

## METAANÁLISIS DEL EFECTO DE LA INTERFERENCIA CONTEXTUAL EN EL DESEMPEÑO DE DESTREZAS MOTRICES<sup>1</sup>: RESUMEN PRÁCTICO DE LOS RESULTADOS

Jiménez-Díaz J., Salazar-Rojas W., Morera-Castro M.

Los profesores de Educación Física, los entrenadores y otros profesionales relacionados al aprendizaje de destrezas motrices, en algún momento se han preguntado ¿Cómo puedo planear la sesión de práctica?

Existen muchos tipos de práctica que se utilizan para el planeamiento de una sesión. Específicamente, la interferencia contextual es una técnica para organizar la variabilidad de la práctica, generando obstrucción en el ambiente de aprendizaje. La obstrucción se crea por el orden en que se organizan las actividades. Organizar la práctica con una secuencia en bloque representa un nivel bajo de interferencia contextual, mientras que organizar la práctica con una secuencia aleatoria representa un nivel alto de interferencia contextual.

Se deben tomar en cuenta muchos factores al seleccionar cuál tipo de práctica utilizar: en bloque (PB) o aleatoria (PA). Sin embargo con este metaanálisis (Jiménez-Díaz, Salazar y Morera-Castro, 2016) se brindan recomendaciones para la selección del tipo de práctica, según los factores analizados. En general, ambos tipos de práctica mejoran el desempeño en destrezas motrices en la adquisición (al finalizar la práctica). Sin embargo, cuando se desea mantener el desempeño en una prueba de retención (posterior a un periodo sin práctica), la práctica aleatoria tiende a ser más efectiva.

Los resultados de este estudio indican que el sexo y la habilidad de los participantes, son factores que no influyen en el desempeño al utilizar PB o PA, en la adquisición ni en la retención de una destreza. Por el contrario, la edad de los participantes, la cantidad de intentos totales realizados, el tipo de destreza según su grupo muscular y según el continuo del movimiento, y el tipo de estudio, son factores que afectan el desempeño. En función de los resultados del presente metaanálisis se puede brindar una guía del tipo de práctica a realizar según el objetivo deseado y los factores estudiados.

Para estas recomendaciones se debe tomar en cuenta, que los estudios analizados presentan un rango de edad de 5 a 27 años y la cantidad de intentos realizados es de 30 a 700 intentos repartidos en una o varias sesiones.

### Para mejorar el desempeño en la adquisición

**Al utilizar PB durante la práctica, en la adquisición el desempeño tiende a mejorar.** La edad, la cantidad de intentos, el tipo de destreza según grupo muscular y el tipo de estudio, no influyen en el desempeño, hay mejoría indistintamente de estos factores.

---

<sup>1</sup> Jiménez-Díaz, J., Salazar-Rojas, W. y Morera-Castro M. (2016). Meta-análisis del efecto de la interferencia contextual en el desempeño de destrezas motrices. Pensar en Movimiento. DOI: <http://dx.doi.org/10.15517/pensarmov.v%vi%.i.23830>



Según el continuo del movimiento, las destrezas en serie mejoran más que las destrezas discretas, pero ambas mejoran.

**Al utilizar PA durante la práctica, en la adquisición el desempeño tiende a mejorar.** La cantidad de intentos, el tipo de destreza según el continuo del movimiento, el tipo de estudio, no influyen en el desempeño, hay mejoría indistintamente de estos factores. En relación con el tipo de destreza según el grupo muscular, el desempeño mejora en motora gruesa, no así en motora fina. En relación con la edad, se benefician de la PA las personas entre 5 y 10 años, ya que el desempeño tiende a disminuir después de esta edad.

#### **Para mejorar el desempeño en la retención**

**Al utilizar PB durante la práctica, en la retención el desempeño tiende a disminuir.** En general el desempeño disminuye indistintamente de la edad y el tipo de destreza según el continuo del movimiento. El desempeño también disminuye cuando son estudios de laboratorio, cuando son destrezas de motora gruesa y cuando se realizan más de 100 intentos. El desempeño tiende a mantenerse cuando son destrezas de motora gruesa y los estudios son de campo. Por el contrario, el desempeño tiende a aumentar cuando se practica menos de 100 intentos.

**Al utilizar PA durante la práctica, en la retención el desempeño tiende a mantenerse.** El desempeño se mantiene indistintamente de la cantidad de intentos, el tipo de destreza (según grupo muscular y continuo del movimiento) y el tipo de estudio. El desempeño tiende a disminuir en personas entre 5 y 16 años, mientras que tiende a aumentar en personas entre 17 y 27 años.

#### **Si ambas prácticas mejoran el desempeño, ¿hay alguna mejor que la otra?**

**Después de la práctica en la medición de adquisición, el desempeño es mejor cuando se realiza PB en comparación con PA.** La PB es mejor indistintamente de la cantidad de intentos, el tipo de estudio, el tipo de destreza según grupo muscular y cuando las destrezas son en serie. También, cuando los participantes tienen entre 10 y 27 años de edad. La PA es mejor que la PB en edades entre los 5 y 10 años. Además, la PB es igual a la PA cuando las destrezas son discretas.

**En la medición de retención, después de un periodo sin práctica, el desempeño es igual cuando se realiza PB o PA.** Se presenta el mismo desempeño indistintamente de la edad, el tipo de destreza según continuo de movimiento, el tipo de estudio, destrezas de motora gruesa. PA es mejor que la PB en destrezas de motora fina. También PA es mejor que PB cuando se realizan más de 200 intentos, pero la PB es mejor que la PA cuando son menos de 200 intentos en el total de la práctica, indistintamente de otros factores.

