciudad de Paso de los Toros. En diciembre del año 2021 se firmó un acuerdo entre el Municipio de la ciudad mencionada, la Fundación UPM y la Secretaría Nacional del Deporte, para realizar un proyecto deportivo, recreativo y comunitario de canotaje y remo clásico para niñas y niños de 7 a 17 años. A través de docentes de educación física, se brindarán clases sobre las disciplinas, talleres y recreación deportiva de forma gratuita, siendo la idea inicial que el proyecto pueda extenderse por dos años (Secretaría Nacional del Deporte, 2021).

Canotaje en adolescentes

En lo referido al canotaje en adolescentes, la investigación de Solano (2019) realizada en Ecuador, en la cual se propuso como objetivo transmitir a los estudiantes de la Unidad Educativa Vicente Rocafuerte el gusto por la práctica deportiva, mediante el conocimiento de los fundamentos básicos del canotaje ya que detectaba que había un gran desconocimiento del mismo. Considera que el canotaje como deporte se convierte en un agente formativo y con su práctica se logran grandes beneficios cognitivos, además de cierto desarrollo psicomotriz con orientación, dirección, resistencia anaeróbica, ritmo y agilidad. Sostiene que la motivación debe ser la pieza esencial para el desarrollo de las clases. En la actualidad, incentivar a los adolescentes a la práctica de un deporte como el canotaje, es un tema de enorme interés ya que conlleva motivar también el interés por el cuidado del ecosistema. Como conclusión, se pudo determinar que había una gran demanda por parte de los estudiantes para realizar dicho deporte una vez que lo conocieron. Por otra parte, se lograron comprobar los beneficios que otorga la práctica de canotaje en edades como la adolescencia para un completo desarrollo integral.

MARCO CONCEPTUAL

Adolescencias

Al momento de definir las adolescencias, se encuentran distintas nociones y concepciones sobre las mismas y esto se debe al paso de los años y la evolución de la sociedad. Basándonos en los aportes de Amorín (2010) es que no tomamos el concepto de “la adolescencia” como singular, debido a que existen distintas adolescencias, en especial definidas por lo subcultural en tanto se trata de un producto y construcción sociocultural. Siguiendo a este autor, debemos concebir la adolescencia como “una categoría evolutiva con derecho propio, atravesada por dinamismos psicosociales extremadamente específicos, y no meramente como un tiempo de pasaje entre los dos grandes momentos de la infancia y la adultez” (p.124). Históricamente los adolescentes no ocupaban el lugar que ocupan hoy en día, y tampoco eran concebidos de la misma manera que lo son en la actualidad.

Actualmente, basándonos en la definición de la Organización Mundial de la Salud, la adolescencia sería la etapa que transcurre entre los 10 y los 19 años que normalmente es dividida en dos fases; adolescencia temprana de 12 a 14 años y adolescencia tardía de 15 a 19 años (OMS, 2019). Es posible afirmar que este período supone una transición evolutiva

en la que el sujeto debe hacer frente a numerosos cambios y transformaciones relacionados a tres grandes áreas: cambios en el desarrollo físico o biológico, cambios en el desarrollo psicológico y cambios en el desarrollo social (Reyes, 2017). Siguiendo a esta autora, estos cambios a su vez están caracterizados por la brevedad y la rapidez con la que transcurren. En el área fisiológica, se visualizan en el desarrollo completo de los órganos genitales y las transformaciones físicas como el crecimiento del vello, el cambio en el tono de la voz de los varones, etc. Por otra parte, en los cambios que se dan a nivel psicológico se detecta el desarrollo del pensamiento abstracto, del razonamiento moral y de un sistema de valores propios. Es en esta etapa donde se modifican y conforman las dimensiones del autoconcepto que configuran la autoimagen global, y los adolescentes desean saber quiénes son, cómo son y cómo se definen las distintas áreas que constituyen su identidad (Rueda, E. 2011). Finalmente, en lo que respecta al ámbito social, el período de las adolescencias implica cierto distanciamiento del contexto familiar, aumentando en paralelo la importancia otorgada a los grupos de amigos. Pareciera existir un alto grado de concordancia entre los valores de la familia y de los grupos de pares, donde los adolescentes en estos grupos buscan valores propios, la confirmación de sus identidades, la posibilidad de explorar nuevas relaciones sociales y el apoyo y comprensión de otras personas que atraviesan una etapa evolutiva similar a la suya (Arnett, 2008).

Psicología del Deporte

La Psicología del deporte es una disciplina relativamente joven que, en la mayoría de los países ha obtenido su reconocimiento oficial a partir de la celebración del *I Congreso Mundial de Psicología del Deporte en el año 1965* (Cruz, 1990). Con el paso de los años se ha visto muy intervenida, y ha atravesado diversos cambios de concepción que la llevaron a consolidarse y a cumplir el rol que cumple hoy en día. Según Cantón (2010), la Psicología del Deporte surge, en un primer momento, como una demanda proveniente del propio entorno deportivo, siendo los propios deportistas y entrenadores los que demostraron gran interés por conocer cómo funcionaban los procesos psicológicos en todo lo relativo a su actividad. Es por esta misma razón que sus primeras apariciones fueron en centros educativos relacionados a las ciencias del deporte, y no en los que estaban relacionados a la psicología. En un principio se trabajaba únicamente con los deportistas, a medida que se fue desarrollando y consolidando la disciplina, comenzaron a incluirse a los entrenadores, preparadores físicos, profesores, padres, árbitros, tomando conciencia del papel fundamental que estas figuras juegan en determinadas ocasiones. En la actualidad, el

campo de la Psicología de la Actividad Física y el Deporte ha abierto notoriamente su campo de acción, encontrándose cada vez más aplicada en distintos ámbitos. Según Cox (2009) la Psicología del Deporte es considerada como un todo y se dedica al mejoramiento tanto del rendimiento deportivo como de los aspectos sociales y psicológicos del individuo, concibiendo al deporte como un “vehículo” para el enriquecimiento humano. Siguiendo a este autor, es también concebida como “el estudio del efecto de los factores psíquicos y emocionales sobre el rendimiento deportivo y del efecto de la participación en un deporte o de la práctica de la actividad física sobre los factores psíquicos y emocionales” (p.5.)

La función de un Psicólogo del Deporte generalmente comienza con una evaluación psicológico-deportiva que tendrá como objetivo adecuarse al área de actuación (deporte de alto rendimiento, deporte de base o iniciación deportiva o recreación.) Prosigue con una planificación y programación de la intervención a realizar y continúa con la evaluación o control del trabajo llevado a cabo. Estas funciones se pueden complementar con otras referentes a la educación, formación e investigación (Córdova Batista, 2006).

Habilidades para la vida

Para Fernández (2006), la adquisición de habilidades para la vida es una construcción que permite que los jóvenes sean capaces de aplicar juicio crítico, reconocer situaciones de riesgo, protegerse de ser manipulados por influencias externas y buscar apoyos adecuados para resolver sus problemas de manera favorable. También ayudan a habilitar el reconocimiento y el manejo de las emociones y del comportamiento, en la toma de decisiones y en la adquisición de hábitos y valores positivos. Siguiendo los aportes de esta autora, desde 1983 la Organización Mundial de la Salud (OMS) lanzó una iniciativa internacional con el fin de educar en habilidades para la vida dentro de las escuelas, con el propósito de enseñar diez destrezas relevantes en la competencia psicosocial de niñas, niños y jóvenes: autoconocimiento, empatía, comunicación asertiva, relaciones interpersonales, toma de decisiones, solución de problemas y conflictos, pensamiento creativo, pensamiento crítico, manejo de emociones y sentimientos, manejo de tensiones y estrés. Con el paso de los años, estas habilidades han demostrado su eficacia en una amplia gama de comportamientos de riesgo en niños, niñas y adolescentes y se ha demostrado que pueden permitir una óptima adaptación social y fortalecer las redes interpersonales, proporcionando herramientas que permiten afrontar las demandas de la vida en general, como por ejemplo en la familia, en la escuela, en el deporte, en el vecindario, en la comunidad, etc.

El deporte es entendido como un ambiente muy apropiado para aprender estas habilidades y tiene el potencial de alcanzar gran parte de la población, brindado la posibilidad de fomentar el desarrollo y logrando que las personas disfruten a lo largo del proceso. Utilizar al deporte como base para intervenciones puede servir como una metáfora para una variedad de situaciones vitales, teniendo un impacto positivo sobre el desarrollo psicosocial del individuo (Danish, et al. 1996). Por otra parte, también es importante comprender que el deporte es un ámbito donde los adolescentes buscan su identidad personal, se conocen, aprenden más sobre sí mismos, se ponen a prueba, reciben información sobre sus fortalezas y debilidades, y adquiere competencias sociales a través de la interacción con el otro (Giesenow, 2005), por lo que se vuelve muy importante hacer hincapié en reforzar estas habilidades a través del deporte con el fin de promover un mejor desarrollo a nivel integral.

Abordaje integral del deporte

La práctica de deporte en edades tempranas constituye uno de los elementos clave del proceso educativo de niños y adolescentes, y es en este proceso donde la práctica deportiva encuentra un escenario excepcional en el que pueden plantearse el logro de objetivos que se dirijan a la formación integral del ser humano, es decir, que permitan el desarrollo saludable en sus áreas físicas, psicológicas y sociales (Gutiérrez, 2004). Es por esto que puede ser concebida como una actividad de grandes beneficios en lo que respecta al desarrollo del sujeto. Según Gimeno (2003) el buen desempeño de la práctica deportiva permite desarrollar cualidades físicas y psicológicas como la socialización, la superación de uno mismo, el trabajo en equipo, la tolerancia a la frustración, la autoestima y las habilidades sociales, entre otras.

Gutiérrez (2004) manifiesta que el deporte es considerado como herramienta para la educación integral de las personas. Es decir, contempla todas las áreas del desarrollo como: las físicas, las psicológicas y las sociales; además de promover valores sociales y personales. El autor plantea que se ha dado lugar a dos vertientes en cuanto a las manifestaciones de la práctica deportiva en niños y adolescentes. Una de ellas está relacionada a los modelos educativos del deporte, que tienen como objetivo la educación integral, el contacto con la naturaleza, la promoción de la salud, la búsqueda de nuevas sensaciones y aventuras, el alivio del estrés, el disfrute y la relación social, aspectos lúdicos y formativos, y la promoción de valores como: justicia, lealtad, afán de superación, convivencia, respeto, trabajo en equipo, compañerismo, responsabilidad, cooperación, entre

otros; constituyendo para quienes lo practican un estilo de vida activo, saludable y perdurable en el tiempo. La otra vertiente refiere a que muchos modelos de iniciación deportiva copian las formas profesionalizadas del deporte adulto, donde hay una búsqueda constante de la excelencia y el triunfo. Las cuales traen como consecuencias la aparición de conductas contrarias al juego limpio y de disvalores como: vanidad personal, intolerancia, abundancia de trampas, conductas agresivas y violentas, entre otras; constituyendo de esta manera un entorno negativo para el proceso de socialización (Gutiérrez, 2004). Es por esto que el desarrollo de la actividad estará determinado por el modo en que las organizaciones conciben al deporte. Es decir, si el objetivo prioritario de una organización deportiva es el rendimiento y la competencia, la práctica que desarrolle será distinta a la de otro centro que promueva los objetivos de bienestar, participación de todos, promoción de la salud, diversión y respeto a las reglas del juego en cada manifestación deportiva (Cruz et al., 2003)

OBJETIVOS

Objetivo General: Trabajar y potenciar las habilidades para la vida de los y las adolescentes que asisten a la Escuela de Náutica y de Canotaje de Santiago Vázquez desde un enfoque integral, con énfasis en los aspectos psicosociales del deporte de canotaje de aguas tranquilas.

Objetivos específicos:

- 1) Favorecer un espacio de escucha, reflexión y análisis de los aportes del deporte en la vida de cada uno de los y las adolescentes, desarrollando a su vez el sentimiento de pertenencia al grupo y a la actividad.
- 2) Promover el autoconocimiento y el reconocimiento del valor del deporte.
- 3) Contribuir a la promoción de actividades deportivas como estrategias de promoción de salud integral en adolescentes en la zona de Ciudad del Plata.

METODOLOGÍA

Se escogió el dispositivo de talleres participativos con el objetivo de fortalecer tanto los recursos individuales como los grupales y generar un ambiente de cooperativismo, realizando encuentros semanales con los y las adolescentes de la Escuela de Náutica y de

Canotaje de Santiago Vázquez durante un período de tres meses.

Entendemos a este tipo de talleres como una metodología de la educación popular que se desarrolla bajo un dispositivo de trabajo con grupos, que es limitado en el tiempo y que es realizado con determinados objetivos particulares que permiten la activación de un proceso pedagógico sustentado en la integración de teoría y práctica, en el protagonismo de los participantes, en el diálogo de saberes y en la producción colectiva de aprendizajes, operando una transformación en las personas participantes y en la situación de partida (Cano, 2012).

La intervención comenzó en una primera instancia con una etapa de exploración diagnóstica, en la que se realizó una recolección de datos y una serie de entrevistas a distintos informantes calificados con el objetivo de obtener información con respecto a la situación actual del deporte en la zona de Ciudad del Plata y las principales demandas y problemáticas que atraviesan los y las adolescentes de la Escuela de Náutica y de Canotaje de Santiago Vázquez. Una vez recabados estos datos, se planteó una intervención a partir de la metodología de investigación-acción, la cual tiene como finalidad “comprender y resolver problemáticas específicas de una colectividad vinculadas a un ambiente (grupo, programa, organización o comunidad)” (Sampieri, 2010, p. 496), y se divide en las siguientes fases: *observación* para detectar las problemáticas y recabar datos para la planificación; *pensamiento* para analizar e interpretar la realidad; *acción* en pro de resolver dichas problemáticas e implementar mejoras; y posteriormente *evaluación* de las actividades realizadas.

Situándonos en la fase de *observación* y siguiendo una de las metodologías planteadas por Cano (2012), se partirá con una etapa diagnóstica en los grupos donde el objetivo será conocer a los participantes, sus intereses, sus códigos culturales y comunicacionales, y sus historias. Una vez recogidos estos datos, se formulará un cronograma de talleres participativos en base a los objetivos y los intereses de cada uno de los grupos. Se abordarán las distintas habilidades para la vida, pero se hará especial énfasis en el autoconocimiento, las relaciones interpersonales, la toma de decisiones, la solución de problemas y conflictos, y el manejo de tensiones y estrés, debido a que son las habilidades que más se vinculan e intervienen en la práctica del canotaje de aguas tranquilas. Posterior a esto, ya situándonos en la siguiente fase de la intervención, será necesario pensar en lo que haya sido observado hasta el momento y comenzar un análisis e interpretación de la realidad que permita formular distintas propuestas específicas y dar paso a un accionar

dentro de cada grupo de adolescentes contemplando sus distintas demandas y problemáticas.

El dispositivo escogido para este accionar, como se mencionaba al comienzo, son los talleres participativos. Los encuentros se realizarán en el predio de la Escuela de Náutica y de Canotaje de Santiago Vázquez, al aire libre y con los recursos materiales que proporcione la Escuela, siendo indispensable contar con chalecos salvavidas, embarcaciones y remos para el desarrollo de las actividades que sean en el medio acuático. Se realizarán un total de 13 talleres, comenzando en el mes de diciembre y culminando en el mes de febrero, y se desarrollarán en grupos de 15 integrantes. En principio se estima una duración de una hora y media por cada taller, pero a medida que se vayan conociendo las características y el desempeño de cada grupo, quizá pueda verse modificado.

Los dos primeros talleres estarán enmarcados dentro de la presentación, el encuadre y lo referido al primer contacto y bienvenida de cada uno de los grupos. Luego, se realizarán 10 talleres donde cada uno tendrá el objetivo de trabajar e intentar potenciar una habilidad para la vida distinta. Se comenzará trabajando con el autoconocimiento, ya que es un punto de partida clave para conocerse e identificar las propias fortalezas y debilidades, y así garantizar una intervención que contemple las particularidades y singularidades de cada uno de los participantes. Al momento de abordar las habilidades para la vida que intervienen directamente en el deporte de canotaje, se realizarán dinámicas y actividades propias del deporte en el medio acuático y utilizando embarcaciones, donde se pondrán en juego las mismas y los adolescentes podrán vivenciarlas y posteriormente analizarlas en conjunto. El resto de las habilidades para la vida, serán abordadas con distintas propuestas que les permitan comprenderlas y asociarlas a distintas actividades de su día a día.

Al finalizar cada taller, se dará paso a reflexiones individuales o grupales orientadas al cuestionamiento y a la posterior identificación de cómo aquello que aprendieron en dicho taller lo trasladarían al deporte y de qué manera podrían trasladarlo a la vida, o viceversa. También se realizará un análisis específico del rol, que siguiendo a Cano (2012), es importante para analizar el proceso grupal, el cumplimiento de las tareas acordadas y la evaluación de lo que se produjo en relación a los objetivos que se habían trazado en la planificación. Finalmente, el último taller estará destinado al cierre, con su correspondiente reflexión y con una evaluación donde los mismos participantes podrán compartir sus sentires, resonancias y experiencias de los meses compartidos.

Por otra parte, partiendo de los datos obtenidos en relación a que en el mes de marzo los adolescentes comienzan a desvincularse de la institución porque no logran adaptar sus

horarios curriculares con la actividad deportiva o porque sus familias no les conceden el permiso de practicar el deporte por diversas razones, se implementará también un taller de sensibilización a las familias con el objetivo de trabajar la importancia del deporte en la adolescencia y poder revertir la situación mencionada anteriormente.

Finalmente, se realizará un cierre del proceso y de la intervención en el que se analizará en conjunto con los referentes de la Institución, cuál ha sido el impacto que tuvo tanto en los adolescentes como en la Escuela de Canotaje.

ANÁLISIS DE LA IMPLICACIÓN DEL ESTUDIANTE

La idea de realizar este proyecto surge a partir de mi participación en la Escuela de Canotaje de Santiago Vázquez. Desde el año 2017 estoy vinculada con el deporte canotaje de aguas tranquilas, con dicha Escuela y con la zona de Ciudad del Plata. Inicialmente, me acerqué buscando una modalidad recreativa, hasta que unos meses después me sumé al plantel de entrenamiento con el objetivo de comenzar a competir. Desde ese momento hasta la actualidad, además de ser atleta y haberme dedicado al canotaje competitivo, también he trabajado algunas temporadas en calidad de ayudante docente con equipos de adolescentes que asisten durante el verano. A partir de esto último, es que comencé a interesarme en ese tipo de actividades e intenté brindarle a estos jóvenes un acompañamiento más cercano y personal en cada uno de sus procesos deportivos. Sin dudas, estas experiencias fueron las que despertaron mi interés por la Psicología del Deporte y me incentivaron a pensar en posibles intervenciones o alternativas para acompañar a estos adolescentes en los que si bien visibilizaba una gran motivación e interés en el deporte, notaba que realmente les era muy dificultoso poder continuar con sus procesos debido a los contextos en donde estaban inmersos. La mayor parte de estos adolescentes que menciono, estaban localizados en Ciudad del Plata y una vez que terminaba la temporada de verano, se desvinculaban del deporte. Fue así, que al momento de escoger un tema y una modalidad para realizar mi Trabajo Final de Grado, no tuve duda alguna de que debía realizar un proyecto de intervención que contemplara esto que yo visualizaba.

En una primera instancia, consideré que sería muy simple ya que tenía la información y el conocimiento de lo que sucedía gracias a mi experiencia y a mi vínculo con la Escuela de Canotaje. Pero a lo largo del proceso, me fui dando cuenta que la tarea se volvía cada vez más compleja, porque atravesada por la implicación, me limitaba a pensar que existía algo más allá de lo que yo ya daba por entendido. Tomando los aportes de Lourau, es que puedo

identificar en este momento un primer nivel de implicación, el cual está estrechamente vinculado a la Institución y se visualiza claramente en esta primera etapa.

Para comenzar a orientar el proyecto saliendo de mi propia perspectiva, debí iniciarlo con un diagnóstico situacional, tanto de la zona de Ciudad del Plata como de la Escuela de Canotaje, para poder acercarme a la problemática real. Si bien los datos que fui recopilando no se alejaban de lo que yo ya conocía, fue fundamental para pensar la intervención desde otro lugar. Posteriormente, como desde la Escuela de Canotaje no había una demanda formulada, debí generar una oferta que contemplara las necesidades actuales del lugar. También lo viví como un desafío, ya que muchas de las necesidades planteadas por el informante calificado del lugar, eran las que yo misma había podido ver a lo largo de estos años, y nuevamente estaba actuando y pensando en base a mi implicación, en este caso a nivel del encargo y de las demandas sociales. Puedo afirmar que realizar este proyecto para mí fue un verdadero reto personal e implicó un esfuerzo constante el distanciarme de mi experiencia y comprender que uno de los mayores desafíos ha sido tomar conciencia de los niveles de implicación. Fue a partir de esto, que finalmente pude esclarecer mi rol en esta intervención, logrando situarlo en el lugar de psicóloga del deporte, y no de practicante del deporte o participante de la comunidad y pensar la intervención desde una mirada más objetiva, entendiendo que no se trata de eliminar este tipo de implicaciones, sino que se trata de analizarlas, siendo ese el desafío profesional y ético de todo investigador (Acevedo, 2002).

CONSIDERACIONES ÉTICAS

En cuanto a las consideraciones éticas, partiendo desde los aportes de Gyarmati (1984) entendemos que a cualquier profesional, sin que importe la profesión, le es exigible un comportamiento ético y responsable, porque la definición misma de lo que es una profesión incluye la dimensión de compromiso social y la sujeción a códigos de ética.

Con respecto a la Psicología del Deporte, si bien no es considerada particularmente en los códigos de ética profesionales, nos basamos en el código de ética profesional del psicólogo (Uruguay, 2000) a nivel general. En este caso, al tratarse de una especialización en afianzamiento, su ejercicio genera situaciones que resultan novedosas viéndolas desde el punto de vista de prácticas de psicología profesional más establecidas como por ejemplo la psicología clínica. Muchas situaciones que pueden surgir en distintos contextos o en distintos marcos de trabajo y de ejercicio del rol, se pueden considerar atípicas si se las compara con la modalidad que manejan las especialidades más tradicionales. Pero, más

allá de esto, el ejercicio profesional siempre supone una relación responsable con las leyes y con los códigos vigentes, siendo dicha relación de compromiso crítico (Ojea y Calo, 2005.) Por lo que es fundamental que el psicólogo del deporte asegure, respete y mantenga los principios de responsabilidad, confidencialidad, competencia, veracidad, fidelidad y humanismo, sea cual sea el contexto en donde se desarrolle la práctica.

RESULTADOS ESPERADOS

Se espera con este proyecto, lograr una promoción del deporte canotaje de aguas tranquilas como un medio y no como un fin en sí mismo. Es decir, transmitir la concepción del deporte como medio para alcanzar otras habilidades para la vida y también, transmitir la comprensión del deporte como promotor de salud y de bienestar desde la integralidad, concibiéndolo como herramienta para la prevención de riesgos referidos a la salud física y mental.

A través de esta intervención, se busca potenciar y popularizar el deporte canotaje de aguas tranquilas y que los y las adolescentes sean capaces de reconocer las habilidades que se aprenden a través de él, logrando trasladarlas a otros ámbitos de sus vidas.

Por otra parte, se espera que este proyecto contribuya a la promoción y al aumento de oportunidades deportivas accesibles para adolescentes de Ciudad del Plata y que se vea incrementado el sentimiento de pertenencia a la zona y a la Institución.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Acevedo, M. (2002). *La implicación: Luces y sombras del concepto lourauniano*. Universidad de Buenos Aires.

Amorin, D. (2010). *Apuntes para una posible psicología evolutiva*. Psicolibros.

Recuperado de:

https://www.academia.edu/34516842/APUNTES_PARA_UNA_POSIBLE_PSI COLOG%C3%8DA_EVOLUTIVA

Arnett, Jeffrey Jensen. (2008). *Adolescencia y adultez emergente: Un enfoque cultural*.

Balaguer, I., y Castillo, I. (2002). Actividad física, ejercicio físico y deporte en la adolescencia temprana. *Estilos de vida en la adolescencia*, 37-64.

Batthyány, K. y Cabrera, M. (2011). Metodología de la investigación en Ciencias Sociales. Apuntes para un curso inicial. Uruguay: Departamento de Publicaciones, Unidad de Comunicación de la Universidad de la República.

BBC News. (2 de Mayo de 2010). "*Ejercicios verdes*": beneficios en cinco minutos.

Recuperado

de:

https://www.bbc.com/mundo/ciencia_tecnologia/2010/05/100502_ejercicio_5 minutos_crz

Calais, D. y Herrera, H. (2018). *El deporte como elemento socializador en adolescentes que participan en proyectos sociales en ONGs*. Revista de Educación Social, (26), 243-555. Recuperado de:

<https://eduso.net/res/wp-content/uploads/2020/06/RES-26-humberto.pdf>

Cano, A. (2012). *La metodología de taller en los procesos de educación popular*. Revista Latinoamericana de Metodología de las Ciencias Sociales, 2(2), 22-52. Recuperado de: [La metodología de taller en los procesos de](#)

[educacion popular \(unlp.edu.ar\)](http://educacion.popular.unlp.edu.ar)

Cantón, E. (2010). *La psicología del deporte como profesión especializada*. *Papeles del psicólogo*, 31(3), 237-245.

Casallas, M. (2017). *Plan integral para la práctica de la actividad física al aire libre, a través de nuevas tendencias deportivas en el Municipio de San Bernardo* [Tesis de grado, Universidad de Cundinamarca]. Recuperado de: <https://repositorio.ucundinamarca.edu.co/handle/20.500.12558/928>

Código de Ética Profesional del Psicólogo. 2000 (Uruguay). Recuperado de: <https://www.colibri.udelar.edu.uy/jspui/handle/20.500.12008/21679>

Cox, R. (2009). *Psicología del deporte: Conceptos y sus aplicaciones*. Editorial Médica Panamericana. Recuperado de: <https://books.google.com.pe/books?id=Kd-gACAIW0IC&printsec=frontcover#v=onepage&q&f=false>

Córdova Batista, A. (2006). *El Rol profesional del Psicólogo del deporte*. *EFDeportes Revista Digital*, 96, 1-2. Recuperado de: <http://www.efdeportes.com/efd96/psd.htm>

Cronin, L., Ellison, P., Allen, J., Huntley, E., Johnson L., Kosteli, M., Hollis, M y Marchant, D. (2022). A self-determination theory based investigation of life skills development in youth sport. *Journal of Sports Sciences*. Recuperado de: [Artículo completo: Una investigación basada en la teoría de la autodeterminación del desarrollo de habilidades para la vida en el deporte juvenil \(tandfonline.com\)](https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/02643758.2022.2088888)

Cruz, J. (1990). *La psicología del deporte: definición, evolución y relación con las demás ciencias de la actividad física y el deporte*. *Apunts: Educació Física u Esports*, (22), 11-20.

Danish, S.J., Nellen, V.C., y Owens, S.S. (1996). *Teaching life skills through sport: Community based programs for adolescents*. En J. K. Van Raalte & B. W.

Brewer (Eds.), *Exploring sport and exercise psychology*. Washington, DC: American Psychological Association.

Danish, S.J., Petitpas, A., y Hale, B. (1995). *Psychological interventions: A life development model*. En S. Murphy (Ed.), *Sport psychology interventions*. Champaign, IL: Human Kinetics.

Fernandez, C. (2006). *Habilidades para la vida: guía para educar con valores*. Centros de Integración Juvenil A.C.

Field, T., Diego, M. y Sanders, C. E. (2001). Exercise is positively related to adolescents relationships and academics. *Adolescence*, 36, 141, pp. 105-110.

Gentil, M., Zurita, F., Gómez, V., Padial, R. y Lara, A. (2019). Influencia de la práctica de actividad física en el autoconcepto de adolescentes. *Retos*, (36). 342-347. Recuperado de:

<https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/article/view/68852/43608>

Giesenow, C. (2005). *Más allá de la psicóloga del deporte: la enseñanza de habilidades psicológicas para la vida a través del deporte*.

Gimeno, F., (2003). Descripción y evaluación preliminar de un programa de Habilidades sociales y de Solución de problemas con Padres y entrenadores en el Deporte infantil y juvenil. *Revista de Psicología del Deporte*. Vol. 12, Num. 1, pp.67-79. Barcelona.

Gobierno Departamental de San José. (2012). *Plan local de ordenamiento territorial y desarrollo sostenible de ciudad del plata y su área de influencia*.

Recuperado de:

<https://www.portalcdp.uy/2021/09/23/equipo-de-basquet-de-playa-pascual-ser-a-local-en-el-polideportivo>

Gutiérrez, M., (2004). El valor del deporte en la educación integral del ser humano. *Revista de Educación*, núm. 335, pp. 105-126. Universidad de Valencia.

- Gustavo, C. (23 de octubre de 2003). *El canotaje y la educación ambiental en el 3er ciclo de E.G.B y el polimodal*. Obtenido de EF deportes.
- Gyarmati, G. et al. (1984). *Las profesiones, dilemas del conocimiento y del poder*. Santiago: Universidad Católica de Chile.
- Hernández Sampieri, R.; Fernández Collado, C. y Baptista Lucio, P. (2006). *Metodología de la Investigación*. México : Mc Graw Hill
- Instituto Nacional de la Juventud. (2018). Encuesta Nacional de Adolescentes y Jóvenes. Recuperado de:
<https://www.ine.gub.uy/web/guest/encuesta-nacional-de-adolescentes-y-juventud-enaj-2018>
- Instituto Nacional de Estadística. (2011). Resultados del Censo de Población 2011: Población, crecimiento y estructura por sexo y edad. Recuperado de:
<https://www.ine.gub.uy/documents/10181/35289/analispais.pdf>
- Ley N° 18052 de 26/10/2006. Ciudad del Plata. 31/10/2006. Recuperado de:
<https://legislativo.parlamento.gub.uy/temporales/leytemp8166342.htm>
- Ley 19828 de 26/09/2019. Régimen de fomento y protección del sistema deportivo. 26/09/2019. Recuperado de:
<https://www.impo.com.uy/bases/leyes/19828-2019/6>
- Marsiglia, J. (2012). *Informe sobre la problemática social y el desarrollo local de Ciudad del Plata en el marco de la elaboración del plan de ordenamiento territorial*. Recuperado de:
<http://www.imsj.gub.uy/portal15/images/stories/pdfs/javiermarsiglia.pdf>
- Obelar, L. (2016). *Primera aproximación a la Inclusión Educativa de niños y niñas en situación de discapacidad en las escuelas comunes públicas de Ciudad del Plata - San José* [Tesis de grado, Universidad de la República]. Recuperado de:
https://www.colibri.udelar.edu.uy/jspui/bitstream/20.500.12008/21929/1/TTS_ObelarFern%C3%A1ndezLaura.pdf

- Ojea, G. y Calo, O. (2005). Práctica profesional del psicólogo del deporte: Apuntes para una reflexión ético-deontológica. *Revista de Psicología del Deporte*, 14(1), 143-150.
- Organización Mundial de la Salud. (28 de septiembre de 2020). *Salud mental del adolescente*. Recuperado de:
<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>
- Perez, J., Tejera, M. y Llorente, F. (2018). Influencia del deporte y la actividad física en la infancia y adolescencia. *Vox paediatrica*, 25(2), 49-56. Recuperado de:
https://spaoyex.es/sites/default/files/vox_paediatrica_2018_25_2_08.pdf
- Psicología de la actividad física y del deporte. (2015). Recuperado de:
<https://www.cop.es/perfiles/contenido/deporte.htm>
- Reyes, M. (2017). *Integración social en los adolescentes: Estatus Sociométrico y Centralidad Social*. [Tesis Doctoral, Universidad Pablo de Olavide]. Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/tesis?codigo=157431>
- Rodríguez, R., Giménez, L., Neto, C., Bagnato, M., Marotta, C. (2001). De ofertas y demandas: una propuesta de intervención en psicología comunitaria. *Revista de Psicología de la Universidad de Chile*, Vol. X (N.2).
- Rueda, E. (2011). *Consumo de sustancias en la adolescencia: Un análisis psicosocial desde la perspectiva de género*. Tesis Doctoral. Universidad Pablo de Olavide. Sevilla
- Sánchez, A. (2016). *Análisis en la práctica de la disciplina del canotaje en niños de 10 a 15 años como factor de desarrollo social en las cooperativas Andrés Quiñonez*. Guayaquil - Ecuador: Universidad de Guayaquil.
- Solano, M. (2019). *Fundamentos básicos del canotaje como elemento motivacional de la práctica deportiva en los adolescentes* [Tesis de Grado, Universidad de Guayaquil]. Recuperado de: <http://repositorio.ug.edu.ec/handle/redug/41019>

Torregrosa, M., Boixados, M., Valiente, L., y Cruz, J. (2004). Elite athletes' image of retirement: the way to relocation in sport. *Psychology of sport and exercise*, 5(1), 35-43.

Vignoli, H. (2019). *Motivos de no realización de ejercicio físico y/o actividad físico-deportiva en estudiantes de educación media superior* [Tesis de Grado, Instituto Universitario Asociación Cristiana de Jóvenes]. Recuperado de: <http://www.accede.iuacj.edu.uy/handle/20.500.12729/221>