

RESUMEN:

En el presente estudio pretendimos identificar los distintos motivos de las personas adultas al elegir un deporte, en este caso natación.

Se seleccionó una muestra de 62 sujetos entre 60 y 70 años de edad que asisten al Campo de Deportes N° 1 del partido de San Isidro en la provincia de Buenos Aires en el año 2007 que practican la actividad natación.

A través de la observación directa y de un cuestionario con ocho preguntas cerradas y una abierta se indagaron los motivos por los cuales se optó por este deporte en particular. Teniendo en cuenta con anterioridad que hubo un notable incremento de inscriptos, sobre todo en temporada invernal a diferencia de otras actividades que ofrece la Institución.

Los aspectos explorados y descriptos a través de un diseño no experimental de enfoque cuantitativo fueron: la necesidad de mejorar la salud, la incidencia sobre la condición física, psicológica (relacionada con la descarga de stress), el conocimiento de los beneficios de la práctica de las actividades acuáticas (en el área profiláctica, terapéutica y correctora de diferentes afecciones) y el interés que despierta el deporte en sí mismo.

Cabe destacar con los resultados obtenidos, que los motivos que orientaron la elección del deporte se relacionaron directamente con la mejora y mantenimiento de la salud, siguiendo las indicaciones médicas, el interés personal y las características del ambiente acuático que favorece la mejora de la condición física especialmente en casos de poca movilidad, marcada obesidad y sedentarismo.

1.PRIMERA PARTE:

1.1 Área temática: Educación Física

Rama: Natación

1.2 Tema: La natación en la adultez.

Subtema: Motivos de elección de natación en personas entre 60 y 70 años

1.3 Introducción:

Me he desempeñado como profesor de natación durante varios años en el campo de deportes número 1 de San Isidro, y al notar un constante incremento de personas adultas que asisten a las clases de natación surgió de mi interés personal saber cuáles son los motivos que impulsan a las personas adultas de la tercera edad a optar por esta actividad en particular.

Consideramos relevante, ya que no hay ninguna información al respecto, el estudio de las razones que motivan a un adulto de edad avanzada a elegir la actividad natación entre todas las ofertas ofrecidas por el campo de deportes número 1 de San Isidro.

Encontraremos en el marco teórico cuestiones generales sobre la motivación, natación, población adulta y la actividad física.

1.4 Problema: ¿Cuáles son los motivos por los que personas entre 60 y 70 años concurren al campo de deportes N° 1 del partido de San Isidro a realizar natación en el año 2007?

1.5 Antecedentes y Justificación:

Estado del arte:

Consultamos al reconocido profesor de educación física, especializado en el área de natación: Eduardo García Esquerdo (Ex Campeón Argentino de Natación y actualmente director de deportes del área de natación en el partido de San Isidro) y nos ha dado como respuesta que no tiene conocimiento que existieran trabajos realizados con esta propuesta a investigar.

Hemos consultado trabajos, en la biblioteca de la universidad de Flores, sobre motivos de la práctica de la natación en la tercera edad y estos no hablan sobre nuestro tema específico. Los antecedentes más cercanos encontrados, que podemos tomar como referencia son los siguientes: "Actividades Acuáticas Sociales en Adultos mayores de 60/70 años que concurren al programa de actividades físicas en el Polideportivo Municipal General Paz de la ciudad de Córdoba durante el primer semestre del año 2004", el autor es el profesor Masuero Pablo de la UTN Reg. San Francisco (2004). Habla específicamente sobre los beneficios de las relaciones

sociales de quienes realizan actividades acuáticas tomando como referencia los aspectos lúdicos de dicha práctica como vehículo que origina las emociones, el placer y el disfrute. Otra investigación que podemos tomar como referencia es la del profesor Alejandro Surace, que plantea como problema: “¿Cuál es la relación entre la actividad física adaptada y la disminución de los síntomas en mujeres de 40 a 60 años con várices de grado I y II que concurren a la clase de acuagym en el Instituto Kopito, durante el año 2005?” En este trabajo de investigación la hipótesis es que, “La actividad física adaptada en el agua disminuye los síntomas de (dolor, pesadez, hinchazón y calambres) en mujeres de 40 a 60 años con várices de grado I y II que concurren a las clases de acuagym, en el instituto Kopito, durante el año 2005”. Si bien estas investigaciones trabajan con personas adultas y la actividad acuática, no hacen referencia a motivos de incorporación a la práctica de natación.

Relevancia:

Es para nosotros de mayor importancia y justifica nuestro trabajo, la ausencia de estudios específicos al respecto y de la necesidad de establecer periódicos estudios que han de permitir establecer mayores beneficios en las actividades desarrolladas en el campo de deportes número 1 de San Isidro en el área de natación, para aquellas personas adultas que concurren a esta institución.

Propósitos

Es de importancia comprender el aspecto social y cognitivo de esta cuestión, en este lugar, para lograr cada vez más adeptos, conociendo qué es lo que los motiva, para fortalecer los proyectos, para realizar ajustes y diseños, procedimientos organizativos y de influencia socio psicológica que multipliquen y preserven a la población actual y pueden ampliarse en otros sectores de la comunidad. Con la información obtenida, además, se espera poder desarrollar programas de acciones tendientes a fomentar la actividad acuática, natación, en adultos para mejorar la calidad de vida.

1.6 Marco teórico

En el desarrollo del presente trabajo, iremos puntualizando organizadamente una diversidad de conceptos que permitirán dar sustentabilidad y establecer nuestro entender sobre el significado de la motivación desde una visión global, e iremos poniendo especial énfasis en la motivación hacia la práctica de actividades físicas, tomando a la natación y las actividades acuáticas como ejes temáticos para así comenzar a comprender y dar en parte, respuesta a nuestro interrogante inicial.

Asimismo, y en concordancia a nuestro interrogante inicial y a los conceptos que desarrollamos conforme a las pautas antedichas, haremos de manera conceptual y no determinante, un elaborado estudio sobre la población adulta desde diferentes visiones profesionales y sociales, el cual nos permitirá establecer nuestro propio punto de partida hacia la respuesta final, conociendo entonces, las motivaciones específicas del segmento poblacional que elegimos para el presente trabajo, para incorporarse a la práctica de la natación.

Y no olvidando, el realizar un párrafo aparte como anexo complementario para nuestro estudio sobre el campo de deportes N° 1 del partido de San Isidro, que como veremos resumidamente es en sí mismo un estímulo que genera la motivación a su concurrencia de manera especial para la población adulta de la que nos estamos ocupando en nuestro trabajo.

1.6.1 Motivación

Introducción

Para llegar a un claro entendimiento y comprensión al tema de la “motivación”, hemos focalizado nuestra visión en una estructura organizada como por ejemplo: las empresas (pueden ser ONG’s, clubes, instituciones educativas, entidades gubernamentales, etc.) que, para cumplir sus objetivos deben recurrir a un significativo número de medios disponibles. Donde las estrategias sobre dirección y desarrollo del personal se constituyen como el factor más importante que permitirá llegar al logro de los objetivos empresariales y al desarrollo personal de los trabajadores.

Dentro de este campo, existen complejos procesos que según Walter Arana Mayorca (2001) intervienen, tales como:

- “Capacitación. Remuneraciones. Condiciones de trabajo
- **Motivación**. Clima organizacional. Relaciones humanas
- Políticas de contratación. Seguridad. Liderazgo
- Sistemas de recompensa, etc....”

En dicho contexto, la motivación se constituye en un medio importante para apuntalar el desarrollo personal de los trabajadores y, por ende, mejorar la productividad en la empresa.

Es muy común que escuchemos decir “hay que motivar, hay que motivar”, y sea cual fuera el ámbito donde apliquemos este estudio nos encontraremos con preguntas como, ¿qué hacer para lograr dichas motivaciones?

Y desde nuestra observación entendemos que esa pregunta queda mayormente sin respuesta adecuada o se transforma en una pregunta constante porque no se toma a la motivación como uno de los elementos importantes para generar, mantener, modificar o cambiar las actitudes y comportamientos en la dirección deseada. Es decir, no se establecen claros objetivos y no se desarrolla un adecuado concepto de la motivación. Punto que a continuación nos explayaremos y de manera conducente hacia la motivación para la realización de actividades físicas y hacia la respuesta final de nuestro interrogante inicial.

1.6.1.1 Concepto:

“La motivación está constituida por todos los factores capaces de provocar, mantener y dirigir la conducta hacia un objetivo.” (Walter Arana Mayorca, 2001). Si observamos el ejemplo del hambre, evidentemente podremos decir que tenemos una motivación, puesto que éste provoca la conducta que consiste en ir a buscar alimento y, además, la mantiene; es decir, entre más hambre tengamos, más directamente nos encaminaremos al satisfactor adecuado. Si tenemos hambre vamos al alimento; es decir, la motivación nos dirige para satisfacer la necesidad.

“A la motivación también la consideramos como el impulso que conduce a una persona a elegir y realizar una acción entre aquellas alternativas que se presentan en una determinada situación. En efecto, entendemos que la motivación está relacionada con el impulso, porque éste provee eficacia al esfuerzo colectivo orientado a conseguir los objetivos y nos empuja como individuos a la búsqueda continua de mejores situaciones a fin de realizarnos profesionalmente y personalmente, integrándonos así en la comunidad donde nuestra acción cobra significado.(Giraldes, M. 1998)

La motivación es a la vez objetivo y acción. Sentirse motivado significa identificarse con el fin.

La motivación es resultado de la interacción del individuo con la situación. De manera que al analizar el concepto de motivación, se tiene que tener en cuenta que su nivel varía, tanto entre individuos como dentro de los mismos individuos en momentos diferentes.

1.6.1.2 Motivación y Conducta

Con el objeto de explicar la relación motivación-conducta, es importante partir de algunas posiciones teóricas que presuponen la existencia de ciertas leyes o principios basados en la acumulación de observaciones empíricas. Para ello, como ejemplo, tomamos los conceptos de Adalberto Chiavenato (2002), que explican la naturaleza de la conducta humana. Estas son:

- a) “El comportamiento es causado.** Es decir, existe una causa interna o externa que origina el comportamiento humano, producto de la influencia de la herencia y del medio ambiente”.
- b) “El comportamiento es motivado.** Los impulsos, deseos, necesidades o tendencias, son los motivos del comportamiento”.
- c) “El comportamiento está orientado hacia objetivos.** Existe una finalidad en todo comportamiento humano, dado que hay una causa que lo genera. La conducta siempre está dirigida hacia algún objetivo”.

1.6.1.3 Tipos de motivación

Existen diversas clasificaciones de motivación en función de diferentes criterios de las cuales una es comúnmente aceptada por la mayoría de investigadores y especialistas y es: motivación intrínseca y motivación extrínseca. (Bakker, Whiting y Van der Brug, 1992; González, 1997; Duda, Chi, Newton, Walling y Catley, 1995; Brière, Vallerand, Blais y Pelliter, 1995; Weinberg y Gould, 1996; Chantal, Guay, Dobreva-Martinova y Vallerand, 1996),

J. González (2001) define de forma muy sencilla la motivación intrínseca “como la práctica de un deporte por el placer inherente al mismo.”

En el caso de la motivación extrínseca, podemos decir que se basa en tres conceptos (Reeve, 1994):

- a) “Recompensa: objeto ambiental atractivo que se da al final de la secuencia de conducta y que aumenta la probabilidad de que esta conducta se vuelva a repetir”.
- b) “Castigo: objeto ambiental no atractivo que se da al final de la secuencia de una conducta y que reduce las posibilidades de que ésta se vuelva a dar”.
- c) “Incentivo: objeto ambiental que atrae o repele al individuo a que realice o no realice una secuencia de conducta”.

La motivación según Deci y Ryan (1985), citado por Matín-Albo (1998), “corresponde a un estado de no regulación, y es diferente de las motivaciones intrínseca y extrínseca. Este término se refiere al individuo que ya no percibe las contingencias entre sus acciones y los resultados que él se propone”.

Entendemos que los conceptos de motivación intrínseca y extrínseca no son excluyentes, sino que pueden darse de manera conjunta, sumándose una a la otra. Por ejemplo, un nadador puede practicar la natación porque le gusta y además porque le pagan por hacerlo.

La motivación intrínseca es aquella que tiene el propio nadador, y es una mezcla de distintas circunstancias relacionadas en muchas ocasiones con aspiraciones personales.

La motivación extrínseca es aquella que proviene del exterior y que solemos adjudicar a las características del deporte o las propuestas del propio entrenador.

Desde esta introducción y conceptos, empezaremos a desarrollar un estudio sobre la adultez y la vejez, para luego fusionar lo hecho de manera tal que nos permita construir una consensuada y concordante respuesta a nuestra prerrogativa y por sobre todo darle un marco de sustentabilidad.

1.6.1.4 El ciclo motivacional

Si enfocamos la motivación como un proceso para satisfacer necesidades, surge lo que denominamos como el ciclo motivacional, cuyas etapas son las siguientes:

a) Homeostasis. Es decir, en cierto momento el organismo humano permanece en estado de equilibrio.

b) Estímulo. Es cuando aparece un estímulo y genera una necesidad.

c) Necesidad. Esta necesidad (insatisfecha aún), provoca un estado de tensión.

d) Estado de tensión. La tensión produce un impulso que da lugar a un comportamiento o acción.

e) Comportamiento. El comportamiento, al activarse, se dirige a satisfacer dicha necesidad. Alcanza el objetivo satisfactoriamente.

f) Satisfacción. Si se satisface la necesidad, el organismo retorna a su estado de equilibrio, hasta que otro estímulo se presente. Toda satisfacción es básicamente una liberación de tensión que permite el retorno al equilibrio homeostático anterior.

Sin embargo, para redondear el concepto básico, cabe que señalemos que cuando una necesidad no es satisfecha dentro de un tiempo razonable, puede llevar a ciertas reacciones como las siguientes:

- a) Desorganización del comportamiento (conducta ilógica y sin explicación aparente).

- b) Agresividad (física, verbal, etc.).
- c) Reacciones emocionales (ansiedad, aflicción, nerviosismo y otras manifestaciones como insomnio, problemas circulatorios y digestivos etc.) *Referencial al tema de Salud.*
- d) Alineación, apatía y desinterés.

Entonces, ahora, sí podemos comenzar a realizar otros interrogantes como: ¿Qué induce a las personas a comportarse, pensar o sentir de una determinada manera? Según Judith Gordon (1992):

“las teorías y las investigaciones en el campo de la motivación proporcionan un medio sistemático de diagnosticar el grado de motivación y de recomendar maneras de mejorarla”.

Sin embargo, sabemos que conocer los móviles de la motivación es tan complejo como compleja es la naturaleza humana. Si analizamos los motivos por los cuales una persona trabaja o aporta su esfuerzo a una organización, encontraremos que existen muchos factores. Desde querer tener dinero que le permita por lo menos cubrir sus necesidades básicas, hasta aspiraciones superiores como la autorrealización. Dada esta complejidad, han de existir diversas teorías que tratan de explicar las causas, acciones y consecuencias de la motivación. Esta situación necesariamente conlleva, por un lado, tener en consideración los aspectos socio-culturales de la sociedad donde se desenvuelve y, por otro lado, la individualidad de éste.

Indudablemente, las diferentes teorías que existan sobre motivación no serán siempre enteramente aplicables a todas las realidades y en todos los países. Entendemos que dependerá de la cultura, las costumbres, los valores, las situaciones sociales, económicas y otros factores, que condicionarán el modo de pensar y actuar de las personas, situaciones que incidirán en los estudios que se realicen en relación con la motivación.

En consecuencia, en toda investigación relacionada con la motivación, no se deberían aplicar genéricamente los conceptos teóricos que existan; sino que éstos deben ser analizados en función a cada sociedad o cultura, antes de su aplicación. Al respecto, es probable que existan variaciones culturales que requieran que se diagnostiquen cuidadosamente las necesidades de los individuos antes de preparar e implementar un plan de motivación.

Por otro lado, considerando la individualidad de las personas, cada uno valora o conceptualiza a su manera las

circunstancias que le rodean, así como emprende acciones sobre la base de sus intereses particulares. Las personas tienen mucho en común, pero cada persona es individualmente distinta. Además, estas diferencias son casi siempre sustanciales más que superficiales.

Según dice Chiavenato Adalberto (2002) “En lo que atañe a la motivación, es obvio pensar que las personas son diferentes: como las necesidades varían de individuo a individuo, producen diversos patrones de comportamiento. Los valores sociales y la capacidad individual para alcanzar los objetivos también son diferentes. Además, las necesidades, los valores sociales y las capacidades en el individuo varían con el tiempo”.

Asimismo consideramos a la motivación como un estado interno que excita, dirige y sostiene el comportamiento.

Tomando como referencia a Romero (1995) “la motivación es aquél aspecto de la realidad personal (externa e interna) que nos mueve, e imprime orientación y energía a los deseos e intenciones del hombre hasta el punto de hacerlos actuar en la dirección de su logro y realización”

1º “Motivación intrínseca, se basa en una serie de necesidades psicológicas entre ellas la autodeterminación, efectividad y curiosidad que son responsables de la iniciación, persistencia y reenganche de la conducta frente a la ausencia de fuentes extrínsecas de motivación.”(Reeve 1994).

Por tal entendemos que la motivación intrínseca es la que viene de adentro de uno mismo. Las actividades que los individuos hacen son su propia recompensa. La gente se siente motivada porque obtiene sincero placer por la actividad que está desempeñando.

2º “Motivación extrínseca, es donde las recompensas son factores externos. Estas personas hacen algo para ganar una recompensa o evitar un castigo”. (Reeve 1994)

Entendemos que nuestra sociedad en su mayoría está extrínsecamente motivada por su énfasis y presión en obtener recompensas y un desempeño eficiente.

La llave es encontrar aquello que motiva a la gente.

Y para lograrlo, es preciso adquirir conocimientos, estudiar de manera organizada y precisando objetivos puntuales. Por ello y desde los conceptos vertidos referentes a la motivación desde una concepción global, empezamos a adentrarnos en lo concerniente a la motivación a la práctica de actividades

físicas y principalmente hacia la natación, con la finalidad de lograr precisión en la solución a nuestro interrogante inicial.

1.6.1.5 La natación y la motivación:

Observamos que en las dos últimas décadas se han establecido las pautas para el análisis de la motivación en el ámbito deportivo, aspecto que en la actualidad, se considera como materia de investigación imprescindible y relevante. El conocimiento de la motivación que subyace a cualquier conducta humana, y en este caso a una determinada conducta deportiva, es el primer eslabón para modificar, mejorar, e incluso "manipular" dicha conducta. Hemos de añadir que en la sociedad actual la práctica deportiva ocupa un lugar preponderante tanto encaminada a la salud y prevención de enfermedades, como a la actividad escolar y el deporte para todos.

“La motivación hacia el deporte ha sido tradicionalmente una de las preocupaciones principales de entrenadores deportivos de todas las modalidades” (Morilla, 1994), y, por supuesto, sabemos que la natación no puede ser una excepción. Esta modalidad deportiva, nos exige un alto grado de dedicación y esfuerzo. Las causas que provocan la participación en la natación, son el referente inicial de este estudio.

“La intensidad y dirección del comportamiento deportivo” (González, 1997) o a “la intensidad y dirección del esfuerzo” (Sage y Loudermilk, 1979) “son variables que determinan la motivación

Creemos haber conceptualizado todo lo referente a motivación, que nos permitirá trabajar sobre nuestro problema. Seguidamente se encontrará en nuestro marco teórico conceptos relacionados a las personas adultas y las actividades físicas.

1.6.2 Población adulta

Robertson Ian (2005) conceptúa desde el punto de vista de la motricidad humana diferencia las siguientes etapas:

- . “La adultez inicial: comprendida entre 18-20 y 30-35 años
- . La adultez media: comprendida entre 30-35 y 40-45 años
- . La adultez avanzada: comprendida entre 45-50 y 65-80 años
- . La adultez final y la vejez: de 80 años en adelante”

Ahora bien, para nuestro trabajo y adecuarnos a la edad que nos concierne referente a nuestro interrogante inicial, nos ha sido propicio investigar profundamente el tema de la población adulta y actualizar los conceptos al presente.

. Durante el Festival de la Asociación Británica de Ciencias, el Dr. Ian Robertson (Jefe de Investigaciones del Instituto de Neurociencias del Trinity Collage de Dublín, Irlanda), sostuvo que hoy en día el envejecimiento biológico y emocional del hombre y la mujer es a partir de los 80 años de edad.

. Así mismo, nos ha de ser razonable pensar que en sólo seis décadas, llegar al centenario de edad no ha de ser más que un lugar común en la vida de los humanos.

. Podemos destacar que hay siete puntos principales por los cuales las personas mayores de 50 años logran vivir más tiempo. Esa lista incluye el ejercicio aeróbico, que influye en la estructura del cerebro; la estimulación mental, que ayuda a reducir el declive cognitivo; el aprendizaje constante; la falta de estrés y problemas negativos, que afectan a la memoria; una vida social plena; una dieta rica en vegetales, frutas y pescado, y finalmente “pensar jovialmente”

Nosotros estamos en posición de asegurar sobre la gran contribución de la natación en este segmento temporal (de los 50 a los 80 años) y como a posterior veremos la incidencia favorable desde lo social como estímulo motivacional, de la organización del campo N° 1 de deportes de la municipalidad de San Isidro y de la calidad profesional de sus representantes (profesores, instructores, guardavidas, personal administrativo, etc.).

Según Robertson (2005): **“La estimulación mental es vital.** Lo importante es aprender constantemente. Cuanto más se aprende, mayor es la capacidad de aprender más cosas. Esto tiene efectos psicológicos muy profundos en el cerebro de las personas. Como también mantener un pensamiento jovial, que conforman los secretos de la juventud eterna”

. En la república Argentina, la esperanza de vida al nacer, puede establecerse en la actualidad en 73 años – como valor promedio - .

A los efectos de nuestro estudio e investigación, nos concentraremos en los adultos de 60 a 80 años. Coincidiendo en llamarlos como el grupo perteneciente a la tercera edad. Por tal conceptualizamos que aquellas personas cuya edad sea de 80 años en adelante, como parte integrante de la vejez o también llamado grupo de la cuarta edad.

El porqué de esta elección, es simplemente por la facilidad de permitírnos establecer un parámetro adecuado y llegar óptimamente a la respuesta de nuestro interrogante inicial. Y porque tomamos en cuenta las definiciones que al respecto de la adultez, existen en nuestro país, como por ejemplo:

El Ministerio de Relaciones Exteriores-Comercio Internacional y Culto, (www.mrecic.gov.ar), a través de su Comisión Adulto Mayor hacia una Cuarta Edad, coordinada por Liliana López y Agustina Simón. Dicen:

“Estamos en condiciones de afirmar que los adultos/as a partir de los 80 años comienzan a transitar la CUARTA EDAD, una etapa que promete un comienzo en la vida y no un final”

Más allá de los parámetros sociales y de las categorías usadas para delinear políticas o programas, es viejo quien se siente viejo, aseguran los especialistas. “Según el criterio psicogerontológico, la edad es irrelevante. El proceso de envejecimiento es diferente en cada sujeto, con ritmos y tiempos propios”, dice Zarebski Graciela (2005-Coordinadora de la Red de Gerontología de la Secretaría de Salud del Gobierno de la Ciudad de Buenos Aires)

Fusionando algunos conceptos más iremos viendo paulatinamente cómo el campo de deportes nº 1 de la municipalidad de San Isidro en su conjunto y tomando su actividad de natación, generan la oferta que buscan los adultos de la tercera edad, siendo actividades motivadoras en todas sus acepciones.

Estamos convencidos que la amistad prolonga la esperanza de vida de las personas mayores, incluso más que las relaciones familiares.

El buen humor, es la clave para la longevidad saludable.

Para la Investigadora Patricia Hitzig y la ONU en su informe marzo 2005:

“Para envejecer despacio y con la mejor calidad de vida, los médicos recomiendan: prevención, prevención y prevención desde lo más temprano posible. Por eso el envejecimiento no es un problema de mayores, sino de jóvenes.

La prevención básica se pone en marcha al llevar una dieta saludable, rica en frutas, verduras y cereales integrales; hacer actividad física; aprender a controlar el estrés y realizar un chequeo médico anual cuando no existe ningún problema de salud, y cada seis meses si aparece alguno”.

Antes de entrar en el tema de la importancia de la actividad física y su relación motivacional en las personas adultas, nos pareció adecuado citar la respuesta que dio Leopoldo Salvarezza (Titular de la Cátedra Tercera Edad y Vejez de la Facultad de Psicología de la Universidad de Buenos Aires) al preguntársele ¿ A qué edad se considerará viejo :

“Depende para qué. El envejecimiento es algo inevitable: uno se va volver viejo. Pero cuándo uno se considera un viejo, es una decisión individual y subjetiva. Uno decide que es viejo para tal o cual cosa, y esto no funciona para el conjunto”

1.6.3 La importancia de la actividad física y su relación motivacional en las personas adultas.

Actividad física

1.6.3.1 Contrarrestar pérdidas.

“Sabemos que con el envejecimiento sobrevienen una serie de modificaciones en el funcionamiento de los órganos y sistemas de nuestro organismo. En las personas mayores, suele existir una disminución importante de la fuerza y la masa muscular, como consecuencia de permanecer en inactividad por periodos prolongados” (Robertson, Ian, 2005).

Se ha podido calcular que a partir de la adolescencia se produce disminución de un 1% anual en la capacidad física, responsable, en gran parte, de las enfermedades características de este grupo etario.

Es de nuestra más absoluta convicción que la realización de programas de ejercicios, en forma constante y por períodos prolongados, produce innumerables beneficios en todas las edades, tales como:

- Menor incidencia de caídas y fracturas óseas, por aumento de la fuerza muscular y coordinación de los movimientos, producto del entrenamiento.
- Retraso en la aparición de osteoporosis, sobre todo en mujeres posmenopáusicas.
- Mejora la depresión, sobre todo en mujeres, con los programas de ejercicios físicos.
- La actividad física cotidiana, constituye uno de los pilares de los programas de prevención de la aterosclerosis.
- En personas hipertensas, produce una disminución de las cifras de tensión arterial, con una gran mejoría de su cuadro clínico.
- Aumenta el gasto calórico del organismo, contribuyendo a la pérdida de peso y al mantenimiento de la misma.

- Mejora el sueño e induce una sensación de bienestar general.
- Incrementa la capacidad para desarrollar tareas cotidianas y laborales.

Es importante que el entrenamiento físico esté dirigido a incrementar la capacidad funcional aeróbica y la fuerza muscular, y además, a mejorar la flexibilidad de las articulaciones. Ejercicios tales como **la natación**, las caminatas o los realizados en bicicleta, son los recomendados para lograr una mejoría de la capacidad aeróbica.

Otra de las actividades que está ganando adeptos es el acuacross, que son los trabajos aeróbicos dentro del agua que también nos permite trabajar muy bien la tonificación muscular.

Desde hace mucho tiempo existe el trabajo de rehabilitación de lesiones dentro de agua. Según Luis Di Gregorio (2003), "muchas personas con problemas posturales, articulares u óseos pueden beneficiarse muchísimo con el medio líquido." Agregamos a lo antedicho que para el común de la gente, aunque no tenga problemas, es bueno evitar el impacto que puede tener el piso, y que el agua amortigua. No obstante, el hecho que no tenga impacto no quiere decir que no sea intenso. El medio líquido ofrece doce veces más resistencia que el aire. Para los que temen no tener un beneficio metabólico, no quemar calorías, les decimos que en el agua quemamos mucho más. En el agua también se transpira, pero no te das cuenta de ello. En este sentido, la piscina es mucho más comfortable que el gimnasio.

1.6.3.2 Beneficios

Los beneficios son muchísimos. No hay espejos, no es un ejercicio tensionante. No tiene impacto sobre las articulaciones y huesos, pero el beneficio cardiovascular y el trabajo de resistencia son excelentes gracias a la resistencia del medio líquido. Esto hace que aumente el gasto calórico. Se tonifica la parte muscular.

El único inconveniente que podría hacer que una persona no pueda practicar natación podría ser el no saber nadar o tener miedo al medio líquido. En estos casos, el profesor recomienda hacer un plan de adaptación al agua. En realidad, para hacer acuacross no es preciso saber nadar, ni siquiera ser capaz de flotar, ya que el nivel del agua no debe sobrepasar la línea del pecho, y la persona se encuentra siempre haciendo pie en el fondo de la piscina. –Conlleva a querer ir a natación, como una motivación más generada y

ofrecida en el campo n° 1 de deportes de la municipalidad de San Isidro, que a su vez ofrece todo lo concerniente al aprendizaje personalizado, adaptado a cada individuo y sus necesidades, sin dejar el factor recreacional al margen -.

En cuanto a las edades, todas las personas pueden realizar trabajos aeróbicos en el agua. Pequeños, adultos, e incluso ancianos se benefician con ellos. Para estos últimos, será muy provechoso para prevenir la descalcificación y la natural pérdida de masa muscular, evitando el impacto sobre el sistema osteoarticular.

Dentro de esta línea de conceptos, hacemos un resumen de diferentes consultas realizadas en el campo de deportes N° 1 de la municipalidad San Isidro a especialistas en el área de natación:

A una persona de la tercera edad, que se acerca al campo de deportes N° 1 de la municipalidad de San Isidro, cuya única actividad física que ha desarrollado en su vida es la tarea del hogar o trabajo sedentario y sabiendo que dicha actividad no se asimila a la recreación y muchas veces incluso atenta contra la salud, se la motiva en primera instancia, felicitándola por haberse decidido a pensar en sí mismo y en su salud y por haberlo decidido ya, ahora, cuando está en buenas condiciones. Porque hay quienes llegan cuando ya hubo enfermedades y hay que encarar la rehabilitación por un problema que hubiera podido evitarse.

Desde luego habrá que chequear su estado de salud con tests como el electrocardiograma, la ergometría, etc., para estar seguros de que podrá hacer algunos esfuerzos. También para poder comparar los resultados luego de un tiempo de actividad. Si está excedida de peso, ayudarla a comenzar y sostener un plan de adelgazamiento. Si tiene problemas de articulaciones, ayudarla a que comience a moverlas y ejercitarlas.

Un próximo paso sería preguntarle qué le gustaría hacer, para que su actividad sea agradable y recreativa. Aquí se le presenta abanico de posibilidades para elegir juntos alguna actividad que sea posible y placentera.

Y el de transmitir la idea motivadora de poder llegar a una vejez lo más independiente y sana posible, donde podamos valernos por nosotros mismos, tener equilibrio, poder subir una escalera, etc."

Hasta aquí podemos decir haber conceptualizado suficiente información, la cual y bajo la misma línea de observación nos ha de permitir, adentrarnos a nuestra investigación en el campo de deportes N° 1 de la municipalidad de San Isidro y

así poder llegar a la respuesta final de nuestro interrogante inicial.

Antes de proseguir, creemos oportuno dar una pequeña referencia al tema de la salud, ya que hemos visto hasta aquí, la práctica de la actividad natación, trae como consecuencia muchos beneficios.

1.6.3.2.1 Beneficios de la natación

Las características del agua como su densidad, su temperatura (29C) y la disminución del efecto gravitacional son factores que:

- Posibilitan la práctica segura del ejercicio impidiendo las lesiones.
- Facilitan la relajación y disminuye las cargas gravitacionales permitiendo la disminución del dolor y una mayor posibilidad de movimientos sin posibilidades de daño alguno.
- Mejoran o mantienen los límites de los movimientos articulares. Brindan sensación agradable de analgesia por disminución del tono muscular en contracturas.
- Mejoran la resistencia aeróbica, la coordinación y el equilibrio · Facilitan el trabajo para aumentar la potencia muscular, la fuerza, la resistencia y la flexibilidad.
- Mejoran la resistencia aeróbica y la adaptación cardiovascular. Disminuyen rápidamente los niveles de ansiedad y estrés.
- Facilitan la recreación y la participación y relación social de adultos mayores liberando la risa y brindando bienestar.

Como hemos redactado a lo largo de nuestro marco teórico, todos los conceptos relacionados a nuestro interrogante inicial, hemos observado que las actividades acuáticas, en este caso la natación, brinda muchos beneficios a las personas adultas de la tercera edad, los cuales son posibles motivos para la práctica de esta, sin dejar de lado que el lugar que brinda el campo de deportes número 1 de San Isidro, es un motivo más, dado por las características de infraestructura, personal, atención, etc.

1.7 Hipótesis:

“Los motivos de concurrencia de personas adultas entre 60 y 70 años, que asisten a realizar clases de natación en el campo N° 1 de San Isidro, son en primer lugar la prescripción médica, y en segundo lugar el placer”

1.8 Objetivo General:

Determinar los motivos por los que adultos, entre 60 y 70 años, que concurren al campo N° 1 del partido de San Isidro, a realizar natación.

1.8.1 Objetivos Específicos:

- 1- Identificar si el motivo de concurrencia está asociado con la terapia de rehabilitación.
- 2- Determinar si las experiencias vividas en el agua fueron un factor motivante para la elección de dicha actividad
- 3- Determinar si la elección de esta actividad deportiva puede ser influenciada por agentes de socialización (amigos, profesionales y familiares)

2. MATERIALES Y MÉTODOS:

2.1 Tipo de Diseño:

Este trabajo se enmarca, según el estado de arte y los objetivos: exploratorio - descriptivo.

Según el contexto del dato: de campo (en terreno)

Según el tiempo: sincrónico, por ser un trabajo que se realiza en un determinado contexto y tiempo sin realizar un seguimiento posterior de su evolución.

Según el tratamiento de datos: cuantitativo, ya que desde su definición hasta su recolección y análisis de datos, son de carácter numérico

Según la manipulación de las variables: no experimental, ya que las variables no son manipuladas bajo ningún precepto.

2.2 Matriz de datos:

Unidad de Análisis (U. A.)	Variables (V)	Valores (R)	Indicadores (I)
Personas, que toman clases de natación, en el campo de deportes N° 1 de San Isidro	1- Edad	60-61-62-63-64-65-66-67-68-69-70.	
	2- Sexo	Masculino Femenino	
	3-Motivos de concurrencia a la práctica de natación	Orientación de salud	-Mejorar la salud -recomendación médica -Prevenir enfermedades -Otros
		Experiencias previas placenteras en el medio acuático	-Placer -Otros
		Sentido de la vida	-Hacer una vida más completa -Parte del estilo de vida -Alejarse de vicios -Otros
		Enfrentamiento psicológico	-Disminuir la ansiedad -Mejorar el estado de ánimo -Distraerse de preocupaciones -Otros
		Interés por la actividad	-Novedad y curiosidad -Gustarle la actividad natación -Por los beneficios

			aportados en esta actividad -Otros
		Cuestiones estéticas	-Reducir peso -Mejorar la presencia física -Permanecer físicamente atractivo -Otros
		Motivos sociales	-Sentirse parte de un grupo -Encontrarse con conocidos -Hacer nuevos contactos -Búsqueda de reconocimiento -Otros
		Logro de metas	-Intentar superar lo adquirido -Mejorar conocimientos anteriores -Continuar con lo que siempre realizó -Otros
		Influencia externa	-Medios de difusión -Recomendación de familiares -Recomendación de amigos -Recomendación profesional -Otros
		Atracción por la institución	-Por la organización y la atención -Por las instalaciones -Por los profesionales -Otros
		Satisfacción de necesidades	-Necesidad de mejorar la condición física -Necesidad de entrenarse -Necesidad de cambiar la rutina -Necesidad de ocupar el tiempo libre -Necesidad de aprender a nadar

			-Otros
	Tipo de participación	-Con profesor -Personalizada -En grupo	
	Tipo de actividad	-Natación -Natación y gimnasia -Rehabilitación -Entrenamiento	

2.3 Fuente de datos

Los datos de interés se recogen en forma directa de la realidad, mediante el trabajo del investigador, son llamados primarios, ya que son datos de primera mano, originales, realizados en un momento de la realidad (sincrónico), producto de la investigación sin intermediación de ninguna naturaleza. Esta fuente de datos cumple con las condiciones de viabilidad, accesibilidad; ya que hemos asistido personalmente a la toma de los cuestionarios; y factibilidad porque las he tomado sobre el campo real de investigación. (Cumple con las condiciones de viabilidad, accesibilidad y factibilidad)(Samaja, J. 1993)

2.4 Población y muestra:

El universo: son todas las personas entre 60 y 70 que concurren a realizar clases de natación en el campo de deportes número 1 de San Isidro.

La población: de donde se extrajo la muestra se desconoce, ya que no pude acceder a esta información, (cantidad total de personas entre 60 y 70 años que toman clases de natación en el Campo de Deportes Numero 1 de San Isidro)

La muestra es no probabilística y casual, ya que al no tener la información de la cantidad de personas que toman clases de natación, entre 60 y 70 años, en el campo de deportes número 1 de San Isidro, solo fueron encuestados 62 adultos.

Criterios de selección:

- Adultos de entre 60 y 70 años de ambos sexos.
- Estar participando de las clases de natación que se dicta en el campo de deportes número 1 del partido de San Isidro.

2.5 Instrumento de recolección de datos:

Para la construcción del instrumento se tuvo en cuenta, la realización de una prueba piloto que realizamos, y en el cual optamos por realizar una encuesta de ocho preguntas cerradas y solo una abierta.

Se elaboró un cuestionario que constó de nueve preguntas, el cual se realizó en forma personal con cada una de las personas que integran la muestra.

La encuesta consta de preguntas, que el investigador explicará a los participantes para que ellos hagan una valoración de su situación.

Para lograr mayor fidelidad en las respuestas se cree conveniente aclarar que los datos brindados son confidenciales entre los participantes y el encuestador y que solo se darán a conocer resultados generales.

El cuestionario se agrega en anexo 4.1 (páginas nº 33,34 y 35)

2.6 Plan de actividades en contexto:

El material recolectado fue obtenido en el campo de deportes número 1 del partido de San Isidro, de la provincia de Buenos Aires, ubicado en la calle Intendente Neyer a la altura 1200, en donde funciona una pileta climatizada todo el año. Sus dimensiones son: 50 metros de largo, por 25 metros de ancho y con una profundidad de 2 metros

Elegí este lugar porque me he desempeñado como profesor de educación física, en el área de natación, y al tener la posibilidad de conocer y tener una buena relación con el director de campo, los regentes, los coordinadores de área (natación) y los profesores, atentamente y generosamente accedieron a darme la posibilidad de entrevistar, tanto afuera como adentro del natatorio a los adultos que concurrieron ese día a tomar clases de natación.

Las mayoría de los varones fueron entrevistados en el vestuario, antes y/o después de tomar sus clases, mientras que las mujeres fueron entrevistadas durante las clases de natación (terreno interactivo).

De este marco se extrajo significativos ítems para localizar y profundizar, en el tema de investigación.

A lo largo del trabajo de investigación científica tratamos de ser lo mas objetivos posible, porque consideramos que la capacidad de objetivar es la cualidad de estudiar la realidad.

El material recolectado, fue analizado e interpretado apoyándome en las teorías que están desarrolladas en el marco teórico, ya que me permitió, al mismo tiempo despejarme de ese referente y poder determinar qué sucedía en realidad en el campo y con mis sujetos de estudio.

2.7 Plan de tratamiento y análisis de datos

Realizamos el análisis de los datos centrándonos en la variable de la unidad de análisis (adultos entre 60 y 70 años) ya que evaluamos los resultados de todos los valores de la variable (motivos de concurrencia a la práctica de natación).

Se realizó un análisis de las variables de tipo sincrónico ya que se tomaron los datos sobre la unidad de análisis en un momento determinado.

El análisis fue cuantitativo en el caso de las variables: edad y motivos de concurrencia a la práctica de natación, ya que los valores obtenidos fueron varios.

3. ANÁLISIS Y CONCLUSIONES.

3.1 Exposición de resultados

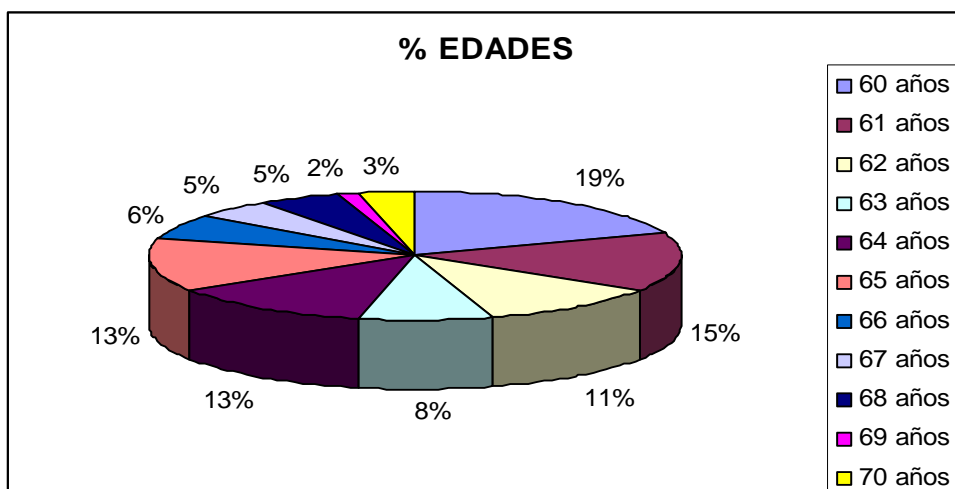
A continuación daremos a conocer, los resultados obtenidos luego de nuestro trabajo de campo.

Los resultados se obtuvieron de las respuestas de los participantes, ante el cuestionario que se les presentó (anexo N° 4.1, páginas N° 33, 34, 35). En el anexo N° 4.2 (páginas N° 36 y 37) se puede observar el procesamiento de los datos: se presentan todos los resultados obtenidos en una planilla excel.

Para facilitar la interpretación de los resultados ingresados en la planilla excel, hemos sacado los porcentajes de las edades, sexo, tipo de clase a la que asiste, tipo de actividad que realiza, los porcentajes más importantes de por qué concurre a realizar clases de natación (pregunta abierta) , motivos de concurrencia a las clases de natación (pregunta cerrada). Por último se presentan los porcentajes de, si tuvieron experiencias previas en el medio acuático, si fueron placenteras, y si esas experiencias incidieron a tomar clases de natación.

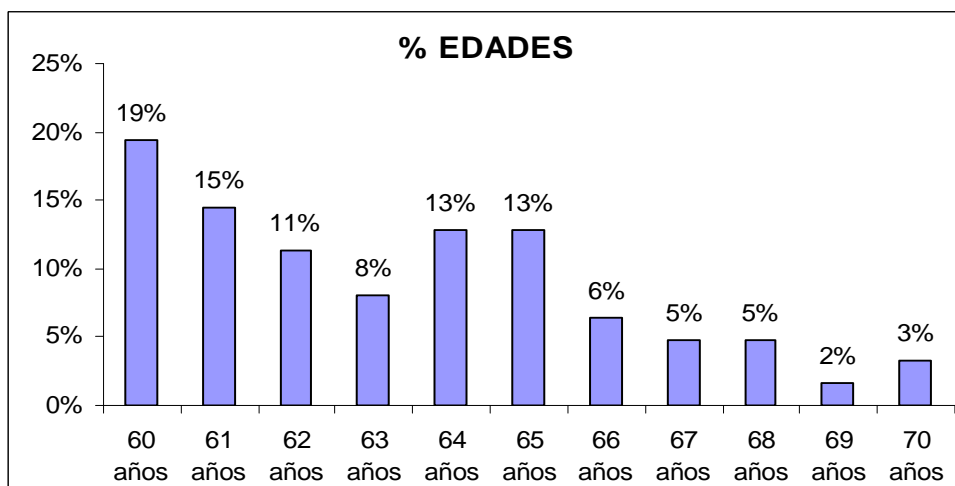
En la siguiente figura encontramos los porcentajes de las edades de las personas entrevistadas. Se puede ver, claramente, que las personas adultas entre 60 y 65 ocupan un gran porcentaje.

Figura N° 1



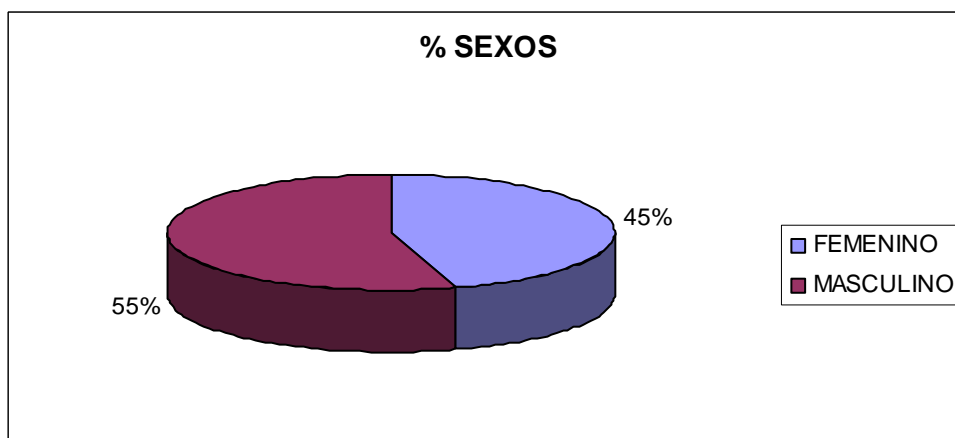
Para facilitar la interpretación de los datos que se observan en la figura número 1, edades de las personas que participaron, hemos realizado un gráfico de barras que nos muestra con mayor facilidad los porcentajes de las edades. El 19% corresponde a las personas de 60 años, el 15% a las de 61 años, el 11% a las de 62, el 8% a las de 63 años, a las personas de 64 años le corresponde el 13%, y a las de 65 años le corresponde un 13%, dando como resultado que los porcentajes de personas entre 60 y 65 años, suman un total del 79%. Y las personas que asisten a realizar clases de natación, entre 66 y 70 años, suman en porcentajes 21%. (66 años el 6%, 67 años el 5%, 68 años el 5%, 69 años el 2% y 70 años el 3%)

Figura N° 2



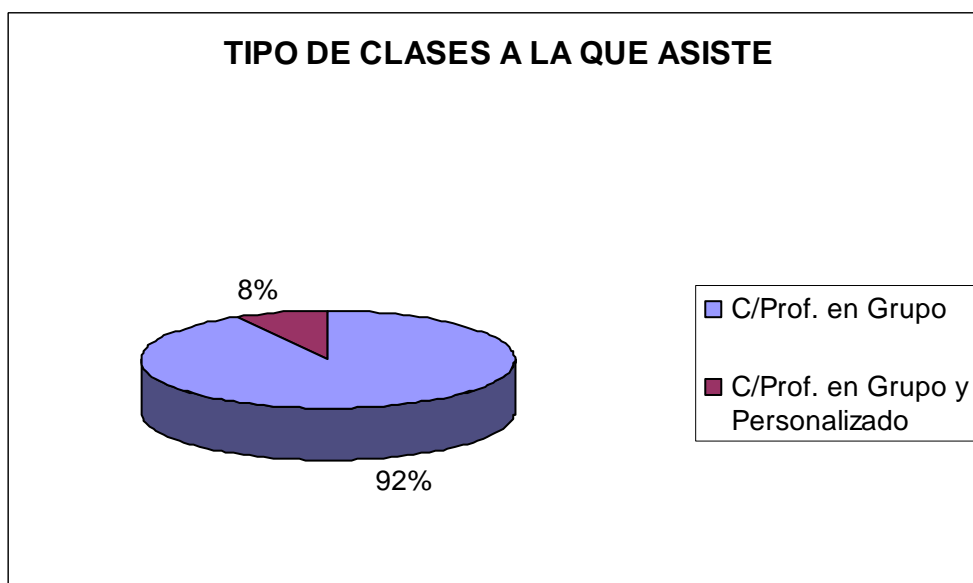
La siguiente figura nos muestra, sobre el total de las personas encuestadas, cuantos pertenecen al sexo femenino y cuantos del sexo masculino. Observamos aquí que las cantidades de personas que asisten a realizar natación, tanto mujeres, como varones, son en porcentajes, casi iguales. (el 45% pertenece a las mujeres y el 55% a los varones.)

Figura N° 3



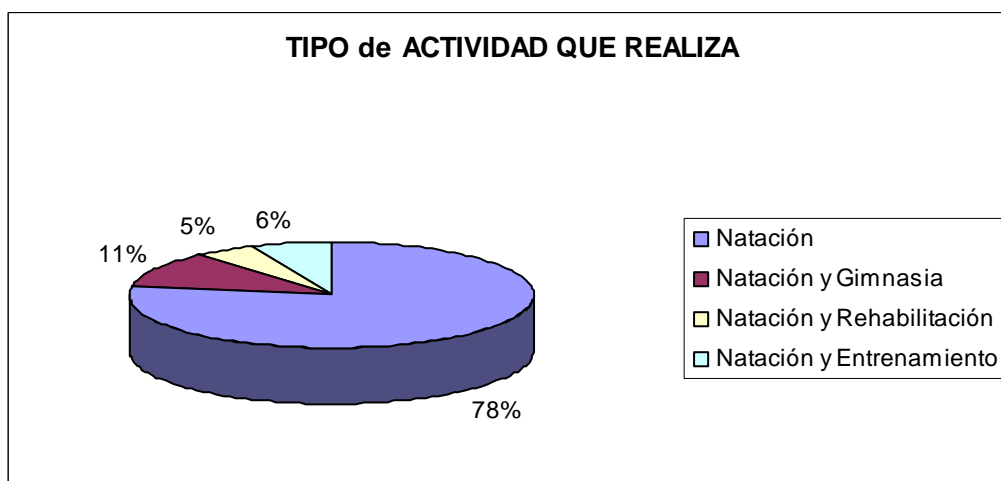
Con respecto al tipo de clases que realiza, que asiste, observamos que el 100% de las participantes lo hace en grupo, y que de ese 100% que toma clases en grupo, hay un 8% que también lo hace con un profesor en forma personalizada.

Figura N° 4



La figura número 5 nos muestra las diferencias de porcentajes de tipo de actividad que realiza. (Solo natación el 78%, natación y gimnasia un 11%, el 6% natación y entrenamiento y el 5% natación y rehabilitación.)

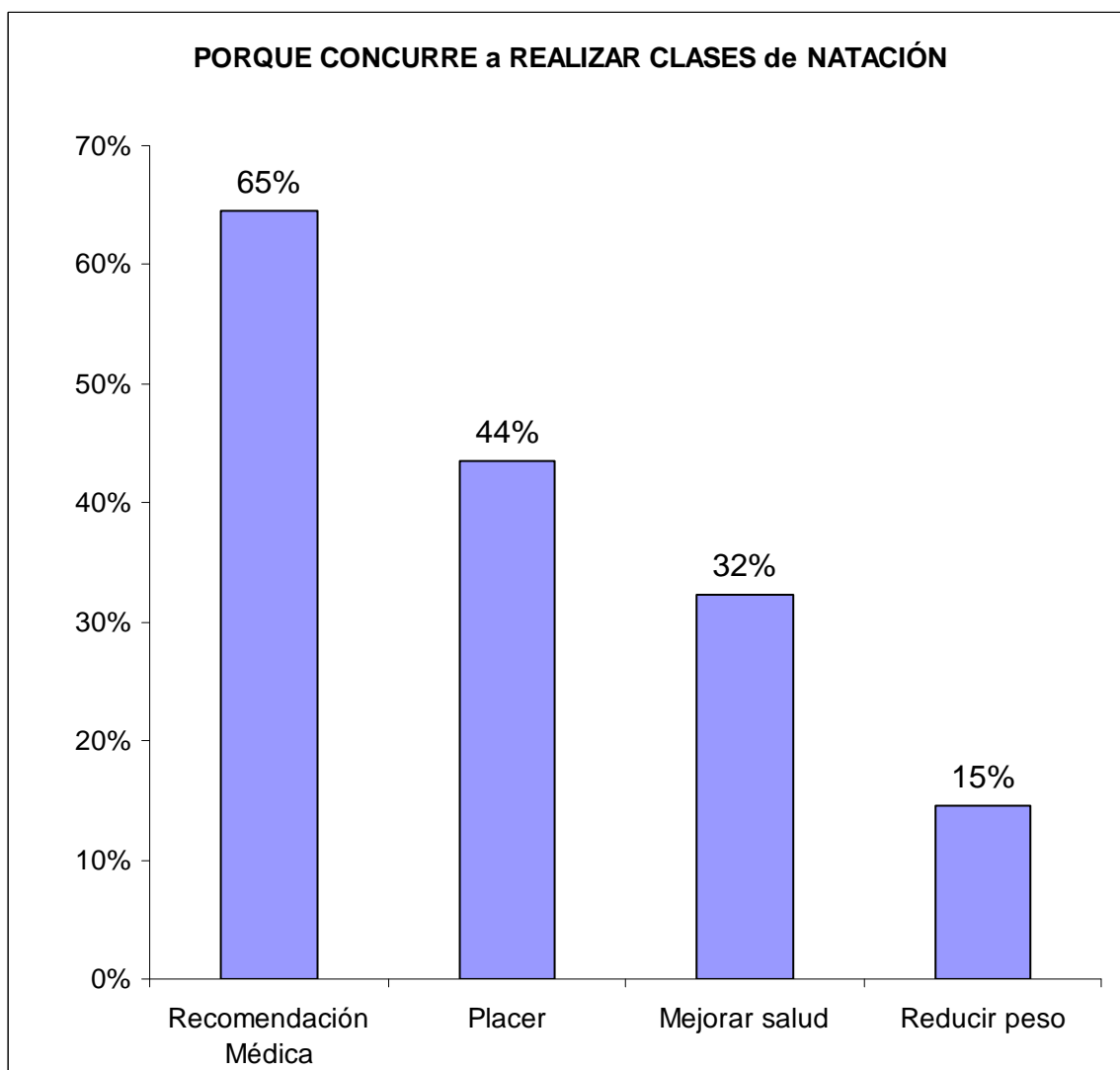
Figura N° 5



En el siguiente gráfico de barras, damos los porcentajes más importantes de la pregunta abierta que se les realizó a los participantes. (¿Por qué concurre a realizar clases de natación?). Las respuestas obtenidas, en algunos casos, fueron varias, y destacamos que, las respuestas fueron iguales a las presentadas en el cuestionario, motivos de incorporación a realizar clases de natación, pregunta cerrada que consistía en 35 posibles motivos de incorporación.

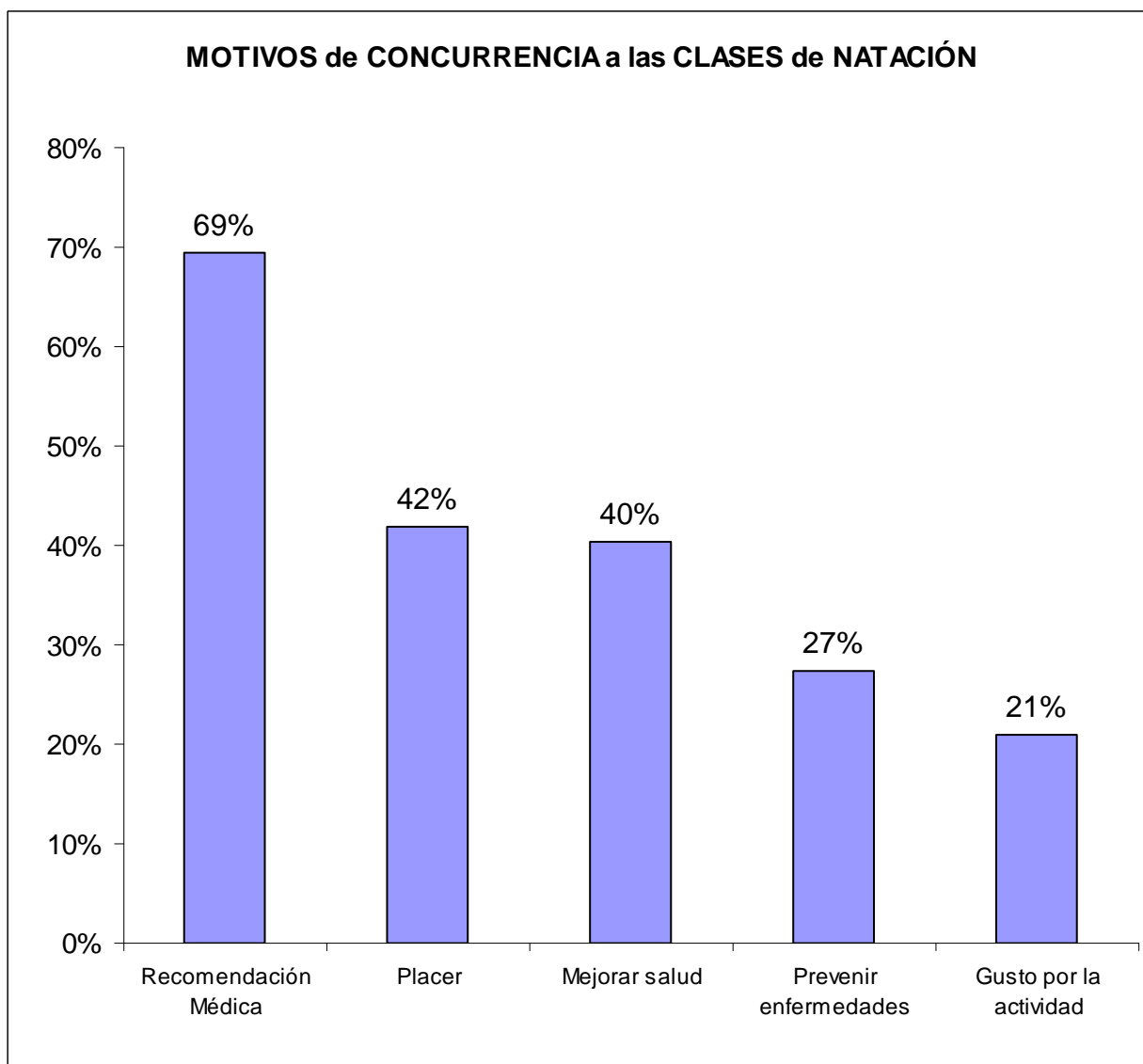
Los porcentajes más importantes que se obtuvieron fueron: por recomendación médica 65%, el 44% corresponde a aquellas personas que dijeron que realizan clases de natación por placer, el 32% para mejorar la salud, y el 15% para reducir el peso.

Figura N° 6



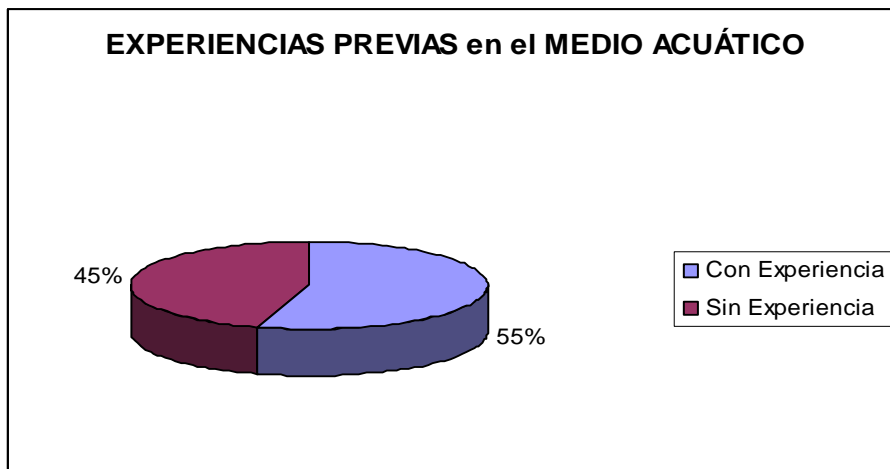
Con respecto a la siguiente figura, gráfico de barras, damos a conocer los porcentajes más significativos de motivos concurrencia a las clases de natación, pregunta cerrada con 35 posibles motivos de concurrencia al que hacemos referencia anteriormente. Observamos que un 69% de los participantes marcó por recomendación médica, por placer un 42%, para mejorar la salud un 40%, para prevenir enfermedades un 27% y el motivo gusto por la actividad 21%. Aclaremos que los encuestados podían poner una o varias opciones de las 35 posibles motivos de concurrencia.

Figura N° 7



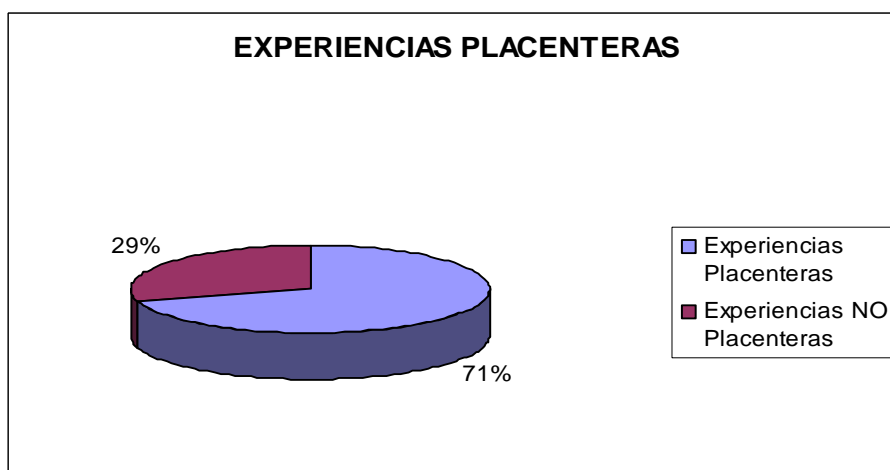
Podemos observar en la siguiente figura que las personas que han tenido experiencias previas en el medio acuático, son del 55% y las que no, del 45%.

Figura N° 8



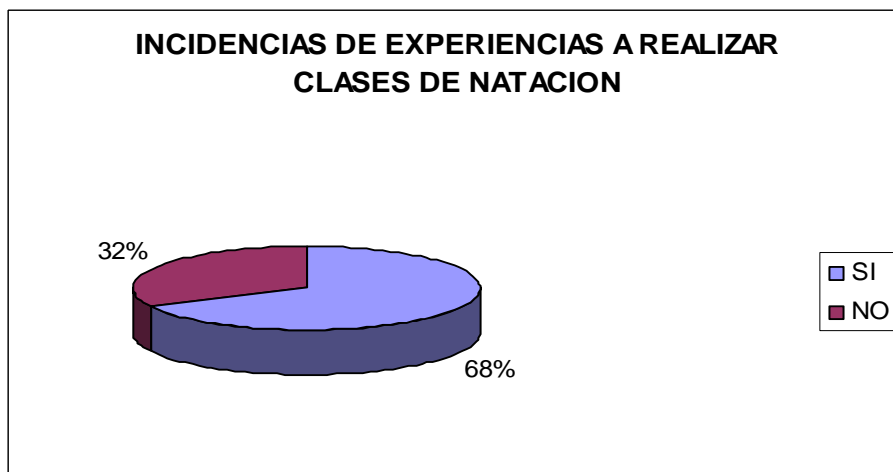
En la figura número 9 observamos que del total de personas que han tenido experiencias previas en el medio acuático, hay un 71% que tuvo experiencias placenteras y un 29% que no.

Figura N° 9



Por último vemos que el porcentaje de personas, las cuales sus experiencias previas incidieron a la realización de clases de natación, es del 68% y el 32%, dicen que no incidieron.

Figura N° 10



3.2 Conclusiones y sugerencias:

A partir de los resultados, datos obtenidos y procesados, se pudo dar respuesta a nuestro interrogante inicial, problema, “ ¿cuáles son los motivos por los que personas entre 60 y 70 años concurren al campo de deportes N° 1 del partido de San Isidro a realizar natación en el año 2007?, y cumplir con los objetivos propuestos para esta investigación.

El trabajo de campo nos permitió conocer los diversos motivos, que 62 adultos han citado como decisivas en su elección para realizar natación.

Con respecto al primer objetivo, “identificar si el motivo de concurrencia está asociado con la terapia de rehabilitación”, procesados los datos, nos dio que solo un pequeño porcentaje de personas adultas realiza natación a modo de rehabilitación (5%). Sin embargo es muy importante aclarar que un gran porcentaje de personas realizan clases de natación asociadas a razones de salud, ya sea por recomendación médica, para mejorarla, prevenir enfermedades o a modo de rehabilitación.

Queda acá abierta la posibilidad de otra investigación, ya que un 89% de las personas encuestadas lo hacen por razones de salud, y de ese total, un 6%, específicamente, a modo de rehabilitación.

Podemos decir entonces que habría necesidad de otra investigación con diferentes objetivos para saber si cuando se habla de recomendación médica, se hace a modo de prevención, para mejorar la salud o rehabilitación.

Nuestro segundo objetivo, “determinar si las experiencias vividas en el agua fueron un factor motivante para la elección de dicha actividad”, vemos que, de las 62 personas encuestadas que participaron de nuestra investigación, solo 34 tuvieron experiencias previas en el medio acuático, que corresponde a un 54%, y que de estas 34 personas solo 10 no han tenido experiencias placenteras. De estos datos obtenidos nos da como resultado que 24 participantes han tenido experiencias previas placenteras, que correspondería al 71%, con lo cual consideramos que el resultado obtenido era el esperado, ya que las experiencias vividas en el medio acuático, en general, son placenteras.

Nuestro último objetivo, “determinar si la elección de esta actividad deportiva puede ser influenciada por agentes de socialización” (amigos, profesionales y/o familiares), vemos que los resultados obtenidos no eran los que nosotros esperábamos, ya que del total de adultos, 62, solo 2 dieron como respuesta, que uno de sus motivos a realizar clases de natación, fue influenciada por familiares, que correspondería a solo un 3%.

En relación a la hipótesis, “los motivos de concurrencia de personas adultas entre 60 y 70 años, que asisten a realizar clases de natación en el campo N° 1 de San Isidro, son en primer lugar la prescripción médica, y en segundo lugar el placer”, tienen sustento empírico, ya que con el trabajo de campo, los datos obtenidos y analizados, apoyan a la misma.

Recaudados los datos, se observa que en la tercera etapa de la vida las personas realizan natación, en su mayoría orientada hacia la salud, ya sea por prescripción médica, prevención o mejorar la salud.

Se pudo comprobar, con nuestro trabajo de investigación, que hay un gran porcentaje de personas que optan por practicar natación por placer, y en su mayoría por haber tenido experiencias previas placenteras.

Al detallar las conclusiones obtenidas de la investigación nos parece importante aclarar, que el juicio queda abierto ante el surgimiento de cualquier nueva situación, (nuevas informaciones y/o nuevos trabajos teóricos) en que nuestras ideas, por firmemente que parezcan, resulten inadecuadas en algún sentido.

A modo de sugerencia queremos hacerlo de manera que estas sean significativas para la población en cuestión, que partan de sus intereses reales y a la vez que sirvan para que los docentes tengan las herramientas necesarias para contribuir a la formación de una persona autónoma, en el sentido corporal, moral y social.

Se debe trabajar para que las personas adultas conozcan todos los beneficios que trae la práctica de la natación, su incidencia en la salud, haciendo saber

esto a los profesionales de la salud, quienes son, en cierta medida, uno de los canales más importantes de comunicación. Fomentar la actividad en el medio acuático a favor de la salud y el mejoramiento de la condición física, es uno de los fines que deben tener.

Los docentes deben tener una constante capacitación profesional, específica y concreta, que responda a las necesidades e intereses de las personas en cuestión, y de esta manera poder brindar, de forma significativa y placentera, las actividades en el medio acuático.

Creemos que una excelente organización, una adecuada infraestructura, el espacio que se brinda y la atención, son contenidos que no deben estar aislados y deben integrarse entre sí, para un correcto funcionamiento.

Es seguramente que los datos obtenidos de la presente investigación científica, describan fehacientemente, la amplitud de los factores que motivan a realizar natación en personas adultas.

Pretendimos describir de la manera mas objetiva posible el problema estudiado, para poder aplicar las conclusiones obtenidas, a partir de los resultados obtenidos

Es decir, muchas son las causas que motivan a los adultos de la tercera edad a realizar natación, nuestra intención fue acercarnos lo más posible a dicha elección.

4- Anexo.

4.1 Modelo de cuestionario, utilizado para la recolección de datos.

El siguiente cuestionario es un instrumento de recolección de información anónima.

La colaboración de los adultos es una manera de contribuir al avance de nuestra actividad profesional

1- Edad

2- Sexo: (marcar con una x)

- masculino

- femenino

3- Tipo de clase a la que asiste: (marcar con una x)

- natación con profesor en grupo

- natación personalizada

4- Tipo de actividad que realiza: (marcar con una x)

-natación

-natación y gimnasia

-rehabilitación

-entrenamiento

5- ¿Por qué concurre a realizar clases de natación?

6- Marque con una x aquellos ítems que representa sus motivos de concurrencia a las clases de natación

- 1 recomendación médica
- 2 para mejorar su salud.
- 3 prevenir enfermedades
- 4 placer
- 5 hacer una vida más completa
- 6 alejarse de vicios
- 7 parte del estilo de vida
- 8 mejorar su estado de ánimo
- 9 distraerse de preocupaciones
- 10- disminuir la ansiedad
- 11 gustarle la actividad natación
- 12 -novedad y curiosidad
- 13 por los beneficios que aporta la actividad
- 14 permanecer físicamente atractivo
- 15 mejorar la presencia física
- 16 reducir peso
- 17 sentirse parte de un grupo
- 18 - búsqueda de reconocimiento
- 19 encontrarse con conocidos
- 20 hacer nuevos contactos
- 21 mejorar conocimientos anteriores
- 22 intentar superar lo adquirido
- 23 continuar con lo que siempre realizó

- 24 recomendación de amigos
- 25 recomendación de familiares
- 26 por los medios de comunicación
- 27 recomendación profesional
- 28 por las instalaciones que ofrece el campo de deportes
- 29 por los profesionales
- 30 por la organización y atención
- 31 para entrenarse
- 32 necesidad de mejorar la condición física
- 33 para cambiar la rutina
- 34 necesidad de ocupar el tiempo libre
- 35 necesidad de aprender a nadar

7- ¿Ha tenido experiencias previas en el medio acuático? (marque con una x)

- si

- no

8- ¿Han sido experiencias placenteras? (marque con una x)

-si

-no

9- ¿Han incidido estas experiencias en que usted elija realizar clases de natación? (marque con una x)

-si

-no

Licenciatura en Actividad Física y Deportes

VARIAB LE U.A.	EDAD	SEXO	TIPO DE CLASE A LA QUE ASISTE		TIPO DE ACTIVIDAD QUE REALIZA			
			C/ PROF. EN GRUPO	C/ PROF. EN GRUPO Y PERSONALIZADO	NATAACION	NATACIÓN Y GIMNASIA	NATACIÓN Y REHABILITACION	NATACIÓN Y ENTRENAMIENTO
1	60	F	X			X		
2	60	F	X			X		
3	60	F	X			X		
4	60	F	X		X			
5	60	F	X		X			
6	60	F		X	X			
7	60	F	X		X			
8	60	M	X					X
9	60	M	X					X
10	60	M	X		X			
11	60	M		X	X			
12	60	M		X	X			
13	61	F	X		X			
14	61	F	X		X			
15	61	F	X		X			
16	61	F	X		X			
17	61	M	X					X
18	61	M	X		X			
19	61	M	X		X			
20	61	M	X		X			
21	61	M	X		X			
22	62	F		X			X	
23	62	F	X		X			
24	62	F	X		X			
25	62	F	X		X			
26	62	M	X		X			
27	62	M	X		X			
28	62	M	X		X			
29	63	F		X		X		
30	63	M	X				X	
31	63	M	X		X			
32	63	M	X		X			
33	63	M	X		X			
34	64	F	X			X		
35	64	F	X			X		
36	64	F	X		X			
37	64	M	X		X			
38	64	M	X		X			
39	64	M	X		X			
40	64	M	X		X			
41	64	M	X		X			
42	65	F	X		X			
43	65	F	X		X			
44	65	F	X		X			
45	65	F	X		X			
46	65	F	X		X			
47	65	M	X					X
48	65	M	X		X			
49	65	M	X		X			
50	66	F	X			X		
51	66	F	X				X	
52	66	M	X		X			
53	66	M	X		X			
54	67	F	X		X			
55	67	M	X		X			
56	67	M	X		X			

Licenciatura en Actividad Física y Deportes

VARIABLE U.A.	PORQUE CONCORRE A REALIZAR CLASES DE NATACION	MOTIVOS DE CONCURRENCIA A LAS CLASES DE NATACION	EXPERIENCIAS PREVIAS EN EL MEDIO ACUATICO		EXPERIENCIAS PLACENTERAS		INCIDENCIAS DE EXPERIENCIAS A REALIZAR CLASES DE NATACION	
			SI	NO	SI	NO	SI	NO
1	1-13.	1-2-11-13-28		X				
2	1-16.	1-11-16-30		X				
3	13.	2-3-13.	X			X		
4	1-2-16.	1-2-3-35		X				X
5	1-4.	1-4-11.		X				
6	2-4-16.	2-4-11-16	X		X		X	
7	1-2.	1-2-3.		X				
8	4-11.	4-7-11.	X		X		X	
9	4-15.	2-7-11-15	X		X		X	
10	1-4.	1-4-11-25		X				
11	3-4.	2-3-4-17	X		X		X	
12	1-35.	1-35.	X			X		X
13	1-4-16.	2-4-16.		X				
14	1.	1-4-10-13		X				
15	1.	1-29.		X				
16	1-2-4.	1-2-4-19	X			X		X
17	4.	4-7.	X		X		X	
18	1.	1.	X			X		X
19	4-9.	4-9-16.	X			X		X
20	2-4-20.	3-4-13-20		X				
21	1-2.	1-2-3.	X			X		X
22	1.	1-2-3-23	X		X		X	
23	1-25.	1-25.		X				
24	1.	1-10.		X				
25	1-4.	1-2-4.		X				
26	1.	1-8.	X			X		X
27	1-16.	1-16.		X				
28	1-2-6.	1-2-3-6		X				
29	1-28.	1-23-28-29	X		X		X	
30	2-35.	1-2-3-35	X			X		X
31	7.	7-11-17.		X				
32	1.	1.		X				
33	2-4.	1-2-3-4		X				
34	2-4-30.	2-4-29-30	X		X		X	
35	1.	1-4-29.	X		X		X	
36	2.	2-3.	X			X		X
37	1-4.	1-4.	X		X		X	
38	2-4-13.	1-2-4-11-13	X		X		X	
39	1-23.	3-19-23.	X		X		X	
40	1-23.	1-2-10.	X		X		X	
41	1-2-9.	1-2-3-9-10		X				
42	2-16.	1-16.	X			X		X
43	1-3.	1-2-3.		X				
44	1-13.	1-10-13.		X				
45	1-4.	1-4.		X				
46	2-28.	1-2-3-4-28-29		X				
47	11-31.	11-22-23-30-31	X		X		X	
48	4.	3-4-7.		X				
49	1-16.	1-16.		X				
50	1-4.	1-4-30.		X				
51	2.	1-2-3.		X				
52	4-11.	4-11.		X				

Anexo

4.3 Entrevista abierta con el doctor Sparrow C. A.

Nos pareció oportuno citar una entrevista abierta con el doctor Carlos Alberto Sparrow (especialista clínico y deportólogo) ya que brindo una valiosa información.

“...la práctica de la natación esta prescrita en los casos de:

- Afecciones ortopédicas, corrección de alteraciones posturales en la columna vertebral y en la rehabilitación pos operatorios”.

La gran ventaja que trae la natación, es que cualquiera sea la actividad que se practique dentro del natatorio las articulaciones (cadera, tobillos y rodillas), soportaran mucho menos peso, que en cualquier otra actividad física terrestre. Esto nos permite la corrección y la rehabilitación sin ningún tipo de esfuerzo osteoarticular

En un pos operatorio es muy importante realizar natación para que la persona no pierda su capacidad física, ya que no puede realizar ningún otro deporte donde sus articulaciones sean exigidas.

Otro punto a favor de la natación, es que en poco tiempo se logran beneficios en la capacidad física más rápidos e inocuos que en cualquier actividad terrestre.

Esta claro que la natación alivia las articulaciones que soportan peso, pero todos los sistemas (endocrino, enzimático, muscular, circulatorio, respiratorio, etc.), están más exigidos.

Esta práctica deportiva no tiene ninguna contradicción, es importante recordar que los nadadores, que practican velocidad deben realizar un examen médico, sobre todo cardiovascular, ya que el esfuerzo es mayor.

Anexo

4.4 Opinión de la psicóloga Guerra S.

Nos pareció mejor anexar a estos ítems la opinión personal de la psicóloga Susana Guerra, obtenida a través de entrevista abierta.

Primero charlamos porque eligen una actividad física

“...el hecho de realizar una actividad física en la adultez, esta relacionado directamente con las ganas de vivir y de sentir bienestar, otro punto importante a saber es que cuando uno va envejeciendo se va aproximando a la muerte, y al hacer actividad física es preservar, sostenerla y no aletargarse o inmovilizarse antes de tiempo.

A veces no es fácil concretar esta elección, ya que los adultos y los longevos, mas estos últimos, traen con sus años vivencias y costumbres diferentes a las que se viven en la actualidad, teniendo en cuenta que se han ido adecuando a muchos cambios socioculturales, a veces satisfecho y otros no.

Otro punto a tener en cuenta es que la elección de la natación, demuestra una vez mas que esta decisión tiene que ver con elegir vivir y sentir bienestar por sobre todo, ya que nos constituimos en un ambiente liquida en el vientre materno en donde comenzamos nuestra vida, y una vez mas en la vejez, cerca de la muerte, elegimos sentir placer, bienestar y sentirnos bien,

Anexo

4.5 Comentarios de los encuestados.

Los encuestados consideraron muy importante contarme las sensaciones que les produce el agua estando en ella y en definitiva debido a ello continuaron con la practica de la natación.

Una gran mayoría manifestó que sentían relajación, bienestar y satisfacción sin dejar de ser importantes la comodidad, confianza, diversión, serenidad, paz, seguridad y fortaleza.

Continuando con esta investigación me pareció de vital importancia para la correcta interpretación de los datos, verificar además el ambiente que se percibía en las clases, obteniendo como respuestas un ambiente alegre, distendido de respeto y comodidad, también de contención tranquilidad y solidaridad. Siendo la relación con sus compañeros y profesores de buena a excelente.

Otros resultados en la entrevistas, fueron los cambios personales que cada uno percibió desde el inicio de la natación. De este punto obtuve estas variadas declaraciones:

- Logre un objetivo, que no logre en mi juventud
- Relajación, duermo mejor
- Perdí miedos, recupere la confianza en el medio acuático
- Me siento renovado y mejorado, siento que puedo rendir mucho mas
- Mejore el rendimiento físico, fuerza y resistencia
- Aumente el apetito
- Obtuve beneficios en el sistema circulatorio y capacidad respiratoria
- Desarrolle y fortalecí la masa muscular (tonicidad y firmeza), logre mayor amplitud de movimiento
- Me siento muy bien físicamente en todo sentido

- Perdí peso
- Estéticamente me veo mejor

5 Bibliografía.

Arana Mayorca, W. (2001) Motivación en la gestión empresarial

Chiavenato, A. (2002) Gestión del talento humano, motivación y conducta

Giraldes, M. (1998) Didáctica de la educación física. Ediciones Fácúlas S.R.L. Buenos Aires.

Gonzalez, J. (2001) Motivación 101. Yo también puedo

Reeve, J. (1994) Motivación y emoción

Deci y Ryan (1985) citado por Albo, M (1998) www.cap.es/colegiados/m-13642/bibliografia.htm.

Gordon, J. (1992) Comportamiento organizacional

Romero (1995) Tipos de motivación

Morilla, M. (1994) Alteraciones de los parámetros fisiológicos y motóricos en deportistas durante los estadios previos a la competición

Gonzalez (1997) www.entrenamientos.org/artide53.html

Sage y Loudermilk (1979) www.entrenamientos.org/artide53.html

Robertson, I. (2005) weblog.maimonides.edu/gerontología/archives/001781.html

Salvarezza, L. (2001) El envejecimiento, psiquis, poder y tiempo

Di Gregorio, L. (2003) www.gerontología.org