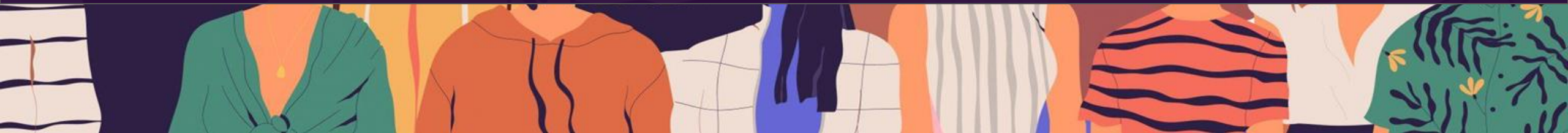




Psicologia Social de l'Activitat Física i de l'Esport

Cristina Expósito Álvarez
Departament de Psicologia Social
Universitat de València

Grau en Ciències de l'Activitat Física i de l'Esport
Curs (2024-2025)



Unitats – Psicologia Social de l'Activitat Física i de l'Esport

Unitats

Tema 1. Introducció a la psicologia social de l'activitat física i l'esport

Tema 2: Participació esportiva i agents de socialització esportiva

Tema 3: El grup esportiu i la productivitat grupal

Tema 4: La motivació en l'activitat física, l'esport i l'exercici físic

Tema 5: El lideratge en l'activitat física, l'esport i l'exercici físic

Tema 6: La cohesió en l'activitat física, l'esport i l'exercici físic

Tema 7: L'atribució en l'esport i l'exercici físic

Tema 8: L'autoconfiança i l'autoeficàcia en l'esport i l'exercici físic

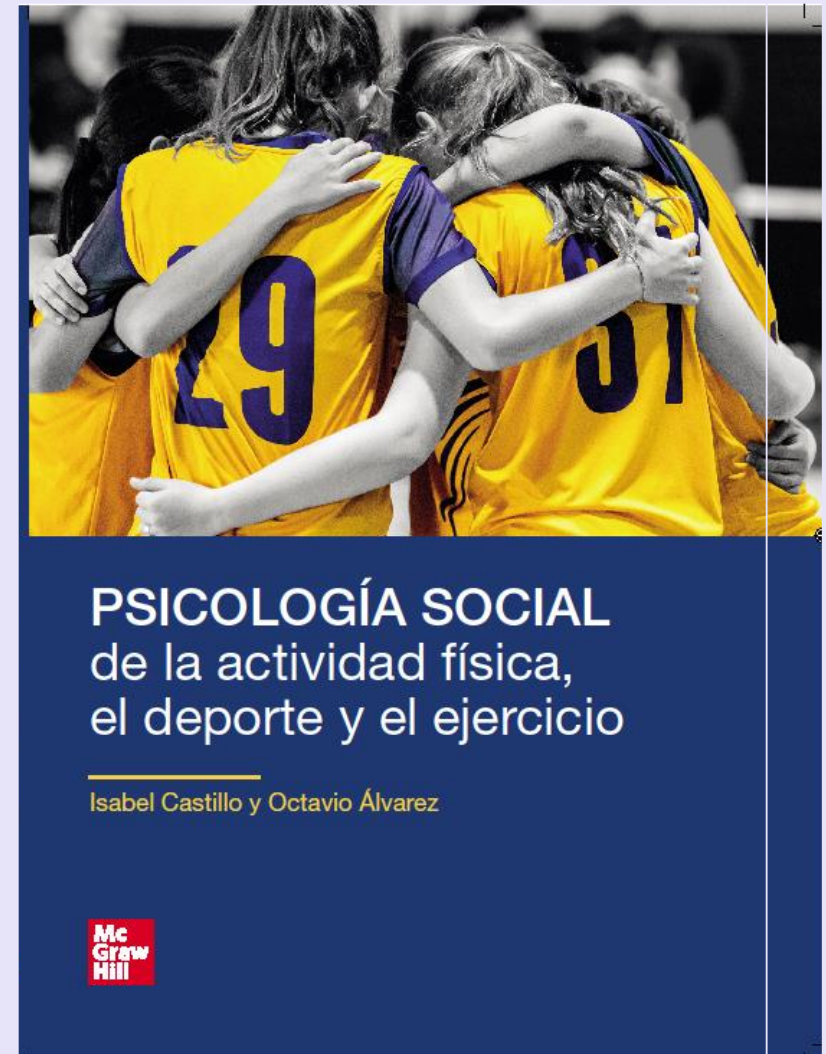
Tema 9: L'agressió i la violència en l'esport

Bibliografia bàsica

Castillo, I. i Álvarez, O. (2023). Participación deportiva y agentes de socialización deportiva. En *Psicología Social de la actividad física, el deporte y el ejercicio*. McGraw-Hill.

Disponible en línea en:

<https://trobes.uv.es/>



Tema 2. Participació esportiva i agents de socialització esportiva

1. Participació esportiva
 - 1.1. Resultats d'informes oficials
2. Processos de socialització esportiva
 - 2.1. Model ecològic de Bronfenbrenner
 - 2.2. Interaccionisme simbòlic
 - 2.3. Aprenentatge social
3. Els estereotips de gènere
 - 3.1. Esports “masculins”, “femenins” i neutres
 - 3.2. Model de gènere (Bem, 1974, 1981)
 - 3.3. Model d'expectativa-valor (Eccles *et al*, 1983)
 - 3.4. Aproximacions situacionals als estereotips de gènere

Participació esportiva: situació actual a Espanya



La pràctica esportiva a Espanya va en augment, tant en percentatges generals com en homes i dones (MCD, 2021)



Els homes practiquen més activitat fisicoesportiva que les dones, encara que la tendència és la reducció d'aquestes diferències



Quant a la pràctica d'esport en xiquets i xiquetes que van a escola, entre els 6 i 18 anys, els nivells de pràctica baixos (sedentaris, de 0-2 h setmanals) són del 35% en la població total, i és especialment alt el sedentarisme en xiques (46%) enfront dels xics (24%) (CSD, 2011)



En adolescents (11-18 anys), el percentatge de població sedentària (des de no pràctica fins a una vegada per setmana) abasta el 29,8% de la població, i és especialment alt en el cas de les xiques (40,4%) enfront dels xics (21,7%) (HSBC, 2019)

Participació esportiva: estereotips de gènere



Encara estan presents, sobretot, en esports etiquetats com a “femenins”, menys practicats pels homes.



En esports “masculins”, les dones van reduint la diferència de participació any rere any.



A mesura que les adolescents guanyen autonomia, trien activitats físiques més allunyades dels estereotips.



Entre els 12 i els 18 anys, la pràctica esportiva de les xiques baixa dràsticament i augmenta el sedentarisme.



Les dones nascudes a l'estranger practiquen menys esport, i les majors de 12 anys són les més inactives.

Els processos de socialització físicoesportiva

L'activitat física no és només una conducta, sinó que té significats personals.

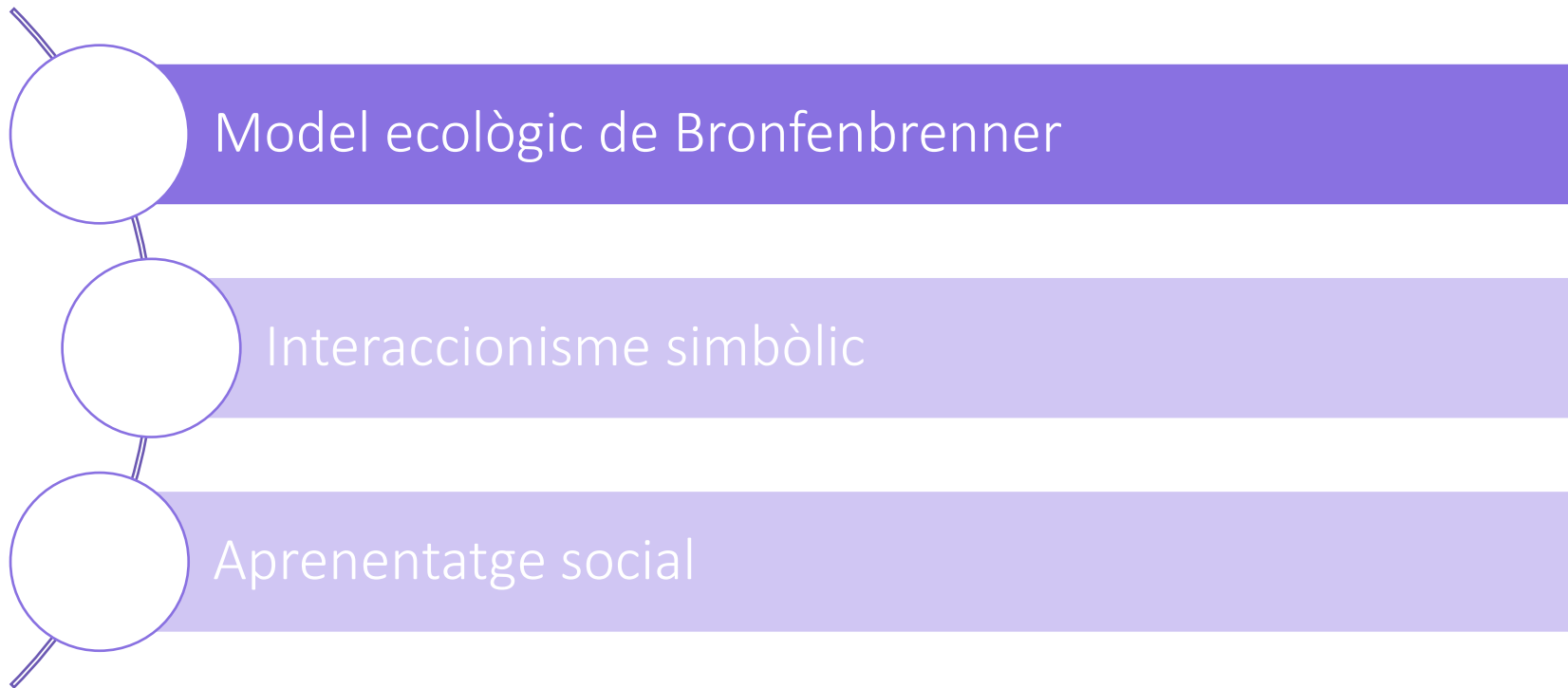
Aquests significats generen actituds i valors que influeixen en la percepció de la pràctica o no pràctica.

S'aprenen rols i identitats relacionades amb l'activitat física.

La relació amb l'activitat física s'aprèn biogràficament a través de la interacció social.

La socialització és un procés complex en el qual els xiquets no només memoritzen rols, sinó que n'aprenen diversos i construeixen la seua identitat (Gracia i Musitu, 2000).

Marcos teòrics – Processos de socialització

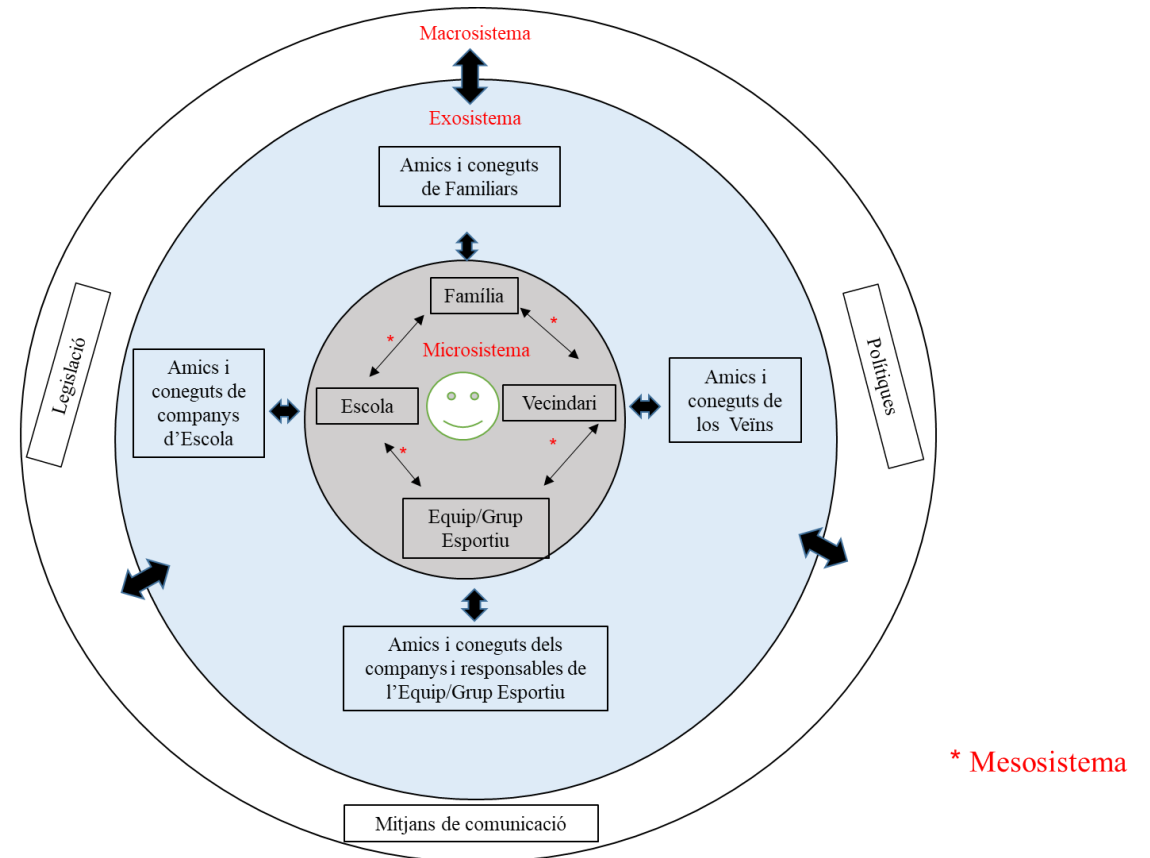


Model ecològic de Bronfrenbenner

Els ambients naturals són la principal font d'influència en el comportament de la persona, que es desenvolupa en interacció amb entorns canviants; aquests, al seu torn, estan influïts per altres entorns i contextos.

Així, distingeix de més pròxim a menys pròxim a la persona: el **microsistema**, el **mesosistema**, l'**exosistema**, el **macrosistema** i el **cronosistema**.

Cronosistema:
dimensió temporal

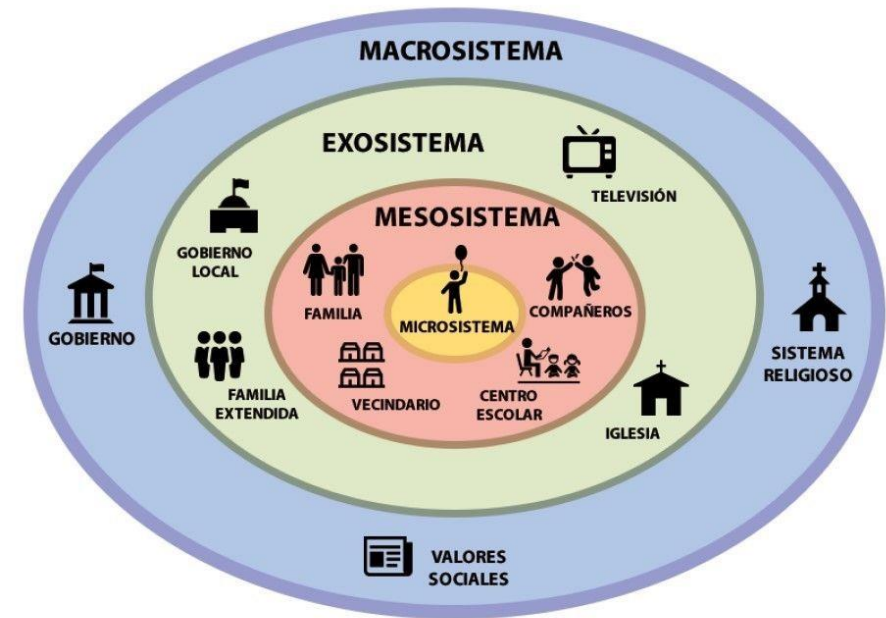


Activitat

Defineix el model ecològic de Bronfrenbrenner, subratllant la seua importància.

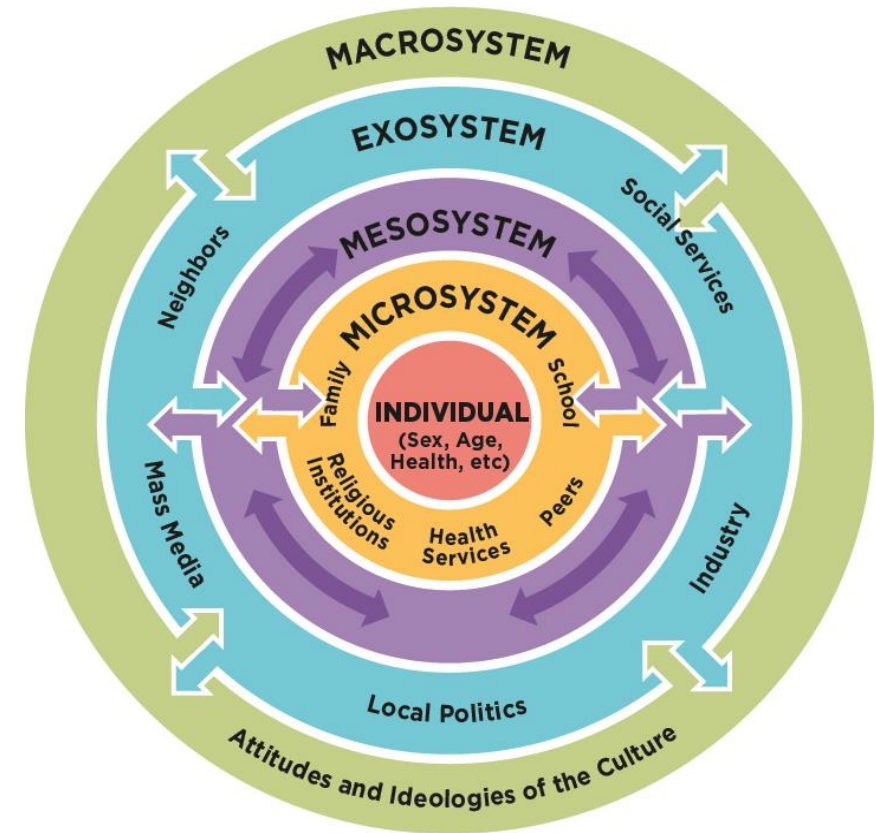
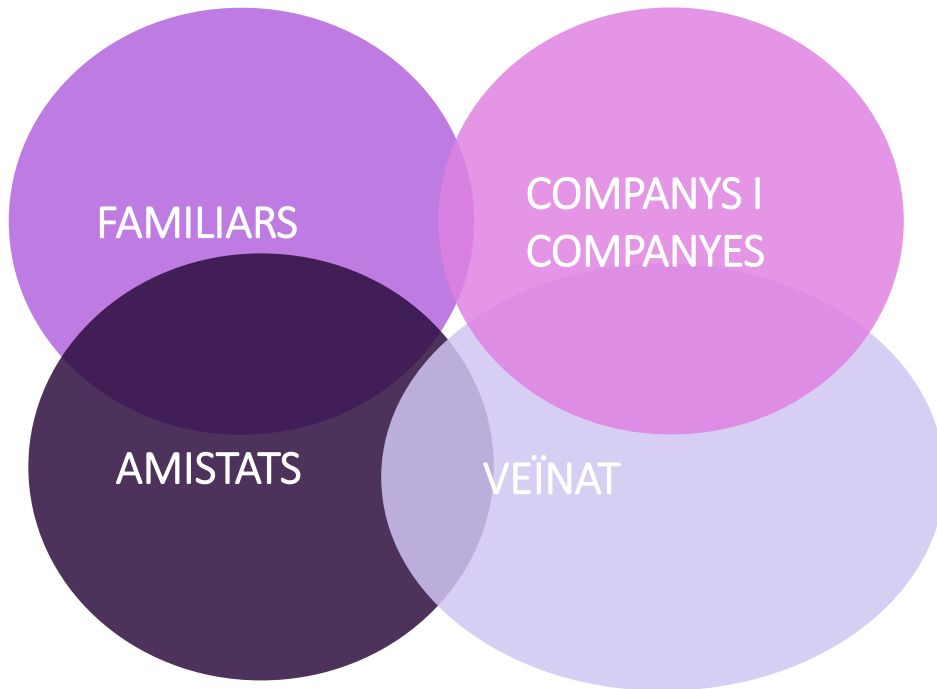
Explica el microsistema, el mesosistema, l'exosistema i el macrosistema.

Posa almenys un exemple de cada un dels nivells aplicats al context de l'activitat físicoesportiva.



Microsistema

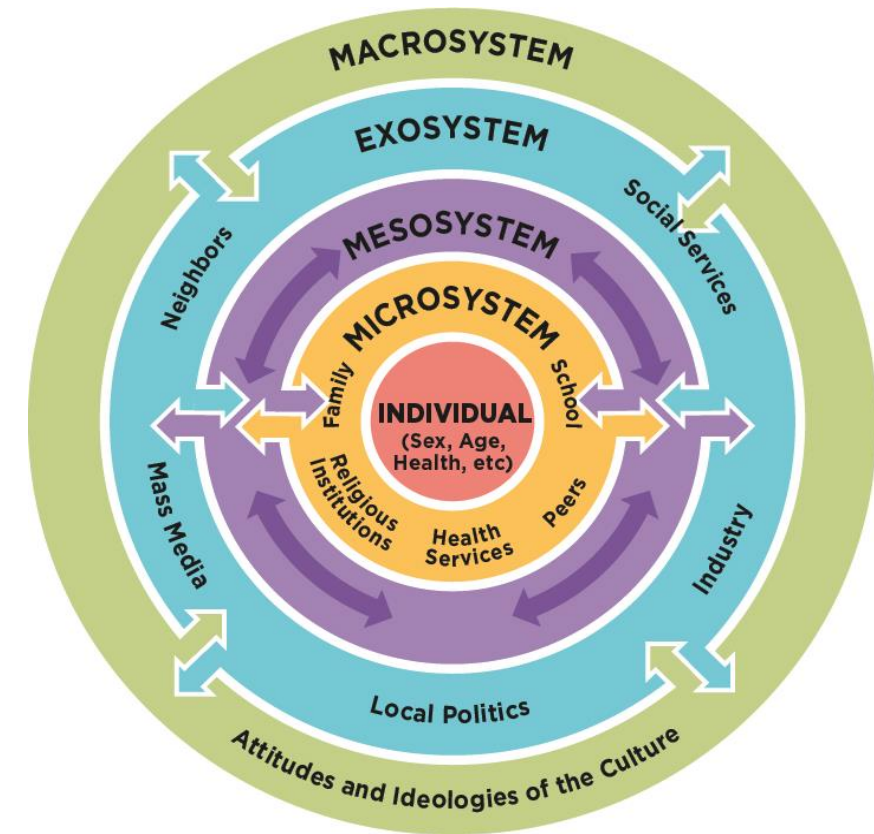
Inclou les persones més pròximes a l'individu, amb interacció cara a cara: familiars, amistsats, veïnat, companys i companyes.



Microsistema en el context fisicoesportiu

Funcions de pares i mares

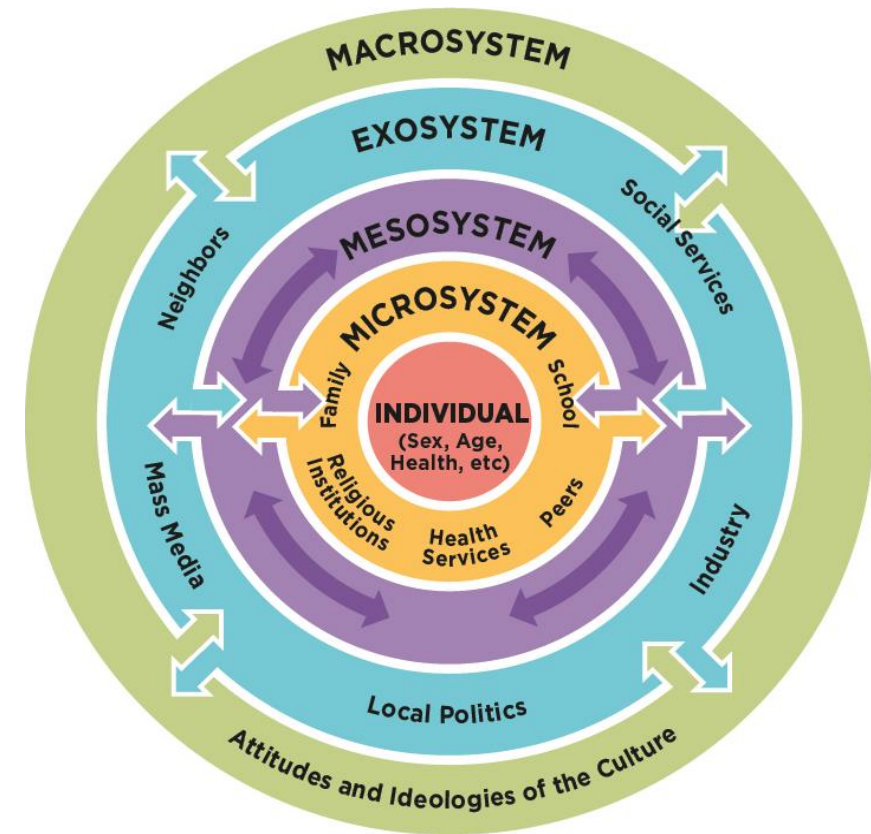
- ✓ Afavorir la participació esportiva dels fills i filles.
- ✓ Guiar-los en l'elecció de practicar esport.
- ✓ Ajudar a triar l'esport concret.
- ✓ Mostrar interès per les activitats esportives dels seus fills i filles.
- ✓ Assegurar-se que practiquen esport de manera saludable.



Microsistema en el context fisicoesportiu

Educadors/es i entrenadors/es:

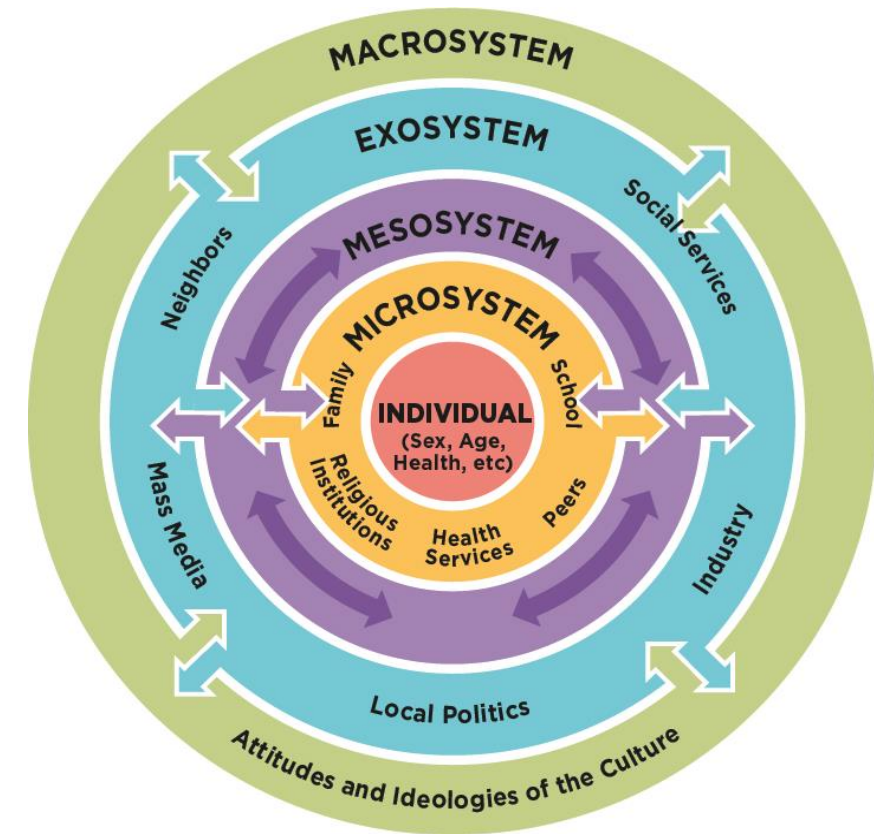
- ✓ Ensenyar i fomentar la pràctica de destreses esportives.
- ✓ Canviar freqüentment d'activitats.
- ✓ Establir expectatives realistes per a cada infant.
- ✓ Ser un model d'execució.
- ✓ Reforçar la bona execució i recompensar l'esforç més que el resultat.
- ✓ Corregir errors amb un enfocament positiu.
- ✓ Modificar regles per a augmentar la participació i l'acció dels esportistes.



Microsistema en el context fisicoesportiu

Grups d'iguals:

- ✓ Fonamental en la socialització durant la preadolescència i adolescència.
- ✓ En aquesta etapa, els valors i les normes apresos de figures d'autoritat (pares i educadors) són posats a prova pel grup d'iguals.
- ✓ Posen a prova les habilitats socials dels adolescents.
- ✓ Modifiquen els esquemes de relació entre ells i els altres.
- ✓ A través d'aquestes relacions, els adolescents aprenen:
 - Què és l'acceptació i el rebuig.
 - Com la seua aportació al grup influeix en la integració social.



Microsistema en el context fisicoesportiu

Exemples de microsistema en el context esportiu

Situacions quotidianes que reflecteixen el microsistema:

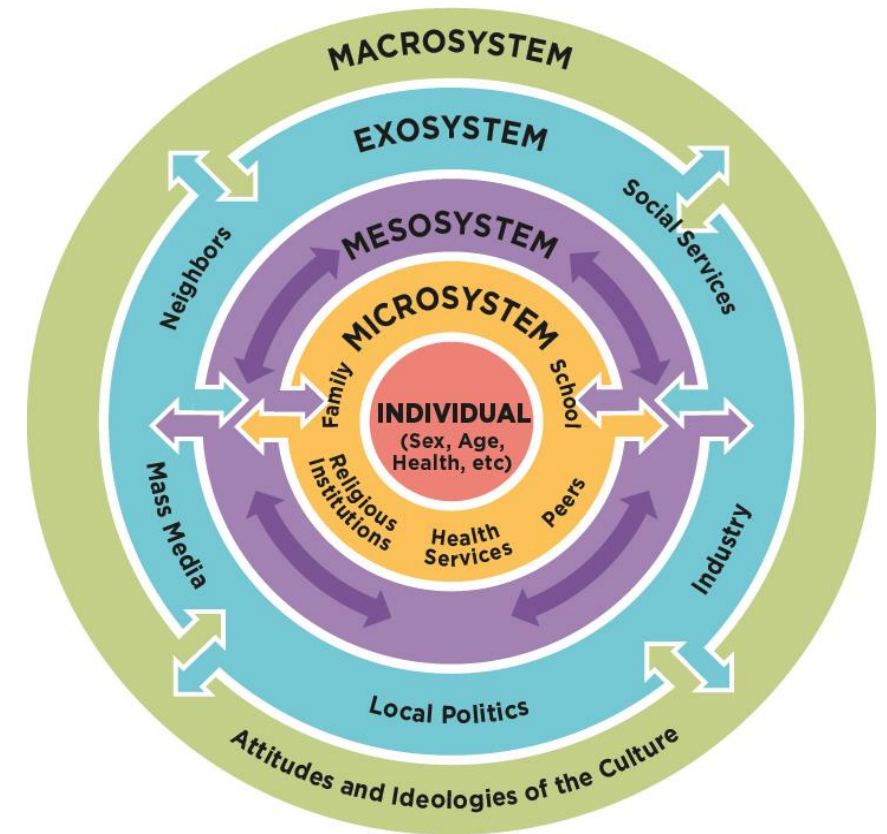
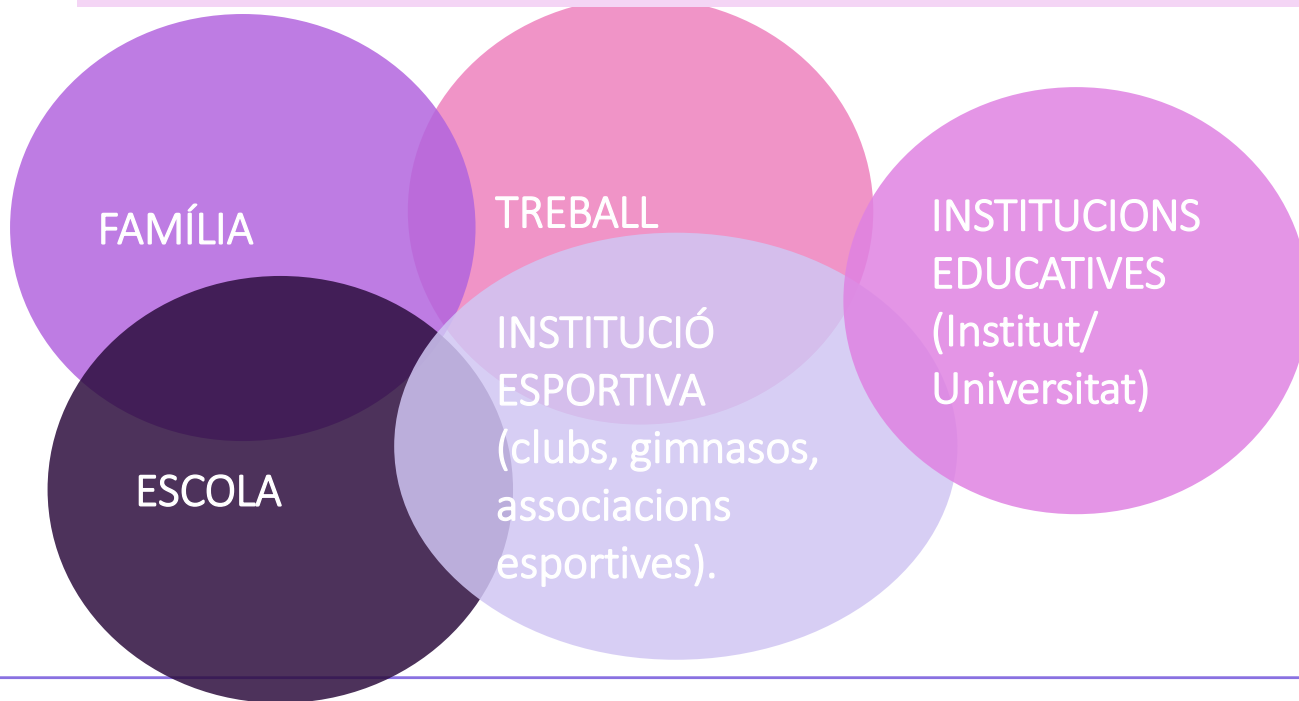
- ✓ Un jugador de bàsquet recorda com la mare d'un company demanava que li passaren més la pilota al seu fill.
- ✓ Un altre jugador explica que el seu pare assistia als partits, però gairebé no li donava indicacions o consells.

El microsistema en l'esport inclou:

- ✓ La família: suport emocional, expectatives i actituds envers l'esport.
- ✓ L'escola: mestres d'educació física, companys de classe i activitats esportives escolars.
- ✓ Entrenadors i entrenadores: influència directa en la tècnica, la disciplina i els valors esportius.
- ✓ Companys i companyes d'equip: interacció social, aprenentatge de rols i dinàmiques de grup.

Mesosistema

Inclou les interrelacions entre dos o més entorns en què la persona participa activament.
És un sistema format per la connexió de diversos microsystemes.
S'amplia quan la persona entra en un nou entorn.

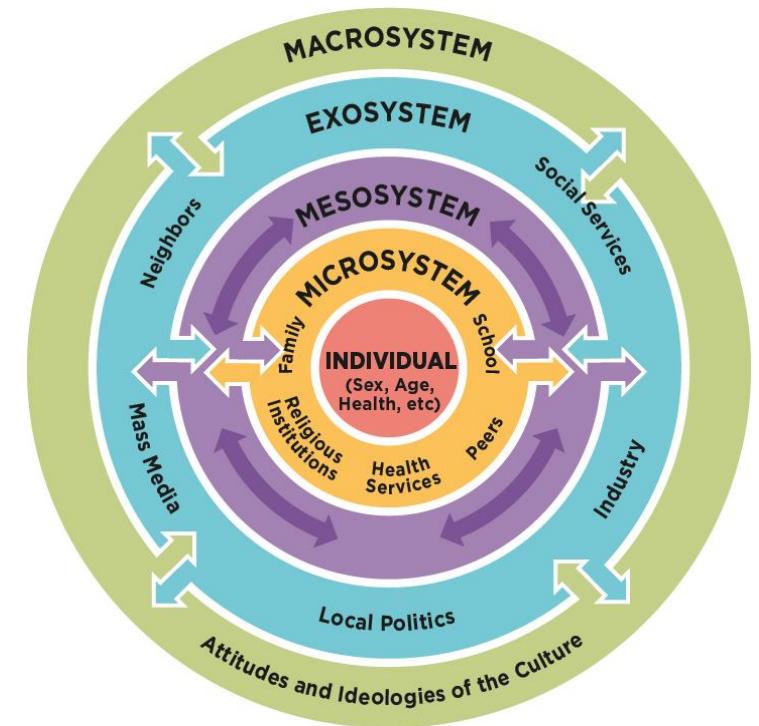


Exosistema en el context esportiu

Comprèn entorns en què la persona no participa activament, però que influeixen en el seu desenvolupament.
Genera influències indirectes a través dels microsistemes.

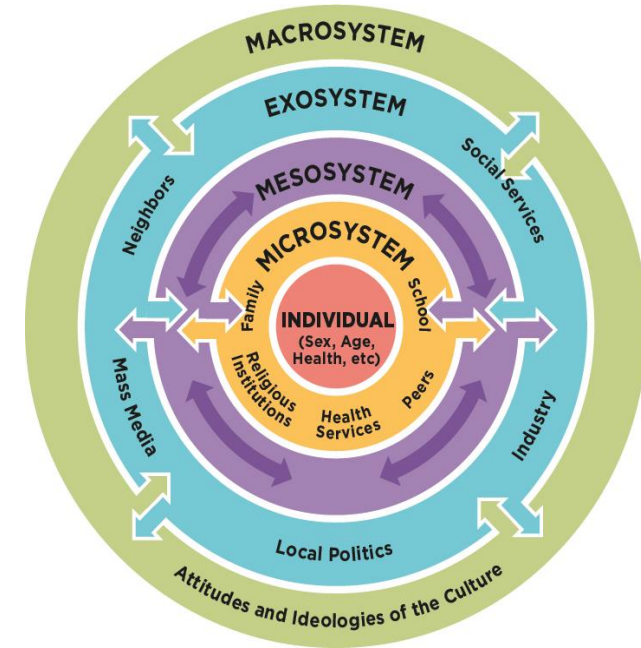
Exemples en l'esport:

- ✓ Lloc de treball dels pares: pot afectar el suport i els recursos disponibles per a la pràctica esportiva.
- ✓ Polítiques esportives i educatives: decisions institucionals que afecten la disponibilitat d'instal·lacions o programes esportius.
- ✓ Mitjans de comunicació i cultura esportiva: influència de la cobertura mediàtica en la percepció i motivació cap a l'esport.
- ✓ Grups d'amics dels pares o familiars: poden condicionar les actituds cap a l'activitat esportiva del jove.



Exosistema en el context esportiu

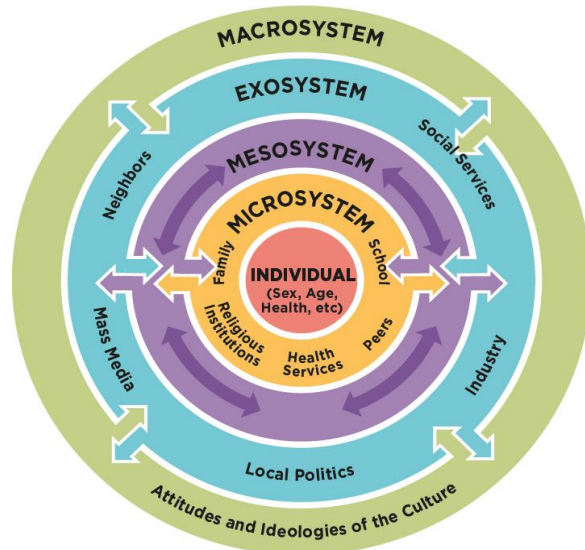
- ✓ “El fill del meu veí va tenir un accident practicant aquest esport, per això els meus pares no volen que m’hi apunte.”
- ✓ “El meu entrenador no vol ser pròxim ni accessible amb els jugadors, perquè va tenir males experiències prèvies amb el reconeixement de l’autoritat en altres equips que va entrenar.” (Això pot afectar la relació de proximitat entre l’esportista i l’entrenador)
- ✓ “La monitora de *spinning* té condicions laborals que l’obliguen a donar més classes seguides de les que seria raonable. Jo, com a usuari, tot i no conèixer els seus superiors, patiré de manera indirecta les conseqüències del seu cansament en la meua interacció amb ella.”



Macrosistema

El macrosistema envolta els altres nivells (microsistema, mesosistema, exosistema) i els influeix.

Les característiques del macrosistema es reproduïxen en els altres sistemes.



Exemples en l'esport:

- ✓ Polítiques i legislacions (nacionals, autonòmiques i locals) per a la promoció de l'activitat física i l'esport.
- ✓ Aspectes culturals, usos i costums relacionats amb l'esport.
- ✓ Valoració social i estatus de l'activitat física, l'exercici i l'esport.
- ✓ Esdeveniments socials que poden ajudar o reduir el suport a l'esport.
- ✓ La imatge social creada per mitjans de comunicació, xarxes socials i legislacions afectarà els altres sistemes i el desenvolupament de les persones.

Macrosistema en el context fisicoesportiu

Exemples d'aspectes macrosocials que afecten la socialització esportiva

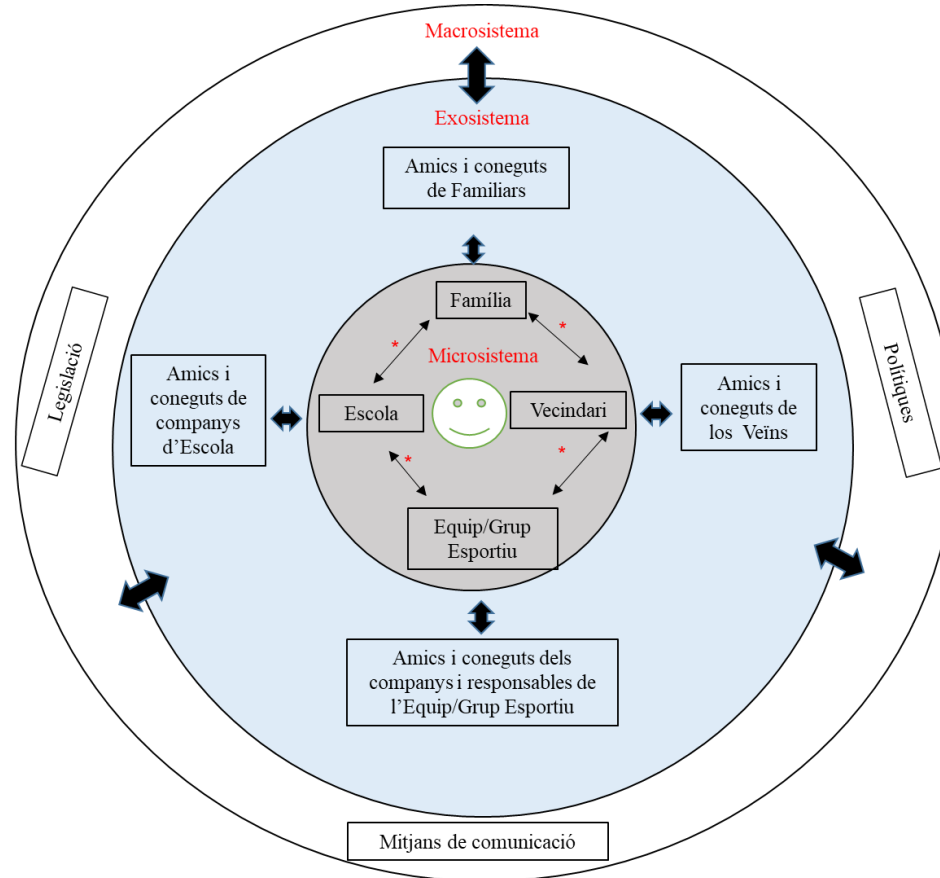
Els JJOO són un exemple de megaesdeveniment esportiu amb impacte en la societat.

- ✓ Els JJOO de Barcelona 1992 van impulsar la modernització d'Espanya i van afectar diversos àmbits socials.
- ✓ Es van crear centres de tecnificació i alt rendiment després de la designació de Barcelona el 1986.
- ✓ L'activitat esportiva de la població va augmentar del 22% (1980) al 39% (1995) gràcies a noves instal·lacions.
- ✓ Alguns autors qüestionen l'impacte real dels JJOO en els hàbits esportius i el canvi d'estil de vida.
- ✓ L'impacte es va analitzar en tres dimensions: esportiva, econòmica i social.
- ✓ Els factors macrosocials influeixen en la percepció i pràctica esportiva, creant referents comuns que varien segons la generació i el context històric.

Cronosistema

Dimensió temporal

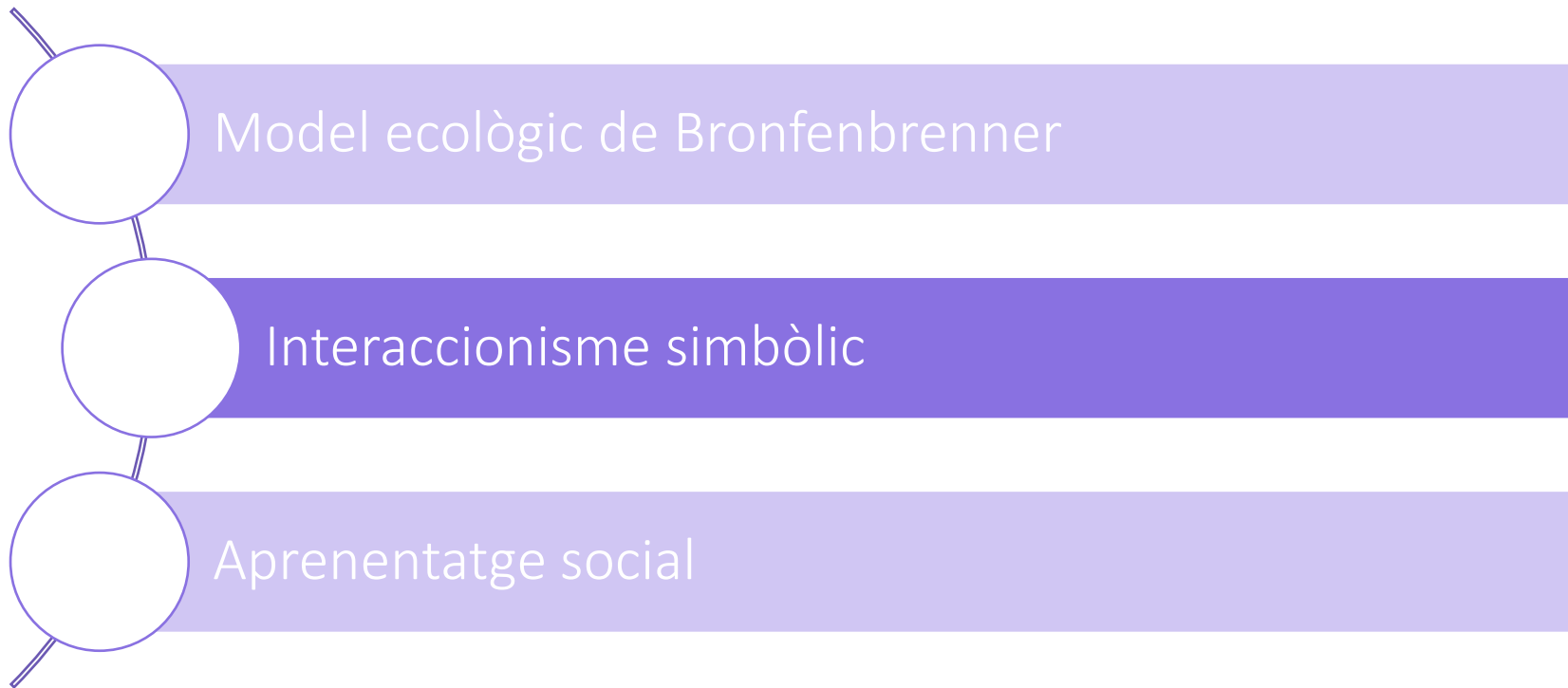
Cronosistema:
dimensió temporal



* Mesosistema

- ✓ Exemple: "No és el mateix ser dona i practicar esport avui dia que el que suposava practicar-ne als anys vuitanta."

Marcos teòrics – Processos de socialització



Interaccionisme simbòlic

Com sé que l'activitat física se'm dona bé, que l'activitat física es per a mi o que, per contra, això de “fer esport” no és cosa meua?

- ✓ Ens construïm una imatge de nosaltres mateixos a través de la interacció social i les interpretacions que fem del que els altres ens transmeten.
- ✓ Els **símbols** ens ajuden a percebre'ns i a anticipar la reacció dels altres davant la nostra conducta.
- ✓ El **rol** és un element clau de la identitat.
- ✓ És dinàmic i canviant.
- ✓ Mitjançant l'assumpció de rols s'adopten normes compartides sobre com s'ha de comportar qui ocupa un rol determinat.
- ✓ Ajuda a categoritzar què és un rol i què no ho és i, per tant, la capacitat autopercebuda d'una persona per a ocupar-lo amb èxit.

Interaccionisme simbòlic

- ✓ L'aprenentatge del rol es produeix mitjançant dos processos:
 - ✓ **Role taking (adquisició del rol):** imitació i assaig de comportaments en jocs simbòlics. Exemple: joves esportistes que imiten els seus ídols esportius i en copien els gestos, les celebracions o les maneres de jugar, o que fan de comentaristes mentre practiquen l'esport.
 - ✓ **Role making (creació del rol):** adaptació i desenvolupament del rol segons les experiències personals. Exemple: un esportista que, amb el temps, desenvolupa el seu propi estil de joc i lideratge dins l'equip, i adapta el seu paper en funció de les seues habilitats i experiències en la competició.

Aquest procés ens permet entendre quins rols encaixen amb nosaltres i consolidar la nostra identitat en societat.

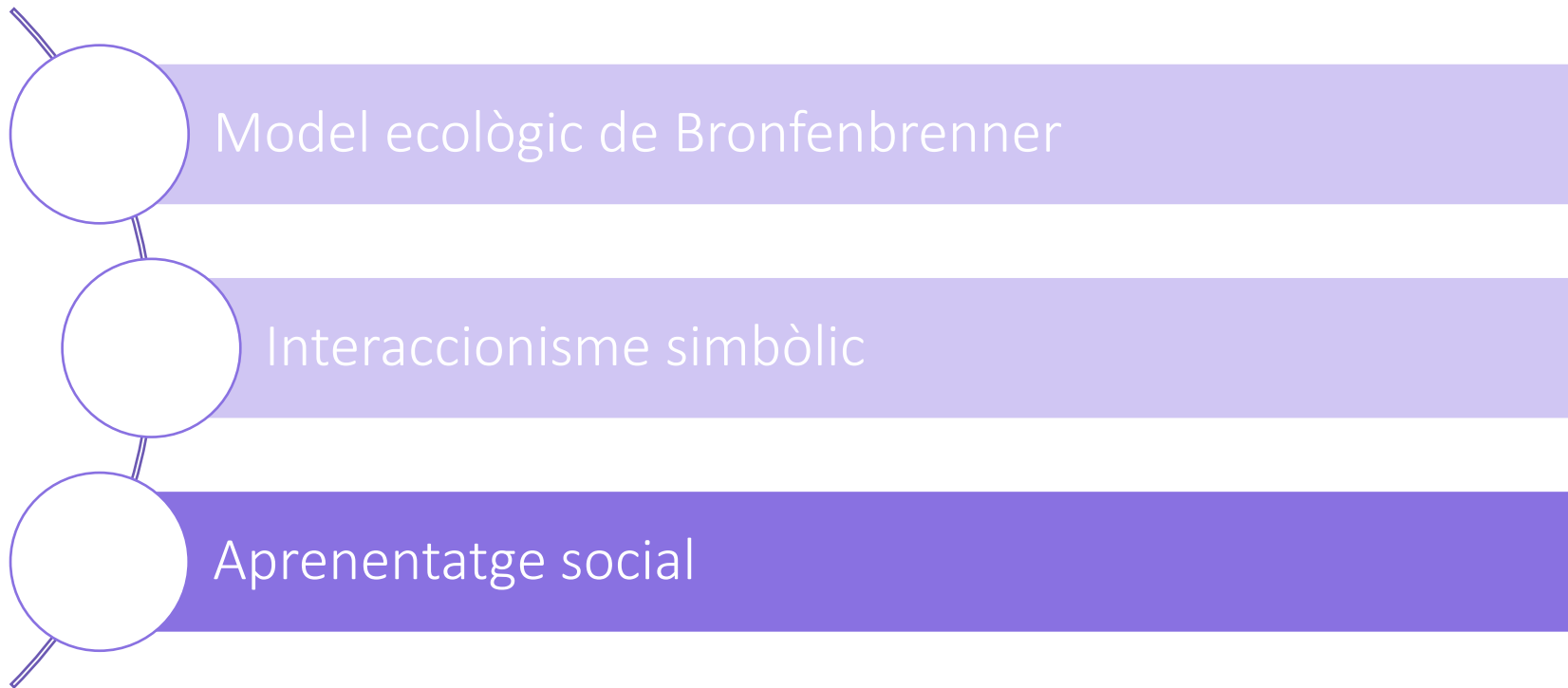
Interaccionisme simbòlic

- ✓ Distinció entre “jo” i “mi”:
 - ✓ “Jo” → resposta individual a les conductes dels altres.
 - ✓ “Mi” → conjunt d’actituds socials dels altres que interioritzem i assumim.
- ✓ Impacte en l’esport, exemples:
 - ✓ Els joves esportistes d’elit dubten sobre si seran prou bons o bones per a tindre el nivell dels professionals. Això implica que el “mi” es calibra amb les expectatives apreses d’allò que se suposa que ha de ser un esportista professional
 - ✓ Els estereotips de gènere poden generar conflictes en la pràctica d’esports de contacte. Exemple: els aprenentatges vitals i els estereotips de rol assumits per una xiqueta poden crear un conflicte si aquesta xiqueta vol practicar un esport de contacte (per exemple, lluita, taekwondo, judo).
 - ✓ Les persones majors poden autoexcloure’s de l’exercici físic perquè l’associen a la joventut.

Interaccionisme simbòlic

- **Metàfora de l'espill** (Cooley, 1902): la persona assumeix la perspectiva dels altres (mi) que li serveixen d'espill per a comprendre si encaixarà en un rol determinat (Gracia i Musitu, 2000).
- Experiment de l'abisme visual (Gibson i Walk, 1960)

Marcos teòrics – Processos de socialització



Aprenentatge social

Teoria cognitiva-social de Bandura (1987)

- ✓ La teoria cognitiva-social de Bandura combina els enfocaments cognitius i conductistes, i destaca la reciprocitat entre la persona, la conducta i l'entorn.
- ✓ Les conductes socials no són innates, sinó apreses per mitjà d'interaccions amb models (persones que influeixen en el nostre comportament).

Aprentatge social

El procés d'aprenentatge es basa en processos d'imitació (p. ex., aprenentatge directe, aprenentatge vicari i imitació) com una forma de repetició de models de conducta a través de quatre passos

Atenció

Aquesta conducta no només consisteix a prestar atenció, sinó també a comprendre les conseqüències de les conductes i la relació que tenen amb els contextos en els quals està permesa/prescrita i aquells en què no.

Retenció

Mitjançant la transformació simbòlica de les conductes modelades, la persona les recorda no només com a conductes, sinó com informació dels contextos o situacions on s'espera que es produïsquen.

Aprentatge social

El procés d'aprenentatge es basa en processos d'imitació (p. ex., aprenentatge directe, aprenentatge vicari i imitació) com una forma de repetició de models de conducta a través de quatre passos

Producció

En aquest pas, el subjecte transforma els símbols en conductes concretes, ajustant per assaig-error i a través dels processos de *feedback* les conductes als símbols apresos.

Motivació

Les conductes apreses s'expressen o no en funció de la motivació que té per a expressar-les o inhibir-les. Quan la conducta comporte obtenir resultats valuosos per a la persona, tindrà més probabilitat de seguir-se.

Aprenentatge social

Motivacions: La conducta agressiva s'aprèn amb l'observació i el modelatge de les conductes d'altres, seguida de l'obtenció del reforç obtingut per exhibir conductes semblants

Motivadors directes

Són els reforços directes de la conducta, els més importants dels quals són els anticipats (representats cognitivament). El reforç no és una condició necessària per a seguir una conducta, però sí que augmenta les probabilitats que se segueixca.

Motivadors vicaris

Són aquells reforços o conseqüències (premis o càstigs) de seguir unes conductes que la persona veu en els altres (reforç vicari).

Motivadors autoproduïts

Són els mecanismes de reforç que el subjecte s'autoadministra (premis o càstigs) quan avalua que el seu comportament s'ajusta (premi) o no (càstig) a les normes conductuals apreses.

Els estereotips de gènere

- ✓ Les dones practiquen menys activitat física que els homes, però no es pot atribuir a factors biològics (Bauman *et al.*, 2012).
- ✓ Explicacions psicosocials: les diferències en les eleccions i quantitat d'activitat física entre homes i dones es deuen als estereotips socials i als processos de socialització.

Els estereotips de gènere

Estereotips socials:

- Són imatges avaluatives d'un grup social i els seus membres.
- Es transmeten de manera generalitzada i exagereu les diferències entre sexes, etiquetant activitats com a masculines, femenines o neutrals (Hogg i Vaughan, 2013).
- Exemples:
 - Esports femenins: activitats amb una alta expressivitat, gràcia i estètica (p. ex., la gimnàstica o la dansa).
 - Esports masculins: activitats amb contacte físic, força i intensitat (p. ex., la lluita, el futbol o el rugbi).
 - Esports neutrals: tenis, natació i, en alguns casos, bàsquet
 - Classificació de disciplines concretes, la literatura és inconsistent. P. ex., el bàsquet ha sigut classificat com a masculí (Hardin i Greer, 2009) i com a femení (Riemer i Visio, 2003).
Als EUA, el futbol és practicat més per dones, per l'existència del futbol americà, cosa que no ocorre a Europa.

Models per a explicar els estereotips de gènere

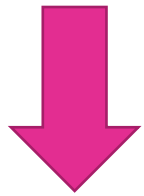
Model de gènere de Brem

Model d'expectativa-valor

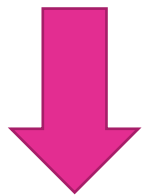
Model de gènere (Brem, 1974)

Esquemes de gènere (Bem, 1974): filtres cognitius que porten a tipificar activitats i conductes amb les expectatives socials de gènere

Aprenentatge d'expectatives



Internalització d'expectatives



Tret estable de personalitat



Context social

Resultats comportamentals

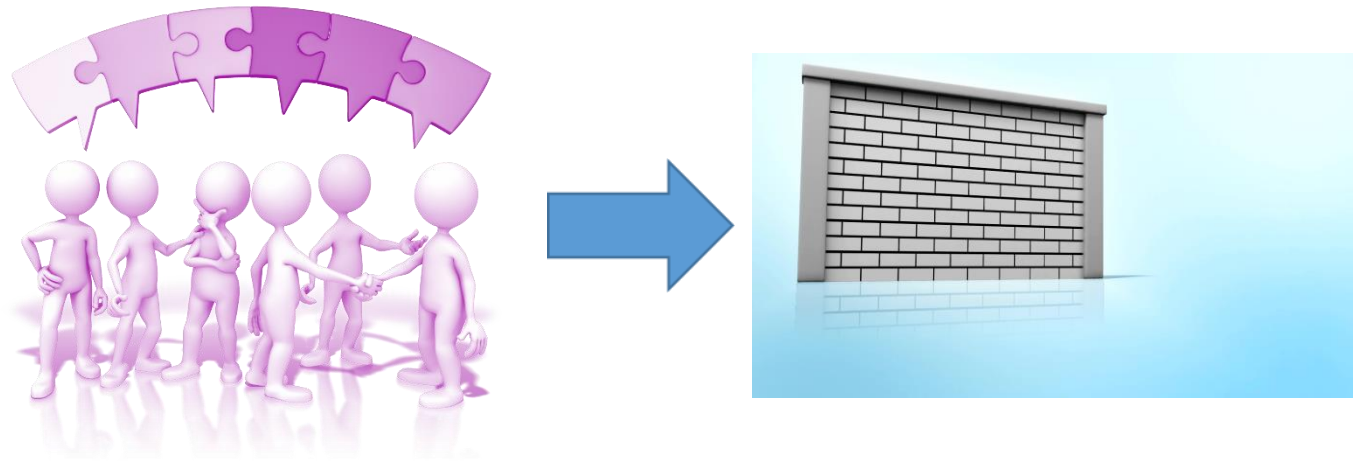


Les persones tendim a triar **activitats físiques** concordes als nostres esquemes de gènere i evitem les que no s'hi ajusten (Chalabaev *et al.*, 2013)

Model d'expectativa-valor (Eccles *et al.*, 1983)

Tracta de:

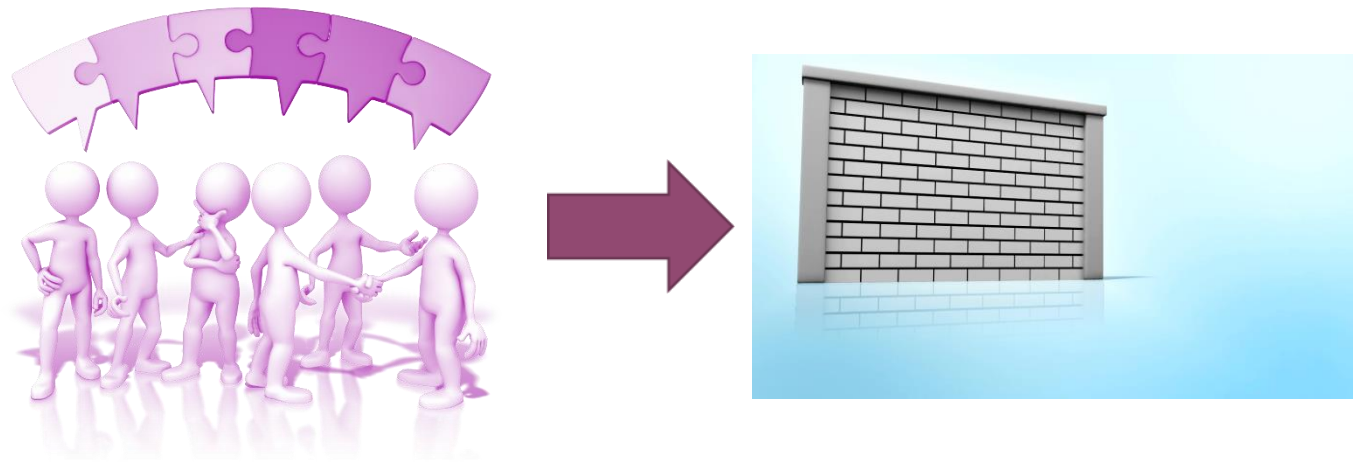
- ✓ Els mecanismes d'adopció d'un estereotip de gènere i els rols que l'acompanyen.
- ✓ La incompatibilitat dels estereotips femenins amb la pràctica o la competència en la pràctica físicoesportiva.
- ✓ Els transmissors dels estereotips són els agents socialitzadors (p. ex., Eccles *et al.*, 1983; Chalabaev, Sarrazin, i Fontyne, 2009).



Model d'expectativa-valor (Eccles *et al.*, 1983)

Tracta de:

- ✓ Els mecanismes d'adopció d'un estereotip de gènere i els rols que l'acompanyen.
- ✓ La incompatibilitat dels estereotips femenins amb la pràctica o la competència en la pràctica físicoesportiva.
- ✓ Els transmissors dels estereotips són els agents socialitzadors (p. ex., Eccles *et al.*, 1983; Chalabaev, Sarrazin, i Fontyne, 2009).



Model d'expectativa-valor (Eccles *et al.*, 1983)

Les persones interactuem amb el nostre context i adoptem estereotips culturals i normes que influeixen en les nostres conductes a través de:

- ✓ **Expectatives d'èxit:** quina probabilitat hi ha que el subjecte siga capaç de fer una tasca determinada.
- ✓ **Valor subjectiu de la tasca:** la importància que l'individu dona a la tasca de forma intrínseca.

La **importància de la pràctica** sumada a la probabilitat de ser capaç de desenvolupar-la amb eficàcia són dos dels motius que s'han apuntat com a mecanisme per a entendre que l'adopció d'un estereotip de gènere femení reduísca la probabilitat de pràctica d'activitat físicoesportiva.

“D'on venen les persistents creences i estereotips? De tot arreu.
(...) Pares i mares, professors, pars i institucions socials que tracten xiques i xics de manera diferent des del naixement.”
(Gill, 1994, p. 417).

Model d'expectativa-valor (Eccles *et al.*, 1983)

Transmissió d'estereotips i agents socialitzadors.

- Els **pares** proporcionaven menys oportunitats i suport per a la pràctica d'esport a les seues filles que als fills (Fredricks i Eccles, 2005)
- Les **mares** que adoptaven estereotips de gènere masculí en relació amb l'esport perceben menys competents les seues filles (Jacobs i Eccles, 1992)
- Els professors d'educació física generaven millors expectatives de rendiment sobre els xics que sobre les xiques (Chalabaev, Sarrazin, Truilloud i Jussim, 2009)

Model d'expectativa-valor (Eccles *et al.*, 1983)

Estereotips i rendiment.

- La internalització dels estereotips i els rols de gènere en l'esport prediuen la competència percebuda i el valor subjectiu (Schmalz i Davison, 2006).
- L'adopció d'estereotips de gènere masculí en xiques predeia positivament el rendiment en esports etiquetats com a masculins a través de la mediació de la seua capacitat percebuda (Chalabaev, Sarrazin i Fontyne, 2009)

Aproximacions situacionals als estereotips de gènere (Chalabaez *et al.*, 2013)

- ✓ Chalabaez i els seus col·laboradors aporten una visió enriquidora de l'impacte dels estereotips de gènere en l'activitat física i esportiva.
- ✓ Proposen un enfocament situacional, diferent del tradicional, per a entendre com els estereotips afecten la pràctica esportiva.
- ✓ Dues vies d'investigació:
 - ✓ Internalització:
 - ✓ Els individus interioritzen els estereotips de gènere i els rols socials que els vinculen a determinades activitats.
 - ✓ Per mitjà de la identitat de gènere, s'influeixen les decisions sobre la participació esportiva.
 - ✓ Teories situacionals:
 - ✓ Aborden l'impacte dels estereotips a través de la percepció social de l'individu com a membre d'un grup.
 - ✓ La manca de rendiment en l'esport pot produir-se per l'amenaça d'estereotips, fins i tot sense que l'individu accepti aquests estereotips o els interioritzi.

Aproximacions situacionals als estereotips de gènere (Chalabaez *et al.*, 2013)

- ✓ Teoria de l'amenaça de l'estereotip (Steele & Aronson, 1995):
 - ✓ Explica com els estereotips poden afectar el rendiment de l'individu.
 - ✓ No cal que l'individu interioritze l'estereotip per a veure's afectat per la seua presència social.
 - ✓ El temor a ser jutjat negativament per la pertinença al grup estereotipat pot fer minvar el rendiment de l'individu en situacions de pressió social.

Aproximacions situacionals als estereotips de gènere (Chalabaez *et al.*, 2013)

- ✓ L'ascensor de l'estereotip (Walton i Cohen, 2003). Els homes esportistes poden potenciar la seua motivació i autoconfiança apel·lant a les seues característiques masculines en relació amb el seu esport d'homes, mentre que aquest mateix fenomen generaria pèrdua de rendiment en dones esportistes en esports etiquetats com a masculins. Tot això, producte del context i sense necessitat que els esportistes adopten els estereotips.



Castillo, I. i Álvarez, O. (2023). Participación deportiva y agentes de socialización deportiva. En *Psicología Social de la actividad física, el deporte y el ejercicio*. McGraw-Hill.

Prof. Cristina Expósito Álvarez