MOTIVOS DE ADHERENCIA DE LA POBLACIÓN ADULTA A LA NATACIÓN, EN LA PILETA CLIMATIZADA MUNICIPAL DE REALICÓ – LA PAMPA – ARGENTINA.

Alumna: Cecilia Belén Krell

Profesor: Juan Manuel Ruiz

Carrera: Licenciatura en Alto Rendimiento – UAI Online

Fecha: 31/2022

ÍNDICE GENERAL

RESUMEN 3

INTRODUCCIÓN 4

JUSTIFICACIÓN Y RELEVANCIA 5

OBJETIVOS 6

HIPÓTESIS 7

MARCO TEÓRICO 8

1.1. Actividad física 8

1.1.1. Ejercicio, actividad física y deporte 8

1.1.2. Actividad física y Salud 10

1.1.3. Sedentarismo e inactividad física 11

1.2. Natación 13

1.3. Adulto 14

1.4. Adherencia a la práctica de actividad física-deportiva 16

1.4.1. Conceptos e importancia 16

1.4.2. Teoría que influye sobre la adherencia a la práctica: Teoría de la Autodeterminación (TAD) 17

1.5. Estudios relacionados 19

METODOLOGÍA 24

Tipo de diseño 24

Muestra 24

Variables indicadores 25

Instrumento 26

Protocolo 28

Instrumento de recolección de datos: 31

Instrumento de procesamiento de datos: 35

Cronograma 37

RESULTADOS 39

DISCUSIÓN 47

CONCLUSIONES 52

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS 55

RESUMEN

La presente investigación pretende indagar respecto a las razones por las cuales la población adulta, en este caso de la zona norte de la provincia de La Pampa, más específicamente aquellas que asisten a la pileta climatizada municipal de la localidad de Realicó, practica y elige a la natación como actividad física regular. Ello comprenderá la realización de encuestas, destinadas a los/as usuarios/as del natatorio municipal. Siendo el problema detectado por el coordinador de las actividades acuáticas del natatorio, la baja inscripción y asistencia efectiva de sujetos adultos/as a la práctica de natación (ya sea con profesor/a o libre), la información obtenida será de utilidad tanto para profesores del área como para el personal encargado de la promoción o publicitación este espacio de carácter deportivo y/o recreativo de la localidad (al tratarse de un natatorio municipal y no privado); también para conocer y analizar gustos y/o preferencias de los usuarios del natatorio, adaptar a ello las prácticas docentes, para lograr mayor visibilidad de la práctica de natación e idear estrategias de captación de sujetos a la actividad.

INTRODUCCIÓN

El problema detectado para el desarrollo del presente estudio refiere al bajo porcentaje de personas adultas que eligen natación como práctica físico deportiva o recreativa en Realicó – La Pampa (y alrededores), considerando que dicha localidad cuenta con un natatorio municipal abierto a la comunidad local y la zona durante aproximadamente nueve meses al año (exceptuando el verano, donde se desarrolla colonia de vacaciones y una vez finalizada, realizan trabajos de mantenimiento). Además, según los responsables del área, históricamente el porcentaje de población adulta que acude a nadar es bajo, y quienes asisten suelen explicitar que se adhieren a la misma por recomendaciones médicas o con fines relacionados al cuidado de la salud.

JUSTIFICACIÓN Y RELEVANCIA

Con intenciones de colaborar para una mayor visibilidad de esta actividad física (natación) en la localidad realiquense; para posibilitar la adaptación de las prácticas que se dictan en función de los intereses de los destinatarios (adultos/as); para un mayor uso o aprovecho de las instalaciones municipales del natatorio por parte de la comunidad; para la posible suma de clientes hacia los y las responsables del área; y para obtener conocimiento acerca de motivos por los cuales las personas adultas eligen como actividad física cotidiana a la práctica de natación, es que creo necesaria la presente investigación.

OBJETIVOS

General:

- Determinar cuáles son los motivos prioritarios por los que adultos y adultas practican natación.

Específicos:

- Relacionar las variables motivacionales de adhesión a la natación con variables independientes: sexo, edad (18 a 24 años – 25 a 45 años – 46 a 64 años o 65 años en adelante), localidad de residencia.
- Establecer comparaciones con estudios similares acerca de los motivos de adherencia a la práctica deportiva (e incluso de natación, en específico).
- Realizar un aporte para la publicitación de la actividad física natación, a partir de la información recolectada.

HIPÓTESIS

- La práctica de la natación es principalmente motivada por el factor fitness/salud, representando al 75% de los encuestados.
- El 70% de la población adulta encuestada son mujeres.
- Existe mayor adhesión de adultos tardíos y adultos mayores (46 años en adelante) que de adultos jóvenes y medios (18 a 45 años), representando los primeros al 80% de los encuestados.
- Las motivaciones extrínsecas (social, fitness/salud y apariencia) son predominantes (90%) en adultos que residen en Realicó.
- Las motivaciones intrínsecas (disfrute y/o competencia) son predominantes (70%) en adultos de localidad de residencia vecina al natatorio municipal de Realicó.

MARCO TEÓRICO

1.1. Actividad física

1.1.1. Ejercicio, actividad física y deporte

Según Caspersen, Powell y Christenson (1985, p. 126)[1], citados por Corral Pernía (2015, p. 33)[2], la actividad física (AF) refiere a todo movimiento del cuerpo humano por medio de los músculos esqueléticos, y que resulta en un gasto energético dependiente de las características de dicho movimiento (intensidad, duración, dirección, musculatura implicada y la frecuencia de sus contracciones). A su vez, la actividad física "abarca el ejercicio, pero también otras actividades que entrañan movimiento corporal y se realizan como parte de los momentos de juego, del trabajo, de formas de transporte activas, de las tareas domésticas y de actividades recreativas" (O.M.S. - 2020)[3]. De esta manera, atendiendo a las anteriores definiciones, la AF no debe confundirse con el ejercicio, tratándose este último de una practica en el tiempo libre que persigue un objetivo/fin, por lo que requiere de planificación estructurada y repetitiva de qué, cómo y cuánto hacer para su logro (en relación a la aptitud o condición física).

En referencia al término Deporte, éste corresponde a "cualquier forma de actividad física que, a través de participación organizada o no, tiene por objeto la expresión o mejoría de la condición física y psíquica, el desarrollo de las relaciones sociales o la obtención de resultados en competición a todos los niveles" (Consejo de

[1] Caspersen, C., Powell, K., Christenson, G. (1985). "Physical activity, exercise and physical exercise: Definitions and distinctions for health related research". Public Health Reports, 126-130.
[2] Corral Pernía, J.A. (2015). "Actividad física, estilos de vida y adherencia de la práctica de actividad física de la población adulta de Sevilla". Universidad de Sevilla - Facultad de CC. de la Educación - Departamento de Educación Física y Deporte - Sección Departamental A.
[3] Organización Mundial de la Salud (OMS) (2020). "Actividad física". Página web oficial de la OMS.

Europa - 1992, p.8)[4]. Por otro lado, Parlebás (1988)[5], citado por Corral Pernía (2015), lo define como una actividad física reglamentada e institucionalizada, con fines de competición, donde el accionar de los sujetos y las situaciones motrices que ocurran, se encuentran delimitadas por dicho reglamento.

Entonces, según los fines que persiga el deporte, suelen encontrarse variedad de orientaciones sobre éste, por lo que la concepción que más se adecua a la tendencia de la presente investigación (en acuerdo con Corral Pernía - 2015) es la que nos describe el Consejo de Europa (1992) a través de la Carta Europea del Deporte citada, dado que contempla diversas ramas de la práctica del deporte, por parte de los sujetos, más allá de la competición.

En relación a la temática, nos resulta relevante el estudio realizado por Chacón (2011)[6], sobre población adulta de Sevilla que, a partir de una muestra de 1002 entrevistas, de las cuales 471 son hombres y 531 mujeres, 125 corresponden a sujetos de entre 18 y 24 años, 408 de 25 y 44 años, 295 de 45 a 64 años, y 174 de 65 años en adelante; nos indica que el 50,8% de la población adulta practicaba (al momento del estudio) actividad físico-deportiva durante los 12 últimos meses, porcentaje en el cual el 56,7% son hombres y el 45,6% mujeres. De la clasificación por edades en relación a la temática (práctica de AF) realizada por el autor, se obtuvo que los jóvenes de 18 a 24 años son los que mayor práctica realizan con un 66,4% de participantes activos, mientras que le siguen el 52,5% de edades entre los 45 y 64 años, el 50% en sujetos de 25 a 44 años, y por último el 38,5% de la población mayor de 64 años.

[4] Consejo de Europa. (1992). "Carta Europea del Deporte". Formato digital, PDF.
[5] Parlebás, P. (1988). Elementos de sociología del deporte. Málaga: Unisport.
[6] Chacón, F. (2011). "Hábitos de Práctica de Actividad Físico-Deportiva de la Población Adulta de Sevilla". (Tesis doctoral). Universidad de Sevilla. Sevilla.

Sumado a ello, el autor expresa que la actividad física que más se desarrolla por ambos sexos es el caminar (24,3%); seguido por actividades aeróbicas como gimnasia de mantenimiento, aerobic, etc. (10,7%) y el ciclismo o andar en bicicleta con igual porcentaje; seguido por la natación, la cual posee un porcentaje de práctica del 10,5% de la población, sin distinción por género u otras variables.

Por otro lado, el INDEC (2014)[7] (en su estudio sobre adultos mayores), afirma que casi 6 de cada 10 entrevistados realizó ejercicios o actividades físicas en los últimos tres meses (tales como salir a caminar, trotar, nadar, hacer un deporte, gimnasia, yoga, baile u otra AF), con una frecuencia mayoritaria de más de una vez a la semana (78%). Agrega que disminuye a medida que avanza la edad al obtener como resultados que en población de 60 años y más un 54,0% de la población continúa realizando algún tipo de actividad física; mientras que en población de 60 a 74 años aumenta a un 57,5%; pero disminuye significativamente en población de entre 75 años y más (45,6%).

1.1.2. Actividad física y Salud

Retomando las concepciones acerca de AF, es que resulta conveniente el intento de establecer una relación con el concepto de salud, frecuentemente asociados para aportar a la solución/mejora de las condiciones de vida de las personas, a nivel mundial.

1.1.2.1. Salud: Concepto y fundamentos básicos

Tradicionalmente, el término de salud se ha identificado con la ausencia de enfermedad, de ahí que una persona suele considerarse que está sana cuando no está enferma, pero la Organización Mundial de la Salud (1948)[8], definió la misma como un

[7] Instituto Nacional de Estadística y Censos (INDEC) (2014). "Encuesta Nacional sobre Calidad de Vida de Adultos Mayores 2012" - 1a ed. - Ciudad Autónoma de Buenos Aires: Instituto Nacional de Estadística y Censos.

[8] Organización Mundial de la Salud (1948). La cita surge del Preámbulo de la Constitución de la Organización Mundial de la Salud, adoptada por la Conferencia Sanitaria Internacional, celebrada en Nueva York en 1946, entrando en vigor en 1948.

estado completo de bienestar a nivel físico, mental y social y no solo la ausencia de enfermedad. Para mantener un estilo de vida saludable, la misma organización (2020) recomienda a la población diversas adaptaciones en el plano de la alimentación, el descanso (sueño), y la práctica de actividad física (sumado a otras), en función de la edad y el gasto de energía diario (principalmente).

1.1.2.2. Recreación y recreación física

Siendo una de las posibles intencionalidades de la práctica de actividad física la recreación de los sujetos que la practican, y que la población adulta a la que comprende esta investigación no trabaja de ella (no se trata de deportistas de élite), es que resulta necesario definir qué es la recreación. Tradicionalmente, a ésta se la ha considerado como una actividad ligera y pasiva, que repone al individuo del peso del trabajo, para que luego los empleados rindieran más y mejor, es decir, lograr mayor productividad. No obstante, hoy en día, se conceptualiza a la recreación como cualquier tipo de actividad agradable o experiencias disfrutables pasivas o activas (incluida la práctica de actividades lúdico-recreativas, de deportes recreativos y del espectáculo deportivo, siendo todo esto parte de la recreación física), aceptadas socialmente, desarrolladas durante el tiempo libre (ya sea individual o colectivamente), en la cual el participante se involucra voluntariamente (por una motivación intrínseca), de la cual se deriva una satisfacción inmediata, dado que ese es su fin: la búsqueda de satisfacción, placer, DISFRUTE a partir de actividades de su gusto o interés (ECURED – 2014)[9].

1.1.3. Sedentarismo e inactividad física

[9] EcuRed (Enciclopedia colaborativa en la red cubana) (2014). “Recreación”. Página oficial de EcuRed.

Respecto a este concepto, resulta necesario explicitar de qué se trata, dado que posee estrecha relación con la actividad física (AF). Nos referimos al sedentarismo como un estilo de vida donde una persona no logra cumplir con recomendaciones mínimas de tiempo empleado para la práctica de AF, la cual involucra determinado gasto energético en función las características que posea (frecuencia, duración, intensidad, etc.) para el mantenimiento de la salud (física, del organismo), es decir, como una insuficiente actividad física por parte de la población (OMS - 2014).

Respecto a la inactividad física, ésta hace referencia a la escasa o nula práctica de AF (OMS - 2014), entendida esta última como todo movimiento corporal de los sujetos que represente un superior gasto energético al que mantenemos en estado basal (descanso), que puede poseer intencionalidad o no.

Nuevamente, el INDEC (2019)[10] nos aporta cifras de nuestro país, ahora describiendo las tasas de actividad física baja en función de la edad y el sexo. La prevalencia de actividad física baja en general fue de 44,2%; siendo mayor entre mujeres respecto de varones (46,6% y 41,5%, respectivamente). Afirman que a medida que aumenta la edad, se observa un incremento de ella, mostrando resultados de adultos jóvenes (de 18 a 24 años) con una prevalencia de 33,5%, mientras que en los adultos de 65 años y más es del 56,7%. Además, nos proveen de información sobre nuestra provincia (La Pampa), la cual obtuvo como resultados: un 56,5% (entre 45,5 - 66,8%) en 2009; un 60,0% (entre 55,1 - 64,7%) en 2013; y un 56,2% (entre 51,1 - 61,3%) en 2018, respecto a la prevalencia de actividad física baja en la población de 18 años y más.

[10] Instituto Nacional de Estadística y Censos (INDEC) (2019) – Secretaria de Gobierno de Salud de la Nación. "4° Encuesta Nacional de Factores de Riesgo. Resultados definitivos". Libro digital, PDF en www.indec.gob.ar

1.2. Natación

Dado que la investigación no girará en torno actividades físicas en general, sino en la práctica de natación exclusivamente, es que resulta indispensable referirnos a ella.

Según la Real Academia Española[11], la natación es la "acción y efecto de nadar" y nadar es el hecho de "trasladarse en el agua, ayudándose de los movimientos necesarios, y sin tocar el suelo ni otro apoyo". Para ampliar este concepto, vale mencionar los aportes citados en los apuntes de cátedra llamado “La Natación Deportiva” de la Facultad de Periodismo y Comunicación Social (2017, p.3), donde redefinieron el término natación como: "La habilidad que permite al ser humano desplazarse en el agua, gracias a la acción propulsora realizada por los movimientos rítmicos, repetitivos y coordinados de los miembros superiores, inferiores y el cuerpo, y que le permitirá mantenerse en la superficie y vencer la resistencia que ofrece el agua para desplazarse en ella" (Iguarán, Arellano o Counsilman). Si bien el concepto ya posee mayor definición, puede agregársele los distintos objetivos o fines que pueden perseguirse con la práctica de la natación. Según el mismo material de cátedra antes mencionado (“La Natación Deportiva”) “Éstos pueden variar desde un planteamiento utilitario que cubra las necesidades básicas del ser humano como puede ser el conservar la vida, hasta un planteamiento educativo (…) desde el punto de vista motor, cognitivo y afectivo. (…) Otros planteamientos son el competitivo o el recreativo”.

En síntesis, entonces, la natación refiere a la práctica de una actividad física dentro del medio acuático, donde el sujeto que la práctica se desplaza, a partir de los movimientos propulsores (complejos en relación a otros deportes), que sus segmentos

[11] Real Academia Española (RAE) es una institución cultural dedicada a la regularización lingüística entre el mundo hispanohablante. Página web oficial: rae.es

corporales realizan en forma rítmica, reiterada y coordinada, venciendo la resistencia que ofrece el agua; todo ello con un fin particular según el sujeto practicante (tales como competitivo – natación como deporte, con federación propia -, recreativo, para la salud, etc.).

En el estudio de Chacón, mencionado unas páginas arriba, se observa un registro de la práctica de natación (en porcentaje) en función del sexo y la edad de los sujetos (población de Sevilla). El mismo muestra un 14% de población femenina que practica esta actividad (considerando que la muestra femenina es de 531 personas); mientras que en población masculina es del 7,40% (de una muestra de 471 sujetos). Tomando el rango etario de 18 a 24 años (en total 125 personas), sin distinción de sexo, es el 2,6% de la población la que practica esta actividad; mientras que en población entre 25 y 44 años (408) es el 9,8%; en sujetos entre 45 y 64 años (295) es del 15,8%; y en mayores de 65 (174), del 9,7%.

1.3. Adulto

Desde el punto de vista jurídico, la ley 26.579 de Mayoría de Edad, expresa que toda persona a partir de los 18 años es capaz de asumir obligaciones/responsabilidades dado que ahora es parte del concepto de ciudadano adulto autónomo (Código Civil de Argentina, artículo 128 - 2009).

Por otra parte, Ginobilli y cols. (2007)[12] agregan al concepto otras nociones como la socio-afectiva, al afirmar que "ser adulto" se define como alguien que ha logrado autonomía para tomar decisiones y hacerse cargo de una familia, trabajo, que

[12] Ginobilli, Silvia, Estévez, Alicia y Cattaneo, María Elisa (2007). "¿Qué es ser adulto hoy?: propuestas de categorías de análisis". XIV Jornadas de Investigación y Tercer Encuentro de Investigadores en Psicología del Mercosur. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires

asume responsabilidades y que ha alcanzado una estabilidad emocional, económica y social y que además, es concebido como "un sabio" por la posibilidad de resolver situaciones. Alpízar Díaz (2005)[13] cita a Nassar y Abarca (1983) aportando al mismo concepto que "por adulto se entiende la existencia de un ser humano quien desde un punto de vista biológico se encuentra orgánicamente desarrollado (…); quien desde una perspectiva psicológica, es capaz de responsabilizarse por sus actos y de producir o realizar un aporte al medio social en el que se desarrolla, al tiempo que presenta cualidades psicológicas con independencia de criterio" (p.2).

Para mayor delimitación del término, los mismos autores clasifican el concepto de adultez en dos categorías principales: los adultos y la tercera edad, las cuales se subdividen a su vez en tres etapas conocidas como adulto joven (de los 18 a los 25 años), adulto medio (de los 26 a los 45 años), y adulto tardío (de los 45 a los 64 años). Coincidimos con ellas cuando hacen mención a que durante la etapa de adulto/a joven "no existe todavía una afirmación explícita del ser adulto, pero sí da inicio la búsqueda por la independencia económica y emocional" dado que asumen algunas de las responsabilidades atribuidas a la adultez pero aun no logran solvencia económica. El paso a la adultez media, además de deberse a la edad, se ve determinada según los autores, también por factores como el desarrollo psicoemocional, biológico y económico logrado; siendo esta sub etapa de la vida la de mayor productividad laboral y personal. Respecto a la última sub etapa de la adultez, según mencionan Nassar y Abarca (1983), citadas por Alpízar Díaz (2005), denominada adultez tardía, contempla a las personas que se encuentran en un periodo de cierre de su desarrollo evolutivo, como

[13] Alpízar Díaz, W. (2005). "Hacia la construcción del concepto integral de adultez". Revista semestral, no. 10 año 5.

lo es la aparición de la menopausia y andropausia, la jubilación, y a la adaptación progresiva e inevitable a la vejez.

A su vez, la Convención Interamericana sobre Derechos Humanos de las Personas Mayores define, en su artículo 2º, como "Persona mayor" a "aquella de sesenta años o más, salvo que la ley interna determine una edad base menor o mayor, siempre que ésta no sea superior a los sesenta y cinco años. Este concepto incluye, entre otros, el de persona adulta mayor". Abaunza Forero y cols (2014), en similar acuerdo con Nassar y Abarca (1983), expresan que "La vejez no es definible exclusivamente con la cronología sino más bien por la suma de las condiciones físicas, funcionales, mentales y de salud de las personas analizadas", aclarando que se trata de un concepto dinámico, que no puede separarse de la realidad socio-histórico y cultural, como biológico y psicológico.

En función de lo expuesto, para nuestro estudio subdividiremos a la población en categorías etarias: 1) de 18 a 25 (adulto joven); 2) de 26 a 45 años (adulto medio); 3) de 46 a 64 años (adulto tardío); y 4) de 65 años en adelante (adulto/persona mayor); esto de acuerdo a la clasificación desarrollada por Nassar y Abarca (1983) y citadas por Alpízar Díaz (2005).

1.4. Adherencia a la práctica de actividad física-deportiva

1.4.1. Conceptos e importancia

La adherencia se puede considerar como el "estudio de la relación entre las variables que determinan el grado en que una persona completa la prescripción o el tratamiento programado para conseguir un cambio eficaz en un contexto social y cultural concreto" (Serdà, del Valle & Marcos-Gragera, 2012), citado por Corral Pernía

(2015, p.75). Así pues, podemos considerar a la adherencia a la actividad física tal y como señala Aznar (2001, p.84) y cita Corral Pernía (2015, p.75), es decir, como un concepto complejo (porque se debe contemplar individualidades) e importante (porque ella mejora la salud de todos).

Esta adherencia a la práctica de actividad físico-deportiva, según cita Corral Pernía (2015), está considerada por diferentes autores como el objetivo a alcanzar por las personas, es decir, la continuidad en el tiempo de los hábitos de práctica (para lo cual suele requerirse motivación).

La motivación es definida por algunos autores como un mecanismo psicológico en el que destacan tres elementos, la dirección (referida a la causa o motivo que lleva a la persona a realizar una actividad), la intensidad (cantidad de esfuerzo que emplea en el desarrollo de la actividad) y la persistencia (cuánto tiempo continua en la persecución o desarrollo de la misma - Iso-Ahola & St. Clair - 2000) de la conducta (Cashmore, 2002; Weinberg & Gould, 2007 y Dosil, 2008), citado por Corral Pernía (2015, p.76). De esta manera a través de la motivación podríamos establecer el inicio y el mantenimiento de un comportamiento humano, siendo en nuestro caso la práctica de la actividad física natación.

1.4.2. Teoría que influye sobre la adherencia a la práctica: Teoría de la Autodeterminación (TAD)

La TAD se define como “una teoría empírica de la motivación humana que tiene relación con el desarrollo y funcionamiento de la personalidad en los contextos sociales, distinguiendo entre motivación autodeterminada (autónoma) o no autodeterminada (controlada)” (Deci & Ryan, 2012), citado por Corral Pernía (2015, p. 77).

De ella se desprenden dos tipos de motivaciones (desconsiderando la amotivación):

- La motivación extrínseca: la cual está determinada por recompensas o agentes externos, pudiendo variar según el tipo de regulación (externa, introyectada, identificada e integrada). Así pues, si atendemos a la regulación menos autodeterminada de la motivación extrínseca (la regulación externa), la conducta a realizar va a estar determinada por la existencia de recompensas o para evitar un castigo, puesto que se realiza la conducta para satisfacer una demanda externa. En cuanto a la regulación introyectada, también denominada introyección o regulación auto-ejecutada, está asociada a las expectativas de auto-aprobación, evitación de la ansiedad y el logro de mejoras del ego, en aspectos tales como el orgullo (Ryan & Deci, 2000b). Por ello, según García Calvo (2004), los motivos principales de participación en una actividad son el reconocimiento social, las presiones internas o los sentimientos de culpa. La regulación identificada de Deci y Ryan (2000), plantea que los comportamientos resultan autónomos, aunque la decisión de participar en una actividad depende de unos beneficios externos como pueda ser el beneficio físico y psicológico que le reporte y, aun no resultándole agradable la actividad (Carratalá, 2004). Por último, la regulación integrada es la forma de regularización interiorizada más autodeterminada, dado que la persona evalúa la conducta y actúa en congruencia con sus valores y necesidades y no por el placer inherente de la actividad (Ryan & Deci, 2000b).

- La motivación intrínseca: dicha motivación viene a ser definida por Moreno y Martínez (2006) como aquella que está relacionada con la necesidad de explorar el entorno, la curiosidad y el placer experimentado al realizar una actividad, sin la necesidad de recibir una gratificación externa directa. Así pues, podemos decir, atendiendo al estudio de Frederick y Ryan (1993), que la motivación intrínseca se

correlaciona positivamente con el número de horas y días que la persona practica una actividad físico-deportiva y se obtienen niveles más altos de satisfacción y competencia percibida en la actividad.

1.5. Estudios relacionados

En el estudio realizado por Chacón (2011), sobre hábitos de práctica de actividad física en población adulta de Sevilla, los motivos para la población que realiza actividad física y deportiva se organizan de mayor a menor valoración comenzando por la salud (7,52 de media), seguido por el mantenimiento de la línea (6,58), luego por estar con amigos u otra gente (5,72), mejorar el atractivo físico (5,41), con fines de hacer carrera deportiva (2,09) y el gusto por la competición (3,11).

Al diferenciar los motivos de acuerdo al género, persiste la salud como motivación prioritaria (7,76 de media en mujeres y 7,31 en hombres), luego sigue mantener la línea en mujeres (6,74) y por diversión en hombres (6,87); como tercer motivo en mujeres aparece el desconectar (6,6) y mantener la línea en hombres (6,45), siguiendo como cuarto motivo por diversión en mujeres (6,05) y desconectar en hombres (6,45); siguiendo en igual orden las motivaciones por estar con amigos u otra gente (5,61 en mujeres y 5,83 en hombres), por mejorar atractivo físico (5,55 en mujeres y 5,28 en hombres), por afán de competición (2,16 en mujeres y 3,7 en hombres) y por hacer carrera deportiva (1,7 en mujeres y 2,45 en hombres)..

Otra distinción se observa al relacionar las posibles motivaciones con la edad de los sujetos. El estudio de Chacón muestra que cuando los valores de una motivación resulta alto en la categoría de edad más joven (18 a 24 años), disminuye a medida que avanza la edad y viceversa. De su estudio extrajimos la siguiente tabla, la cual grafica lo mencionado:

Razones/Motivos	Valoración media			
	18-24	25-44	45-64	> de 64
Por diversión	7,72	6,97	5,88	4,82
Por estar con amigos u otra gente	6,81	5,74	5,35	5,19
Por mantener la línea	7,22	6,99	6,37	5,04

Por salud	6,34	7,46	7,93	8,24
Por desconectar	6,70	6,99	6,27	5,25
Por afán de competición	5,23	3,35	2,34	1,57
Por mejorar el atractivo físico	6,31	5,87	5,06	3,72
Por hacer carrera deportiva	3,46	2,05	1,76	1,27

En un estudio realizado en Madrid por Rodríguez Romo y col (2009)[14], sobre motivos y barreras para hacer ejercicio y/o deportes, donde de 625 personas entrevistadas, 51,8% eran mujeres y 48,2%, hombres, y el grupo de participantes más numeroso era el de 20 a 29 años (31%), seguido por los de 45 y 59 años (23%) y los de entre 30 y 44 años (21,6%), el 55,7% de la muestra manifestó practicar algún tipo de actividad física o deporte en el tiempo libre. De este último porcentaje (representado por 348 encuestados), la mayoría (29%) mencionó la diversión y la ocupación amena del tiempo libre como el motivo principal, seguido por el mantenimiento de la forma y de la línea (26,4%), el mantenimiento o la mejora de la salud (16,1%), el gusto por el deporte y las sensaciones agradables relacionadas con la práctica (14,9%), el permanecer en contacto con los amigos (5,2%), la competición y la mejora del rendimiento deportivo (3,2%), la evasión o el escaparse de lo habitual (1,4%) y otros motivos no incluidos en los anteriores (1,4%).

En el mismo estudio, pero realizando un distinción en función del género, se observa que la diversión y la ocupación amena del tiempo libre (37,8%), así como el mantener la forma y la línea (23,8%), eran los motivos principales de práctica señalados con mayor frecuencia por los hombres, y también por las mujeres, aunque en orden inverso, situándose en primer lugar el mantenimiento de la forma y de la línea (29,7%).

[14] Rodríguez-Romo G, Boned-Pascual C, Garrido-Muñoz M. "Motivos y barreras para hacer ejercicio y practicar deportes en Madrid". Rev Panam Salud Pública. 2009; 26(3):244–54.

Con respecto a las edades (las cuales agrupa con distintos rangos al del presente estudio), los resultados de los investigadores nos permiten apreciar que la diversión y la ocupación del tiempo libre era la primera razón por la que realizaban actividad física o deporte los grupos de población más jóvenes, con 50% los de 15 a 19 años de edad y 32% los de 20 a 29 años. Le seguían el mantenimiento y la mejora de la salud en el caso de los adolescentes (15– 19 años), con 14,6% de las respuestas, y el mantenimiento de la forma y de la línea, con 28,1% para los participantes que tenían entre 20 y 29 años. En cambio, para los siguientes grupos de población de más edad (30–44 años y 45–59 años), el mantenimiento de la forma y de la línea era el motivo primordial (26,7% y 38,2% respectivamente). Le seguían la diversión y la ocupación del tiempo libre entre los participantes de 30 a 44 años (en una proporción idéntica del 26,7%) y el mantenimiento y la mejora de la salud, la diversión y el gusto por el deporte (con el 17,6% de las respuestas en los tres casos) entre los entrevistados de 45 a 59 años. Para los entrevistados de mayor edad (60 a 69 años) que hacían ejercicio, el mantenimiento o la mejora de la salud era el motivo más mencionado (37,9%), seguido por la diversión y la ocupación amena del tiempo libre (24,1%), el mantenimiento de la forma y de la línea (20,7%) y las sensaciones agradables relacionadas con la propia práctica (13,8%). Representado gráficamente:

"Motivos y barreras para hacer ejercicio y practicar deportes en Madrid" 2009		
Grupo de edad	Causa principal	Otras causas
15 a 19 años	La diversión y la ocupación del tiempo libre (50%)	El mantenimiento y la mejora de la salud (14,6%)
20 a 29 años	La diversión y la ocupación del tiempo libre (32%)	El mantenimiento de la forma y de la línea (28,1%)
30 a 44 años	El mantenimiento de la forma y de la línea (26,7%)	La diversión y la ocupación del tiempo libre (26,7%)

45 a 59 años	El mantenimiento de la forma y de la línea (38,2%)	El mantenimiento y la mejora de la salud, la diversión y el gusto por el deporte (17,6% en los 3)
60 a 69 años	El mantenimiento o la mejora de la salud (37,9%)	La diversión y la ocupación amena del tiempo libre (24,1%), el mantenimiento de la forma y de la línea (20,7%) y las sensaciones agradables relacionadas con la propia práctica (13,8%).

Por su parte, Moreno Murcia y cols (2007)[15], también realizaron una investigación orientada a validar un instrumento de medida, referida a la temática de motivos de participación en actividad física en españoles. La muestra estaba compuesta por 464 personas (263 hombres y 298 mujeres), de edades comprendidas entre los 16 y 73 años (M = 31.82, DT = 10.16), practicantes de actividades físicas no competitivas (musculación, aeróbic, actividades acuáticas, etc.). En el estudio se introdujeron en el cuestionario variables demográficas tales como: sexo, edad (16-24 años, 25-34 años y 35-73 años), entre otras. De los resultados obtenidos vale mencionar que, con respecto a las medias, el valor más alto lo presentaba el factor Fitness (M = 5.90), con una desviación estándar de .92, seguido del factor Disfrute (M = 5.10; D.E. = 1.07), luego Apariencia (M = 4.58; D.E. = 1.35), seguido de Competencia (M = 4.55; D.E. = 1.34), siendo el valor más bajo el factor Social (M = 4.16; D.E. = 1.51). Luego, al diferenciar por género, las medias encontradas fueron las siguientes:

[15] Moreno Murcia, J.A., Cervelló Gimeno, E., Martínez Camacho, A (2007). Validación de la Escala de Medida de los Motivos para la Actividad Física-Revisada en españoles: Diferencias por motivos de participación. Universidad de Murcia (Fac. CC. Deporte), Universidad Miguel Hernández de Elche (Facultad de Ciencias Sociales y Jurídicas), Unidad de Investigación en Educación Física y Deportes (Univ. Murcia). España. . ISSN edición web (www.um.es/analesps). V23, n°1 (junio).

Media según la edad					
Edad	Apariencia	Fitness	Disfrute	Social	Competencia
16-24	4.92	5.71	5.06	4.37	4.62
25-34	4.49	5.91	5.20	4.14	4.60
35-73	4.41	6.09	5.02	4.01	4.42

Ahora, relacionado a la natación, cabe mencionar la investigación de Ponce Rodríguez y cols (2014)[16] sobre motivos de práctica de natación en población adulta de la mancomunidad del norte de Gran Canaria, donde la muestra fue de 338 adultos (54% mujeres). Los valores medios de los motivos de práctica de natación variaron desde 6.4 puntos en el motivo Fitness/Salud hasta 5.4 puntos en el motivo Social. Las mujeres mostraron puntuaciones significativamente inferiores a los hombres en el motivo Fitness/Salud ($P = 0.019$) y una tendencia de disminución significativa en el motivo Apariencia ($P = 0.072$). La puntuación del motivo Competencia disminuyó significativamente conforme incrementó la categoría de edad e índice de masa corporal de los participantes ($P < 0.001$ en ambos). La puntuación del motivo Apariencia también disminuyó significativamente conforme incrementó la categoría de edad de los participantes ($P < 0.001$).La puntuación del motivo Social mostro una tendencia de disminución significativa conforme incrementó la categoría de índice de masa corporal de los participantes ($P = 0.059$).

[16] Ponce Rodríguez, Y. M., Oviedo Caro, M. A., Bueno Antequera, J., Munguía Izquierdo, D. (2014). "Motivos de práctica de natación en la población adulta de la mancomunidad del norte de Gran Canaria: diferencias entre sexo, grupos de edad e índice de masa corporal" - Grupo de investigación "Actividad Física, Salud y Deporte CTS-948". Departamento de Deporte e Informática. Universidad Pablo de Olavide, Sevilla.

METODOLOGÍA

Tipo de diseño

El presente estudio se caracteriza por ser de tipo descriptivo, es decir, que se dirige a determinar "cómo es" o "cómo está" la situación de las variables que se estudian en una población (en nuestro caso, relacionado a cuáles son los motivos de adhesión a la natación en población adulta, en el natatorio de Realicó – La Pampa); retrospectivo, dado que se indaga sobre hechos ocurridos en el pasado; transversal, porque se estudian las variables simultáneamente en determinado momento, haciendo un corte en el tiempo (en nuestro caso con una sola intervención, por medio de una encuesta), Canales, Alvarado y Pineda (1994); y pre experimental (se indaga sobre un solo grupo, a diferencia de la investigación experimental, y todas las variables dependientes refieren al mismo enunciado “Realizo natación porque…”).

Población

Adultos que realizan natación en el natatorio municipal de Realicó – La Pampa.

Muestra

Veintiséis (26) adultos que realizan natación en el natatorio municipal de Realicó – La Pampa.

Criterios de inclusión:

- Ser mayor de 18 (dieciocho) años.
- Practicar natación hace 6 (seis) meses o más.
- Asistir al natatorio municipal de Realicó – La Pampa.

- Consentimiento informado completo.
- Completar todos los ítems del instrumento.

Criterios de exclusión:

- Ser menor de 18 (dieciocho) años.
- Practicar natación por un periodo de tiempo menor a 6 (seis) meses.
- No ser usuario del natatorio municipal de Realicó.
- No completar el consentimiento informado.
- Completar parcialmente el instrumento.

Variables indicadores

Independientes:

Sexo: refiere a las características biológicas y fisiológicas comunes que diferencian a hombres de mujeres.

Edad (cronológica): refiere al tiempo vivido por una persona, desde el momento de su nacimiento.

Localidad de residencia: refiere al pueblo o ciudad en el que una persona vive en la actualidad, es decir, sin considerar la localidad de proveniencia (donde nació).

Dependientes:

Apariencia: entendida como uno de los factores extrínsecos por los cuales una persona se adhiere a la práctica de natación (en nuestro caso) donde, tanto la propia percepción como la percepción ajena sobre mi cuerpo y su morfología influencian al sujeto y hacen que se preocupe por comenzar a realizar (adherirse) actividad física (AF).

Competencia: se trata de uno de los factores intrínsecos por los cuales los sujetos se adhieren a la práctica de AF (en nuestro caso: natación), donde la búsqueda de superación personal y superación frente a otras personas determinar en la adhesión a una AF.

Disfrute: es otro de los factores intrínsecos por los cuales los sujetos se adhieren a la práctica de AF (en nuestro caso: natación), donde el sentimiento o la sensación de placer por realizar una AF es la que influye sobre las personas para optar por su práctica.

Fitness/salud: es otro de los factores extrínsecos por los cuales una persona se adhiere a la práctica de natación (en nuestro caso), donde la preocupación por el mantenimiento y/o la mejora de la salud y/o la aptitud física influyen en los sujetos resultando en la adhesión a una AF.

Social: entendida como uno de los factores extrínsecos por los cuales una persona se adhiere a la práctica de natación (en nuestro caso), donde la posibilidad de mantener contacto social y/o compartir situaciones y tareas con otros sujetos, influyen sobre las personas para adherirse a la práctica de AF.

Instrumento

Se utilizará la escala Motives for Physical Activities Measure-Revised (MPAM-R), mostrada por Ryan et al. (1997), siendo una revisión y modificación de la escala Motives for Physical Activities Measure de Frederick-Recascino y Ryan (1993). Mide los motivos de práctica hacia la actividad física mediante 30 ítems (de los cuales tomaremos 20, siendo el número nueve, modificado), agrupados en cinco factores distintos: disfrute, apariencia, social, fitness/salud y competencia. De las cinco

dimensiones, tanto disfrute como competencia han sido utilizadas para reflejar una orientación motivacional intrínseca, mientras que las otras tres subescalas (social, fitness/salud y apariencia) lo han sido para determinar niveles de motivación extrínseca (Ryan et al., 1997). En la presente investigación se utilizó la versión en castellano de la escala, validada al contexto español por Moreno et al. (2007) en población adulta (18 años en adelante) que practica natación. El cuestionario estará encabezado por la frase "Realizo natación porque…"; respondiéndose mediante una escala de respuesta tipo Likert de (1) "totalmente en desacuerdo" a (5) "totalmente de acuerdo".

A continuación se expondrán los ítems y sus siglas asignadas para el procesamiento de la información: 1) "Quiero estar en buena forma" (QBF); 2) "Porque es divertido" (PD); 3) "Porque quiero desarrollar nuevas habilidades" (PDNH); 4) "Porque quiero mantener mi peso para tener buena imagen" (PMPBI); 5) "Porque me gusta hacer esta actividad" (MG); 6) "Porque quiero mejorar las habilidades que poseo" (PMH); 7) "Porque me gustan los desafíos" (MGD); 8) "Porque quiero mantener mi nivel de habilidad actual" (PMNHA); 9) "Por recomendación médica" (RM); 10) "Quiero mejorar mi aptitud cardiovascular" (PMACV); 11) "Porque quiero mejorar mi apariencia" (PMA); 12)"Quiero mantener mi fuerza física para vivir de forma saludable" (PMFFPVS); 13) "Porque quiero resultar atractivo a los demás" (PRA); 14) "Porque quiero conocer a nuevas personas" (PCNP); 15) "Porque disfruto con esta actividad" (PDEA); 16) "Quiero mantener mi salud física y mi bienestar" (PMSF); 17) "Quiero estar bien para desarrollar mi actividad" (PEBPMA); 18) "Porque encuentro esta actividad estimulante" (PEAE); 19) "Porque me gusta la excitación de participar" (MGP); 20) "Porque me gusta pasar el tiempo con otros haciendo esta actividad" (MGPTCO).

Protocolo

Se coordinará la facilitación del cuestionario virtual a través de un link de acceso a coordinador y profesores del área de natación, quienes estarán en contacto con los participantes (sus alumnos y alumnas). Dicho cuestionario informará acerca del objetivo del estudio, la voluntariedad de participación, de cómo cumplimentarlo, aclarando que habrá absoluta confidencialidad de las respuestas. Además, se les explicará a los participantes (por medio del personal del natatorio y también expresado en el cuestionario) que no existen respuestas correctas o incorrectas, que es necesario para el estudio que no dejen ningún ítem sin contestar y que dichas respuestas deben darse con la máxima sinceridad y honestidad.

A partir de la información recolectada se calculará la media y la desviación estándar de cada ítem y los totales, y luego la correlación entre variables.

Consentimiento informado

Usted ha sido invitado/a a ser parte de la investigación “Motivos de adherencia de la población adulta a la natación, en la pileta climatizada municipal de Realicó – La Pampa – Argentina”, realizada por Cecilia Belén Krell, profesora de Educación Física y estudiante de la Licenciatura en Alto Rendimiento virtual de la Universidad Abierta Interamericana (UAI).

Se trata de una investigación de tipo descriptiva, que tiene como fin el conocer las razones por las cuales las personas adultas que asisten al natatorio municipal (pudiendo residir en otras localidades) practican natación, posibilitando la adaptación de las actividades brindadas por profesores según los intereses de los destinatarios, como también una eficaz publicitación de esta actividad física.

Al tratarse de una investigación sobre población adulta, NO serán incluidas aquellas encuestas que sean resueltas por personas menores a 18 (dieciocho) años, como así también serán excluidas las encuestas donde las personas expresen la práctica de natación por un tiempo menor a 6 (seis) meses.

Para formar parte de la misma, es que entonces le solicitaremos completar con total sinceridad y honestidad una serie de preguntas e ítems que conforman nuestro instrumento de investigación: una encuesta. La misma es virtual, asincrónica, que se encuentra debajo de este encabezado y puede resolverse en unos pocos minutos, durante cualquier momento del día. Al momento de procesar las respuestas que brinde, no existirán respuestas correctas o incorrectas, por lo que es necesario para el estudio que NO DEJE ningún ítem SIN contestar.

Se lo invita a usted debido a que forma parte del grupo de destinatarios del servicio ofrecido por el natatorio municipal realiquense, y como tal, resulta necesario su aporte sincero, honesto, el cual es totalmente VOLUNTARIO. Se le pedirá su identificación en el consentimiento informado, pero ésta no será brindada en los resultados de la investigación, es decir, habrá absoluta CONFIDENCIALIDAD de la información que brinde, procesando sus respuestas antes habiéndole asignado un número para la publicación de los datos obtenidos. A modo de aclaración, solo será una la persona que sabrá su identidad y respuestas brindadas: la investigadora (Cecilia Belén Krell); mientras que, los resultados procesados, serán de acceso a personal del natatorio municipal (coordinador y profesores), autoridades municipales que lo requieran/soliciten (dado que se realiza con el permiso del gobierno municipal para acceder al natatorio y sus usuarios), para alumnos y alumnas que practican natación en dicho establecimiento; y para docentes del ciclo de Licenciatura en Alto Rendimiento de

la UAI (dado que la investigación es parte de un espacio curricular de la misma, y es requisito para culminar dicho ciclo).

Los beneficios de su participación en la presente investigación serán: reconocer o hacer consciente la/s motivación/es que hace/n que practique esta actividad física, permitirle al personal del área de natación realizar ajustes en su práctica docente en función de sus intereses (y de los demás destinatarios), generar un registro de información disponible para alumnos/as, profesores y otras autoridades que permitan visualizar intereses y motivaciones de los adultos y adultas hacia la actividad física (particularmente la natación), y su relación con otras variables de investigación (como el sexo, la etapa adulta, localidad de residencia, situación laboral actual). Además, vale aclarar, su participación en la investigación no involucra costo económico alguno.

Si desea recibir los resultados de la investigación podrá dirigirse a las instalaciones de la pileta climatizada municipal y comunicarse con las Directoras de Deporte de la Municipalidad de Realicó (Griselda Tabbia y/o Claudia Testa) quienes tendrán una copia, al igual que con el coordinador del natatorio Cristian Narváez, de lunes a viernes en los horarios de 9am a 12:30pm, o con la responsable de la investigación (encontrando los datos de contacto más abajo), quien le brindará la devolución de la información obtenida de manera individual.

En caso de presentársele dudas, reclamos, comentarios o preocupaciones relacionadas con la conducción de la investigación, mis datos de contacto (Cecilia Belén Krell) son (02302) 565728 (celular personal) o cecilia.krell@gmail.com (e-mail).

ACTA DE CONSENTIMIENTO INFORMADO:

Se me ha invitado a participar en la investigación “Motivos de adherencia de la población adulta a la natación, en la pileta climatizada municipal de Realicó – La

Pampa – Argentina", habiéndome explicado los objetivos de la misma, los beneficios de participar en ella, donde responderé una encuesta de forma virtual, asincrónica, confidencial, VOLUNTARIA, asumiendo el compromiso de completarla con total sinceridad y honestidad; siendo mis derechos conocer los resultados obtenidos, como también retirarme del estudio en cualquier momento.

He leído el documento, entiendo las declaraciones contenidas en él y la necesidad de hacer constar mi consentimiento, para lo cual lo completo libre y voluntariamente:

Yo, ……....., DNI……, de nacionalidad……......, mayor de edad (18 años), con domicilio en…….....,
consiento en participar en la investigación denominada: "Motivos de adherencia de la población adulta a la natación, en la pileta climatizada municipal de Realicó – La Pampa – Argentina".

Instrumento de recolección de datos:

Sexo: - Mujer - Hombre - No binario
Edad/Años:
Localidad de residencia: - Realicó - Rancul - Parera - Damián Maisonnave

- Coronel Hilario Lagos
- Embajador Martini
- Huinca Renancó
- Villa Huidobro
- Otra:

Practico natación hace:

- Menos de 6 (seis) meses
- Más de 6 (seis) meses

Practico natación en la pileta climatizada de Realicó – L.P.

- Sí
- No

A partir de aquí las posibles respuestas son: 1) Totalmente en desacuerdo; 2) Parcialmente en desacuerdo; 3) Indecisa/o; 4) Parcialmente de acuerdo; 5) Totalmente de acuerdo

- Entiendo
- No entiendo (comunicarse por los medios mencionados en la descripción de la encuesta)

Realizo natación porque quiero estar en buena forma

1	2	3	4	5

Realizo natación porque es divertido

1	2	3	4	5

Realizo natación porque quiero desarrollar nuevas habilidades				
1	2	3	4	5
Realizo natación porque quiero mantener mi peso para tener buena imagen				
1	2	3	4	5
Realizo natación porque me gusta hacer esta actividad				
1	2	3	4	5
Realizo natación porque quiero mejorar las habilidades que poseo				
1	2	3	4	5
Realizo natación porque me gustan los desafíos				
1	2	3	4	5
Realizo natación porque quiero mantener mi nivel de habilidad actual				
1	2	3	4	5
Realizo natación por recomendación médica				
1	2	3	4	5
Realizo natación porque quiero mejorar mi aptitud cardiovascular				
1	2	3	4	5
Realizo natación porque quiero mejorar mi apariencia				
1	2	3	4	5

Realizo natación porque quiero mantener mi fuerza física para vivir de forma saludable				
1	2	3	4	5
Realizo natación porque quiero resultar atractivo a los demás				
1	2	3	4	5
Realizo natación porque quiero conocer a nuevas personas				
1	2	3	4	5
Realizo natación porque disfruto con esta actividad				
1	2	3	4	5
Realizo natación porque quiero mantener mi salud física y mi bienestar				
1	2	3	4	5
Realizo natación porque quiero estar bien para desarrollar mi actividad				
1	2	3	4	5
Realizo natación porque encuentro esta actividad estimulante				
1	2	3	4	5
Realizo natación porque me gusta la excitación de participar				
1	2	3	4	5
Realizo natación porque me gusta pasar el tiempo con otros haciendo esta actividad				
1	2	3	4	5

La presente encuesta, al ser realizada virtualmente, es en formato de google forms:

https://docs.google.com/forms/d/12CBfMQtkt8-QhuYR0s6uMjUh9Mp07OqCdsrwxysZe50/viewform?edit_requested=true

Instrumento de procesamiento de datos:

Cabe aclarar que dividiré la primera tabla en dos para mejor visualización de la misma; ésta incluye los nombres de cada encuestado y valor numérico asignado, más las variables de tipo independientes y dependientes (ésta últimas con fondo de color según categoría a la que pertenezca: fitness/salud; disfrute; competencia; apariencia; social). Debajo se calculará total, promedio y desviación estándar). A modo de ejemplo:

Nombre completo	N° asignado	Consentimiento	Sexo	Edad	Localidad	Tiempo	Pileta Realicó
Cecilia Belén Krell	1	Si	Mujer	24	Realicó	Más de 6 meses	Si

Encuestado	**EBF**	**PD**	**PDNH**	**PMPBI**	**MG**	**(…)**
1	4	3	2	2	3	
2						

Para poder hacer de esta última tabla, una tabla dinámica, añadiremos los valores de referencia al costado de la misma:

Grado de acuerdo	Valor
Totalmente en desacuerdo	1
Parcialmente en desacuerdo	2
Indecisa/o	3
Parcialmente de acuerdo	4
Totalmente de acuerdo	5

De igual forma, se sumará otra tabla de referencia para las primeras variables (a excepción de edad):

Consentimiento	Sexo	Localidad	Tiempo	Pileta Realicó
Si	Mujer	Realicó	Menos de 6 meses	Si
No	Hombre	Rancul	Más de 6 meses	No
	No binario	Parera		
		Damián Maisonnave		
		Coronel Hilario Lagos		
		Embajador Martini		
		Huinca Renancó		
		Villa Huidobro		
		Otro		

La siguiente tabla será de procesamiento de cada variable y su grado de acuerdo (haciendo uso nuevamente de la tabla con valores de referencia), agregando al final una fila de total que debe responder a la cantidad de encuestas realizadas (20):

Grado de acuerdo	**EBF**	**PD**	**PDNH**	**PMPBI**	**MG**	**(…)**
Totalmente en desacuerdo						
Parcialmente en desacuerdo						
Indecisa/o						
Parcialmente de acuerdo						
Totalmente de acuerdo						

De las tablas calcularemos promedios (de cada ítem y por factor), como también desviaciones estándar. A parte, contabilizaremos cantidad de mujeres y hombres (y de cada uno, promedios por ítem y factor), cantidad de sujetos por categoría etaria y por localidad de residencia (para también calcular de cada uno, el promedio por ítem y factor).

Recursos materiales

- Formularios digitales (link de acceso debajo del instrumento de recolección de datos)
- Formularios impresos (60).

Recursos humanos

- Colaboración del coordinador (1) y profesores del área de natación (4) como nexo entre la muestra a encuestar y nosotros.
- Colaboración/predisposición de los sujetos a encuestar para el llenado del cuestionario.

Recursos financieros

- La impresión de las encuestas no nos representará un costo para nuestra investigación, dado que el municipio local (de Realicó) se hace cargo de ello.

Cronograma

Cronograma de actividades	
Tareas a realizar	Tiempo/fecha
Coordinar con responsables del área de natación, fecha y modo de llevar adelante las encuestas	Hasta el dieciséis de octubre

Organizar instrumento de obtención de datos (digital y en papel).	Hasta el veintidós de octubre
Realización de las encuestas	Hasta el cinco de noviembre
Procesamiento de la información obtenida	Hasta el cinco de noviembre
Elaboración de discusión y conclusiones	Hasta el catorce de noviembre

RESULTADOS

Tabla 1: resultados de las variables independientes	
Cantidad de encuestados	26
Cantidad de mujeres	21
Cantidad de hombres	5
Edades comprendidas	22 a 76 años
Media (edad)	51,7
Desviación estándar (edad)	15,5
Porcentaje de residentes de Realicó	53,8%
Porcentaje de residentes de Damián Maisonnave	3,8%
Porcentaje de residentes de Coronel Hilario Lagos	19,3%
Porcentaje de residentes de Parera	3,8%
Porcentaje de residentes de Bernardo Larroudé	19,3%

De las veintiséis (26) personas encuestadas, veintiuna (21) fueron mujeres y cinco (5), hombres. Las edades comprendidas fueron desde los veintidós (22) a los setenta y seis (76) años, siendo la media de cincuenta y uno coma siete (51,7) años y presentando una desviación estándar de quince coma cinco (15,5) años. Del total de encuestados, once (14) residen en la localidad de Realicó (53,8%), uno (1) en Damián Maisonnave (3,8%), cinco (5) en Coronel Hilario Lagos (19,3%), uno (1) en Parera (3,8%) y tres (5) en Bernardo Larroudé (19,3%, habiendo seleccionado la opción “Otro” y aclarando al costado del mismo). Todos los encuestados afirmaron asistir al natatorio municipal de Realicó y por un periodo mayor a seis (6) meses.

Tabla 2: valoraciones de los factores o las subescalas		
Factor/Subescala	Promedio	Desviación estándar
Disfrute	4,27	0,77
Apariencia	2,25	1,01
Social	3,15	1,06
Fitness/Salud	4,38	0,44
Competencia	4,04	0,50

En lo que refiere a la Media (promedio) de cada factor, “Fitness/Salud” presenta el mayor valor (4,35) con una Desviación Estándar de 0,4, seguido por “Disfrute” (4,25 de media y 0,9 DS) y por “Competencia” (4,08 M, 0,4 DS), continuando por “Social” (2,96 M, 1 DS) y “Apariencia” (2,27 M, 0,9 DS), con los valores más bajos de media (M).

Más específicamente sobre los ítems que comprendía la encuesta, se encontraron los siguientes valores:

Tabla 3: ítems de factores internos (encuesta)		
Ítem	M	DS
“Quiero estar en buena forma” (QBF)	3,96	1,22
“Porque es divertido” (PD)	4,12	1,11
“Porque quiero desarrollar nuevas habilidades” (PDNH)	3,46	1,56
“Porque quiero mantener mi peso para tener buena imagen” (PMPBI)	3,04	1,40
“Porque me gusta hacer esta actividad” (MG)	4,85	0,37
“Porque quiero mejorar las habilidades que poseo” (PMH)	4,08	1,02
“Porque me gustan los desafíos” (MGD)	3,88	1,31
“Porque quiero mantener mi nivel de habilidad actual” (PMNHA)	4,42	0,76
“Por recomendación médica” (RM)	3,96	1,59
“Quiero mejorar mi aptitud cardiovascular” (PMACV)	4,19	1,20

”Porque quiero mejorar mi apariencia” (PMA)	2,50	1,58
“Quiero mantener mi fuerza física para vivir de forma saludable” (PMFFPVS)	4,73	0,45
“Porque quiero resultar atractivo a los demás” (PRA)	1,27	0,67
“Porque quiero conocer a nuevas personas” (PCNP)	2,23	1,45
“Porque disfruto con esta actividad” (PDEA)	4,85	0,46
“Quiero mantener mi salud física y mi bienestar” (PMSF)	4,88	0,33
“Quiero estar bien para desarrollar mi actividad” (PEBPMA)	4,58	0,81
“Porque encuentro esta actividad estimulante” (PEAE)	4,62	0,64
“Porque me gusta la excitación de participar” (MGP)	2,81	1,55
“Porque me gusta pasar el tiempo con otros haciendo esta actividad” (MGPTCO)	3,69	1,29
M = media/promedio. DS = desviación estándar.		

Considerando que fueron veintiséis personas las encuestadas, resumiremos en el siguiente cuadro qué opciones de la escala de Likert (del 1 – Totalmente en desacuerdo – al 5 – Totalmente de acuerdo -) ha votado la población (ofreciendo el % de aquellos valores que fueron votados por al menos uno).

Tabla 4: Número de personas que votaron por cada valor de la escala de Likert y media correspondiente.

Ítem	1		2		3		4		5	
	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%
EBF	2	**7,7**	1	**3,8**	4	**15,4**	8	**30,8**	11	**42,3**
PD	1	**3,8**	2	**7,7**	2	**7,7**	9	**34,6**	12	**46,2**
PDNH	6	**23,1**	0	-	5	**19,2**	6	**23,1**	9	**34,6**
PMPBI	6	**23,1**	2	**7,7**	7	**26,9**	7	**26,9**	4	**15,4**
MG	0	-	0	-	0	-	4	**15,4**	22	**84,6**
PMH	0	-	2	**7,7**	6	**23,1**	6	**23,1**	12	**46,1**

MGD	2	**7,7**	1	**3,8**	8	**30,8**	2	**7,7**	13	**50**
PMNHA	0	-	1	**3,8**	1	**3,8**	10	**38,5**	14	**53,9**
RM	5	**19,2**	0	-	2	**7,7**	3	**11,6**	16	**61,5**
PMACV	2	**7,7**	0	-	4	**15,4**	5	**19,2**	15	**57,7**
PMA	12	**46,1**	2	**7,7**	2	**7,7**	7	**26,9**	3	**11,6**
PMFFPVS	0	-	0	-	0	-	7	**26,9**	19	**73,1**
PRA	21	**80,8**	4	**15,4**	0	-	1	**3,8**	0	-
PCNP	14	**53,8**	0	-	6	**23,1**	4	**15,4**	2	**7,7**
PDEA	0	-	0	-	1	**3,8**	2	**7,7**	23	**88,5**
PMSF	0	-	0	-	0	-	3	**11,5**	23	**88,5**
MRE	0	-	1	**3,8**	2	**7,7**	4	**15,4**	19	**73,1**
PAA	0	-	0	-	2	**7,7**	6	**23,1**	18	**69,2**
MGP	7	**26,9**	6	**23,1**	4	**15,4**	3	**11,5**	6	**23,1**
MGPTCO	2	**7,7**	2	**7,7**	8	**30,7**	4	**15,4**	10	**38,5**

N°: Cantidad de encuestados que votaron ese valor, en el ítem correspondiente. %: porcentaje correspondiente al valor de la casilla N°. Color amarillo: representa un ítem de Fitness/Salud. Color verde: corresponde a ítem de Disfrute. Color rojo: ítem de Competencia. Color azul: ítem Social. Color violeta: ítem de Apariencia.

Si agrupamos los valores 1 y 2 por un lado (Total y Parcialmente en desacuerdo), 3 apartado y 4 y 5 por otro (Total y parcialmente de acuerdo), los porcentajes de voto por ítem son éstos:

Tabla 5: Promedios por cada ítem de la encuesta, con valores agrupados.

Ítem	Valores 1-2	Valor 3	Valores 4-5
EBF	**11,5%**	**15,4%**	**73,1%**
PD	**11,5%**	**7,7%**	**80,8%**
PDNH	**23,1%**	**19,2%**	**57,7%**
PMPBI	**30,7%**	**26,9%**	**42,3%**
MG	**-**	**-**	**100%**
PMH	**7,7%**	**23,1%**	**69,2%**
MGD	**11,5%**	**30,8%**	**57,7%**
PMNHA	**3,8%**	**3,8%**	**92,4%**
RM	**19,2%**	**7,7%**	**73,1%**
PMACV	**7,7%**	**15,4%**	**76,9%**
PMA	**53,8%**	**7,7%**	**38,5%**
PMFFPVS	**-**	**-**	**100%**
PRA	**96,2%**	**-**	**3,8%**
PCNP	**53,8%**	**23,1%**	**23,1%**
PDEA	**-**	**3,8%**	**96,2%**
PMSF	**-**	**-**	**100%**
MRE	**3,8%**	**7,7%**	**88,5%**
PAA	**-**	**7,7%**	**92,3%**
MGP	**50%**	**15,4%**	**34,6%**
MGPTCO	**15,4%**	**30,7%**	**53,9%**

Los valores resaltados, son aquellos donde se observa la mayoría de votos o, en pocos casos, la mitad.

Tabla 6: media y desviación estándar de los factores según el sexo

Sexo	Fitness/Salud		Disfrute		Competencia		Social		Apariencia	
	M	DS	M	DS	M	DS	M	DS	M	DS
Mujeres	4.26	0.52	4.29	0.9	4,13	0.41	2,86	1.14	2.40	1
Hombres	4.72	0.23	4.08	0.69	3,88	0.61	3.4	0.57	1.73	0.5

M = media/promedio. DS = desviación estándar.

Al distinguir por género, el orden de los factores varía, pero no por amplia diferencia. La media (M) más alta entre mujeres es alcanzada por el factor Disfrute (4,29) y por Fitness/Salud en hombres (4.72), con una desviación estándar (DS) de 0.9 y 0.23 respectivamente. Le siguen los mismos factores, pero ahora invertidos, teniendo como segundo factor Fitness/Salud entre mujeres (4,26 de M; y 0.52 de DS) y Disfrute entre hombres (4,08 de M; 0.23 DS). A partir de este punto, ambos grupos coinciden en el orden de las valoraciones: en tercer lugar "Competencia", con M de 4,13 (mujeres) y 3,88 (hombres) y DS de 0,41 y 0,61 respectivamente; seguido por "Social" (M de 2,86 en mujeres y 3,4 en hombres, con DS de 1,14 y 0,57 respectivamente), y culminando con "Apariencia", con Medias de 2,4 (mujeres) y 1,73 (hombres) y DS de 1 y 0,5.

Tabla 7: media y desviación estándar de los factores según grupo etario

Grupo etario	%	Fitness/Salud	Disfrute	Competencia	Social	Apariencia
		M	M	M	M	M
18-24	7,7%	3,5	**4,6**	**4,3**	2	2,5
25-45	23,1%	**4,44**	**4,28**	**3,92**	2,1	1,87
46-64	50%	**4,51**	**4,31**	**4,25**	**3,12**	**2,59**
>=65	19,2%	**4,20**	**4,04**	**3,96**	**3,8**	1,73

% = porcentaje. M = media/promedio.

Al diferenciar por grupo de edad (adulto joven: 18-24 años; medio: 25-45 años; tardío: 46-64 años; mayor: 65 años en adelante), surgen leves variaciones entre éstos. El factor más valorado es el de Fitness/Salud para los grupos de adulto medio (M = 4,44), adulto tardío (M = 4,51) y adulto mayor (M = 4,2); mientras que para las adultas jóvenes lo es el factor Disfrute (M = 4,6). Ocurre también que entre los primeros, segundos y terceros factores (según más votos recolectaron) no presentan amplias diferencia en lo que concierne a medias. Tanto el grupo de adultos medios, como tardíos y mayores, coinciden en que el factor Disfrute, es el segundo con mayor promedio (4,28; 4,31 y 4,04, respectivamente), mientras que para los jóvenes, resulta ser Competencia (4,3). Algo similar ocurre con el tercer factor para adultos medios, tardíos y mayores, siendo éste la Competencia (3,92; 4,25 y 3,96 respectivamente); mientras que en los adultos jóvenes el factor Fitness/Salud es el que ocupa el lugar (3,5). También, el cuarto factor elegido por los 3 grupos etarios antes mencionados, resulta ser Social (2,1; 3,12 y 3,8), mientras que las adultas jóvenes priorizan Apariencia (2,5); factores que luego invierten posiciones entre éstos, siendo el último dentro de los adultos medios, tardíos y mayores la Apariencia (1,87; 2,59 y 1,73), y Social entre los jóvenes (2).

Vinculando las valoraciones con la localidad de residencia de los sujetos, los resultados obtenidos fueron:

Tabla 8: datos de acuerdo a la localidad de residencia de la muestra							
Localidad	N°	%	Fitness/S	Disfrute	Competencia	Apariencia	Social
Realicó	14	53.8%	4,27	4,09	3,74	2,02	2,64
Damián Maisonnave	1	3,8%	4,4	4,2	4,2	2	5
Cnel. Hilario Lagos	5	19,3%	4,8	4,88	4,84	2,13	4
Parera	1	3,8%	5	4	4,8	4,67	1
Bernardo Larroudé	5	19,3%	3,96	4,12	4,12	2,67	2,8
N° = número de personas por localidad. % = porcentaje. Los valores debajo de las columnas de los factores (Fitness/Salud; Disfrute; Competencia; Apariencia; Social) refieren al promedio.							

DISCUSIÓN

Comparando nuestros resultados obtenidos con otros estudios relacionados, podemos observar que Chacón (2011), a pesar tener una muestra significativamente más grande (1002 encuestados, de los cuales tomamos solo los adultos, siendo éstos el 81,5% del valor nombrado = 817 sujetos) y de tomar otro instrumento de recolección de información (con escala de 1 a 9), encontró como factores más valorados (en su investigación sobre hábitos de práctica de actividad física en población adulta de Sevilla) la salud (7,52 de media), seguido por el mantenimiento de la línea (6,58), los cuales podríamos considerar similares a nuestro factor denominado fitness/salud; de forma parecida, Moreno Murcia y cols (2007) encontraron como media más alta la del factor Fitness (M = 5.90), considerando que su muestra también era mayor a la nuestra (464 encuestados, todos adultos). Sin embargo, Rodríguez-Romo y col (2009), en su estudio sobre motivos y barreras para hacer ejercicio y/o deportes, con una muestra 348 encuestados, la mayoría (29%) mencionó la diversión y la ocupación amena del tiempo libre como el motivo principal (siendo para nosotros, 2° factor motivacional en cuanto a porcentajes generales), seguido por el mantenimiento de la forma y de la línea (26,4%), el mantenimiento o la mejora de la salud (16,1%), pudiendo considerar a éstos últimos como similares a nuestro factor denominado fitness/salud. Específicamente con el estudio de Ponce Rodríguez y cols (2014), que se asemeja aún más al presente estudio (solo que con una muestra de 338 adultos, de Gran Canaria, España), el factor fitness/salud también resulta ser el mejor valorado (6.5 en hombres y 6.4 en mujeres), seguido de disfrute, con valores muy cercanos al anterior (6.3 en ambos). A partir de estas comparaciones, podemos sostener que (a pesar de nuestras limitaciones en cuanto a la muestra: tal solo 26), la alta valoración del factor fitness/salud se mantiene en nuestro estudio tanto en promedio general (4,38); promedios diferenciados por sexo

(mujeres:4,26; hombres: 4,72); promedios según grupos etarios – de 4,2 a 4,51 - (a excepción del grupo de adultos jóvenes, donde alcanzó 3,5 de media); y en los promedios diferenciados según localidad de residencia de los encuestados - de 4,27 a 5 en promedios – a excepción de Bernardo Larroudé ("Otros") que obtuvo 3,96. Vale aclarar, que si bien la natación suele asociarse con actividad segura (por el poco contacto con otros sujetos u objetos) y bajo impacto articular (por ser éste un medio acuático), la alta valoración del factor fitness y/o salud se sostiene en investigaciones con recorte más general (de hábitos de práctica físico-deportiva o de motivos para la práctica de actividad física). Puede que la relación de la alta valoración del factor fitness/salud y la práctica de natación esté relacionada con el conocimiento y comunicación de los varios beneficios que puede aportar la práctica de la misma en las personas, sea cual fuere su edad, sexo o conocimiento acerca de ella.

Continuando el análisis de los demás factores, el disfrute (en cuanto a promedio general) se posiciona a continuación de fitness/salud, al menos en los estudios de Moreno Murcia y cols (M = 5.10; DS = 1.07), Ponce Rodríguez y cols (M = 6.3), y el nuestro (M = 4,27 y DS = 0,77), a pesar de la variación de escalas utilizadas. El estudio de Chacón muestra como factor consecutivo "estar con amigos u otra gente", con una media de 5.72, pudiendo relacionar este factor con el que en nuestra escala se denomina social (cuarto en nuestro pequeño estudio). El tercer factor más valorado (considerando que ahora los valores son similares, cercanos a los demás factores) es apariencia en el trabajo realizado por Moreno Murcia y cols (M = 4.58; DS = 1.35); "mejorar el atractivo físico" en el de Chacón, con una media de 5.41; mientras que en el trabajo de Ponce Rodríguez y cols y en el nuestro lo es competencia con una media de 5.7 en hombres y 5.8 en mujeres en el primero y de 4,04 (promedio general) en el segundo. Puede que la competencia sea un factor altamente valorado, en estudios relacionados a

la práctica de natación, por el reconocimiento de ésta como deporte con distintas instancias (desde local a JJ.OO.), también porque forma parte de otras disciplinas (como el triatlón) y es posible la transferencia de los beneficios obtenidos por su práctica, hacia otras actividades; mientras que la diferencia de valoración del factor apariencia (4° en el trabajo de Ponce Rodríguez y cols con M = 5.6 en hombres y 5.5 en mujeres; y 5° en nuestro estudio con M = 2,25 y DS = 1,01), puede tener relación con que los estudios que presentan mayor valoración de éste son generales, relación a la práctica de actividad física sin especificar una o más disciplinas. Como ante último factor, encontramos a social (M = 3,15), mientras que se ubica último en el estudio de Ponce Rodríguez y cols, con una media de 5.4 y 5.3. También se ubica en último lugar social en el trabajo de Moreno Murcia y cols, con una M = 4.16; presentando diferencia el estudio de Chacón, que aquellos factores relacionados a social se posicionan terceros y último se encuentra "el gusto por la competición" (M = 3.11). Que el factor social se encuentre con menor valoración, puede relacionarse a las características de la natación como práctica: individual, sin comunicación motriz directa, que suele vincularse a la búsqueda de auto mejora/auto superación constante, sin tener prioridad el vínculo con otros.

Si diferenciamos por sexo, nuestro estudio muestra una leve variación en el orden de los primeros factores, no así en los últimos tres; mientras que en cuanto a los valores de media y desviación estándar las variaciones son más pronunciadas. En mujeres, los promedios que se encuentran por encima de 4 son los factores disfrute (4,29), fitness/salud (4,26) y competencia (4,13), mientras que en hombres solo se encuentran fitness/salud (4,72) y disfrute (4,08), quedando competencia con 3,88 de media. Hasta acá, los hombres en general, sostienen una gran prioridad del factor motivacional fitness/salud (con una DS de apenas 0.23) por sobre los demás (donde la DS prácticamente se triplica); mientras que las mujeres asignan similares valores

(principalmente) a disfrute y fitness/salud (con DS de 0,9 y 0,52 respectivamente). En el factor social se profundiza la diferencia de valores (M = 2,84 y DS = 1,14 en mujeres, mientras que en hombres M = 3,4 y DS = 0,57) y en apariencia las mujeres muestran una media de 2,4 y DS = 1, mientras que en hombres M = 1,73 y DS = 0,5. Las variaciones según el sexo no son tan notorias en el estudio de Ponce Rodríguez y cols (con el que tenemos mayor afinidad), aunque puede deberse al mayor alcance de encuestados (en mujeres varía desde 5.3 a 6.3; mientras que en hombres 5.4 a 6.3, ambos con DS que no superan 0.30).

En cuanto a edades, vale aclarar que la categorización de las mismas varía en el estudio de Ponce Rodríguez y cols (18-29, 30-39, 40-49, 50-59, 60-69, >70) respecto al nuestro (18-24, 25-45, 46-64, >65). A pesar de ello, podemos establecer ciertas relaciones de acuerdo a las variaciones de los valores en cada factor, según la categoría de edad. En fitness/salud, los valores son similares (a excepción de la categoría de adultos jóvenes), pero con leves variaciones entre ambos estudios: del 6.3 a 6.5 en Ponce Rodríguez y cols (siendo los más bajos de 60-69 y >70), y de 4,2 a 4,51 en el nuestro (más bajos: 25-45 y >65). En disfrute las variaciones son apenas un poco más amplias, donde en P.R. y cols obtuvieron promedios que van de 6,2 a 6,4 (siendo los más altos encontrados en 40-49 y 50-59), mientras que en nuestro trabajo van de 4,04 a 4,6 (más altos: 18-24 y 46-64), seguido muy de cerca por el grupo de 25 a 45 años (4,28), y por último (pero aún con un promedio de voto por encima de 4) se encuentra el grupo de mayores de 65 años. Con esto podemos decir que el factor motivacional disfrute es altamente valorado por todos los grupos etarios. Esto último puede deberse a que tanto adultos jóvenes como medio, tardíos y mayores buscan una actividad física que les guste o disfruten de hacer para lograr sostener esa práctica.

Por otro lado, el factor competencia refleja relativa estabilidad en la valoración brindada por las primeras edades del estudio de Ponce Rodríguez y cols (6 y 5.8), mientras que de 60 años en adelante comienza a disminuir, sobretodo significativamente en >70 (4.8). En nuestro estudio, las valoraciones que obtuvo dicho factor no presenta amplias variaciones, los promedios van desde 3,92 a 4,3, siendo las más altas la de los grupos de 18-24 y 46-64 y, por lo tanto, las más bajas de los grupos de adultos mayores (>=65) y adultos medio (25-45).

El factor social resulta el más similarmente valorado entre las edades que comprende el estudio de Ponce Rodríguez y cols (5.3 y 5.4), mientras que en nuestro estudio ocurre lo opuesto: a mayor edad, mayor es la valoración que obtiene (desde 2 a 3,8); pudiendo significar la necesidad de mantener contacto social al avanzar la edad, mediante el espacio de actividad física elegido. Por último, el factor apariencia tiene variaciones leves y no lineales (desde 4.9 en >70, 5.4 en 60-69, 5.6 en 18-29, 40-49 y 50-59, y 5.7 en 30-39), también sin coincidir con los resultados obtenidos por nosotros, donde quienes más lo valoran son aquellos entre 46 y 64 años, seguidos del grupo de 18-24 con 2,5, luego el grupo 25-45 con 1,87 de media, hasta llegar a los mayores de 65 con apenas 1.73. Ello refleja (en general, dado que ningún promedio supera el valor 3 siquiera) un bajo interés por lograr mejorar la apariencia a través de la práctica de natación, exceptuando la categoría de adultos jóvenes (tal vez aquellos más inmersos en imágenes y publicidades relacionadas al cuerpo y la apariencia externa).

CONCLUSIONES

Respecto a nuestra hipótesis planteada sobre la predominancia de mujeres encuestadas por sobre hombres (70% representado por mujeres), podemos decir según nuestro alcance (26 encuestados), que el 80,8% de las personas (21) que logramos encuestar fueron mujeres, superando el porcentaje inicialmente planteado.

Otra de nuestras hipótesis refiere a que existe mayor adhesión de adultos tardíos y mayores (46 años en adelante) que de adultos jóvenes y medios (18 a 45 años), representando los primeros al 80% de los encuestados. Respecto a ello, del total de encuestados, el 7,7% es representado por adultos jóvenes (18-24 años), el 23,1% por adultos medios (25-45), el 50% por adultos tardíos (46-64) y el 19,2% restante por adultos mayores (>=65), por lo que la hipótesis no estuvo tan cercana en cuanto al porcentaje (un 10,8% por debajo) pero sin embargo acertamos en la mayoría de encuestados supera los 46 años; dado que el 69,2% de los encuestados presentan una edad mayor a 46 años, siendo el 30,8% de edades comprendidas entre los 18 y 45 años.

Ahora, en relación a la hipótesis que afirma que la práctica de la natación es principalmente motivada por el factor fitness/salud, representando al 75% de los encuestados, encontramos que dicho factor posee una media (promedio) general de 4.38, siendo el mayor de los cinco factores, con una desviación estándar de 0,44. Lo cual se sostiene en encuestados hombres, al diferenciar los promedios por sexo, con una media de 4,72 y desviación estándar de 0,23; y se ubica como segundo factor motivacional en mujeres (M=4,26 y DS=0,52), aunque no por mucha diferencia con el factor disfrute (M=4,29 y DS=0,9). Además, el factor fitness/salud es el mejor valorado por casi todas los grupos etarios (con medias de 4,2 a 4,51), a excepción de los adultos jóvenes (quienes priorizaron disfrute y competencia por sobre éste). Y, por último, al

diferenciar por localidades de residencia, fitness/salud fue el factor mejor valorado por encuestados de Realicó, Damián Maisonnave y Parera (M= de 4,27 a 5); ocupando el segundo lugar (como factor motivador) para Bernardo Larroudé (M=3,96), y el tercero para Coronel Hilario Lagos (M=4,8). De acuerdo a lo expuesto anteriormente, podemos afirmar que el factor fitness/salud es uno de los principales factores motivacionales de los sujetos encuestados para practicar natación, pero no el único, siendo el factor disfrute el segundo mejor valorado a nivel general, pero altamente valorado también si diferenciamos por sexo, edades y localidades de residencia (obteniendo en algunos de éstos la mejor valoración promedio). También cabe aclarar que algo similar ocurre con el factor competencia, pero con mayor diferencia de valoración, tanto a nivel general (4,04), como al diferenciar por las mismas categorías antes nombradas.

Respecto a las hipótesis relacionadas a la predominancia de motivaciones internas, si los sujetos residen en localidades vecinas al natatorio, y de motivaciones externas en encuestados residentes en Realicó, no es posible establecer una regla, es decir, que ninguna de las dos se den en la realidad sin variaciones, por lo que resultan erradas.

Tanto sujetos residentes de Realicó como alrededores le asignan alta valoración al factor fitness/salud (siendo que este es considerado un factor de motivación externa), que van desde M = 3,96 a 5 (siendo el valor más alto posible, 5), correspondiendo el más bajos a residentes de la localidad de Bernardo Larroudé y el más alto a residentes de Parera (5). Disfrute y competencia, ambos factores que reflejan motivación interna, mantienen altas valoraciones, pero con mayor variación (desde 4 a 4.88 el primero, y 3,74 a 4.84 el segundo), habiéndole otorgado mayor valoración los residentes de Coronel Hilario Lagos, que asisten al natatorio realiquense, seguidos por los residentes

de Damián Maisonnave, Bernardo Larroudé, Parera y por último Realicó. Social fue altamente valorado por residentes de D. Maisonnave y Cnel. Hilario Lagos, con puntuaciones de 5 y 4, respectivamente; mientras que Bernardo Larroudé, Realicó y Parera obtuvieron medias por debajo del valor 3 (2,8; 2,64 y 1, respectivamente). El factor menos valorado (por la mayoría) fue apariencia, con medias que rondan de 2 a 2,67, a excepción de Parera (M= 4,67).

Para finalizar, en función de los resultados obtenidos, podemos afirmar que la población encuestada le otorga alta valoración al factor de motivación fitness/salud, siendo el primero en la mayoría de las categorías a analizar. Como segundo factor de motivación de adhesión de la práctica de natación, se encuentra disfrute, el cual varía según otras categorías de análisis (donde se encuentra por encima de fitness/salud) y mantiene cierta cercanía con el factor competencia (siendo en la mayoría de los casos, el tercer factor de motivación más valorado. Es entonces que los factores: social y apariencia (ambos factores de motivación extrínseca), fueron los menos valorados (donde en pocos casos superaron la valoración 3), con excepción de unas pocas categorías de análisis.

A partir de este pequeño estudio, que puede ampliar su muestra y ajustar sus resultados, es que podemos aportar (tanto para la adaptación de las prácticas y propuestas docentes del natatorio municipal de Realicó, dirigida a adultos, como para la publicitación de dicho espacio), que los factores que encontramos más valorados para la adhesión a la práctica de natación son fitness/salud, el disfrute por esta práctica y la competencia.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Alpízar Díaz, W. (2005). “Hacia la construcción del concepto integral de adultez”. Revista semestral, no. 10 año 5.

Caspersen, C., Powell, K. y Christenson, G. (1985). “Physical activity, exercise and physical exercise: Definitions and distinctions for health related research”. Public Health Reports, 126-130.

Chacón, F. (2011). “Hábitos de Práctica de Actividad Físico-Deportiva de la Población Adulta de Sevilla”. (Tesis doctoral). Universidad de Sevilla. Sevilla.

Consejo de Europa. (1992). “Carta Europea del Deporte”. Formato digital (PDF). Archivo recuperado de la página web de FEMP (Federación Española de Municipios y Provincias). Link: http://femp.femp.es/files/566-69-archivo/CARTA%20EUROPEA%20DEL%20DEPORTE.pdf

Corral Pernía, J.A. (2015). “Actividad física, estilos de vida y adherencia de la práctica de actividad física de la población adulta de Sevilla”. Universidad de Sevilla - Facultad de CC. de la Educación - Departamento de Educación Física y Deporte - Sección Departamental A.

EcuRed (Enciclopedia colaborativa en la red cubana) (2014). “Recreación”. Página oficial de EcuRed.

Ginobilli, S., Estévez, A. y Cattaneo, M. E. (2007). “¿Qué es ser adulto hoy?: propuestas de categorías de análisis”. XIV Jornadas de Investigación y Tercer Encuentro de Investigadores en Psicología del Mercosur. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires.

Granero-Gallegos, A., Gómez-López, M., Abraldes Valeiras, J.A. y Rodríguez-Suárez, N (2011). Motivos de práctica en el ámbito de la actividad física no competitiva. Facultad de Ciencias del Deporte, Universidad de Murcia, España, Facultad de Ciencias de la Salud, de la Actividad Física y del Deporte, Universidad Católica de San Antonio de Murcia, España. Revista Digital del Centro del Profesorado Cuevas-Olula (Almería). V4, n°7.

Instituto Nacional de Estadística y Censos (INDEC) (2014). "Encuesta Nacional sobre Calidad de Vida de Adultos Mayores 2012" - 1a ed. - Ciudad Autónoma de Buenos Aires: Instituto Nacional de Estadística y Censos.

Instituto Nacional de Estadística y Censos (INDEC) (2019) – Secretaria de Gobierno de Salud de la Nación. "4° Encuesta Nacional de Factores de Riesgo. Resultados definitivos". Libro digital, PDF en www.indec.gob.ar.

Moreno Murcia, J.A., Cervelló Gimeno, E. y Martínez Camacho, A (2007). Validación de la Escala de Medida de los Motivos para la Actividad Física-Revisada en españoles: Diferencias por motivos de participación. Universidad de Murcia (Fac. CC. Deporte), Universidad Miguel Hernández de Elche (Facultad de Ciencias Sociales y Jurídicas), Unidad de Investigación en Educación Física y Deportes (Univ. Murcia). España. . ISSN edición web (www.um.es/analesps). V23, n°1 (junio).

Organización Mundial de la Salud (1948). La cita surge del Preámbulo de la Constitución de la Organización Mundial de la Salud, adoptada por la Conferencia Sanitaria Internacional, celebrada en Nueva York en 1946, entrando en vigor en 1948.

Organización Mundial de la Salud (2020). "Actividad física". Página web oficial de la OMS.

Parlebás, P. (1988). Elementos de sociología del deporte. Málaga: Unisport.

Ponce Rodríguez, Y. M., Oviedo Caro, M. A., Bueno Antequera, J. y Munguía Izquierdo, D. (2014). "Motivos de práctica de natación en la población adulta de la mancomunidad del norte de Gran Canaria: diferencias entre sexo, grupos de edad e índice de masa corporal" - Grupo de investigación "Actividad Física, Salud y Deporte CTS-948". Departamento de Deporte e Informática. Universidad Pablo de Olavide, Sevilla.

Real Academia Española (RAE), institución cultural dedicada a la regularización lingüística entre el mundo hispanohablante. Página web oficial: rae.es

Rodríguez Romo, G., Boned Pascual, C. y Garrido Muñoz, M. (2009). "Motivos y barreras para hacer ejercicio y practicar deportes en Madrid". Rev Panam Salud Pública. 2009; 26(3):244–54.