

**UNIVERSIDAD NACIONAL
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA CIENCIAS DEL DEPORTE**

**FUENTES DE MOTIVACIÓN PARA LA PRÁCTICA DE
ACTIVIDADES ACUÁTICAS (NATACIÓN Y
ACUAERÓBICOS) EN MUJERES MAYORES DE TREINTA
AÑOS DE EDAD DE DIVERSAS NACIONALIDADES**

Tesis sometida a la consideración del Tribunal Examinador de Trabajos de Graduación para
optar por el título de Licenciatura en Ciencias del Deporte con énfasis en Rendimiento
Deportivo

Kattia Zúñiga Rivera

Campus Presbítero Benjamín Núñez, Heredia, Costa Rica

2005

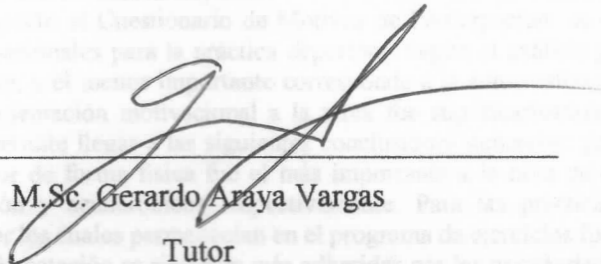
FUENTES DE MOTIVACIÓN PARA LA PRÁCTICA DE ACTIVIDADES ACUÁTICAS
(NATACIÓN Y ACUAERÓBICOS) EN MUJERES MAYORES DE TREINTA AÑOS DE
EDAD DE DIVERSAS NACIONALIDADES

KATTIA ZÚÑIGA RIVERA

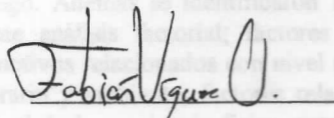
Tesis sometida a la consideración del Tribunal Examinador de Trabajos de Graduación, para optar
por el título de Licenciatura en Ciencias del Deporte con énfasis en Rendimiento Deportivo.
Cumple con los requisitos establecidos por la Universidad Nacional. Heredia, Costa Rica.

1-17

M.Ed. Jorge Rodríguez Aguilar
Presidente del Tribunal

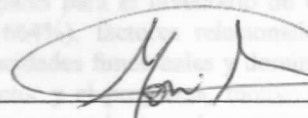


M.Sc. Gerardo Araya Vargas
Tutor



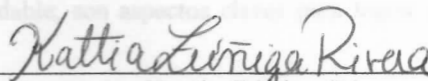
Lic. Fabián Víquez Ulate

Lector



M.Sc. Mónica Mora Mora

Lectora



Kattia Zúñiga Rivera

Sustentante

Tesis sometida a la consideración del Tribunal Examinador de Trabajos de Graduación, para optar por el título de Licenciatura en Ciencias del Deporte con énfasis en Rendimiento Deportivo.

Cumple con los requisitos establecidos por la Universidad Nacional. Heredia,
Costa Rica.

Resumen

El propósito de este estudio fue determinar la importancia de diversas fuentes de motivación como posibles factores que permitan explicar la práctica de actividades acuáticas (natación y acu aeróbicos) en mujeres mayores de treinta años de edad de diversas nacionalidades. Participaron 107 mujeres, todas mayores de treinta años de edad, de distintas localidades del país. Se les aplicó tres inventarios sobre aspectos de motivación para la práctica del ejercicio: E.R.P.E (Centeno y Salazar, 2001), C.M.P (Durand, 1988) y el TEOSQ (Duda, Chi, Newton, Walling y Catley, 1995). En términos generales, los ítemes referentes al instructor, a las características del programa y a los sentimientos de bienestar que éste provoca fueron los aspectos más relevantes para explicar la adherencia a los programas de natación y actividades acu aeróbicas, en las mujeres valoradas. Estos aspectos resultaron ser los más destacados tanto por las costarricenses como por las mujeres de otras nacionalidades. Según nacionalidad se aprecian diferencias. En natación, las extranjeras dieron mucha importancia a la posibilidad de dominar las actividades de acuerdo a la propia capacidad. Con respecto al Cuestionario de Motivos de Participación se encontró diferencias significativas entre los 8 factores motivacionales para la práctica deportiva. Según el análisis post hoc aplicado, la forma física fue el factor más importante, y el menos importante corresponde a la autorrealización o motivación de status. Por último el promedio de la orientación motivacional a la tarea fue significativamente superior al de la orientación al ego. Esta investigación permite llegar a las siguientes conclusiones generales: para las mujeres tanto costarricenses como extranjeras el factor de forma física fue el más importante a la hora de decidirse a practicar actividades físicas en el agua, natación y acu aeróbicos respectivamente. Para las practicantes de actividades acu aeróbicas, los motivos principales por los cuales permanecían en el programa de ejercicios fueron más de placer y satisfacción personal, mientras que las de natación se sintieron más adheridas por las características del programa de ejercicio. Las mujeres extranjeras valoraron con mayor importancia los aspectos relacionados con un mejoramiento del estado físico, disminución del estrés, así como reducir el riesgo de enfermedades, en comparación con las costarricenses. En el caso de todas las participantes la orientación motivacional se dio predominantemente hacia la tarea y no al ego. Además se identificaron 10 componentes principales para el inventario de Centeno y Salazar (2001) mediante análisis factorial; factores de índole social (30,664%), factores relacionados con beneficios psicológicos, motivos relacionados con nivel de aumento de las capacidades funcionales y dominio de la actividad, factores de horario y ambiente, factores relacionados con el instructor y el programa, motivos relacionados con beneficios a nivel de la apariencia física, entre otros correspondientes a un solo ítem. Las mujeres entrevistadas se orientan motivacionalmente al involucramiento en actividades que les brinden satisfacción por el hecho de lograr desarrollarlas (orientación a la tarea), participando en un ambiente social agradable y con la intención de obtener beneficios físicos y saciar su necesidad de liberación de energía y de esparcimiento. El competir o buscar un resultado, no es relevante para estas personas. Mantener un buen ambiente de relaciones interpersonales y personal (instructores) capacitado y agradable, son aspectos claves para lograr aumentar la adherencia a los programas de actividades acuáticas valorados.

AGRADECIMIENTOS

Quiero agradecer de corazón a todas las personas que de una u otra forma colaboraron con este proyecto. Mis agradecimientos al Centro de Natación Relajaguas, al Polideportivo Monserrat y al Comité Cantonal de Deportes de San José por permitirme recolectar los datos en sus instalaciones. Además a Esteban Vega y a Fabián Viquez por brindarme su colaboración.

Gracias

DEDICATORIA

INDICE

Dedico mi trabajo a Aquel que sin su ayuda no hubiese podido alcanzar ninguno de mis sueños: a mi Señor Jesucristo. Cada momento que pasa le agradezco su confianza y apoyo incondicional, pero además le agradezco por enviar al profe Gerardo Araya para que fuera mi guía en esta tarea. Dedico mi esfuerzo también a ti Gerardo y por supuesto a mis padres que lucharon tanto como yo para lograr este gran sueño.

CAPÍTULO I. MARCO CONCEPTUAL

1.1. Definición de las ciencias: una alternativa para todos
1.2. Importancia y mantenimiento en los programas de ejercicios
1.3. Definición de la fuerza y momento de rotación

CAPÍTULO II. METODOLOGÍA

2.1. Metodología de la investigación
2.2. Procedimiento
2.3. Análisis estadístico

CAPÍTULO III. RESULTADOS

CAPÍTULO IV. CONCLUSIONES

CAPÍTULO V. CONCLUSIONES

CAPÍTULO VI. RECOMENDACIONES

BIBLIOGRAFÍA

ANEXOS

INDICE

| | |
|---|------|
| Resumen | IV |
| Agradecimientos | V |
| Dedicatoria | VI |
| Índice | VII |
| Índice de tablas | VIII |
| Índice de gráficos | IX |
| Descriptores | X |
| Capítulo I: INTRODUCCIÓN | 1 |
| Planteamiento y delimitación del problema | 1 |
| Justificación | 1 |
| Objetivo general | 6 |
| Objetivos específicos | 6 |
| Conceptos claves | 7 |
| Capítulo II: MARCO CONCEPTUAL | 9 |
| Motivación | 9 |
| Actividades acuáticas: una alternativa para todos | 13 |
| Adherencia y mantenimiento en un programa de ejercicios | 13 |
| Adultos y natación | 14 |
| Acuaeróbicos: una forma diferente de ejercitarse | 15 |
| Capítulo III: METODOLOGÍA | 18 |
| Sujetos | 18 |
| Instrumentos y materiales | 18 |
| Procedimiento | 21 |
| Análisis estadístico | 22 |
| Capítulo IV: RESULTADOS | 23 |
| Capítulo V: DISCUSIÓN | 35 |
| Capítulo VI: CONCLUSIONES | 41 |
| Capítulo VII: RECOMENDACIONES | 43 |
| BIBLIOGRAFÍA | 44 |
| ANEXOS | 49 |

INDICE DE TABLAS

| | |
|---|----|
| Tabla 1. Promedios y desviaciones estándar de la edad de las mujeres participantes en el estudio. | 23 |
| Tabla 2. Promedios y desviaciones estándar de la frecuencia semanal de práctica de la actividad de las mujeres participantes en el estudio. | 23 |
| Tabla 3. Promedios y desviaciones estándar de los 40 ítems de la escala de adherencia al ejercicio en mujeres practicantes de actividades acuáticas (n:106) según tipo de actividad practicada y nacionalidad. | 24 |
| Tabla 4. Resumen de ANOVA mixto para la escala de adherencia al ejercicio en mujeres practicantes de actividades acuáticas (n:106) según factor motivacional, tipo de actividad practicada y nacionalidad. | 25 |
| Tabla 5. Comunalidades | 27 |
| Tabla 6. Varianza total explicada. | 28 |
| Tabla 7. Matriz de componentes. | 29 |
| Tabla 8. Matriz de componentes o factores rotados. | 30 |
| Tabla 9. Matriz de transformación de componentes. | 30 |
| Tabla 10. Promedios y desviaciones estándar de los 8 factores de motivación para la práctica deportiva en el "Cuestionario de Motivos de Participación de Durand" en mujeres practicantes de actividades acuáticas (n:107) según tipo de actividad practicada y nacionalidad. | 31 |
| Tabla 11. Resumen de ANOVA mixto para la escala del "Cuestionario Motivos de Participación de Durand" en mujeres practicantes de actividades acuáticas (n:107) según factor motivacional, tipo de actividad practicada y nacionalidad. | 31 |
| Tabla 12. Promedios y desviaciones estándar de la orientación motivacional (ego y tarea) en mujeres practicantes de actividades acuáticas (n:107) según tipo de actividad practicada y nacionalidad. | 33 |
| Tabla 13. Resumen de ANOVA mixto para la orientación motivacional (ego y tarea) en mujeres practicantes de actividades acuáticas (n:107), según tipo de actividad practicada y nacionalidad. | 33 |

INDICE DE GRÁFICOS

Gráfico 1. Comparación de los 8 factores de motivación para la práctica deportiva de Durand medidos en mujeres de distintas nacionalidades practicantes de actividades acuáticas.

31

DESCRIPTORES

Capítulo I

INTRODUCCIÓN

Planteamiento y delimitación del problema:

Es de conocimiento general que la actividad física es un tema que se debe abordar en la vida de toda ser humana. Con el objetivo de mejorar la calidad de vida y promover una mayor actividad física en la población una serie de hábitos de vida saludables. La presente investigación se centra en los factores que influyen en ellos por su importancia, efecto y consistencia. Por ello se realizó un estudio de carácter cuantitativo. Juega especialmente entre la población de los países en vías de desarrollo, como el caso de Argentina, población cada vez más sedentaria, con lo que aumenta el riesgo de padecer enfermedades crónicas.

Motivación, natación, mujeres, nacionalidad, psicología, adherencia.

La motivación va ligada a la conducta humana, siendo un aspecto importante, para explicar la permanencia de las personas en un programa de ejercicio físico. Existen factores y condiciones especiales que hacen difícil su cumplimiento, como son el tiempo, el espacio y el costo. Las personas tienen múltiples motivos para abandonar un programa de actividad física. En general, los motivos son subjetivos, como el costo, las lesiones, el tiempo, el espacio, el costo, etc. Los motivos para abandonar un programa de ejercicio físico pueden ser subjetivos o objetivos. Los motivos subjetivos son aquellos que dependen de la persona, como el tiempo, el espacio, el costo, etc. Los motivos objetivos son aquellos que dependen de factores externos, como las lesiones, el tiempo, el espacio, el costo, etc. En la presente investigación se trató de explicar la adherencia a un programa de ejercicio físico en mujeres de diferentes nacionalidades. Se realizó un estudio de carácter cuantitativo. Juega especialmente entre la población de los países en vías de desarrollo, como el caso de Argentina, población cada vez más sedentaria, con lo que aumenta el riesgo de padecer enfermedades crónicas.

Justificación:

Se conoce que la práctica de ejercicio físico produce múltiples beneficios para la salud, pero esto no es suficiente para que exista un hábito de vida diario. Se puede afirmar que las personas necesitan la capacitación técnica de aprendizaje, así como la motivación y

Capítulo I

INTRODUCCIÓN

Planteamiento y delimitación del problema:

Es de conocimiento global que la actividad física es un factor que se debe integrar en la vida de todo ser humano. Con el objetivo de mejorar la calidad de vida y prevenir enfermedades, es importante inculcar en la población una serie de hábitos de vida saludables. La práctica regular de ejercicio físico destaca entre ellos por su importancia, efecto y rentabilidad. Por ello es crucial promocionar la actividad física especialmente entre la población de los países en vías de desarrollo, caso de Costa Rica, población cada vez más sedentaria, con lo que aumenta el riesgo de padecer enfermedades, fundamentalmente degenerativas.

La motivación va ligada a la conducta humana, siendo un aspecto importante, para explicar la permanencia de las personas en un programa de ejercicio principalmente cuando existen condiciones especiales que hacen difícil su cumplimiento, como estado de sedentarismo previo, patologías, etc. Las personas tienen múltiples motivos para practicar algún deporte o actividad física en general, pero ¿cuáles son esos motivos?. Al conocer los motivos, se puede tener información básica para orientar a los encargados de programas de ejercicio y lograr mejoras en la adherencia de los sujetos a la actividad. A lo largo de esta investigación se trató de responder a este cuestionamiento. ¿Cuáles eran las fuentes de motivación para la práctica de actividades acuáticas (natación y acu aeróbicos) en mujeres mayores de 30 años?

Justificación:

Se conoce que la práctica del ejercicio proporciona múltiples beneficios para la salud, pero esto no es suficiente para convertirla en un hábito de la vida diaria. Se puede entonces afirmar que las personas escogen la actividad física de acuerdo con sus intereses, necesidades, y

las condiciones del ambiente en el cual se desenvuelven. Por consiguiente, uno de los factores que determinan la práctica del deporte y del ejercicio físico es la motivación (Arteaga, 2003).

Para Lorenzo (1997) la motivación es un término con un significado muy amplio, el cual abarca numerosos aspectos de la conducta.; y presenta dos variables: la dirección y la intensidad. La primera indica el grado en que el individuo se aproxima o evita una situación, en este caso la actividad física. La segunda se relaciona con el grado de esfuerzo que se activa para lograr una conducta o tarea (Weinberg y Gould, 1996). Por todo lo anterior cabe señalar que la motivación determina la intensidad y la orientación del comportamiento de los individuos en relación con la práctica de la actividad física y el deporte en general. En este sentido ambos estudios coinciden.

Para efectos de esta investigación se definieron conceptos claves tales como natación y fitness acuático, mejor conocido en el país como acu aeróbicos. La natación se entiende como la habilidad para desplazarse por el agua (Bennassar, 2002). Además González y Sebastiani (2000) afirman que "es la acción y efecto de mantenerse sobre el agua. Hablamos de nadar cuando somos capaces de dominar el medio acuático de forma básica" (p. 9). Por otro lado entendemos por actividad acuática cualquier tarea o ejercicio realizado en el medio acuático y encaminado, de una u otra forma, a su dominio en todas sus posibilidades (González y Sebastiani, 2000). Del mismo modo Sholtis (1975) define el fitness acuático como el estudio de diversos programas de acondicionamiento diseñados para atender y mantener la condición física a través de actividades en el agua. También señala que el propósito de los acu aeróbicos es promover una condición física a través de actividades acuáticas controladas utilizando áreas específicas de nuestro cuerpo (grupos musculares) mientras éste permanece sumergido dentro del agua.

Al hablar de la motivación no podemos dejar a un lado el tema de la conducta humana ni la vinculación entre motivación y necesidad. Aquella hace referencia a los factores de la personalidad, variables sociales y de conocimiento que entran en juego cuando un sujeto realiza una tarea dirigiendo su conducta hacia las metas establecidas y se basa en necesidades experimentadas conscientes o inconscientes (Greco y Gorostarzu, 2002).

Existen muchas teorías que intentan revelar qué motiva a un individuo a ejecutar alguna actividad o alcanzar una meta; una de las teorías clásicas que pretende revelar esto es la propuesta por Maslow, llamada "jerarquía de las necesidades", que parte del hombre como un ser con deseos cuya conducta está orientada hacia la obtención de objetivos. Dicha teoría establece cinco niveles: fisiológico, de seguridad, social, ego y de autorrealización, ordenadas jerárquicamente y por influencia. La teoría plantea que una vez alcanzada la necesidad inferior el hombre puede empezar a satisfacer la siguiente necesidad, pero en la realidad esto se vuelve un poco difícil, pues los límites entre los niveles son muy tenues y de este modo lo que se presentan son complejas formas de satisfacción establecidas en gran manera por la sociedad (Cofer y Appley, 1971).

Otra teoría es la clasificación que expone Lorenzo (1997), refiriéndose a la motivación en el ámbito del deporte: la motivación interna y la motivación externa. La motivación interna hace alusión a la práctica del deporte por el placer inherente al mismo; aquellos que están motivados intrínsecamente se esfuerzan interiormente por ser competentes y tener la capacidad de decisión propia en su intento de dominar la tarea en cuestión. A estas personas les gusta que la competición, al igual que la acción y la excitación, sean sobre todo divertidas, y desean aprender destrezas para mejorar su habilidad. A los que participan por amor al deporte y al ejercicio físico se les podría considerar intrínsecamente motivados. Por su parte la motivación de tipo externa hace referencia a motivos extrínsecos al deporte como son los premios y recompensas. Los defensores de las recompensas extrínsecas sostienen que éstas aumentan la motivación, potenciarán el aprendizaje y elevarán el deseo de seguir participando. Desde luego, el uso sistemático y adecuado de incentivos puede producir cambios positivos en el ámbito del deporte y la actividad física (Weinberg y Gould, 1996). A su vez, esta clasificación no es excluyente, pues ambos elementos pueden presentarse de forma conjunta y complementaria.

Parte de la literatura sobre la motivación y la práctica deportiva se ha centrado en las razones o motivos por los cuales las personas participan en dichas actividades (Roberts, Kleiber, y Duda, 1981; Gill, Gross y Huddleston, 1983; Gould, Feltz y Weiss, 1987; Brodtkin y Weiss, 1990; Wold y Kannas, 1993; Balaguer y Atienza, 1994; y Balaguer, 1999). Todas estas investigaciones coinciden en afirmar que podemos hablar de una serie de dimensiones por las

cuales las personas practican alguna actividad física o deporte: motivos de salud, motivos de afiliación, competencia, diversión y competición (probarse uno mismo). Otro resultado en común de los estudios es que la mayoría de las personas señalan que son varios los motivos por los que practican deporte y además que los motivos son diferentes en función del género (Castillo, Balaguer y Duda, 2000).

Continuando con las investigaciones relacionadas con el tema de los motivos o factores por los cuales las personas practican cierto deporte (Koivula, 1999; Newton y Duda, 1998; Wiegand y Broadhurts, 1998), se encuentran diferentes teorías: la teoría de las perspectivas de la meta, la teoría de la autodeterminación, la teoría de la orientación motivacional y por último la teoría del control percibido, todas fundamentando el por qué la práctica de un determinado deporte.

Haciendo referencia a los estudios realizados en Costa Rica relacionados con factores motivacionales en algún deporte determinado, se encuentra el estudio realizado por Ortiz, (1985); el cual determinó los factores motivacionales en cinco equipos de la primera división del fútbol costarricense, además el realizado por Ureña (1985), quien investigó la determinación de factores motivacionales en tres grupos de estudiantes universitarios de primer año de carrera de Matemática, Sociología y Educación Física. También se puede mencionar el estudio realizado por Mata y Araya (2003) sobre factores de motivación que influyen en la participación del ejercicio aeróbico y el entrenamiento con pesas; el realizado por López y Villalobos (2004) el cual hace referencia a la determinación y comparación de factores motivacionales que inciden en la práctica de la gimnasia artística en atletas de 13 a 18 años de edad, participantes en el Tercer Campeonato Centroamericano de Gimnasia y por último la investigación de Víquez (2003) la cual determina los factores que explican el abandono de la práctica deportiva de la natación en exnadadores costarricenses varones y mujeres según la edad a la que se retiraron. Sólo se encontró un estudio previo realizado en Costa Rica, sobre factores motivacionales que explican la adherencia al ejercicio. Dicho estudio fue realizado por Centeno y Salazar (2001) y tuvo como propósito determinar y cuantificar el peso que tienen algunos factores sobre la adherencia al ejercicio en una población costarricense físicamente activa. Se entrevistó a 110 participantes (99

mujeres y 11 hombres) de diversos programas de ejercicio a los que se aplicó un inventario con 40 razones para continuar en su programa de ejercicio. Los resultados mostraron la existencia de un factor de mayor peso integrado por los ítemes que tenían que ver con distracción, placer y satisfacción. Hubo otros factores de menor peso, como los ítemes relacionados con el aspecto social, la disminución del estrés, la apariencia física y factores propios del programa. Cabe resaltar que las actividades que practican los sujetos de este estudio, estaban fuera del ambiente acuático.

Pese a los estudios previamente citados, aún falta profundizar más el conocimiento sobre los factores motivacionales para la práctica de ejercicio, especialmente en actividades que se practican en un ambiente especial como lo es el medio acuático. Dado que los factores motivacionales pueden verse sujetos de los factores del ambiente sociocultural, sería importante también realizar comparaciones entre sujetos costarricenses y de otras nacionalidades. De esto, sólo se tiene el antecedente previo de López y Villalobos (2004), quienes compararon a gimnastas costarricenses con otros del área centroamericana, y encontraron diferencias en los factores motivacionales para la práctica de esa disciplina, según nacionalidad.

Esta investigación pretende integrar tres líneas de estudio que en trabajos precedentes han sido abordados de forma aislada: investigaciones sobre motivos de participación, estudios de adherencia e investigaciones sobre orientación motivacional. Además introduce la variable “diferencia por nacionalidad” con el fin de tomar en cuenta los factores de carácter sociocultural.

Por tanto, se justifica plantear la presente investigación, para extender esta línea de estudio.

Objetivo General:

- ◆ Analizar la importancia de diversos factores motivacionales que podrían explicar la práctica de actividades acuáticas (natación y acu aeróbicos) y la adherencia a estos programas en mujeres mayores de treinta años de distintas nacionalidades, así como la orientación motivacional predominante en estas personas.

Objetivos específicos:

- ◆ Conocer si existen diferencias significativas en la frecuencia semanal de práctica de actividades acuáticas, según la nacionalidad (costarricense, extranjera) y el tipo de actividad (acu aeróbicos, natación).
- ◆ Determinar la importancia de los ítems de la "Escala Relacionada a la Permanencia en el Ejercicio" (Centeno y Salazar, 2001), de los factores del "Cuestionario sobre Motivos de Participación" (Durand, 1988) y del "Cuestionario de Orientación de Metas a la Tarea y al Ego" (Duda, Chi, Newton, Walling y Catley, 1995), de acuerdo con la nacionalidad y el tipo de actividad.
- ◆ Definir la orientación motivacional (tarea o ego) más importante, según tipo de actividad y nacionalidad.
- ◆ Identificar los componentes principales del inventario de Centeno y Salazar (2001), mediante análisis factorial.

CONCEPTOS CLAVES:

Para los propósitos de este estudio, se definieron los siguientes términos fundamentales para su adecuada comprensión:

Motivación: se refiere al por qué de la intensidad y dirección del comportamiento. La intensidad del comportamiento se relaciona con el grado de esfuerzo que se activa para lograr un comportamiento o tarea. La dirección del comportamiento indica si el individuo se aproxima o evita una situación en particular; de ahí que la motivación puede determinar la intensidad y orientación del comportamiento individual (Valdés, 1998). Por su parte Weinberg y Gould (1979) afirman que es un proceso para despertar la acción y sostener la actividad; aumenta o disminuye según el estímulo.

Según Gieri (1998) los factores motivantes pueden ser de naturaleza objetiva o subjetiva. Son motivaciones de tipo objetivo cuando hacen referencia a la libre elección en forma espontánea o al consejo de familiares, amigos, médicos o profesores. Los factores de naturaleza subjetiva se relacionan con motivaciones de tipo psicológico más personales, con la mentalidad, con las expectativas y las aspiraciones. Las influencias y motivaciones que incitan a las personas hacia las actividades en el agua, pueden ser distintas según sus necesidades y las características de su personalidad.

Motivación intrínseca: es cuando una actividad se realiza por el gusto de realizarla, bien porque es interesante en sí misma o porque constituye un reto para que el individuo muestre su grado de destreza (Lorenzo, J; Gil; C y Martin, G. 2001).

Motivación extrínseca: la motivación externa hace referencia a incentivos extrínsecos al deporte (Lorenzo, 1997).

Adherencia: se refiere a los comportamientos adoptados por las personas a la hora de seguir las órdenes de los especialistas (en nuestro campo especialistas en el campo de la salud y el movimiento humano). Además es la capacidad y disposición de la persona para seguir las prácticas físicas recomendadas, así como comprometerse con otros comportamientos que se ajusten a los mejores consejos de salud física existentes (Johnson, 1993).

Orientación de metas a la tarea: debe corresponder a las adaptaciones cognitivas y a los comportamientos positivos del logro, sin importar el nivel de la persona y la capacidad percibida del deporte (Duda, 1993).

Orientación de metas al ego: es una orientación de la persona hacia el esfuerzo por el éxito en una tarea determinada, la persistencia a pesar de los fracasos y las sensaciones de orgullo por las ejecuciones realizadas (Gill, 1986).

Actividades acuáticas: cualquier tarea o ejercicio realizado en el medio acuático y encaminado, de una u otra forma, al dominio del mismo en todas sus posibilidades (Jardí, 2000).

Natación: González y Sebastiani (2000) nos dicen que nadar "es la acción y efecto de mantenerse sobre el agua. Hablamos de nadar cuando somos capaces de dominar el medio acuático de forma básica" (p.20).

Acuaeróbicos: Sholtis (1975) define el fitness acuático como el estudio de diversos programas de acondicionamiento diseñados para atender y mantener la condición física a través de actividades en el agua mientras el cuerpo está sumergido en él.

Capítulo II

MARCO CONCEPTUAL

Como todos conocen, con tan sólo querer no se desarrolla una acción. Hay diversas razones que pueden justificar ciertas actividades, razones que están en la situación concreta en donde se realiza la acción: en las condiciones físicas y sociales del entorno concreto. En cuanto al entorno social, las órdenes, las restricciones y los hábitos de otras personas pueden influir en el origen de nuestro comportamiento. Pero a la vez existen otras determinantes que explican una acción, como lo son las creencias, los conocimientos, así como los valores que poseemos (Huertas, 2001). Pero qué es lo que finalmente motiva a un individuo a realizar determinada actividad física?

Motivación

No hay un sólo acto humano que no tenga su motivación, su razón de ser. Toda conducta, deseable o no, es el resultado de una serie de causas (Thomas, 1991, mencionado por Jaen y Ortiz, 2004).

“La diversidad de actividades físicas y deportivas es tal que en ella puede encontrar satisfacción toda la gama de las necesidades humanas, y en cierto sentido, estudiar las motivaciones de quienes practican deporte significa estudiar las motivaciones del hombre en general” (Durand, 1988) (p.33).

Para comprender mejor de lo que se está hablando se debe entender claramente lo que significa el término motivación. Huertas (2001) concuerda con la definición que propone la Real Academia Española, la cual dice que *“la motivación es un ensayo mental preparatorio de una acción para animarse a ejecutarla con interés y diligencia”* (p.65). Pero además este autor añade dos aspectos: el primero hace referencia a la necesidad de enfatizar que la motivación se entiende como un proceso psicológico (no siempre cognitivo) que determina la planificación y la actuación del sujeto. Y el segundo es que sólo se puede aplicar con propiedad y gusto el concepto

de motivación cuando nos referimos al comportamiento humano que tiene algún grado de voluntariedad, el que se dirige hacia un propósito personal más o menos internalizado. De esta manera se incluyen en este proceso motivacional todos aquellos factores cognitivos y afectivos que influyen en la elección, iniciación, dirección, magnitud y calidad de una acción que persigue alcanzar un fin determinado (Huertas, 2001).

Es muy difícil determinar y definir todos los motivos implicados en una acción determinada, o sea, saber cuántos motivos actúan en una persona, pues en una situación cada sujeto actúa según sus propios intereses, pero estos intereses varían de un día para otro por muchas razones, por lo tanto es sumamente complicado determinar y cuantificar dichos motivos (Weinberg y Gould, 1996).

Siguiendo esta línea de estudio Arbinaga y García (2002) realizaron una investigación, analizando los motivos que mostraron un grupo de 55 personas (hombres y mujeres) para realizar actividades de musculación mediante entrenamiento con pesas en gimnasios. El instrumento utilizado para evaluar la motivación fue la Escala de Motivación en el Deporte (E.M.D.) de Brière, Vallerand, Blais y Pelletier (1995) adaptada por López (2000). De los resultados se destaca que el motivo principal para iniciarse en el entrenamiento con pesas en gimnasios varía entre hombres y mujeres. Los primeros acuden principalmente para mantener la forma física, mientras que las mujeres dicen acudir para controlar el peso.

Por lo anterior cabe destacar que el proceso motivacional está compuesto de dos términos centrales: el motivo y la meta.

❖ Un motivo se refiere a un conjunto de pautas para la acción, emocionalmente cargadas, que implican la anticipación de una meta u objetivo preferido (Huertas, 2001) (p.76).

❖ Por su parte Lorenzo et al (2001) definen el término meta (objetivo) como:
“la consecución de un nivel específico de dominio de una tarea, dentro de un intervalo de tiempo, establecido de antemano” (p. 98).

Además diversos autores (Huertas, 2001; Lorenzo et al, 2001; Durand, 1988, etc) clasifican la motivación principalmente en dos categorías: motivación intrínseca y motivación extrínseca.

La motivación intrínseca o autorregulada como también se le llama, es aquella en la cual lo que interesa es la propia actividad, es un fin en sí misma, y no un medio para alcanzar otras metas. El interés se centra en la tarea, por lo tanto son actividades en las que no existe ninguna recompensa externa (Huertas, 2001). De este modo, las personas se sienten motivadas porque aman realmente la actividad que están desempeñando. Deci (1975) citado por Durand (1988) afirma que un individuo es motivado intrínsecamente cada vez que realiza una tarea o actividad en ausencia de refuerzo externo o de esperanza de recompensa.

Contrariamente, la motivación extrínseca tiene que ver con incentivos externos a la actividad que estamos realizando. Para quienes están extrínsecamente motivados sus recompensas son factores externos. Estas personas hacen su trabajo para ganar un incentivo o bien para evitar un castigo (Huertas, 2001 y Gutiérrez, 2001). De esta manera hablamos de motivación extrínseca cuando la finalidad de la acción, la meta, el propósito tienen que ver con una contingencia externa, con la promesa de un beneficio tangible y exterior (Huertas, 2001).

Existen varias teorías de la motivación que se han ido desarrollando a lo largo del tiempo, las cuales pretenden explicar cuáles son los factores que motivan a la gente a actuar, para efectos de este estudio se hará referencia solamente la que mencionan Weinberg y Gould (1996):

1. **La teoría de la necesidad de logro (Atkinson, 1974; McClelland, 1961):** esta teoría intenta determinar la dirección, intensidad y persistencia del comportamiento de logro en el contexto en que la persona sabe que el resultado se evaluará según un criterio de excelencia y que tiene como consecuencia el triunfo o el fracaso (Halla y Byrne, 1988; Duda, 1989; Gould, 1991, mencionados por Lorenzo et al, 2001). Además considera que tanto los factores personales (personalidad, necesidades, objetivos, entre otros) como los situacionales (recursos, instalaciones,

facilidades, entre otros) son importantes en la predicción de la conducta. Esta teoría consta de cinco componentes:

✦ Factores de personalidad: lo que plantea esta teoría es que todas las personas tienen dos motivos fundamentales de logro que son: alcanzar el éxito y evitar el fracaso. El primero se define como “la capacidad de sentir orgullo o satisfacción en las realizaciones”, mientras que el segundo es “la capacidad de sentir vergüenza o humillación como consecuencia del fracaso” (Gill, 1986, p. 60).

✦ Influencias situacionales: dos consideraciones vitales de esta teoría son precisamente la probabilidad de éxito en la situación y el valor incentivo del éxito.

✦ Tendencias resultantes: es obtenida al examinar los niveles de motivos de logro de la persona respecto a consideraciones situacionales.

✦ Reacciones emocionales: todas las personas quieren experimentar orgullo y reducir en lo posible la vergüenza.

✦ Conducta de logro: éste indica el modo en que los cuatro componentes anteriores interactúan para influir en la conducta.

Alderman (1980) citado en Lorenzo (1997) presenta una lista de motivos por los cuales jóvenes deportistas se comprometerían a realizar actividades deportivas:

1. Necesidad de hacer amistades, intercambio social.
2. Oportunidad de influir o controlar a otros.
3. Posibilidad de hacer cosas por sí mismo.
4. Realizar actividades caracterizadas por producir tensión, excitación, estrés o presión.
5. Oportunidad de hacer bien algo difícil.
6. Probabilidad de recibir refuerzos externos como aprobación, admiración, trofeos, etc.
7. Posibilidad de dominar, someter o vencer a otros.

En la literatura se afirma que sin motivación no hay conducta. “De este modo el organismo no motivado está inactivo, por lo que se cree que la motivación es necesaria para explicar la vigorización de la conducta” Tomado de Cofer, 1990 (p.800).

5578
E D 1660

Actividades acuáticas: una alternativa para todos



Una tendencia muy actualizada en nuestra sociedad se caracteriza por una práctica deportiva tendente al aspecto recreativo, y de descarga, como lo menciona Cabello (1997): *“hay una creciente demanda de la sociedad hacia la natación, una de las últimas tendencias a la naturaleza, con el desinterés por deportes excesivamente artificiosos, urbanísticos o áulicos”* (p.13).

Lo anterior revela la situación de estrés que se vive en nuestra sociedad, y la necesidad de desligarse de aquellos deportes que absorban a las personas, buscando más bien actividades en las cuales se encuentre diversión, relax y en el caso de natación y acuacérobicos, un medio diferente de trabajo.

Adherencia y mantenimiento en un programa de ejercicio

La adherencia casi en todos los hábitos saludables constituye todo un problema. Sólo el 30% de las personas que se someten a un programa de ejercicios continúan durante aproximadamente 3,5 años (Rodin y Salovery, 1989) y aproximadamente la mitad de los participantes de un programa de ejercicio terapéutico lo abandonan a los seis meses (Martín y Dubbert, 1985). Las tasas de abandono en los regímenes de ejercicio son aproximadamente las mismas que cabe encontrar en otros estudios de adherencia que se relacionan estrechamente con las tasas de incidencia registrados en los programas para erradicar el tabaquismo y el alcohol (Brannon y Feist, 2001).

En una investigación Rod Dishman y Janet Buckworth (1997) identificaron numerosos atributos personales que predecían la adherencia a la actividad física. En términos generales encontraron que aquellas personas que presentaban la mayor probabilidad de ceñirse a un programa de ejercicios eran hombres, personas con antecedentes de actividad física y aquellos que tenían un nivel académico y económico más elevado, así como las personas más jóvenes. Los fumadores, los obreros y los individuos con una baja autoeficacia para mantener un programa de

ejercicios eran los que tenían mayores probabilidades de abandonar. Por otro lado las personas que se consideraban a sí mismas poco saludables se resistían a someterse a un programa de actividad física, o bien tenían tasas elevadas de abandono en el caso de iniciar dicha actividad.

Además Dishman y Buckworth (1997) identificaron dos principales factores socioambientales de no adherencia frecuentemente citados, los cuales son: la falta de acceso a las instalaciones deportivas y la falta de tiempo, pero probablemente ambos factores son sólo excusas para abandonar la actividad física. Se sabe que los centros deportivos y los gimnasios no son indispensables para poner en marcha un programa de actividad física, por otro lado la mayor parte de las personas podrían encontrar tiempo si reorganizaran sus prioridades. Un tercer factor de carácter socioambiental es el apoyo social. Los individuos que reciben el respaldo de sus cónyuges y amigos presentan una menor probabilidad de abandonar el ejercicio que las personas sin dicho apoyo. Asimismo, los ejercicios en grupo suelen presentar tasas más bajas de abandono que los programas individuales.

Adultos y natación

Todo el mundo debería aprender a nadar independientemente de la edad que tenga. La natación es un deporte que pueden practicar personas de diferentes edades y aptitudes, además de tratarse de un ejercicio físico beneficioso y divertido (Amateur Swimming Association, 2002).

En los últimos años se ha dado un incremento en relación con grupos de adultos interesados en la práctica de la actividad física y el deporte. Cabello (1997) nos dice que por ejemplo en España este fenómeno ha experimentado un fuerte ascenso desde los años 80.

Evolución del interés de los españoles por el deporte, 1975-1990

Adaptado de García Ferrando (1986)

| Interés por el deporte | 1990 | 1985 | 1980 | 1975 |
|------------------------|------|------|------|------|
| MUCHO | 23 | 20 | 15 | 18 |
| BASTANTE | 42 | 39 | 33 | 32 |
| POCO | 23 | 25 | 27 | 22 |
| NADA | 11 | 15 | 22 | 28 |

Cabello (1997) además menciona que entre los 26 y los 60 años existe un importante sector de la población adulta muy interesada en el deporte, por lo que es importante atenderla, más aún cuando observamos que la edad es un factor cada vez menos limitante para la práctica deportiva. Por eso se justifica el que un gran número de personas estén interesadas actualmente por la práctica de la natación, esto lo refleja claramente un trabajo realizado por Castelli y Conde (1990) mencionado por Cabello (1997, p.20) en el que se observa como el sector más interesado por la práctica y aprendizaje de este deporte a personas entre 30 y 40 años de edad. Pudiendo corresponder este conjunto con el grupo sobre el que se centra nuestro trabajo, tomando en cuenta solamente mujeres adultas mayores de treinta años.

Acuaeróbicos: una forma diferente de ejercitarse

Cada vez con mayor frecuencia vemos o escuchamos la palabra acuaeróbicos, o fitness acuático, o como mejor se conoce, aeróbicos en el agua. Se trata simplemente de ejercicios aeróbicos dentro del agua (Krasevec y Grimes, 1985). Las personas que conocen o han tenido alguna experiencia con los aeróbicos que se realizan en los gimnasios podrán entender con más facilidad este concepto. En los acuaeróbicos también se realizan rutinas de ejercicios con características aeróbicas y de fuerza muscular especialmente, respetando por supuesto la estructura de la clase, que al igual que los aeróbicos consta de un calentamiento, parte aeróbica,

parte de fortalecimiento muscular (fuerza), vuelta a la cama y estiramiento de las partes involucradas.

Los beneficios que presentan este tipo de ejercicios son múltiples si se toma en cuenta las propiedades benéficas del agua para el cuerpo. Algunos de ellos son:

1. La brevedad del tiempo en comparación con entrenamientos en otros deportes, pues solamente se necesitan de 40 a 60 minutos tres veces a la semana (para mantener un buen estado físico) para realizar una rutina completa de acu aeróbicos. Muchas personas utilizan sus horas de almuerzo en el trabajo para realizar este tipo de ejercicios debido a su corta duración (Krasevec y Grimes, 1985).

2. La sensación de frescura. Esta idea parece contradictoria, pues cuando realizamos algún tipo de ejercicio es normal el incremento de la temperatura corporal y la sudoración, pero en el caso de los acu aeróbicos por estar dentro del agua, lo cual es agradable para la mayoría de las personas, este aumento no se presenta. Por lo cual suena contradictorio sentir esa sensación de frescura mientras se está trabajando fuerte (Krasevec y Grimes, 1985).

3. Se experimenta menos dolor muscular, en comparación con ejercicios como caminar, correr u otro tipo de ejercicio de carácter aeróbico, debido a que la mayoría de ejercicios en el agua se concentran en componentes como la flexibilidad y el estiramiento. Recordemos que el agua es terapéutica y además posee un efecto de masaje en los músculos (Krasevec y Grimes, 1985).

4. La probabilidad de lesiones es casi nula debido a que el agua elimina totalmente el impacto de los ejercicios en las diferentes articulaciones. El medio acuático es seguro inclusive para aquellas personas que ya presentan algún tipo de lesión o patología que les impide realizar actividades de alto impacto (Krasevec y Grimes, 1985).

5. No se necesita saber nadar para poder realizar una clase de acu aeróbicos.

6. Se sabe que la hidroterapia es usada en todo el mundo para tratar numerosos problemas físicos, por lo que cada vez más los médicos recomiendan a sus pacientes participar de programas de ejercicios en el agua. Si alguna persona padece reumatismo, artritis, esclerosis múltiple, problemas crónicos lumbares, hipertensión o problemas cardíacos, se deberá solamente adecuar o adaptar la rutina de acu aeróbicos a su condición en particular, igualmente es recomendado para mujeres embarazadas, pues los ejercicios igualmente se adaptan a las necesidades y cambios corporales de ellas (Sholtis, 1975).

7. Los acu aeróbicos son para todas las edades, no hay edad límite para poder realizarlos. Recuerden que dentro del agua se pueden hacer cosas que fuera de ella no se podrían realizar. La flotación en el agua brinda soporte al cuerpo y permite movimientos más fluidos (Krasevec y Grimes, 1985).

8. Es una actividad económicamente accesible para todas las personas, no se necesitan equipos costosos, ni membresías a clubes, como en el caso de otros deportes, se pueden realizar en cualquier tipo de piscina, ya sea de un condominio, un balneario, el colegio, etc (Krasevec y Grimes, 1985).

9. En una clase de acu aeróbicos cada quien establece su propio nivel, pueden estar dentro de una misma clase personas de nivel avanzado y con una buena condición física, al igual que personas principiantes que nunca antes hayan realizado actividad física previa (Krasevec y Grimes, 1985).

Por todo lo anterior cientos de mujeres en Costa Rica han optado por los acu aeróbicos como forma de entrenamiento, pues como se vio es una manera eficaz y segura de ejercitarse aún en edades avanzadas, cuando debe haber precisamente mayor control y precaución en los entrenamientos deportivos.

Capítulo III METODOLOGÍA

El presente capítulo describe el proceso que fue empleado para la recolección, análisis e interpretación de la información. En éste se hace referencia a los siguientes aspectos: sujetos involucrados en el estudio, el instrumento utilizado, validez y consistencia interna reportada para dicho instrumento y análisis estadísticos.

Sujetos:

En la siguiente investigación se tomó una muestra no probabilística escogida a conveniencia de 107 mujeres, todas mayores de treinta años de edad, de diversas nacionalidades (Costa Rica, Colombia, Guatemala, México, Argentina, España, Brasil, Estados Unidos, Canadá, Francia, Alemania e Italia) las cuales practicaban natación y/o acuacérobicos mínimo una vez a la semana, al momento del estudio. Realizaban su programa de ejercicios en: el Polideportivo Monserrat ubicado en Alajuela, Centro de Natación Relajaguas ubicado en Escazú y en Plaza González Víquez ubicada en San José.

Instrumentos y materiales:

Se aplicaron los siguientes cuestionarios:

1. "Escala Relacionada a la Permanencia en el Ejercicio" (Centeno y Salazar, 2001). Este instrumento se diseñó con base en la teoría de adherencia al ejercicio de Rod Dishman por Centeno y Salazar (2001). Se aplicó a 99 mujeres y 11 hombres costarricenses, participantes en diversos programas de ejercicio, aplicándose un análisis factorial con rotación varimax. Se encontró un factor principal, que explicaba un 19,9% de la varianza total de la motivación para permanecer en el programa de ejercicio, el cual estaba

conformado por los ítemes relacionados con la distracción, el disfrute de la música y el ambiente, el placer y la satisfacción. También se encontraron otros factores de menor peso: uno con 6,8% de la varianza se atribuyó a ítemes relacionados con el aspecto social, otro con 4% conformado por ítemes relacionados a la disminución del estrés, otro con 3% integrado por ítemes relativos a la apariencia física y otro con 3% integrado por factores propios del programa. No hay estudios posteriores donde se haya probado la estructura factorial de este instrumento. El inventario consta de 40 ítemes, cada uno describe un motivo por el cual se supone que la persona permanece en un programa de ejercicios. Los sujetos respondieron a cada ítem en una escala tipo Likert, cuya puntuación fue de 1 para nada, 2 para poco, 3 para moderado, 4 para mucho y 5 para muchísimo (Anexo 1).

2. “Cuestionario sobre motivos de participación” (Durand, 1988), el cuestionario consta de una serie de motivos por los cuales los sujetos practican un deporte determinado. En total se obtienen ocho factores:

1. Autorrealización o motivación de status.
2. Diversión.
3. Liberación de energía.
4. Búsqueda de esparcimiento.
5. Desarrollo de habilidades.
6. Razones misceláneas fundamentalmente referente a factores sociales.
7. Práctica en equipo.
8. Forma física.

En total son 30 ítems, los sujetos respondieron a cada ítem en una escala tipo Likert, cuya puntuación fue de 1 para muy importante, 2 para algo importante y 3 para nada importante (Anexo 2).

Siguiendo la sugerencia de Balaguer y Atienza (1994) citados por López y Villalobos (2004), el ítem “Quiero entretenerme” de la versión de Durand (1988) se ha traducido como “Me gusta divertirme”, el cual refleja mejor el valor concebido a la versión original del cuestionario.

La validez factorial del cuestionario se investigó mediante un análisis de componentes principales con rotación varimax. La consistencia interna de las diferentes escalas de los cuestionarios se estableció mediante el cálculo de la media de la correlación entre ítemes de cada factor y el estadístico alfa de Crombach. El valor del coeficiente alfa global fue de 0.84, indicando que en su conjunto los ítemes de la escala están razonablemente relacionados (Durand, 1988, citado por López y Villalobos, 2004).

3. “Cuestionario de Orientación de Metas a la Tarea y al Ego” (Duda, Chi, Newton, Walling y Catley, 1995). Este instrumento mide dos orientaciones de metas, una orientada a la tarea y la otra al ego (Anexo 3). Dicho cuestionario ha sido utilizado en diversas investigaciones las cuales han demostrado su validez predictiva y han coincidido en que ésta es alta (Duda y Nicholls, 1992; White y Duda, 1994; Duda et al, 1991; Huston y Duda, 1992; Stephens, Bredemeier, Shields y Ryan, 1992; Boyd, 1990, Williams, 1991. Lochbaum y Roberts, 1991; Boyd, Callaghan y Yin, 1991; todos citados en Araya, 2000). Además este mismo instrumento fue aplicado en sujetos costarricenses (futbolistas de primera y segunda división) por Araya (2000) y en niños costarricenses (pertenecientes a la Escuela de Fútbol de la Liga Deportiva Alajuelense) por Villegas (2003).

Este cuestionario consta de trece ítemes con una escala de puntuación de tipo Likert del uno al cinco (frecuentemente en desacuerdo = 1, en desacuerdo = 2, neutral = 3, de acuerdo = 4, y fuertemente de acuerdo = 5). La redacción de los ítemes se modificó levemente para que coincidiera con las características de la actividad que las participantes realizaban. En el caso del ítem 1 se cambió: “Yo soy el único que puede jugar bien” a “Yo soy la única que puede hacer bien las cosas”; el ítem 3 “Puedo jugar mejor que mis amigos” se modificó a “Puedo hacer las cosas mejor que mis amigas o compañeras”; por su parte el ítem 4 originalmente era “Los demás no pueden practicar o jugar tan bien como nosotros” y se modificó a “Las demás no pueden

practicar o hacer las cosas tan bien como yo”; en el ítem 6 se modificó el género y en lugar de “los demás...” se cambió a “las demás...”, el ítem 9 “Consigo la mayor cantidad de goles o de jugadas exitosas” se varió a “Consigo la mayor cantidad de acciones exitosas”; por último en el ítem 11 también se varió el género, en lugar de “Soy el mejor” se modificó a “Soy la mejor”.

Procedimiento:

Esta investigación fue de tipo descriptiva y no experimental, pues lo que se pretendió fue medir cada una de las variables sin manipularlas para posteriormente describir el fenómeno de interés y analizarlo.

Se realizó la aplicación de los cuestionarios, con los debidos permisos de los centros de natación participantes.

Para la administración del cuestionario, se solicitó la colaboración de profesionales en ciencias del deporte previamente asesorados al respecto. A cada sujeto se le explicó detalladamente los objetivos del estudio, así como el contenido de los cuestionarios. Su aplicación se desarrolló en las horas en que las participantes se encontraban en los diversos centros (Centro de Natación Relajaguas, Polideportivo Monserrat y Plaza González Víquez) para realizar su rutina diaria de ejercicio.

Cada sujeto respondió individualmente los instrumentos, consultando al encargado cualquier duda que tuviese. El tiempo estimado para la resolución de los tres inventarios fue de 10 a 15 minutos como máximo.

Una vez recolectada la información se procedió al análisis estadístico.

Los materiales que se emplearon para la aplicación de los instrumentos fueron los siguientes:

Capítulo IV

- Hojas de los cuestionarios para cada sujeto.
- Lápices.

Análisis estadístico:

Se aplicó como estadística descriptiva el promedio y la desviación estándar. Como estadística inferencial, se aplicó el análisis de varianza (ANOVA) de dos vías para los tres inventarios aplicados, así como el análisis de factores con rotación varimax para el cuestionario “Escala Relacionada a la Permanencia en el Ejercicio” (Centeno y Salazar, 2001).

Se encontró diferencias significativas de edad ($F = 2.712$; $p < 0.01$) que las practicantes de natación.

Tabla 2. Promedios y desviaciones estándar de la frecuencia semanal de ejercicio en la actividad de natación de las mujeres participantes del estudio

| Actividad | Tipo | Total | Desviación estándar | N |
|-----------|-----------------|-------|---------------------|-----|
| Aeróbica | Practicantes | 1.27 | 0.1993 | 25 |
| | No practicantes | 1.21 | 0.1771 | 25 |
| Natación | Practicantes | 1.11 | 0.1429 | 10 |
| | No practicantes | 1.07 | 0.0804 | 8 |
| Total | Practicantes | 1.19 | 0.1410 | 35 |
| | No practicantes | 1.14 | 0.1174 | 33 |
| Total | Practicantes | 1.11 | 0.1544 | 73 |
| | No practicantes | 1.11 | 0.0850 | 50 |
| Total | | 1.11 | 0.1708 | 123 |

Se encontró diferencias significativas en la frecuencia de práctica de las actividades acuáticas, según el tipo de actividad practicada ($F = 76.536$; $p < 0.01$) y según la actividad acuática ($F = 4.774$; $p < 0.01$), donde las mujeres involucradas en acuasportivas tenían una frecuencia semanal de

RESULTADOS

En este capítulo se resumen los resultados más importantes del estudio, mediante tablas y gráficos, según corresponda, seguidos de su respectiva interpretación.

Tabla 1. Promedios y desviaciones estándar de la edad de las mujeres participantes del estudio

| Nacionalidad | Tipo | | | n |
|---------------|--------------|---------|----------|-----|
| Costarricense | Natación | 50,4462 | ±10,8772 | 65 |
| | Acuaeróbicos | 55,2000 | ±11,5362 | 25 |
| | Total | 51,7667 | ±11,2050 | 90 |
| Extranjera | Natación | 45,3750 | ±9,0859 | 8 |
| | Acuaeróbicos | 58,1111 | ±11,3737 | 9 |
| | Total | 52,1176 | ±11,9890 | 17 |
| Total | Natación | 49,8904 | ±10,7582 | 73 |
| | Acuaeróbicos | 55,9706 | ±11,3951 | 34 |
| | Total | 51,8224 | ±11,2751 | 107 |

Se encontró diferencias significativas de edad sólo según el tipo de actividad acuática practicada, donde las mujeres involucradas en acuaeróbicos tenían un promedio de edad más alto (F: 8,732; $p < 0,01$) que las practicantes de natación.

Tabla 2. Promedios y desviaciones estándar de la frecuencia semanal de práctica de la actividad de las mujeres participantes del estudio

| Nacionalidad | Tipo | | | n |
|---------------|--------------|--------|---------|-----|
| Costarricense | Natación | 1,6154 | ±0,4903 | 65 |
| | Acuaeróbicos | 2,7200 | ±0,7371 | 25 |
| | Total | 1,9222 | ±0,7529 | 90 |
| Extranjera | Natación | 2,2500 | ±0,8864 | 8 |
| | Acuaeróbicos | 2,7778 | ±0,4410 | 9 |
| | Total | 2,5294 | ±0,7174 | 17 |
| Total | Natación | 1,6849 | ±0,5744 | 73 |
| | Acuaeróbicos | 2,7353 | ±0,6656 | 34 |
| | Total | 2,0187 | ±0,7768 | 107 |

Se encontró diferencias significativas en la frecuencia de práctica de las actividades acuáticas, según el tipo de actividad practicada (F: 26,538; $p < 0,01$) y según la nacionalidad (F: 4,774; $p < 0,05$), donde las mujeres involucradas en acuaeróbicos tenían una frecuencia semanal de

práctica más alta que las practicantes de natación y las mujeres extranjeras tienen una frecuencia mayor que las costarricenses.

Tabla 3. Promedios y desviaciones estándar de los 40 ítems de la escala de adherencia al ejercicio en mujeres practicantes de actividades acuáticas (n:106) según tipo de actividad practicada y nacionalidad

| Ítem | Natación | | | Acuaeróbicos | | | Total | | |
|------|-------------------------|---------------------|-----------------|-------------------------|---------------------|-----------------|-------------------------|----------------------|------------------|
| | Costarricense (n:65) | Extranjera (n:8) | Total (n:73) | Costarricense (n:25) | Extranjera (n:8) | Total (n:33) | Costarricense (n:90) | Extranjera (n:16) | Total (n:106) |
| 1 | 3,45±1,35 | 2,50±1,31 | 3,34±1,37 | 3,44±1,12 | 3,37±1,41 | 3,42±1,17 | 3,44±1,28 | 2,94±1,39 | 3,37±1,30 |
| 2 | 3,03±1,51 | 2,12±1,64 | 2,93±1,54 | 2,32±1,28 | 2,25±0,89 | 2,30±1,18 | 2,83±1,48 | 2,19±1,28 | 2,73±1,46 |
| 3 | 3,60±1,39 | 2,00±1,60 | 3,42±1,49 | 2,60±1,53 | 3,25±1,28 | 2,76±1,48 | 3,32±1,49 | 2,62±1,54 | 3,22±1,51 |
| 4 | 2,49±1,68 | 1,75±1,39 | 2,41±1,66 | 2,32±1,46 | 2,25±1,49 | 2,30±1,45 | 2,44±1,61 | 2,00±1,41 | 2,38±1,59 |
| 5 | 3,38±1,33 | 1,62±1,06 | 3,19±1,41 | 2,24±1,33 | 1,75±1,16 | 2,12±1,29 | 3,07±1,42 | 1,69±1,08 | 2,86±1,46 |
| 6 | 4,38±0,93 | 3,12±1,73 | 4,25±1,10 | 3,60±1,53 | 4,50±0,53 | 3,82±1,40 | 4,17±1,17 | 3,81±1,42 | 4,11±1,21 |
| 7 | 3,20±1,47 | 3,50±1,31 | 3,23±1,45 | 2,68±1,68 | 3,50±1,41 | 2,88±1,63 | 3,05±1,54 | 3,50±1,32 | 3,12±1,51 |
| 8 | 4,11±0,89 | 3,75±1,49 | 4,07±0,96 | 4,20±0,82 | 4,25±0,46 | 4,21±0,74 | 4,13±0,86 | 4,00±1,09 | 4,11±0,89 |
| 9 | 4,23±0,91 | 4,12±1,25 | 4,22±0,95 | 4,56±0,58 | 4,12±0,83 | 4,45±0,66 | 4,32±0,84 | 4,12±1,02 | 4,29±0,87 |
| 10 | 3,92±1,14 | 3,12±1,80 | 3,83±1,24 | 3,16±1,52 | 3,12±0,99 | 3,15±1,39 | 3,71±1,29 | 3,12±1,41 | 3,62±1,32 |
| 11 | 4,60±0,63 | 3,50±1,19 | 4,48±0,78 | 4,60±0,64 | 4,50±0,53 | 4,57±0,61 | 4,60±0,63 | 4,00±1,03 | 4,51±0,73 |
| 12 | 4,20±0,93 | 3,62±0,91 | 4,13±0,94 | 3,88±1,09 | 4,25±0,70 | 3,96±1,01 | 4,11±0,98 | 3,93±0,85 | 4,08±0,96 |
| 13 | 3,49±1,06 | 3,37±0,91 | 3,47±1,04 | 3,40±1,15 | 3,75±1,03 | 3,48±1,12 | 3,46±1,08 | 3,56±0,96 | 3,48±1,06 |
| 14 | 4,27±1,08 | 3,00±1,30 | 4,13±1,17 | 4,04±1,05 | 4,50±0,75 | 4,15±1,00 | 4,21±1,07 | 3,75±1,29 | 4,14±1,11 |
| 15 | 4,35±0,83 | 3,50±1,19 | 4,26±0,91 | 3,64±1,32 | 4,00±1,41 | 3,72±1,32 | 4,15±1,03 | 3,75±1,29 | 4,09±1,08 |
| 16 | 4,10±1,13 | 3,12±1,80 | 4,00±1,25 | 3,24±1,64 | 3,62±1,30 | 3,33±1,55 | 3,86±1,34 | 3,37±1,54 | 3,79±1,38 |
| 17 | 4,28±0,86 | 3,62±1,19 | 4,20±0,91 | 4,44±0,65 | 4,12±1,36 | 4,36±0,86 | 4,32±0,80 | 3,87±1,26 | 4,25±0,89 |
| 18 | 3,97±1,07 | 3,87±1,25 | 3,96±1,08 | 4,36±0,76 | 4,12±1,13 | 4,30±0,85 | 4,08±1,00 | 4,00±1,15 | 4,07±1,03 |
| 19 | 3,68±1,39 | 1,87±1,13 | 3,48±1,47 | 3,36±1,22 | 3,50±0,92 | 3,39±1,14 | 3,59±1,35 | 2,69±1,30 | 3,45±1,37 |
| 20 | 3,75±1,12 | 2,12±0,99 | 3,57±1,21 | 4,16±0,94 | 4,12±0,83 | 4,15±0,90 | 3,87±1,08 | 3,12±1,36 | 3,75±1,15 |
| 21 | 4,15±0,94 | 3,25±0,71 | 4,05±0,95 | 3,96±0,98 | 4,37±0,74 | 4,06±0,93 | 4,10±0,95 | 3,81±0,91 | 4,06±0,94 |
| 22 | 2,66±1,59 | 1,50±1,07 | 2,53±1,58 | 1,68±0,94 | 1,87±0,99 | 1,73±0,94 | 2,39±1,50 | 1,69±1,01 | 2,28±1,46 |
| 23 | 3,77±1,03 | 3,25±1,28 | 3,71±1,06 | 3,92±1,15 | 4,25±0,46 | 4,00±1,03 | 3,81±1,06 | 3,75±1,06 | 3,80±1,05 |
| 24 | 3,98±1,07 | 2,50±1,07 | 3,82±1,16 | 3,88±1,42 | 3,62±0,92 | 3,82±1,31 | 3,95±1,17 | 3,06±1,12 | 3,82±1,20 |
| 25 | 4,61±0,60 | 4,00±1,41 | 4,55±0,75 | 4,40±0,96 | 4,50±0,53 | 4,42±0,87 | 4,55±0,72 | 4,25±1,06 | 4,51±0,78 |
| 26 | 4,54±0,66 | 4,12±0,83 | 4,49±0,69 | 4,48±0,51 | 4,75±0,46 | 4,54±0,50 | 4,52±0,62 | 4,44±0,73 | 4,51±0,64 |
| 27 | 3,81±1,36 | 2,37±1,77 | 3,66±1,46 | 3,16±1,55 | 4,50±0,75 | 3,48±1,50 | 3,63±1,43 | 3,44±1,71 | 3,60±1,47 |
| 28 | 4,29±0,88 | 3,75±1,49 | 4,23±0,96 | 4,44±0,65 | 4,75±0,46 | 4,51±0,62 | 4,33±0,82 | 4,25±1,18 | 4,32±0,88 |
| 29 | 4,34±0,73 | 4,00±0,92 | 4,30±0,76 | 4,16±0,75 | 4,62±0,52 | 4,27±0,72 | 4,29±0,74 | 4,31±0,79 | 4,29±0,74 |
| 30 | 4,08±1,11 | 3,25±1,03 | 3,99±1,12 | 3,52±1,47 | 3,87±0,99 | 3,60±1,37 | 3,92±1,24 | 3,56±1,03 | 3,87±1,21 |
| 31 | 1,37±1,01 | 1,25±0,71 | 1,36±0,98 | 1,16±0,62 | 1,37±1,06 | 1,21±0,74 | 1,31±0,92 | 1,31±0,87 | 1,31±0,91 |
| 32 | 1,28±0,98 | 1,00±0,00 | 1,25±0,92 | 1,16±0,80 | 1,00±0,00 | 1,12±,69 | 1,24±0,93 | 1,00±0,00 | 1,21±0,86 |
| 33 | 3,40±1,14 | 2,62±1,41 | 3,31±1,19 | 3,00±1,50 | 3,12±1,55 | 3,03±1,49 | 3,29±1,26 | 2,87±1,45 | 3,23±1,29 |
| 34 | 3,95±0,87 | 2,75±0,71 | 3,82±0,93 | 3,44±1,26 | 4,00±0,75 | 3,57±1,17 | 3,81±1,01 | 3,37±0,96 | 3,74±1,01 |
| 35 | 3,29±1,14 | 3,37±1,41 | 3,30±1,16 | 3,64±1,15 | 3,62±1,30 | 3,64±1,17 | 3,39±1,15 | 3,50±1,32 | 3,40±1,17 |
| 36 | 2,06±1,54 | 1,50±0,92 | 2,00±1,49 | 1,68±1,25 | 1,25±0,71 | 1,57±1,15 | 1,95±1,47 | 1,37±0,80 | 1,87±1,40 |
| 37 | 1,38±1,14 | 1,00±0,00 | 1,34±1,08 | 1,20±0,71 | 1,50±1,07 | 1,27±0,80 | 1,33±1,04 | 1,25±0,77 | 1,32±1,00 |
| 38 | 3,18±1,62 | 1,62±1,19 | 3,01±1,64 | 2,84±1,46 | 3,12±1,46 | 2,91±1,44 | 3,09±1,58 | 2,37±1,50 | 2,98±1,58 |
| 39 | 3,34±1,48 | 1,50±0,92 | 3,14±1,54 | 2,52±1,23 | 3,12±0,99 | 2,67±1,19 | 3,11±1,46 | 2,31±1,25 | 2,99±1,45 |
| 40 | 4,21±0,78 | 3,75±1,03 | 4,16±0,82 | 3,84±1,31 | 4,00±0,75 | 3,88±1,19 | 4,11±0,96 | 3,87±0,88 | 4,07±0,95 |

Tabla 4. Resumen de ANOVA mixto para la escala de adherencia al ejercicio en mujeres practicantes de actividades acuáticas (n:106) según motivo, tipo de actividad practicada y nacionalidad

| Fuente | F | Sig. | Eta ² |
|------------------------------|--------|--------|------------------|
| MOTIVO | 42,846 | ,000** | ,296 |
| MOTIVO * TIPO | 1,568 | ,014* | ,015 |
| MOTIVO * NACIONALIDAD | 1,219 | ,165 | ,012 |
| MOTIVO * TIPO * NACIONALIDAD | 1,615 | ,009** | ,016 |
| TIPO | 1,886 | ,173 | ,018 |
| NACIONALIDAD | 4,214 | ,043* | ,040 |
| TIPO * NACIONALIDAD | 11,189 | ,001** | ,099 |

*p<0,05 **p<0,01

Con respecto a la escala de adherencia al ejercicio, se aplicaron dos análisis: comparación del grado de importancia de cada motivo o ítem según nacionalidad y tipo de actividad y análisis factorial de componentes principales para analizar la estructura de la escala. Como se aprecia en las tablas anteriores, se encontró interacción triple significativa entre el factor motivacional, el tipo de actividad realizada (natación o acuáticos) y la nacionalidad de las participantes.

El análisis post hoc de interacciones simples, mostró que en las practicantes de acuáticos, sólo hubo diferencias en la valoración del ítem 9, donde las costarricenses lo puntuaron significativamente más alto que las extranjeras, no obstante en los demás ítems tuvieron una apreciación similar.

En el caso de las practicantes de natación, existe un comportamiento diferente, según la nacionalidad, ya que se encontró diferencias significativas en los ítems 3, 5, 6, 11, 14, 15, 16, 19, 20, 21, 22, 24, 25, 27, 30, 34, 38 y 39, en los cuales, las costarricenses puntuaron significativamente más alto que las extranjeras, mostrándose diferencias en la importancia de los motivos valorados, según la nacionalidad y el tipo de actividad practicada.

Para las costarricenses practicantes de natación, los motivos **más importantes** fueron el 25 (el instructor es agradable), 26 (me siento bien físicamente) y 11 (me agrada el programa de ejercicio), entre los cuales no existieron diferencias; los motivos **menos importantes**, fueron el 31 (para dejar de fumar o fumar menos), 32 (para buscar pareja en el grupo) y 37 (ver a la

persona que me gusta), entre los cuales tampoco hubo diferencias. Para las extranjeras practicantes de natación, los motivos **menos importantes** fueron el 31, 32, 37, 2 (compartir con un amigo-a-), 3 (aumentar mi autoestima), 4 (recuperarme de una lesión) y 5 (conocer nuevas personas) y los **más importantes** fueron el 25, 26, 28 (sentirme activo-a-, con energía), 29 (me siento capaz de realizar los ejercicios) y el 40 (me esfuerzo de acuerdo a mi capacidad).

En las costarricenses practicantes de actividades acuáticas, los motivos **más importantes** fueron el 9 (por placer y satisfacción personal), 11, 17 (aumentar mis capacidades físicas), 18 (el horario se ajusta a mi rutina cotidiana), 25, 26 y 28 y los **menos importantes** fueron el 37, 31, 32 y el 22 (asistir a las reuniones – fiestas del grupo). En las extranjeras practicantes de acuáticos, los motivos **más importantes** fueron el 6 (disminuir el estrés), 11, 14 (reducir el riesgo de enfermedades), 25, 26, 27 (disminuir la depresión), 28 y 29 y los de **menor importancia** fueron el 31, 32, 36 (el médico siempre me obliga a asistir) y 37.

En términos generales, los ítems referentes al instructor (que sea agradable), a las características del programa (me agrada...) y a los sentimientos de bienestar que éste provoca (me siento bien físicamente), parecen ser los aspectos más relevantes para explicar la adherencia a los programas de natación y de actividades acuáticas, en las mujeres valoradas. Estos aspectos han sido anotados entre los más relevantes tanto por las costarricenses como por las mujeres de otras nacionalidades. Según nacionalidad, se aprecian diferencias. En natación, las extranjeras dan mucha importancia, además de los aspectos anotados antes, a la posibilidad de dominar las actividades de acuerdo a la propia capacidad.

Según la actividad, se observan diferencias. Las practicantes de acuáticos dan mucha importancia, además de los aspectos anotados antes, a los beneficios que el programa les da a nivel anímico (depresión, estrés) y otros a nivel de salud en general (reducción del riesgo de enfermedades, aumento de capacidad física).

El ítem 31 (para dejar de fumar o fumar menos), se reitera como factor de poca importancia para explicar la adherencia de las mujeres a sus respectivos programas, lo cual indica

que los hábitos de fumado no están presentes en el grupo. Los ítemes 32 (para buscar pareja en el grupo) y 37 (ver a la persona que me gusta), no son relevantes para los efectos del estudio, dado que los grupos de acuacrobáticos y natación, no estaban conformados por varones y mujeres, de ahí que estos dos factores carezcan de fuerza explicativa, como es notorio en los resultados previos, para la adherencia al programa de ejercicio en esta población, de acuerdo a sus características de grupo. Por tanto, se decidió eliminar estos tres ítemes para correr el siguiente análisis de factores, aplicando el método de componentes principales (mismo procedimiento seguido por Centeno y Salazar, 2001, para este mismo instrumento) con rotación varimax. Los resultados se muestran a continuación, omitiéndose las tablas de estadística descriptiva y de correlaciones entre los ítemes.

Tabla 5. Comunalidades

| | Inicial | Extracción |
|-----|---------|------------|
| I1 | 1,000 | ,705 |
| I2 | 1,000 | ,625 |
| I3 | 1,000 | ,670 |
| I4 | 1,000 | ,727 |
| I5 | 1,000 | ,749 |
| I6 | 1,000 | ,784 |
| I7 | 1,000 | ,763 |
| I8 | 1,000 | ,719 |
| I9 | 1,000 | ,617 |
| I10 | 1,000 | ,709 |
| I11 | 1,000 | ,775 |
| I12 | 1,000 | ,540 |
| I13 | 1,000 | ,732 |
| I14 | 1,000 | ,668 |
| I15 | 1,000 | ,800 |
| I16 | 1,000 | ,808 |
| I17 | 1,000 | ,811 |
| I18 | 1,000 | ,644 |
| I19 | 1,000 | ,715 |
| I20 | 1,000 | ,597 |
| I21 | 1,000 | ,744 |
| I22 | 1,000 | ,690 |
| I23 | 1,000 | ,521 |
| I24 | 1,000 | ,722 |
| I25 | 1,000 | ,779 |
| I26 | 1,000 | ,656 |
| I27 | 1,000 | ,701 |
| I28 | 1,000 | ,747 |
| I29 | 1,000 | ,621 |
| I30 | 1,000 | ,677 |
| I33 | 1,000 | ,762 |
| I34 | 1,000 | ,777 |
| I35 | 1,000 | ,672 |
| I36 | 1,000 | ,785 |
| I38 | 1,000 | ,658 |
| I39 | 1,000 | ,741 |
| I40 | 1,000 | ,614 |

Método de extracción: Análisis de Componentes Principales.

Tabla 6. Varianza total explicada

| Componente | Valores Eigen iniciales | | | Cargas de Extracción Sumadas al Cuadrado | | | Cargas Rotación Sumas al Cuadrado | | |
|------------|-------------------------|-------------|---------|--|-------------|--------|-----------------------------------|-------------|--------|
| | Total % de Varianza | Acumulativo | % | Total % de Varianza | Acumulativo | % | Total % de Varianza | Acumulativo | % |
| 1 | 11,346 | 30,664 | 30,664 | 11,346 | 30,664 | 30,664 | 4,757 | 12,858 | 12,858 |
| 2 | 2,870 | 7,756 | 38,420 | 2,870 | 7,756 | 38,420 | 3,905 | 10,554 | 23,411 |
| 3 | 2,074 | 5,606 | 44,026 | 2,074 | 5,606 | 44,026 | 3,577 | 9,666 | 33,078 |
| 4 | 1,733 | 4,683 | 48,709 | 1,733 | 4,683 | 48,709 | 3,032 | 8,195 | 41,273 |
| 5 | 1,624 | 4,390 | 53,099 | 1,624 | 4,390 | 53,099 | 2,224 | 6,010 | 47,282 |
| 6 | 1,417 | 3,830 | 56,929 | 1,417 | 3,830 | 56,929 | 2,152 | 5,815 | 53,098 |
| 7 | 1,390 | 3,755 | 60,684 | 1,390 | 3,755 | 60,684 | 2,130 | 5,756 | 58,854 |
| 8 | 1,258 | 3,401 | 64,085 | 1,258 | 3,401 | 64,085 | 1,513 | 4,089 | 62,943 |
| 9 | 1,219 | 3,295 | 67,380 | 1,219 | 3,295 | 67,380 | 1,478 | 3,994 | 66,936 |
| 10 | 1,094 | 2,955 | 70,335 | 1,094 | 2,955 | 70,335 | 1,258 | 3,399 | 70,335 |
| 11 | ,978 | 2,644 | 72,980 | | | | | | |
| 12 | ,822 | 2,221 | 75,201 | | | | | | |
| 13 | ,805 | 2,176 | 77,377 | | | | | | |
| 14 | ,758 | 2,048 | 79,426 | | | | | | |
| 15 | ,647 | 1,750 | 81,175 | | | | | | |
| 16 | ,630 | 1,702 | 82,878 | | | | | | |
| 17 | ,583 | 1,577 | 84,454 | | | | | | |
| 18 | ,557 | 1,506 | 85,961 | | | | | | |
| 19 | ,542 | 1,466 | 87,426 | | | | | | |
| 20 | ,499 | 1,349 | 88,775 | | | | | | |
| 21 | ,423 | 1,143 | 89,918 | | | | | | |
| 22 | ,400 | 1,081 | 90,999 | | | | | | |
| 23 | ,388 | 1,049 | 92,047 | | | | | | |
| 24 | ,383 | 1,034 | 93,081 | | | | | | |
| 25 | ,339 | ,917 | 93,998 | | | | | | |
| 26 | ,294 | ,794 | 94,792 | | | | | | |
| 27 | ,280 | ,756 | 95,548 | | | | | | |
| 28 | ,264 | ,713 | 96,260 | | | | | | |
| 29 | ,241 | ,651 | 96,912 | | | | | | |
| 30 | ,199 | ,539 | 97,451 | | | | | | |
| 31 | ,193 | ,521 | 97,972 | | | | | | |
| 32 | ,176 | ,475 | 98,447 | | | | | | |
| 33 | ,144 | ,390 | 98,837 | | | | | | |
| 34 | ,126 | ,341 | 99,178 | | | | | | |
| 35 | ,124 | ,334 | 99,512 | | | | | | |
| 36 | 9,531E-02 | ,258 | 99,770 | | | | | | |
| 37 | 8,518E-02 | ,230 | 100,000 | | | | | | |

Tabla 7. Matriz de componentes

| | Componente | | | | | | | | | |
|-----|------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 115 | ,778 | | | | | | | | | -,211 |
| 116 | ,722 | | ,260 | -,321 | -,250 | | | | | |
| 119 | ,712 | -,259 | | | | | | | | |
| 134 | ,710 | | -,375 | | | | | | | ,242 |
| 114 | ,690 | ,228 | | | | ,317 | | | | |
| 13 | ,670 | -,367 | | | | | | | | |
| 127 | ,666 | | | -,299 | | | | | | -,257 |
| 110 | ,653 | | ,337 | | | | -,201 | | ,215 | |
| 121 | ,645 | | | ,233 | -,248 | | ,234 | | ,260 | |
| 128 | ,638 | ,465 | | | | | | | -,237 | |
| 139 | ,637 | -,461 | | | | | | | | |
| 117 | ,634 | ,232 | ,237 | -,220 | ,201 | | ,216 | | -,249 | -,316 |
| 138 | ,634 | -,209 | -,375 | | | | | | | |
| 15 | ,628 | -,509 | | | | | | | | |
| 111 | ,622 | | | ,352 | -,226 | ,370 | | | | |
| 123 | ,605 | ,234 | | | ,206 | | | | | |
| 120 | ,596 | | -,211 | ,350 | | -,208 | | | | |
| 124 | ,579 | | | | ,449 | ,281 | | -,244 | | |
| 16 | ,573 | | ,338 | -,204 | -,266 | | | -,284 | | ,229 |
| 126 | ,560 | ,445 | | | | | | | -,287 | |
| 133 | ,559 | | | | ,482 | | -,234 | | ,307 | |
| 12 | ,555 | -,367 | | | | -,243 | -,205 | | | |
| 112 | ,531 | | | | -,320 | | | ,357 | | |
| 130 | ,520 | | -,352 | | | | | ,247 | | ,347 |
| 129 | ,497 | ,383 | -,319 | | | | -,240 | | | |
| 118 | ,477 | ,311 | | ,255 | | | ,386 | | | |
| 140 | ,422 | | -,349 | -,388 | | | | -,290 | | |
| 122 | ,460 | -,476 | | | | | | ,407 | -,230 | |
| 113 | ,359 | ,447 | ,292 | | ,237 | ,249 | -,242 | | ,249 | -,234 |
| 135 | | ,402 | -,335 | -,332 | ,282 | -,220 | ,294 | | | |
| 11 | | ,223 | ,483 | | ,429 | | | | | ,277 |
| 18 | ,369 | ,347 | ,479 | | | -,246 | ,211 | | | |
| 19 | ,419 | ,354 | ,214 | ,488 | | | | | | |
| 125 | ,477 | | | ,355 | | ,559 | | | | ,204 |
| 14 | | | | -,295 | | | ,656 | | | ,242 |
| 136 | ,211 | -,310 | | | | ,451 | ,375 | ,530 | | |
| 17 | ,250 | | ,267 | | -,263 | | | | ,532 | ,483 |

Método de extracción: Análisis de componentes principales a 10 componentes extraídos.

Tabla 8. Matriz de transformación de componentes

| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|-----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| 115 | | | | | | | | | | |
| 116 | | | | | | | | | | |
| 119 | | | | | | | | | | |
| 134 | | | | | | | | | | |
| 114 | | | | | | | | | | |
| 13 | | | | | | | | | | |
| 127 | | | | | | | | | | |
| 110 | | | | | | | | | | |
| 121 | | | | | | | | | | |
| 128 | | | | | | | | | | |
| 139 | | | | | | | | | | |
| 117 | | | | | | | | | | |
| 138 | | | | | | | | | | |
| 15 | | | | | | | | | | |
| 111 | | | | | | | | | | |
| 123 | | | | | | | | | | |
| 120 | | | | | | | | | | |
| 124 | | | | | | | | | | |
| 16 | | | | | | | | | | |
| 126 | | | | | | | | | | |
| 133 | | | | | | | | | | |
| 12 | | | | | | | | | | |
| 112 | | | | | | | | | | |
| 130 | | | | | | | | | | |
| 129 | | | | | | | | | | |
| 118 | | | | | | | | | | |
| 140 | | | | | | | | | | |
| 122 | | | | | | | | | | |
| 113 | | | | | | | | | | |
| 135 | | | | | | | | | | |
| 11 | | | | | | | | | | |
| 18 | | | | | | | | | | |
| 19 | | | | | | | | | | |
| 125 | | | | | | | | | | |
| 14 | | | | | | | | | | |
| 136 | | | | | | | | | | |
| 17 | | | | | | | | | | |

Tabla 8. Matriz de componentes o factores rotados

| | | Componente | | | | | | | | | |
|------|---|------------|-------|------|------|------|------|-------|-------|-------|-------|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| I39 | Asiste bastante gente para compartir | ,791 | | | | | | | | | |
| I5 | Conocer nuevas personas | ,740 | ,325 | | | | | | | | |
| I2 | Compartir con un amigo (a) | ,708 | | | | | | | | | |
| *I19 | Me gusta sentirme en grupo al hacer ejercicio | ,617 | ,284 | | ,453 | | | | | | |
| *I22 | Asistir a las reuniones / fiestas del grupo | ,612 | | | | | | | | ,476 | |
| I38 | Disfrutar del ambiente de ejercicio, la música. | ,591 | | ,340 | ,244 | | | | | ,202 | |
| *I13 | Aumentar mi autoestima | ,576 | ,544 | | | | | | | | |
| I6 | Disminuir el estrés | ,212 | ,781 | | | ,279 | | | | | |
| I16 | Disminuir la tensión del hogar o laboral | ,295 | ,717 | | ,252 | | ,298 | | | | |
| I27 | Disminuir la depresión | ,297 | ,654 | ,340 | | ,204 | | | | | |
| I15 | Contagiarme de energía | ,230 | ,623 | ,249 | ,317 | | ,388 | | | | |
| *I10 | Para distraerme de todo | ,473 | ,520 | | | | ,334 | | | | ,224 |
| I17 | Aumentar mis capacidades físicas | | ,451 | ,213 | ,284 | | ,345 | ,353 | ,255 | | -,373 |
| *I14 | Reducir el riesgo de enfermedades | | ,396 | ,375 | ,308 | ,318 | ,334 | | | | |
| I29 | Me siento capaz de realizar los ejercicios | | | ,697 | ,230 | | | | | | |
| I30 | Me ayuda a dormir mejor | ,299 | | ,686 | | | | | | | ,263 |
| I26 | Me siento mejor físicamente | | ,201 | ,652 | ,202 | | | ,326 | | | |
| I34 | Puedo realizar mejor mi labor cotidiana | ,350 | | ,561 | ,250 | ,335 | ,242 | | | | ,252 |
| I28 | Sentirme activo (a), con energía | | ,468 | ,554 | ,311 | | | ,285 | | | |
| I40 | Me esfuerzo de acuerdo a mi capacidad | | | ,503 | | | ,298 | -,238 | ,235 | -,294 | |
| I23 | Las instalaciones son agradables | ,207 | | ,370 | ,281 | ,297 | | ,210 | ,261 | | |
| I18 | El horario se ajusta a mi rutina cotidiana | | | | ,743 | | | | | | |
| I21 | El ambiente social es agradable | ,328 | | | ,696 | | | | | | |
| I20 | El trabajo de ejercicios es variado | ,426 | | ,251 | ,525 | ,226 | | | | | |
| I12 | Económicamente me es factible | ,207 | ,249 | ,266 | ,406 | | | | -,243 | ,309 | |
| I25 | El instructor (a) es agradable | | | | | ,831 | | | | | |
| I11 | Me agrada el programa de ejercicio | | ,335 | ,230 | ,373 | ,643 | | | | | |
| I24 | Supervisan mi trabajo y asistencia | ,394 | | | | ,570 | ,428 | | | | |
| I13 | Realizo un esfuerzo físico intenso | | | | | | ,722 | ,277 | | | |
| *I33 | Siempre evalúan mi progreso | ,482 | | | | | ,670 | | | | |
| I1 | Reducir mi peso corporal | | | | | | | ,794 | | | |
| I8 | Mejoro mi apariencia física | | | | ,265 | | | ,772 | | | |
| *I9 | Por placer y satisfacción personal | | | | ,468 | ,237 | | ,487 | | | -,209 |
| I4 | Recuperarme de una lesión | | ,250 | | | | | | ,758 | | |
| *I35 | Mantengo mi peso constante | | -,218 | ,462 | | | ,202 | | ,563 | | |
| I36 | El médico siempre me obliga a asistir | | | | | | | | | ,842 | |
| I7 | Me es cercano al trabajo o la casa | | | | | | | | | | ,824 |

Método de extracción: Análisis de componentes principales.

Método de rotación: Varimax con normalización de Kaiser.

La rotación convergió en 22 iteraciones o repeticiones.

*Ítemes con carga dudosa, por cargar arriba de 0,45 en más de un factor o de forma parecida en más de un factor. Estos ítemes no se relacionan claramente con un solo factor.

Tabla 9. Matriz de transformación de componentes

| Componente | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 1 | ,517 | ,474 | ,408 | ,385 | ,279 | ,261 | ,168 | ,078 | ,094 | ,060 |
| 2 | -,671 | -,104 | ,475 | ,285 | -,018 | ,230 | ,356 | ,011 | -,229 | -,022 |
| 3 | -,127 | ,484 | -,550 | -,090 | -,150 | ,137 | ,604 | -,083 | -,035 | ,158 |
| 4 | ,142 | -,439 | -,254 | ,443 | ,423 | -,266 | ,311 | -,421 | -,031 | ,037 |
| 5 | ,249 | -,459 | -,084 | -,326 | ,178 | ,502 | ,346 | ,366 | -,027 | -,275 |
| 6 | -,410 | ,175 | -,141 | -,148 | ,685 | ,204 | -,231 | -,036 | ,439 | -,009 |
| 7 | -,119 | -,056 | -,230 | ,470 | -,096 | -,251 | ,044 | ,717 | ,344 | -,046 |
| 8 | ,038 | -,230 | ,204 | -,061 | -,364 | ,128 | ,195 | -,273 | ,764 | ,235 |
| 9 | ,011 | -,190 | -,247 | ,267 | -,075 | ,515 | -,337 | ,053 | -,185 | ,641 |
| 10 | ,019 | -,065 | ,242 | -,376 | ,269 | -,389 | ,239 | ,287 | -,081 | ,653 |

Tabla 10. Promedios y desviaciones estándar de los 8 factores de motivación para la práctica deportiva en el “Cuestionario Motivos de Participación de Durand” en mujeres practicantes de actividades acuáticas (n:107) según tipo de actividad practicada y nacionalidad

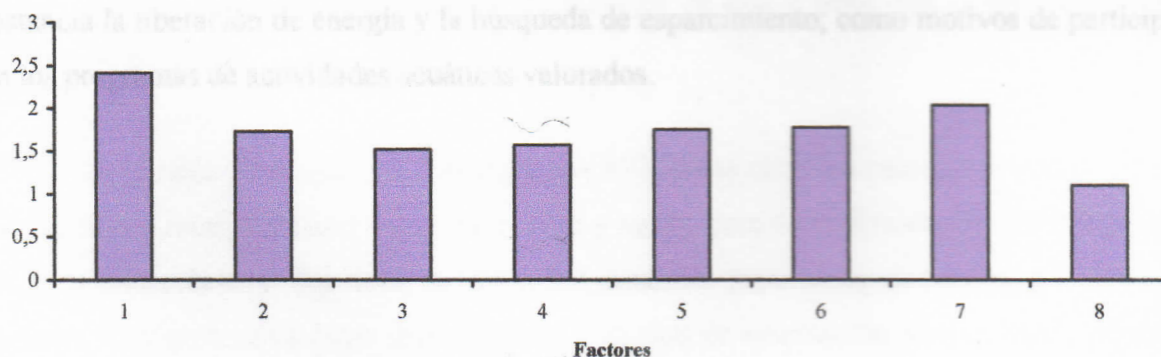
| Factor | Natación | | | Acuaeróbicos | | | Total | | |
|--------|----------------------|------------------|--------------|----------------------|------------------|--------------|----------------------|-------------------|---------------|
| | Costarricense (n:65) | Extranjera (n:8) | Total (n:73) | Costarricense (n:25) | Extranjera (n:9) | Total (n:34) | Costarricense (n:90) | Extranjera (n:17) | Total (n:107) |
| 1 | 2,25±0,62 | 2,85±0,18 | 2,31±0,61 | 2,67±0,44 | 2,42±0,62 | 2,60±0,49 | 2,37±0,60 | 2,62±0,50 | 2,41±0,59 |
| 2 | 1,58±0,54 | 2,03±0,60 | 1,63±0,56 | 2,02±0,54 | 1,80±0,51 | 1,96±,53 | 1,70±0,57 | 1,91±0,55 | 1,73±0,57 |
| 3 | 1,43±0,46 | 2,02±0,51 | 1,49±0,50 | 1,57±0,56 | 1,53±0,51 | 1,56±0,54 | 1,47±0,49 | 1,76±0,55 | 1,52±0,51 |
| 4 | 1,47±0,54 | 1,81±0,79 | 1,51±0,57 | 1,78±0,61 | 1,55±0,58 | 1,72±0,60 | 1,55±0,57 | 1,68±0,68 | 1,57±0,59 |
| 5 | 1,59±0,46 | 2,17±0,29 | 1,66±0,48 | 2,00±0,50 | 1,87±0,53 | 1,96±0,51 | 1,70±0,50 | 2,01±0,45 | 1,75±0,50 |
| 6 | 1,61±0,52 | 2,46±0,35 | 1,70±0,57 | 1,93±0,58 | 1,81±0,50 | 1,90±0,55 | 1,70±0,55 | 2,12±0,54 | 1,77±0,57 |
| 7 | 1,94±0,59 | 2,62±0,48 | 2,02±0,61 | 2,02±0,70 | 2,15±0,38 | 2,06±0,63 | 1,97±0,62 | 2,37±0,48 | 2,03±0,62 |
| 8 | 1,10±0,17 | 1,20±0,24 | 1,11±0,18 | 1,06±0,16 | 1,15±0,24 | 1,08±0,18 | 1,09±0,17 | 1,17±0,23 | 1,10±0,18 |

Tabla 11. Resumen de ANOVA mixto para la escala del “Cuestionario Motivos de Participación de Durand” en mujeres practicantes de actividades acuáticas (n:107) según factor motivacional, tipo de actividad practicada y nacionalidad

| Fuente | F | Sig. | Eta ² |
|------------------------------|--------|--------|------------------|
| FACTOR | 68,297 | ,000** | ,399 |
| FACTOR * TIPO | 1,296 | ,249 | ,012 |
| FACTOR * NACIONALIDAD | 1,556 | ,145 | ,015 |
| FACTOR * TIPO * NACIONALIDAD | 1,922 | ,063 | ,018 |
| TIPO | ,244 | ,623 | ,002 |
| NACIONALIDAD | 4,557 | ,035* | ,042 |
| TIPO * NACIONALIDAD | 9,649 | ,002** | ,086 |

*p<0,05 **p<0,01

Gráfico 1. Comparación de los 8 factores de motivación para la práctica deportiva de Durand medidos en mujeres de distintas nacionalidades practicantes de actividades acuáticas



Para los análisis mostrados en las tablas 10 y 11, se procedió a obtener el puntaje promedio de cada factor, al dividir los puntajes totales del factor entre el número de ítemes que lo conformaban, a fin de obtener puntajes con una misma escala de valores que permitiese hacer la comparación entre cada factor. Como se aprecia en las tablas 10 y 11, se encontró diferencias significativas entre los 8 factores motivacionales para la práctica deportiva. No se encontró interacción significativa con la nacionalidad de las participantes ni con el tipo de actividad en que éstas estaban involucradas, por tanto, se asume que las diferencias encontradas entre los factores motivacionales son independientes de esas dos variables independientes.

En el gráfico 1 se ilustran las diferencias encontradas, donde según el análisis post hoc aplicado (LSD mediante SPSS), el factor 1 (autorrealización o motivación de status) fue el menos importante ya que tuvo un puntaje significativamente más alto que los otros 7 factores (cabe recordar que esta escala es inversa; ver anexo 2); el factor 7 (práctica en equipo) fue menor que el 1 pero superior a los demás, por lo que es el segundo factor con menos importancia; el factor 8 (forma física) fue menor significativamente que los demás, por lo que se considera a este como el más importante para las entrevistadas; los factores 2 (diversión), 5 (desarrollo de habilidades) y 6 (razones misceláneas fundamentalmente referentes a factores sociales) no difirieron entre sí y los tres fueron superiores (o sea de menor importancia) que los factores 3 (liberación de energía), 4 (búsqueda de esparcimiento) y 8 (forma física); entre los factores 3 (liberación de energía) y 4 (búsqueda de esparcimiento) no hubo diferencias.

En síntesis, la forma física fue el factor motivacional más importante y en segunda instancia la liberación de energía y la búsqueda de esparcimiento; como motivos de participación en los programas de actividades acuáticas valorados.

Tabla 12. Promedios y desviaciones estándar de la orientación motivacional (ego y tarea) en mujeres practicantes de actividades acuáticas (n:107) según tipo de actividad practicada y nacionalidad

| | Tipo | Nacionalidad | | | n |
|--------------|--------------|---------------|---------------|---------|---------|
| TAREA | Natación | Costarricense | 3,9837 | ±0,4697 | 65 |
| | | Extranjera | 3,6750 | ±0,6651 | 8 |
| | | Total | 3,9499 | ±0,4985 | 73 |
| | Acuaeróbicos | Costarricense | 3,5424 | ±0,8490 | 25 |
| | | Extranjera | 3,8911 | ±1,1980 | 9 |
| | | Total | 3,6347 | ±0,9469 | 34 |
| | Total | Costarricense | 3,8611 | ±0,6265 | 90 |
| | | Extranjera | 3,7894 | ±0,9610 | 17 |
| | | Total | 3,8497 | ±0,6853 | 107 |
| | EGO | Natación | Costarricense | 2,1783 | ±0,7539 |
| Extranjera | | | 1,4400 | ±0,3590 | 8 |
| Total | | | 2,0974 | ±0,7561 | 73 |
| Acuaeróbicos | | Costarricense | 1,8852 | ±0,5810 | 25 |
| | | Extranjera | 1,9600 | ±0,6556 | 9 |
| | | Total | 1,9050 | ±0,5923 | 34 |
| Total | | Costarricense | 2,0969 | ±0,7192 | 90 |
| | | Extranjera | 1,7153 | ±0,5855 | 17 |
| | | Total | 2,0363 | ±0,7111 | 107 |

Tabla 13. Resumen de ANOVA mixto para la orientación motivacional (ego y tarea) en mujeres practicantes de actividades acuáticas (n:107), según tipo de actividad practicada y nacionalidad

| Fuente | F | Sig. | Eta ² |
|-----------------------------------|---------|--------|------------------|
| ORIENTACION | 269,686 | ,000** | ,724 |
| ORIENTACION * TIPO | ,947 | ,333 | ,009 |
| ORIENTACION * NACIONALIDAD | 2,294 | ,133 | ,022 |
| ORIENTACION * TIPO * NACIONALIDAD | ,112 | ,738 | ,001 |
| TIPO | ,000 | ,998 | ,000 |
| NACIONALIDAD | 1,211 | ,274 | ,012 |
| TIPO * NACIONALIDAD | 6,739 | ,011* | ,061 |

*p<0,05 **p<0,01

Para los análisis mostrados en las tablas 12 y 13, se obtuvo el puntaje promedio de cada orientación de metas (ego, tarea), al dividir el puntaje total de cada sub escala entre el número de ítems que la conformaban, resultando así puntajes de ego y tarea con la misma escala, para hacerles comparables.

En la tabla 13 se aprecian diferencias significativas entre los puntajes promedio de las dos orientaciones motivacionales comparadas (ego y tarea), pero estas diferencias son independientes de la nacionalidad y del tipo de actividad acuática practicada, dado que no se encontró interacción significativa entre esas variables y el tipo de orientación motivacional. Al observar los promedios en la tabla 12, se muestra que el promedio de la orientación motivacional a la tarea

fue significativamente superior al de la orientación al ego. Es decir que la principal orientación motivacional de las mujeres evaluadas fue hacia la tarea.

En este capítulo se describen los datos de los cuestionarios de motivación de los inventarios aplicados en este estudio, así como se describen los factores motivacionales más relevantes que influyen en la selección y adherencia a programas de actividades físicas en mujeres en áreas de trabajo de alta demanda y estrés organizacional.

Una revisión al tipo de actividades en mujeres que participan en que practican esportación es significativa, así como el hecho que las que realizan ejercicio físico pueden presentar una justificación en la producción de actividad y (Graziano, 1985) según lo cual los aquasportistas o el fitness en los sitios de recreación por las posibilidades participativas en ser un grupo que se esfuerza en el punto de partida, se logra acceder a personas de mayor edad y de menor experiencia o destrezas deportivas. Una conclusión importante es que, los participantes de aquasport, en los centros de recreación, se atraen por los que practican natación, y que los extrínsecos por la salud personal, así como la de obtener mayor que las competencias.

Los autores consideran, para el desarrollo de Casiano y Salazar (2001) de motivos de adherencia al ejercicio, los factores internos o intrínsecos (que son los más importantes) las características del programa (que agrada...) y a los sentimientos de bienestar que éste provoca (que sienta bien). Asimismo, para los aspectos más relevantes para explicar la adherencia a los programas de natación y de actividades acuáticas en las mujeres trabajadoras. Estos aspectos han sido considerados entre los más relevantes tanto por las trabajadoras como por las mujeres de otras ocupaciones.

Según la investigación se observan diferencias. En relación, los programas de natación expresaron, además de los aspectos antes mencionados, la posibilidad de desarrollar las capacidades de acuerdo a la propia capacidad.

Capítulo V

DISCUSIÓN

En este capítulo se desarrollará la discusión de cada una de las variables de los tres inventarios aplicados en este estudio, con el propósito de determinar los factores motivacionales más relevantes que inciden en la práctica y adherencia a programas de actividades acuáticas, en mujeres mayores de treinta años de edad de diferentes nacionalidades.

Con respecto al tipo de actividad se observó que las mujeres que practicaban acuacardio son significativamente mayores en edad que las que realizan natación. Se puede encontrar una justificación en la propuesta de Krasevec y Grimes (1985), según la cual los acuacardio o el fitness acuático ofrecen una amplia gama de posibilidades para ejercitarse sin tener que saber nadar, por lo cual, probablemente, se logra absorber a personas de mayor edad y de menores capacidades o destrezas natatorias. Otro resultado interesante fue que, las participantes de acuacardio, asisten más veces a la semana que las que practican natación, y que las extranjeras por su lado presentan una frecuencia de práctica mayor que las costarricenses.

En términos generales, para el instrumento de Centeno y Salazar (2001) de motivos de adherencia al ejercicio, los ítems referentes al instructor (que sea agradable), a las características del programa (me agrada...) y a los sentimientos de bienestar que éste provoca (me siento bien físicamente), parecen ser los aspectos más relevantes para explicar la adherencia a los programas de natación y de actividades acuacardio, en las mujeres valoradas. Estos aspectos han sido anotados entre los más relevantes tanto por las costarricenses como por las mujeres de otras nacionalidades.

Según la nacionalidad, se aprecian diferencias. En natación, las extranjeras dan mucha importancia, además de los aspectos anotados antes, a la posibilidad de dominar las actividades de acuerdo a la propia capacidad.

Según la actividad, se observan algunas diferencias. Las practicantes de acuacardio dan mucha importancia, además de los aspectos anotados antes, a los beneficios que el programa les da a nivel anímico (depresión, estrés) y otros a nivel de salud en general (reducción del riesgo de enfermedades, aumento de capacidad física).

Al compararse los resultados con lo encontrado por Centeno y Salazar (2001), se observan algunas diferencias. Centeno y Salazar (2001), encontraron un factor principal, que explicaba un 19,9% de la varianza total de la motivación para permanecer en el programa de ejercicio, el cual estaba conformado por los ítemes relacionados con la distracción, el disfrute de la música y el ambiente, el placer y la satisfacción. También se encontraron otros factores de menor peso: uno con 6,8% de la varianza se atribuyó a ítemes relacionados con el aspecto social, otro con 4% conformado por ítemes relacionados a la disminución del estrés, otro con 3% integrado por ítemes relativos a la apariencia física y otro con 3% integrado por factores propios del programa de ejercicio.

En los resultados del presente estudio se extrajó 10 componentes o factores. El principal se compone por ítemes relativos al aspecto social de la actividad (asiste gente para compartir, conocer nuevas personas, compartir con amigas, sentirme en grupo, etc.), el cual explica un 30,664% de la varianza, que en el estudio de Centeno y Salazar (2001) había sido el segundo factor y explicaba menos de un 10% de varianza. El segundo factor extraído explicó un 7,756% y se relacionó con beneficios psicológicos (disminuir estrés, disminuir depresión, etc.). El tercer factor se relacionó con beneficios a nivel de aumento de las capacidades funcionales y dominio de la actividad. El cuarto factor fue relativo al horario y ambiente. El quinto factor explicó un 4,390% de la varianza y se relacionó con el instructor y el programa. El sexto factor se relacionó con otros aspectos del programa. El séptimo factor se relacionó con beneficios a nivel de apariencia. El octavo factor explicó un 3,401% de la varianza. El noveno factor explicó un 3,295% de la varianza y el décimo factor explicó un 2,955% de la varianza. Estos tres últimos factores se componen de un sólo ítem (el ítem 35 carga en dos dimensiones), abarcando beneficios en el control del peso o reflejando el efecto de factores externos como la presión del médico para que se cumpla el programa y aspectos de accesibilidad (cercano al trabajo o casa).

En total, se explicó más varianza que en el estudio de Centeno y Salazar (2001) y la importancia de los factores extraídos varía con relación a lo anotado en ese estudio, quizá por tratarse de sujetos practicantes de actividades realizadas en el mismo medio (acuático) y por no existir diferencias de sexo, como se dio en el caso de Centeno y Salazar (2001), quienes combinaron varones y mujeres en su estudio.

Con respecto a los resultados obtenidos en los 8 factores motivacionales medidos con la "Escala Motivos de Participación de Durand", se encontró diferencias significativas entre dichos factores para la práctica deportiva. No se encontró interacción significativa con la nacionalidad de las participantes ni con el tipo de actividad en que éstas estaban involucradas, por tanto, se asume que las diferencias encontradas entre los factores motivacionales son independientes de esas dos variables independientes. El factor 1 (autorrealización), el cual comprendía motivos como: me gustan los premios, me gusta ganar, me gusta sentirme importante y quiero alcanzar prestigio y reconocimiento, fue el menos importante, denotando que los motivos extrínsecos que lo conforman no son tan importantes como otros para explicar el por qué de la participación en los programas analizados; por su parte el factor 7 (prácticas en equipo) fue el segundo factor con menor importancia; el factor 8 (Forma física) fue el más importante; mientras que los factores 3 (Liberación de energía) y 4 (Búsqueda de esparcimiento), fueron los segundos en importancia.

Al comparar estos resultados con los obtenidos en el inventario de adherencia al ejercicio se encontraron algunas diferencias. Los factores que explican con más importancia la participación en programas de actividades acuáticas son de forma física (me gusta estar sana, quiero estar en forma, me gusta hacer ejercicio), liberación de energía y búsqueda de esparcimiento, mientras que los factores más importantes que explican la permanencia de los mismos sujetos en sus programas, fueron de carácter social (asiste gente para compartir, conocer nuevas personas, compartir con amigas, sentirme en grupo, etc.), así como los relacionados con beneficios psicológicos y beneficios a nivel de aumento de las capacidades funcionales y dominio de la actividad. Es decir que, para las mujeres valoradas, la decisión de entrar a los programas de actividades acuáticas depende de motivos ligados con beneficios físicos potenciales de estos

programas, pero lo que más hace que estas personas se mantengan en esas actividades es el apoyo social, expresado en el ambiente de relaciones interpersonales que se lleva a cabo en el grupo.

Si se comparan los resultados obtenidos en el “Cuestionario sobre Motivos de Participación” con los obtenidos en otros estudios, como por ejemplo el de López y Márquez (2000), se aprecia que el factor más importante (en mujeres) fue el factor 1 (Autorrealización), a diferencia de los resultados mostrados antes. Esto se explica por que los sujetos de López y Márquez eran deportistas que competían regularmente.

Como lo mencionan López y Villalobos (2004) a lo largo de las últimas décadas, los principales motivos para la práctica de actividades físico-deportivas han sido el deseo de hacer ejercicio físico y mantener un buen estado de forma, el pasar un rato agradable y divertido, el propio disfrute que produce el deporte y recientemente, la preocupación por mantener y/o mejorar la salud.

Se puede decir de esta forma, que las mujeres entrevistadas, tanto las que realizaban acuacérobicos como las que practicaban natación, muestran una tendencia más marcada a motivos intrínsecos de participación y extrínsecos en cuanto a adherencia; a diferencia de lo encontrado en estudios previos realizados con atletas (López y Villalobos, 2004; Gill, Gross y Huddleston, 1983 y el estudio de Klint y Weiss, 1987, citados por López y Villalobos, 2004; López y Márquez, 2000; Gill, Gross y Huddleston, 1983).

Continuando con la discusión de los resultados obtenidos en esta investigación, los hallazgos sugieren que la principal orientación motivacional de las mujeres participantes en este estudio fue hacia la tarea. Newton y Duda (1998) dicen que un clima motivacional orientado a la tarea depende del ambiente cuando los individuos son reforzados positivamente por parte de los entrenadores. La persona orientada a la tarea, da más importancia al logro de una actividad y al esfuerzo desplegado para ello, más que al resultado de la misma, contrario a la orientación al ego, para la cual el resultado (ganar) es lo más relevante.

Por otra parte, según la teoría de orientación de metas, la orientación a la tarea debe de corresponder a las adaptaciones cognitivas y los comportamientos positivos del logro sin importar el nivel de la persona y la capacidad percibida del deporte o actividad; además la orientación al ego será asociada a la motivación óptima solamente cuando una persona tenga alta confianza en su capacidad para el deporte (Duda, 1993). Investigaciones como la de Cury et al (1997), han demostrado que la motivación podría ser alta para individuos orientados al ego solamente cuando su percepción de competencia es alta, por lo que se puede afirmar que un clima motivacional orientado ya sea al ego o a la tarea está directamente asociado con el rendimiento (Walling et al, 1993). Caso que no se presenta en este estudio ya que ninguno de los sujetos evaluados entrena en un programa de ejercicio de alto rendimiento, sino más bien realizan actividad física para el mantenimiento de la salud.

No se encontró diferencias según nacionalidad o tipo de actividad, para la orientación motivacional, pese a que la natación podría orientarse más a la competencia que los acuáticos o a que las mujeres extranjeras provengan de sociedades que promueven la competencia más que la costarricense. Más allá de esas diferencias, las mujeres entrevistadas se orientan motivacionalmente al involucramiento en actividades que les brinden satisfacción por el hecho de lograr desarrollarlas, participando en un ambiente social agradable y con la intención de obtener beneficios físicos y saciar su necesidad de liberación de energía y de esparcimiento. El competir o buscar un resultado, no es relevante para estas personas. Mantener un buen ambiente de relaciones interpersonales y personal (instructores) capacitado y agradable, son aspectos claves para lograr aumentar la adherencia a los programas de actividades acuáticas valorados. Cabe anotar aquí lo encontrado por Zúñiga y Vargas (2004), quienes concluyeron que los motivos más importantes que podrían llevar a la deserción en los gimnasios tienen que ver con la infraestructura principalmente, independientemente del sexo del usuario, lo cual indica que es necesario mantener un ambiente agradable, instalaciones limpias con buen mantenimiento para fortalecer la adherencia de las personas a los programas de ejercicios en gimnasios y en segundo lugar se tiene que atender la calidad de atención que brindan lo (a) (s) instructores, así como su nivel de formación académico, dado que los resultados de este estudio, muestran que el segundo factor más importante que puede afectar la adherencia de las personas a los gimnasios es

justamente el instructor. Para Zúñiga y Vargas (2004), sin embargo, los aspectos sociales no fueron tan importantes como posibles causas de abandono. Esto denota una diferencia fuerte con lo encontrado en las mujeres practicantes de actividades acuáticas. Si el programa se desarrolla en un gimnasio, la infraestructura y equipos se vuelven más relevantes. Es decir que no se puede aplicar en términos generales a distintos programas de actividad física, las conclusiones de ese trabajo, las cuales habría que extender. Por tanto, es necesario poner atención a los resultados de la presente investigación, a fin de orientar mejor la promoción y seguimiento de programas de ejercicio o actividad física para la salud, para disminuir el abandono y aumentar la cantidad de participantes y la calidad de los programas.

Capítulo VI

CONCLUSIONES

En función de los resultados obtenidos se puede concluir que:

- ◆ Para las mujeres tanto costarricenses como extranjeras el factor de forma física, fue el más importante, a la hora de decidirse a practicar actividades físicas en el agua, como natación y acu aeróbicos.
- ◆ Existieron diferencias según tipo de actividad; para las practicantes de actividades acu aeróbicas, los motivos principales por los cuales permanecían en el programa de ejercicio son más de placer y satisfacción personal, mientras que las de natación se sienten más motivadas por las características del programa de ejercicio.
- ◆ Las participantes de acu aeróbicos asisten más veces a la semana que las que practican natación, y las extranjeras presentan una frecuencia de práctica mayor que las costarricenses.
- ◆ Las mujeres extranjeras en comparación con las costarricenses valoraron más los aspectos relacionados con el mejoramiento del estado físico, la disminución del estrés, y la reducción del riesgo de enfermedades.
- ◆ En el caso de todas las participantes la orientación motivacional se da predominantemente hacia la tarea y no al ego.
- ◆ Se identificaron 10 componentes principales para el inventario de Centeno y Salazar (2001) mediante análisis factorial. 30,664% para factores de índole social; 7,756% factores relacionados con beneficios psicológicos, 5,606% motivos relacionados con

nivel de aumento de las capacidades funcionales y dominio de la actividad, 4,683% se dio en factores de horario y ambiente, 4,390% aspectos relacionados con el instructor y el programa, 3,830% se relacionó con otros aspectos del programa, 3,755% motivos relacionados con beneficios a nivel de la apariencia física, y finalmente 3,401%; 3,295 y 2,955%, correspondientes a un sólo ítem.

◆ Las mujeres entrevistadas se orientan motivacionalmente al involucramiento en actividades que les brinden satisfacción por el hecho de lograr desarrollarlas (orientación a la tarea), participando en un ambiente social agradable y con la intención de obtener beneficios físicos y saciar su necesidad de liberación de energía y de esparcimiento. El competir o buscar un resultado, no es relevante para estas personas. Mantener un buen ambiente de relaciones interpersonales y personal (instructores) capacitado y agradable, son aspectos claves para lograr aumentar la adherencia a los programas de actividades acuáticas valorados.

◆ Se recomienda además que una vez conocidos los motivos por los cuales atletas y alumnos realizan cierta actividad, promover y desarrollar un ambiente que supla sus necesidades como deportistas, para prevenir la deserción del deporte.

◆ Extender el uso de metodologías aplicadas, integradoras e incluyentes que tomen en cuenta la heterogeneidad y diversidad de los grupos que practican actividades acuáticas.

Capítulo VII

RECOMENDACIONES

Como se evidenció en capítulos anteriores, son muchas las razones o motivos que invitan a las personas a iniciar o continuar con una práctica deportiva, en nuestro caso actividades en el agua, natación y acuacérobicos, respectivamente, por lo que resulta de vital importancia considerar las siguientes pautas a la hora de trabajar con este tipo de entrenamientos, sea en el campo del alto rendimiento o bien en el ámbito de la salud:

◆ Conociendo los resultados de esta investigación, como profesionales en el campo del deporte, salud y movimiento humano, reflexionar sobre la importancia de profundizar más en el área de la psicología deportiva.

◆ Se recomienda además que una vez conocidos los motivos por los cuales atletas y alumnos realizan cierta actividad, promover y desarrollar un ambiente que supla sus necesidades como deportistas, para prevenir la deserción del deporte.

◆ Extender el uso de metodologías aplicadas, integradoras e incluyentes que tomen en cuenta la heterogeneidad y diversidad de los grupos que practican actividades acuáticas.

BIBLIOGRAFÍA

- Amateur Swimming Association (2002). *Conocer el deporte Natación*. Madrid, España: ediciones Tutor S.A.
- Araya V, G.A. (2000). *La violencia en el deporte: Estudio retrospectivo sobre la relación entre la conducta agresiva, orientación de metas y el razonamiento moral en futbolistas*. Tesis de Maestría en Ciencias del Movimiento Humano. Universidad de Costa Rica. San Pedro, Montes de Oca, Costa Rica: Gerardo Alonso Araya Vargas.
- Arbinaga, F; y García, J.M. (2002). Musculación en gimnasios: aproximación a los motivos para entrenar con pesas. *Revista de Ciencias del Ejercicio y la Salud*, 2 (2). 62-69. España.
- Arteaga, J. (2003). *La motivación, teorías y aplicación escolar*. Disponible en: <http://www.monografias.com/trabajos/lamotivacion.shtml>. Accesada el 25/8/2004.
- Balaguer, I. (1999). *Estilo de vida de los adolescentes de la Comunidad Valenciana: Un estudio de la socialización para estilos de vida saludable*. DGICYT (PB94-1555).
- Balaguer, I., y Arienza, F.L. (1994). Principales motivos de los jóvenes para jugar al tenis. *Apunts*, 31, 285-299.
- Bennassar, M; Campomar, M; Forcades, J; Galdón, O; Gatica, P; Gerona, T; Jorge, J; Lloret, M; López del Almo, F; Moras, G; Padullés, J; Porta, M; Quintana, J; Salomó, C; Vallejo, L y Ventura, C (2003). *Manual de Educación Física y Deportes: técnicas y actividades prácticas*. Barcelona, España: OCEANO.
- Brannon, L. y Feist, J (2001). *Psicología de la salud*. Madrid, España: Paraninfo Thompson Learning.
- Brodkin, P. y Weiss, M.R. (1990). Developmental differences in motivation for participation in competitive swimming. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 12, 248-263.
- Cabello, A. (1997). *Natación para adultos*. Madrid, España: editorial Gymnos.
- Castillo, I; Balaguer, I y Duda, J (2000). Las Orientaciones de Meta y los Motivos de Práctica Deportiva en los Jóvenes Deportistas Valencianos Escolarizados. *Revista de Psicología del Deporte*. 9 (1-2), 37-50.2000.

- Centeno, A. y Salazar, W. (2001). *Un análisis multifactorial de la adherencia al ejercicio*. Resumen. Memoria VIII Simposio Internacional en Ciencias del Deporte, el Ejercicio y la Salud. Escuela de Educación física y Deportes, Universidad de Costa Rica. Noviembre, 2001.
- Cofer, C.N. (1990). *Psicología de la motivación: teoría e investigación*. México: Trillas.
- Cofer, C.N. y Appley, M.H. (1971). *Psicología de la Motivación*. D.F., México: Trillas.
- Cury, F, Biddle, S, Sarrazin, P., y Famose, J.P. (1997). Achievement goals and perceived ability predict investment in learning a sport task. *British Journal of Educational Psychology*, 67, 292-309.
- Dishman, R.K. y Buckworth, J. (1997). Adherence to physical activity. En W. P. Morgan (ed.), *Physical activity and mental health* (pgs. 63-80). Washington, DC: Taylor y Francis.
- Duda, J.L. (1993). Goals: A social cognitive approach to the study of achievement motivation in sport, en Murphey, R.N. y Tennant, L.K. (eds) *Handbook of research on sport Psychology* (pp. 421-436), Nueva York, Macmillan.
- Duda, J.L., Chi, Newton, Walling y Cattley. (1995). Task and ego orientation and intrinsic motivation in sport. *International Journal of Sport Psychology*, 26:40-63.
- Durand, M. (1988). *El niño y el deporte*. Barcelona, España. 2º Edición, Ediciones Piados.
- Gieri, G. (1998). *Las motivaciones hacia la práctica de la gimnasia*.
www.efdeportes/gimnar/textos/motivl.htm
- Gill, D.L. (1986). *Psychological dynamics of sport*. Champaign, IL, Human Kinetics.
- Gill, D; Gross, G; y Huddleston, S. (1983). Participation motivation in youth sports. *International Journal of Sports Psychology*: 17; 1-14 (1983)
- González, C y Sebastiani, E. (2000). *Actividades acuáticas recreativas*. Barcelona, España: Editorial INDE Publicaciones.
- Gould, D; Feltz, D; y Weiss, M. (1985). Motives for participating in competitive youth swimming. *International Journal of Sport Psychology*. 16. 126-140.
- Greco, V y Gorostarzu, J. (2002). *Motivación en el deporte y su influencia en los resultados laborales*. [artículo on-line] Disponible en:
http://www.google.co.cr/search?q=cache:Idz95q7YRGYJ:www.cema.edu.ar/po-stgrado/download/tesinas2002/Grecco_MADE.pdf+motivación+deportes&hl=es&=UTF-8. Accesada el 12 de setiembre del 2004.

- Huertas, J.A. (2001). *Motivación: Querer Aprender*. Argentina: Grupo Editor Aique.
- Jaen, D y Ortiz, H. (2004). *Factores motivacionales que influyen en la deserción de la mujer de la práctica deportiva (baloncesto, voleibol, I división) durante el periodo comprendido entre 1999 y 2001*. Tesis de Licenciatura en Ciencias del Deporte con énfasis en Rendimiento Deportivo. Escuela Ciencias del Deporte, Universidad Nacional. Heredia, Costa Rica: Divier Jaen Barrantes y Henry Ortiz Villegas.
- Jardí, C. (2000). *Movernos en el agua. Desarrollo de las posibilidades educativas, lúdicas y terapéuticas en el medio acuático*. Tercera edición. Barcelona, España: Editorial Paidotribo.
- Johnson, S.B. (1993). Chronic disease of childhood: Assessing compliance with complex medical regimens. En N.A. Krasnegor, L. Epstein, Johnson, S.B. y Yaffe, S.J. (eds). *Developmental aspects of health compliance behavior*. (pgs. 167-184). Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Krasevec, J y Grimes, D. (1985). *HydroRobics. A water exercise program for individuals of all ages and fitness levels*. 2nd Edition. USA: Publisher by Leisure Press.
- Koivula, N. (1999). Sport Participation: Differences in motivation and actual participation due to gender typing. *Journal of Sport Behavior*. 22 (1). 360-375. 1999.
- López, C y Márquez, S. (2000). Motivación en Jóvenes Practicantes de Lucha Leonesa. *Revista de Psicología del Deporte*. 10 (1). 9-22. 2001.
- López, D y Villalobos, M. (2004). *Determinación y comparación de los factores motivacionales que inciden en la práctica de la gimnasia artística en atletas que comprenden edades entre los 13 y 18 años de edad, participantes en el Tercer Campeonato Centroamericano de Gimnasia*. Tesis de Licenciatura en Ciencias del Deporte con énfasis en Rendimiento Deportivo y Salud. Escuela Ciencias del Deporte, Universidad Nacional. Heredia, Costa Rica: Deiby Manuel López Lobo y María Lisseth Villalobos Campos.
- Lorenzo, J. (1997). *Psicología del Deporte*. Madrid, España: Editorial Biblioteca Nueva.
- Lorenzo, J.; Gil, C.; y Martín, G. (2001). *Manual de prácticas de psicología deportiva. Las ciencias del comportamiento deportivo: Prácticas de entrenamiento mental*. Madrid, España: Editorial Biblioteca Nueva, S.L.
- Martín, J.F. y Dubbert, P.M. (1985). Adherence to exercise. En R.L. Terjung (ed.). *Exercise and sport sciences reviews* (Vol.13). Nueva York: Macmillan.
- Mata, S y Araya, G. (2003). *Factores de motivación que influyen en la participación en el ejercicio aeróbico y el entrenamiento con pesas*. Escuela de Educación Física y Deportes, Universidad de Costa Rica.

- Newton, M y Duda, J. (1998). The Interaction of Motivational Climate, Dispositional Goal Orientations, and Perceived Ability in Predicting Indices of Motivation. *International Journal of Sport Psychology*. 30 (1). 30-66. 1999.
- Ortiz, L. (1985). *Determinación de factores motivacionales en cinco equipos de I división de fútbol en Costa Rica*. Universidad Nacional. Heredia, Costa Rica.
- Roberts, G., Kleiberg, D y Duda, J. (1981). An analysis of motivation in children's sport: The role of perceived competence in children's sport. *Journal of Sport Psychology*. 3, 206-216.
- Rodin, J. y Salovey, P. (1989). Health psychology. *Annual Review of Psychology*, 40. 533-579.
- Sholtis, MG. (1975). *Swimnastics is fun*. Washington D.C: AAHPER Publications.
- Ureña, P. (1985). *Determinación de los factores motivacionales en tres grupos de estudiantes universitarios de primer año de carrera en Matemática, Sociología y Educación Física*. Universidad Nacional. Heredia, Costa Rica.
- Valdés, H. (1998). *La preparación psicológica del deportista: mente y rendimiento*. España: Editorial INDE.
- Villegas, C.A. (2003). *Relación entre la motivación intrínseca para la práctica del fútbol y la orientación subjetiva de los padres y entrenadores hacia el resultado o la tarea percibida por niños de 10 a 13 años*. Tesis de Licenciatura en Ciencias del Deporte con énfasis en Rendimiento Deportivo. Escuela Ciencias del Deporte, Universidad Nacional. Heredia, Costa Rica: Carlos Alberto Villegas Lagos.
- Viquez, F. (2003). *Determinación de factores relacionados con el abandono de la práctica deportiva en exnadadores costarricenses*. Tesis de Licenciatura en Ciencias del Deporte con énfasis en Rendimiento Deportivo. Escuela Ciencias del Deporte, Universidad Nacional. Heredia, Costa Rica: Fabián Viquez Ulate.
- Walling, M.L.; Duda, J.L. y Chi, L. (1993). The Perceived Motivational Climate in Sport Questionnaire: Construct and predictive validity. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 15, 172-183.
- Weinberg, R y Gould, D. (1996). *Fundamentos de Psicología del Deporte y el Ejercicio Físico*. Barcelona, España: Ariel.
- Weigand, D y Broadhurst, C. (1998). The relationship among perceived competence, intrinsic motivation, and control perceptions in youth soccer. *International Journal of Sport Psychology*. 29. 324-338. 1998.

Zúñiga M., C. y Vargas C., J. (2004). *Motivos que podrían llevar a la deserción en los gimnasios ubicados en la ciudad de Heredia, desde la perspectiva de los administradores, instructores y usuarios*. Tesis de Licenciatura en Ciencias del Deporte con énfasis en Salud. Escuela Ciencias del Deporte, Universidad Nacional. Heredia, Costa Rica: Carlos Zúñiga Morales y Johnny Vargas Chaves.

ANEXOS

ANEXOS

ANEXO #1

ESCALA RELACIONADA A LA PERMANENCIA EN EL EJERCICIO

Esc. Andrés Bello Masís, Esc. Educadora Física y Deportiva, U.C.R.

Edad exacta: _____ Nacionalidad: _____ Tiempo de vivir en Costa Rica: _____

Sexo: _____ Programa: _____

Tiempo de estar en el programa sin interrupción: _____

Veas que asiste a la semana (especifique el programa): _____

Instrucciones: a continuación se presentan una serie de motivos por los cuales se sigue que usted permanece en el programa de natación o acuagimnasia. Lea los diferentes ítems y marque con una X según la escala 1 para nada, 2 para poca, 3 para moderado, 4 para mucho o 5 para muchísimo, según sea su caso. Además anote en las líneas de la parte inferior cualquier otro motivo que usted considere importante.

Permanencia en el programa de natación o acuagimnasia para...

| | Nada | Poca | Moderado | Mucho | Muchísimo |
|--|------|------|----------|-------|-----------|
| ANEXO #1 | | | | | |
| 1. Reducir mi peso corporal | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2. Compartir con un amigo(a) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3. Aumentar mi autoestima | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4. Recuperarme de una lesión | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 5. Conocer nuevas personas | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6. Disminuir el estrés | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 7. Me es cercano al trabajo o la casa | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 8. Mejoro mi apariencia física | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 9. Por placer y satisfacción personal | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 10. Para distraerme de todo | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 11. Me agrada el programa de ejercicio | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 12. Económicamente no es costoso | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 13. Realizo un esfuerzo físico intenso | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 14. Reduzco el riesgo de enfermedades | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

ESCALA RELACIONADA A LA PERMANENCIA EN EL EJERCICIO

Bach. Andrea Centeno Masís, Esc. Educación Física y Deportes, U.C.R.

Edad exacta: _____ Nacionalidad: _____ Tiempo de vivir en Costa Rica: _____
 Sexo: _____ Programa: _____
 Tiempo de estar en el programa sin interrupción: _____
 Veces que asiste a la semana (especifique el programa): _____

Instrucciones: a continuación se presentan una serie de motivos por los cuales se supone que usted permanece en el programa de natación o acuáticos. Léalos detenidamente y marque con una X según la escala 1 para nada, 2 para poco, 3 para moderado, 4 para mucho o 5 para muchísimo, según sea su caso. Además anote en las líneas de la parte inferior cualquier otro motivo que usted considere importante.

Permanezco en el programa de natación o acuáticos para...

| | Nada | Poco | Moderado | Mucho | Muchísimo |
|--|------|------|----------|-------|-----------|
| 1. Reducir mi peso corporal | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2. Compartir con un amigo (a) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3. Aumentar mi autoestima | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4. Recuperarme de una lesión | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 5. Conocer nuevas personas | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6. Disminuir el estrés | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 7. Me es cercano al trabajo o la casa | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 8. Mejoro mi apariencia física | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 9. Por placer y satisfacción personal | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 10. Para distraerme de todo | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 11. Me agrada el programa de ejercicio | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 12. Económicamente me es factible | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 13. Realizo un esfuerzo físico intenso | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 14. Reducir el riesgo de enfermedades | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 15. Contagiarme de energía | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 16. Disminuir la tensión del hogar o laboral | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 17. Aumentar mis capacidades físicas | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 18. El horario se ajusta a mi rutina cotidiana | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 19. Me gusta sentirme en grupo al hacer ejercicio | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 20. El trabajo de ejercicios es variado | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 21. El ambiente social es agradable | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 22. Asistir a las reuniones / fiestas del grupo | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 23. Las instalaciones son agradables | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 24. Supervisan mi trabajo y asistencia | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 25. El instructor (a) es agradable | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 26. Me siento mejor físicamente | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 27. Disminuir la depresión | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 28. Sentirme activo (a), con energía | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 29. Me siento capaz de realizar los ejercicios | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 30. Me ayuda a dormir mejor | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 31. Para dejar de fumar o fumar menos | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 32. Para buscar pareja en el grupo | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 33. Siempre evalúan mi progreso | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 34. Puedo realizar mejor mi labor cotidiana | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 35. Mantengo mi peso constante | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 36. El médico siempre me obliga a asistir | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 37. Ver a la persona que me gusta | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 38. Disfrutar del ambiente de ejercicio, la música. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 39. Asiste bastante gente para compartir | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 40. Me esfuerzo de acuerdo a mi capacidad | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

Por favor anote en este espacio cualquier otra razón por la que usted permanece en el programa: _____

Universidad Nacional

Facultad de Ciencias de la Salud

Escuela Profesional de Enfermería

Nombre: _____ Fecha: _____

Curso: _____

Nombre del profesor: _____

¿Por qué es importante participar en el programa de nacimiento a secundaria?

Participar en el programa de nacimiento a secundaria es importante porque permite a los estudiantes conocer y comprender mejor su entorno y a la vez, desarrollar habilidades y valores que les ayudarán a enfrentar los desafíos de la vida. Este programa es una oportunidad para que los estudiantes aprendan a trabajar en equipo, a comunicarse efectivamente y a tomar decisiones responsables. Además, les permite conocer a sus compañeros y profesores de una manera más cercana y establecer relaciones positivas que les ayudarán a crecer como personas.

Participo en el programa de nacimiento a secundaria porque:

ANEXO #2

| | Nada importante | Algo importante | Muy importante |
|-----------------------------------|-----------------|-----------------|----------------|
| 1. Me gusta estar en la escuela | | | |
| 2. Quiero estar en forma | | | |
| 3. Me gusta divertirme | | | |
| 4. Quiero aprender muchas cosas | | | |
| 5. Me gusta competir | | | |
| 6. Me gusta hacer amigos | | | |
| 7. Me gusta hacer cosas buenas | | | |
| 8. Me gusta hacer cosas malas | | | |
| 9. Quiero ser reconocido | | | |
| 10. Me gusta hacer cosas nuevas | | | |
| 11. Quiero ser parte de un equipo | | | |
| 12. Quiero hacer cosas buenas | | | |
| 13. Me gusta hacer cosas malas | | | |
| 14. Me gusta salir de casa | | | |

Universidad Nacional

Facultad de Ciencias de la Salud

Escuela Ciencias del Deportes

Edad: _____ nacionalidad: _____ Tiempo de vivir en C.R. _____

Programa de ejercicios: _____

Veces por semana que asiste al centro: _____

Cuestionario sobre motivos de participación por Durand, 1988

Instrucciones: a continuación se presentan una serie de motivos por los cuales se supone que usted participa en las clases de natación y acu aeróbicos. Por favor lea bien cada enunciado y marque con una X la opción que mejor corresponda según la escala muy importante, algo importante y nada importante.

Participo en el programa de natación o acu aeróbicos porque:

| Motivos | Muy importante | Algo importante | Nada importante |
|---|----------------|-----------------|-----------------|
| 1. Me gusta estar sano (a) | | | |
| 2. Quiero estar en forma | | | |
| 3. Me gusta divertirme | | | |
| 4. Quiero aprender nuevas técnicas | | | |
| 5. Me gusta competir | | | |
| 6. Me gusta pertenecer a un equipo | | | |
| 7. Me gusta hacer nuevos amigos (as) | | | |
| 8. Me gusta hacer ejercicio | | | |
| 9. Quiero mejorar mis habilidades | | | |
| 10. Me gusta el trabajo en equipo | | | |
| 11. Quiero conseguir un alto nivel de destreza | | | |
| 12. Quiero estar con mis amigos (as) | | | |
| 13. Me gusta hacer algo en lo que soy bueno (a) | | | |
| 14. Me gusta salir de casa | | | |

| Motivos | Muy importante | Algo importante | Nada importante |
|--|-----------------------|------------------------|------------------------|
| 15. Me gusta la emoción | | | |
| 16. Me gustan los (as) entrenadores (as) | | | |
| 17. Me gusta la acción | | | |
| 18. Me gusta tener algo que hacer | | | |
| 19. Me gustan los premios | | | |
| 20. Mis padres o amigos querían que yo participara | | | |
| 21. Me gusta el espíritu de equipo | | | |
| 22. Me gusta ganar | | | |
| 23. Me gusta viajar | | | |
| 24. Me gusta usar el material y las instalaciones | | | |
| 25. Quiero alcanzar prestigio y el reconocimiento | | | |
| 26. Quiero expulsar toda la energía | | | |
| 27. Quiero eliminar la tensión | | | |
| 28. Me gustan los desafíos | | | |
| 29. Me gusta sentirme importante | | | |
| 30. Me gusta ser famoso (a) | | | |

Fórmula para sacar el puntaje del inventario de Durand.

En total son 30 ítemes o motivos que se dividen en 8 factores:

Factor 1: suma de los ítemes: $19+22+25+29+30$.

Factor 2: suma de los ítemes: $7+15+17+28$

Factor 3: suma de los ítemes: $18+23+24+26+27$

Factor 4: suma de los ítemes: $3+14$

Factor 5: suma de los ítemes: $4+5+6+9+11$

Factor 6: suma de los ítemes: $12+13+16$

Factor 7: suma de los ítemes: $10+20+21$

Factor 8: suma de los ítemes: $1+2+8$

Se toma como puntuación 1 para muy importante, 2 para importante y 3 para nada importante. Se suma el puntaje de cada uno de los ítemes para obtener el puntaje total del cuestionario, entre mayor puntaje se obtenga menor importancia se le da a los ítemes con su respectivo factor o motivo y viceversa.

Universidad Nacional

Facultad de Ciencias de la Salud

Escuela Costarricense del Deporte

Edad: _____ Nacionalidad: _____

Tiempo de vivir en Costa Rica: _____

Programa de ejercicios: _____

Veas por semana que asiste al centro: _____

Nombre del centro de natación: _____

donde realiza sus ejercicios: _____

ANEXO #3

| | Parcialmente desarrollada | En desarrollo | Normal | De recuerdo | Parcialmente de recuerdo |
|--|------------------------------|------------------|--------|----------------|-----------------------------|
| 1. Yo soy la persona que puedo hacer las cosas bien (R1) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2. Aprendo una nueva destreza y no me hace querer practicar más (T1) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3. Puedo hacer las cosas mejor que mis amigos o compañeros (R2) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4. Las demás no pueden practicar o hacer las cosas tan bien como yo (R3) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 5. Aprendo algo que es divertido (T2) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6. Las demás se desaniman o fallan y yo no (R4) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 7. Aprendo una nueva destreza con un esfuerzo menor (T3) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 8. Trabajo muy duro (T4) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 9. Consigo la mayor cantidad de marcas exitosas (R5) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 10. Cada cosa que aprendo me hace querer ir a practicar más (T5) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 11. Soy la mejor (R6) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 12. Aprendo una destreza con facilidad (T6) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 13. Trabajo muy fuerte (T7) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

Universidad Nacional
Facultad de Ciencias de la Salud
Escuela Ciencias del Deporte

Edad: _____ Nacionalidad: _____ Tiempo de vivir en Costa Rica: _____

Programa de ejercicios: _____ Veces por semana que asiste al centro: _____ Nombre del centro de natación
 donde realiza sus ejercicios: _____

| | Fuertemente en desacuerdo | En desacuerdo | Neutral | De acuerdo | Fuertemente de acuerdo |
|--|---------------------------------|------------------|---------|---------------|---------------------------|
| 1. Yo soy la única que puede hacer las cosas bien (E1) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2. Aprendo una nueva destreza y eso me hace querer practicar más (T1) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3. Puedo hacer las cosas mejor que mis amigas o compañeras (E2) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4. Las demás no pueden practicar o hacer las cosas tan bien como yo (E3) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 5. Aprendo algo que es divertido (T2) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6. Las demás se desordenan o fallan y yo no (E4) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 7. Aprendo con mucho esfuerzo una nueva destreza (T3) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 8. Trabajo muy duro (T4) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 9. Consigo la mayor cantidad de acciones exitosas (E5) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 10. Cada cosa que aprendo me hace querer ir a practicar más (T5) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 11. Soy la mejor (E6) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 12. Aprendo una destreza correctamente (T6) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 13. Hago mi mejor esfuerzo (T7) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

Fórmula para obtener el puntaje del inventario de Orientación de Metas a la Tarea y al Ego

Se deben sumar los ítemes señalados con la letra E, los cuales corresponden a la orientación al ego, seguidamente se realiza la sumatoria de los ítemes con la letra T, correspondientes a la orientación a la tarea.

ANEXO #4

Fon
on
con

400. 123.456.789

Investigación de la motivación
de las mujeres mayores de 60 años
en el uso de la tecnología
de la información.

...ceda de mis datos...
...Fuentes de motivación para la...
...ANEXO #4...
...UNA 9733...
...sobre el uso que hacen de la tecnología...
...identidad de las participantes...
...informado de las implicaciones y posibles efectos negativos...
...También soy consciente de que...
...voluntaria y ésta consistirá en entregar los cuestionarios, "Escuchar mis...
...el ejercicio", "Conocer más sobre métodos de participación", "Que...
...a las tareas y al ego". Así mismo, tengo la libre parte de que tengo derecho a...
...que tengo el derecho de retirarme en cualquier momento de la investigación...
...si lo considero adecuado, sin que esto afecte mi participación...

San José 23 de Junio del 2004

Srs. (as)
Coordinación de Trabajos de Graduación
Escuela Ciencias del Deporte
Facultad Ciencias de la Salud
Universidad Nacional

Yo _____, cédula número _____, acepto participar en el estudio titulado "Fuentes de motivación para la práctica de actividades acuáticas (natación y acu aeróbicos) en mujeres mayores de treinta de años de distintas nacionalidades", a cargo de Kattia Zúñiga Rivera, carnet UNA 973311-5. He sido informado suficientemente, por parte de la encargada del estudio sobre el uso que tendrá la información que yo suministraré el cual sólo será para efectos de la investigación, protegiéndose en todo momento la identidad de las participantes y, además, me han informado de las implicaciones y posibles efectos negativos que puedo sufrir al participar del mismo, los cuales detallo: NINGUNO. También soy consciente de que mi participación es voluntaria y ésta consistirá en completar los cuestionarios, "Escala relacionada a la permanencia en el ejercicio", "Cuestionario sobre motivos de participación" y "Cuestionario de orientación de metas a la tarea y al ego". Así mismo, he sido informado de que tengo derecho a que se respete mi anonimato y que tengo el derecho de retirarme como participante del estudio, en cualquier momento si lo considero adecuado, sin sufrir represalias por esta decisión.

Atentamente _____