



Sede Atlántica

Licenciatura de Educación Física y Deporte

“Itinerarios deportivos vinculados al canotaje, en grupos de adultos. Factores que intervienen y sostenimiento de la práctica “”

Autor de la investigación: Prof. Mauricio German Vergaoven

Director de la investigación: Lic. Néstor Hernández: Prof. de la UNRN de la cátedra Motricidad y Aprendizaje Motor

Año de presentación 2024

ÍNDICE

Resumen	3
Capítulo I Problema de Investigación	4
1.1 Planteamiento del Problema	5
1.2 Planteamiento de las Preguntas	5
1.3 Objetivo General	5
1.3.1 Objetivos Específicos	5
1.4 Justificación	6
Capítulo II Estado del Arte – Marco Teórico	
2.1 Estado del Arte	7
2.2 Marco Teórico	13
Capítulo III Marco Metodológico	33
3.1 Consideraciones metodológica	33
3.2 Población	33
3.3 Muestra	34
3.4 Técnicas e Instrumentos de recolección de datos	34
3.5 Cronograma de actividades	35
Capítulo IV Análisis Encuesta y Entrevistas	36
4.1 Anexo I	36
4.2 Anexo II	36
4.3 Anexo III	36
4.4 Anexo IV	38
Capítulo V Conclusiones	38
5.1 Conclusión Final	38
5.2 Bibliografía	39

Resumen:

Este estudio pretende determinar los factores que justifican los itinerarios deportivos y permanencia de práctica en grupos de adultos de canotaje entre una población de palistas varones y mujeres, de diferentes niveles. También pretende indagar sobre el cumplimiento de las expectativas de la práctica en adultos y el dominio de las habilidades específicas sobre las diferentes embarcaciones de canotaje.

Los objetivos que guían el estudio surgieron de interrogantes que responden al problema planteado. Analizar los itinerarios deportivos de los adultos mayores y relacionar las prácticas físicas y su relación entre los diferentes ámbitos formales y no formales, relacionar las experiencias y vivencias personales, de prácticas físicas deportivas en el medio natural y acuático, en el proceso de toma de contacto con el Canotaje.

También poder detectar los motivos de prácticas vinculadas al canotaje en personas de edad adulta y establecer una relación con las experiencias previas con prácticas náuticas u otras desarrolladas, así como también describir las expectativas y objetivos formulados al respecto.

Por otro lado surge el interés por identificar el nivel de influencia que tienen las instalaciones y espacios de acceso náutico y, la incidencia de las cuestiones vinculares y de relaciones interpersonales en la elección, tránsito y permanencia en la práctica de canotaje.

Palabras claves:

ITINERARIOS DEPORTIVOS- MOTIVACIONES- ADHERENCIA Y
PERMANENCIA- CANOTAJE- EDAD ADULTA

Capítulo I Problema de Investigación

1.1 Planteamiento del Problema:

Se plantea encontrar los factores que intervienen en la construcción de los itinerarios deportivos vinculados al canotaje y sostenimiento en el tiempo de la práctica, en los diferentes grupos de adultos en el Club Náutico Luis Piedra Buena (Patagones-Buenos Aires).

1.2 Preguntas de investigación:

- ¿Cuáles fueron los itinerarios deportivos de los adultos mayores que practican canotaje , y su relación con la adherencia a esta práctica ¿Existe diferencia entre varones y mujeres ?
- ¿Qué relación tienen las experiencias y vivencias personales, de prácticas físicas deportivas en el medio natural y acuático, en el proceso de toma de contacto con el Canotaje?
- ¿A qué motivos de práctica adhieren los adultos que concurren al canotaje?
- ¿Cuáles son las expectativas y objetivos de los practicantes que concurren al canotaje?
- ¿Cómo influyen las condiciones de las instalaciones y espacios de acceso náuticos a la hora de elegir las prácticas de Canotaje?
- ¿El contexto sociocultural y el entorno natural puede ser importante para el desarrollo de la práctica de Canotaje en adultos?
- ¿La utilización de recursos y dispositivos en el proceso de enseñanza en el canotaje son significativas y relevantes? ¿Puede influir hacia una mayor permanencia/adherencia en el tiempo?.

- ¿Cómo se perciben los adultos en el desarrollo de la práctica de Canotaje en cuanto al dominio del gesto y de los elementos en un medio que ofrece incertidumbre?
- ¿Que similitud o diferencia de datos se pueden relevar entre varones y mujeres respecto a : itinerarios deportivos, motivos de práctica, experiencia y vivencias personales en el medio natural, trayectorias deportivas y adherencia, expectativas y objetivos, influencia de las condiciones de las instalaciones, embarcaciones,

1.3.1 Objetivo General:

- Determinar los factores que justifican los itinerarios deportivos y permanencia de práctica de canotaje en grupos de adultos que concurren al Club Náutico Luis Piedra Buena de Carmen de Patagones.

1.4 Objetivos Específicos:

- Analizar los itinerarios deportivos de los adultos mayores que practican canotaje ,y su relación con la adherencia a esta práctica. Diferenciar entre varones y mujeres
- Relacionar las experiencias y vivencias personales, de prácticas físicas deportivas en el medio natural y acuático, en el proceso de toma de contacto con el Canotaje.
- Identificar los motivos de prácticas de los adultos que concurren al canotaje
- Conocer las expectativas y objetivos de los practicantes que concurren a canotaje
- Poder determinar el nivel de influencia que tiene el mejoramiento de las instalaciones y espacios de acceso náuticos en el momento de elegir y sostener la práctica de canotaje

- Establecer el grado de importancia que tiene contexto sociocultural y entorno natural en el desarrollo de la práctica de Canotaje en adultos
- .Analizar los recursos y dispositivos utilizados en el proceso de enseñanza en el canotaje que le dan significado y relevancia sobre la permanencia-/adherencia de la práctica.
- Señalar el grado de percepción de los adultos en el desarrollo de la práctica de Canotaje en cuanto al dominio del gesto y de los elementos en un medio que ofrece incertidumbre
- Relevar los datos que asemejan o se diferencian entre varones y mujeres
- percepción del gesto y de los elementos?

1.4 Justificación:

El Canotaje es una práctica deportiva muy tradicional y con mucha afición desde hace mucho tiempo, que dio de alguna manera, un impulso determinante, a la institucionalización como deporte en nuestro país.

El acercamiento de grupos en edad adulta a las practicas deportivas nauticas en principio viene siendo un el atractivo desafiante de conquista del medio natural y particularmente las desarrolladas sobre el Rio Negro.

La organización de propuestas orientadas a satisfacer con los intereses y motivaciones tanto individuales como colectivos de los grupos de adultos mayores, fueron creciendo y evolucionando tanto en cantidad como en diversidad.

Las vinculaciones socio deportivas a través de diferentes modalidades y especialidades que ofrece el Canotaje, amplían un abanico interesante de diversificación de las posibilidades de toma de contacto, que proyectan el sostenimiento y retroalimentación de la actividad en el tiempo.

Por otro lado, contar en la actualidad con una amplia variedad de recursos materiales y dispositivos específicos para instrumentar un proceso de apropiación de las habilidades específicas de manera progresiva, permite ir consolidando el dominio de manera más segura, estableciendo una secuencia lógica de formación deportiva.

Por tanto, el contexto de esta investigación, justifica el estudio guiado por las motivaciones e intereses que se mueven en torno a este tipo de prácticas, la identificación de las características de los diversos itinerarios deportivos en los grupos de edad adulta relacionados con la práctica de la disciplina de Canotaje

Capítulo II Estado del Arte – Marco Teórico

2.1 Estado del Arte:

Este estudio que se orienta en el análisis de un grupo etario de personas de edad adulta, compromete a reconocer su estado de autopercepción para el desarrollo de este tipo de práctica deportiva, que en general dan comienzo desde niveles básicos y experimentales.

Tomando el trabajo y conclusiones Etxaniz Igor Esnaola, El autoconcepto físico durante el ciclo vital, 2008, vol. 24, nº 1 (junio), 1-8, Servicio de Publicaciones de la Universidad de Murcia, se intenta rescatar algunos elementos que podrían influir a la hora de plantear la iniciación, la formación y el sostenimiento de la práctica de Canotaje en adultos.

En el estudio, se toma entre otras tantas, la investigación de Novo y Silva (2003) que avanzó en el autoconcepto de adultos entre los 18 y 82 años, medido con el Tennessee Self-Concept Scale Revised, diferenciando tres grupos de edad: jóvenes adultos (entre los 18-29 años), adultos (entre los 30-64 años) y sujetos mayores de 64 años. En cuanto al autoconcepto físico se encontraron diferencias significativas entre el primer y el segundo grupo, y entre el primero y el tercer grupo. El autoconcepto físico disminuye desde los

jóvenes adultos hasta los sujetos mayores de 64 años que son los que menor puntuación obtienen.

Como se ha podido comprobar no existen actualmente estudios longitudinales que hayan analizado el desarrollo del autoconcepto físico durante el ciclo vital. El estudio que se presenta, aunque con un diseño transversal comparando el autoconcepto físico de diferentes grupos de edad, intenta acercarse al conocimiento de dicho desarrollo, reconociendo que con este tipo de diseño no es posible obtener conclusiones propias de un diseño longitudinal. Estudiar este “desarrollo” durante el ciclo vital supone un objetivo relevante, ya que es un tema poco analizado y que requiere de mayor investigación. Por tanto, el objetivo es el análisis del autoconcepto físico durante el ciclo vital desde la adolescencia hasta la vejez.

Algunos estudios previos han analizado el desarrollo del autoconcepto durante la adolescencia, pero no se conoce la trayectoria de la dimensión física durante el ciclo vital. Parece experimentar un descenso durante la preadolescencia (12 a 14 años) y una mayor diferenciación interna durante la adolescencia y la juventud; pero no se han realizado aún suficientes estudios sobre el desarrollo desde la niñez o adolescencia hasta la vejez y pocos han tenido en cuenta cada uno de los subdominios de manera específica. Por tanto, el análisis que se ha realizado en esta investigación es novedoso, ya que se ha estudiado el “desarrollo” de los subdominios del autoconcepto físico desde la adolescencia hasta la vejez, aunque se haya realizado con un diseño transversal.

Parte de los resultados ofrecen una versión que se corresponde con lo esperable. Por ejemplo, en las escalas de habilidad física y condición física se observan puntuaciones descendentes desde la adolescencia hasta la vejez en ambos sexos, en la misma dirección que encontraron Sonstroem et al. (1992) en los varones; este resultado se ajusta a la pérdida que durante la vida se va produciendo de las capacidades, habilidades y condición física. Por otro lado, hay que señalar que el grupo de las mujeres que mejores índices ofrece en las escalas de atractivo físico, fuerza, autoconcepto físico general y

autoconcepto general es el de la muestra de las personas mayores de 55 años; esto parece indicar que en estas edades se acepta mejor el aspecto físico personal. Se sabe que durante los años de la adolescencia y juventud sobre todo, existe una gran presión social hacia el atractivo físico (de Gracia et al., 1999; Gervilla, 2002; McCabe y Ricciardelli, 2004; Schwartz, Phares, Tantleff-Dunn y Thompson, 1999), aspecto que podría explicar que los grupos más jóvenes obtengan puntuaciones más bajas en estas escalas. Algunos autores señalan también que la importancia conferida a la dimensión física decrece con la edad (Cash, Winstead y Janda, 1986; Pliner, Chaikan y Flett, 1990; Thompson et al., 1998; Tiggemann, 2004).

Por otro lado, el resultado de la escala fuerza no ha sido el esperado, ya que durante el ciclo vital se va perdiendo masa muscular, y resulta sorprendente que las mujeres mayores se perciban con más fuerza que las mujeres más jóvenes. Una posible explicación o hipótesis pudiera ser que el modelo estético corporal ideal para las mujeres exige un peso reducido y poca fuerza muscular, la cultura de la delgadez (Vandereycken y Merman, 1984), objetivo que intentan conseguir un gran número de mujeres sobre todo en épocas como la adolescencia y la juventud. Este hecho, podría explicar que en estas edades se perciben con menor fuerza que las mujeres mayores de 55 años, las cuales podrían estar menos influenciadas por el modelo estético corporal delgado que impera en la sociedad occidental. Sin embargo, esta conclusión no podría establecerse sin tener en cuenta el ambiente social en el que han evolucionado las mujeres mayores, ya que se han utilizado muestras diferentes, con experiencias vitales diferentes. Es decir, dado que se ha llevado a cabo un estudio transversal, no se pueden obtener conclusiones que derivarían de un estudio longitudinal.

En los varones, las personas mayores de 55 años es el grupo que obtiene puntuaciones más bajas en las escalas de habilidad física, condición física y fuerza. Estos resultados se ajustan o corresponden con el desarrollo físico, ya que, como se ha comentado anteriormente, durante el desarrollo evolutivo la disminución de las capacidades físicas,

como por ejemplo la masa muscular es importante, y pudiera explicar la percepción negativa de los sujetos de más de 55 años. Además, al contrario que en las mujeres, el modelo estético corporal ideal de los varones enfatiza un cuerpo musculoso y atlético (Raich, 2000), por lo que es esperable que los adolescentes y jóvenes intenten desarrollar su musculatura percibiendo con más fuerza que los sujetos del grupo de más de 55 años.

Como sucede en la muestra de mujeres, los varones mayores conforman el grupo que más puntúa en la escala atractivo físico. Como se ha comentado en el caso de las mujeres, pudiera pensarse que la gran presión social que existe hacia el atractivo físico en la sociedad occidental actual haga que en edades más jóvenes los varones se perciban menos atractivos y que los varones mayores sean menos receptivos o sientan en menor medida a la presión social. Un aspecto diferencial respecto a las mujeres es que el grupo de los varones de la vejez obtiene la puntuación más baja en las escalas de autoconcepto físico general y autoconcepto general, en la misma dirección que encontraron Novo y Silva (2003).

El objetivo de esta investigación era analizar el “desarrollo” del autoconcepto físico durante el ciclo vital. Este objetivo, aunque muy interesante y novedoso, no se puede conseguir plenamente siempre y cuando se utilice un diseño transversal como se ha hecho en este estudio, siendo ésta la mayor limitación. Con este tipo de diseño, no se puede concluir que los datos obtenidos sean resultado del desarrollo.

Sin embargo, aunque la opción más correcta sería utilizar un diseño longitudinal, es una tarea complicada de conseguir, por sus dificultades y costos. Por tanto, creemos interesantes los resultados de esta investigación aunque se hayan conseguido con un diseño que no es el más adecuado, esperando que este estudio sea únicamente un punto de partida de futuras investigaciones. Asimismo, otra de las limitaciones de este estudio es que los resultados son fruto de una sola prueba colectiva, razón por la cual deben tomarse con prudencia.

Por otro lado, desde la autopercepción física de los adultos involucrados en las prácticas físicas en general y del canotaje en particular, sería interesante establecer algún tipo de relación con las metas propuestas.

En este sentido, es pertinente tomar como referencia al estudio desarrollado por González-Cutre Col David en su investigación Motivación, creencias implícitas de habilidad . competencia percibida y flow disposicional en las clase de Educación Física (2009), en donde sustenta su trabajo en dos principales teorías para analizar la motivación en educación física : la teoría de las metas de logro (Nicholls, 1989) y la teoría de la autodeterminación (Deci y Ryan, 1980, 1985a, 1991). Aunque la teoría de la autodeterminación ha ganado terreno en los últimos años, el reciente desarrollo del marco teórico de las metas de logro 2 X 2 (Elliot, 1999; Elliot y McGregor 2001) ha abierto nuevos caminos para la investigación.

La teoría de las metas de logro (Nicholls, 1989) surge originalmente como un compendio de diferentes trabajos realizados en el ámbito educativo (Ames, 1987; Ames y Archer, 1987, 1988; Dweck, 1986; Dweck y Elliot, 1983; Dweck y Leggett, 1988; Maehr, 1974; Maehr y Nicholls, 1980; Nicholls, 1978, 1984, 1989). Los postulados de esta teoría han sido ampliamente aplicados al ámbito físico-deportivo (para una revisión ver Harwood, Spray, y Keegan, 2008). De manera esquemática e introductoria, los elementos clave de esta teoría en el campo de la actividad física y el deporte (Weiss y Chaumont, 1992) son: Concepto de habilidad o competencia: Según esta teoría, la meta principal de un individuo en contextos de logro (que son aquellos en los que la actuación es evaluada por otros en términos de éxito-fracaso) es demostrar competencia. La personas van a adquirir por influencia social dos orientaciones para demostrar competencia: la orientación a la tarea o a la maestría, en la que el éxito viene definido como el dominio de la tarea y el progreso personal, y la orientación al ego o al rendimiento, en la que el éxito se define como superación a los rivales y demostración de mayor capacidad (Nicholls, 1984).

La multidimensionalidad de la motivación: En la motivación van a influir aspectos personales, sociales, contextuales y de desarrollo y las metas como determinantes de la conducta, definen el éxito o fracaso en función de sus metas.

Profundizando en esta idea, las metas de logros han ido evolucionando, aunque en un principio se pensaba que las orientaciones de meta eran bipolares (o te orientas al ego o te orientas a la tarea), actualmente gracias a diferentes investigaciones se, podrían determinar cuatro perfiles motivacionales teóricos: alta orientación al ego y a la tarea, alta orientación al ego y baja a la tarea, baja orientación al ego y alta a la tarea, y baja orientación al ego y baja a la tarea.

Por otro lado, el clima motivacional fue definido por Ames (1992) como un conjunto de señales implícitas y/o explícitas, percibidas en el entorno, a través de las cuales se definen las claves de éxito y fracaso. Este clima es creado por los padres, profesores, entrenadores, compañeros, amigos y medios de comunicación, y puede ser predominantemente de dos tipos: un clima motivacional que implica a la tarea o clima de maestría, y un clima motivacional que implica al ego o clima competitivo, diferenciándose en función del criterio de éxito establecido. En este sentido, si para la gente que rodea a un alumno lo más importante es la victoria y la demostración de mayor capacidad y rendimiento que los demás, estarán transmitiendo un clima orientado al ego, mientras que si consideran que lo fundamental es el esfuerzo, la mejora personal y el desarrollo de habilidades, transmiten un clima orientado a la tarea.

El clima motivacional presenta tres niveles, un primer nivel denominado clima motivacional social, que es el transmitido por los otros significativos durante el proceso de socialización, y que según diferentes trabajos influye en el deporte y en la escuela (e.g., Duda, 2001; Duda y Hall, 2001; Ntoumanis y Biddle, 1999; Roberts, 2001). Según Santos-Rosa (2003), la familia produce las primeras experiencias de socialización deportiva y a partir de la adolescencia el grupo de iguales pasa a cobrar mayor importancia, proporcionando apoyo y reconocimiento social. Un segundo nivel, definido

como clima motivacional contextual, característico de un contexto determinado, que en nuestro caso se refiere principalmente al transmitido por el profesor de educación física en sus clases. Y un tercer nivel, que denominaremos como clima motivacional situacional, que es el percibido por el sujeto en un momento concreto, en una situación determinada, como una clase (Duda y Whitehead, 1998).

2.1 Marco teórico:

Las investigaciones en el ámbito físico-deportivo indican que el clima tarea se encuentra relacionado positivamente con las metas orientadas a la tarea, esfuerzo, interés, competencia, autoeficacia, actitudes positivas, motivación intrínseca, disfrute, intención de practicar deporte, y negativamente con la ansiedad (ver Ntoumanis y Biddle, 1999). Sin embargo, el clima ego se relaciona positivamente con las metas orientadas al ego y no se relaciona o lo hace de forma negativa con las diferentes consecuencias adaptativas mencionadas. Es por ello que parece fundamental la transmisión de un clima tarea por parte del profesor de educación física. En este sentido, Ames (1992) estableció las claves para transmitir un clima motivacional contextual y situacional orientado a la tarea, bajo las siglas TARGET (Tarea, Autoridad, Reconocimiento, Grouping o agrupación, Evaluación y Tiempo), que hacen referencia a las dimensiones que hay que manipular, tanto de la sesión como de la actuación del profesor, para generar un clima tarea. Valentini, Rudisill, y Goodway (1999) analizan estas claves ampliando su descripción:

-Tarea: Se deben diseñar actividades basadas en la variedad (proporcionando múltiples oportunidades de éxito), la novedad, el reto personal (individualización) y la implicación activa, así como ayudar a los sujetos a ser realistas y plantear objetivos a corto plazo. Por tanto, es importante conocer previamente el nivel de habilidad del sujeto y plantear actividades encaminadas al descubrimiento y la resolución de problemas.

-Autoridad: Hay que implicar a los sujetos en las decisiones (permitirles por ejemplo elegir actividades y establecer metas y valores aceptables) y en los papeles de liderazgo, así como ayudarles a desarrollar técnicas de autocontrol y autodirección.

-Reconocimiento: Tiene que haber un reconocimiento del progreso individual y la mejora, asegurar las mismas oportunidades para la obtención de las recompensas y centrarse en el autovalor de cada uno, desarrollando un sentimiento de autoestima.

-Grouping o agrupación: Agrupar a los sujetos de forma flexible y heterogénea, posibilitando múltiples formas de agrupamiento.

-Evaluación: Utilizar criterios de evaluación relativos al progreso personal y al dominio de la tarea, implicando al sujeto en la evaluación y utilizando una evaluación privada (para evitar la comparación social) y significativa (de cosas concretas), así como proporcionar un feedback evaluativo.

-Tiempo: Posibilitar oportunidades y tiempo para el progreso, así como ayudar a los sujetos a establecer el trabajo y la programación de la práctica.

En cuanto a la teoría de la autodeterminación (Deci y Ryan, 1980, 1985a, 1991) es una teoría general de la motivación y la personalidad que se ha desarrollado durante las tres últimas décadas. Se basa en que el comportamiento humano es motivado por tres necesidades psicológicas primarias y universales: autonomía, competencia y relación con los demás, que parecen ser esenciales para facilitar el óptimo funcionamiento de las tendencias naturales para el crecimiento y la integración, así como para el desarrollo social y el bienestar personal.

La teoría de la autodeterminación se ha construido a través de cuatro mini-teorías donde se combinan el organismo, la meta-teoría dialéctica y el concepto de las necesidades básicas. Cada mini-teoría fue elaborada para explicar los fenómenos motivacionales que surgían del trabajo en laboratorio y de campo:

Teoría de la evaluación cognitiva (Deci y Ryan, 1985a; Ryan, 1982). Es una subteoría de la teoría de la autodeterminación que se centra en explicar cómo influyen los factores externos para aumentar o disminuir la motivación intrínseca. Por tanto, los desafíos óptimos, el feedback que promueva la eficacia, y la libertad, ayudarán a lograr la motivación intrínseca (Ryan y Deci, 2000). Pero estos sentimientos de competencia no desarrollarán la motivación intrínseca a menos que vayan acompañados por la sensación de autonomía, o en términos atribucionales, por la percepción de un locus interno de causalidad (deCharms, 1968).

Teoría de la integración del organismo: Deci y Ryan (1985a) introducen una segunda subteoría denominada teoría de la integración del organismo, que establece que la motivación es un continuo, caracterizado por diferentes niveles de autodeterminación, de tal forma que de más a menos autodeterminada encontramos la motivación intrínseca, la motivación extrínseca y la desmotivación.

Teoría de la orientación de causalidad. Esta aproximación describe las diferencias individuales en las personas y la tendencia hacia el comportamiento autodeterminado. Así, podemos encontrar tres tipos de orientaciones causales (Deci y Ryan, 2000). En primer lugar tendríamos la orientación a la autonomía, que implica regular el comportamiento en base a los intereses y valores auto-establecidos, y se relaciona positivamente con la auto-actualización, la autoestima, el desarrollo del ego y otros indicadores de bienestar. La orientación al control implica orientarse hacia las directrices que establecen cómo comportarse y se asocia positivamente con la auto-conciencia pública y la tendencia a sentirse presionado, no mostrando una relación positiva con el bienestar. Por último, encontramos la orientación impersonal, que implica focalizar en indicadores de ineficacia y no comportarse intencionadamente, y está asociada con un locus de control externo (la creencia de que uno no puede controlar los desenlaces) y con la depresión, mostrando una relación negativa con el bienestar. La desmotivación y la orientación de causalidad impersonal surgen por la falta de satisfacción de las necesidades psicológicas básicas. Los resultados de las investigaciones muestran que las diferentes orientaciones predicen los estilos de regulación (Vallerand, 1997).

Teoría de las necesidades básicas: Deci y Ryan (2000) definen las necesidades como “nutrientes psicológicos innatos que son esenciales para un prolongado crecimiento psicológico, integridad y bienestar”. Por tanto, estas necesidades especifican las condiciones necesarias para la salud psicológica y su satisfacción se asocia con un funcionamiento más efectivo. Las investigaciones indican que cada una de ellas juegan un papel importante para el desarrollo y la experiencia óptima, así como para el bienestar en la vida diaria (Ryan y Deci, 2000), de manera que ninguna puede ser frustrada sin consecuencias negativas, por lo que resulta necesaria la satisfacción de las tres necesidades.

La Teoría de la Autodeterminación (TAD; Deci y Ryan, 1985, 2000) se está empleando como marco conceptual para explicar tanto la persistencia como el abandono deportivo (Deci y Ryan, 1985; Frederick-Rescagno y Ryan, 1995; Ryan y Deci, 2000). Esta teoría está basada en la premisa de que los individuos persiguen metas autodeterminadas para satisfacer sus necesidades psicológicas básicas y solucionar problemas, interactuar socialmente y mejorar en las tareas. La TAD considera que la motivación es un continuo con diferentes niveles de autodeterminación, donde se puede observar de más a menos autodeterminada la motivación intrínseca, la motivación extrínseca (identificada, introyectada y externa) y la desmotivación.

Otro trabajo que nos acerca la posibilidad de relacionar la teoría de la autodeterminación con la persistencia en las prácticas físico deportivas, es elaborado por García-Calvo, Tomas en la Incidencia de la Teoría de Autodeterminación sobre la persistencia deportiva, Facultad de Ciencias del Deporte, Universidad de Extremadura, (2011).

El objetivo de este estudio fue comprobar desde la perspectiva de la Teoría de la Autodeterminación, los motivos y causas que llevan a una muestra de jóvenes practicantes de deportes colectivos a persistir en la práctica deportiva o abandonarla.

Asimismo, se testeó la influencia de las necesidades psicológicas básicas sobre este comportamiento. En relación a los objetivos establecidos se enunciaron dos hipótesis. En

primer lugar, se afirmaba que los jóvenes que persistían en la práctica deportiva presentan niveles más bajos de desmotivación que los que abandonaron. En segundo lugar, se planteaba que las tres necesidades psicológicas básicas eran los predictores más fuertes en la continuidad de la práctica deportiva.

Las conclusiones de la mencionada investigación arriba que, se observa en primer término que aquellos participantes que han cesado en la práctica, presentan niveles más altos de desmotivación que los deportistas que continuaron en la misma. Este hallazgo parece lógico, ya que si un individuo no está motivado para practicar deporte, una consecuencia de ello podría ser la posibilidad de abandonar la práctica deportiva. Por ello, tal y como indica la Teoría de la Autodeterminación (Deci y Ryan, 1985; 2000), los sujetos que presentan niveles de autodeterminación más extrínsecos, son más proclives a no persistir en la práctica deportiva, ya que su principal motivación no es la práctica de la actividad en sí misma, sino aspectos ajenos a la misma.

En segundo lugar, se postuló que las necesidades psicológicas básicas serían predictoras de la continuidad en la práctica deportiva. Esta hipótesis, es corroborada tras observar los resultados del análisis discriminante, ya que el factor que más predice la continuidad en la práctica deportiva es la competencia y, en segundo lugar, las relaciones sociales.

La conclusión más importante que se puede extraer del presente trabajo es la necesidad de fomentar las necesidades psicológicas básicas en el contexto deportivo, como medio para aumentar la persistencia. Asimismo, el trabajo de la motivación autodeterminada permitirá a los sujetos no generar sentimientos de desmotivación que puedan conducir al abandono deportivo.

En referencia a unos de las temáticas de la presente investigación, como es precisamente el análisis de los itinerarios físicos y deportivos de las personas mayores y los factores determinantes, desarrollado por Marcos Gonçalves Maciel y cols, Contextos Educ., 28 (2021), 149-166, nos proporciona una amplia red de posibilidades que pueden estar presente en el análisis. Anticiparse a través de estas investigaciones, además de detectar

a tiempo los condicionantes pueden darle éxito o fracaso a las propuestas, permitirán diseñar y ajustar de manera pertinente las mismas.

La investigación de carácter cualitativa que busca conocer los factores, presentes y pasados, responsables de la adherencia físico-deportiva de un grupo de personas de 60 años o más, residentes en Bilbao (España), sobre una muestra intencional de 18 personas (10, físicamente activas y ocho, inactivas durante el estudio). El análisis de sus historias físico-deportivas, reconstruidas mediante entrevistas semiestructuradas en profundidad, ha permitido identificar seis itinerarios físico-deportivos que evidencian el impacto de algunos factores en la evolución a lo largo de la vida. Entre ellos, destacan factores implicados en la decisión actual de las personas mayores de estar o no físicamente activas (salud, apoyo familiar, centros polideportivos de proximidad) y otros, asociados a sus historias físico-deportiva (falta de tiempo y oportunidades, ética del trabajo, ausencia de prácticas previas o experiencias negativas). Se confirma la influencia del contexto sociohistórico asociado a etapas pasadas de la vida en el ocio físicamente activo o inactivo durante la tercera edad. La apuesta por la adherencia físico-deportiva de las personas mayores implica, no solo intervenir en esta fase tardía, sino también en etapas anteriores, propiciando las condiciones idóneas para hacer de este ámbito una oportunidad para mejorar la salud y bienestar de este colectivo.

El estudio justifica la necesidad de contemplar la proyección estimada para los próximos 30 años en cuanto al crecimiento de los grupos en cuestión, en donde alcanza porcentajes aproximadamente del 35% de la población, con una fuerte demanda de actividades orientadas hacia la salud, incremento de la autoestima, mantenimiento de las funciones cognitivas, fortalecimiento y habilitación de las funciones locomotoras y osteoarticulares. Además también el estudio determina como importante, el avance sobre la pérdida de hábitos sedentarios, que en esta particular población se manifiesta con índices altos.

Desde la necesidad de encontrar una relación en las prácticas físicas deportivas de grupos de adultos mayores, con algún tipo de experiencia durante etapas anteriores, el estudio plantea un enfoque retrospectivo y diacrónico. Desde esta mirada se orienta fundamentalmente la presencia de todo tipo de prácticas físico-deportivas hacia la ocupación del ocio. Se entiende por itinerario de ocio, como el conjunto de experiencia de ocio que la persona ha disfrutado en su historia de vida y en el caso del ocio físico-deportivo, es toda aquella relación que transita por diferentes momentos o etapas que lo vincula particularmente con alguna práctica: momento de inicio o toma de contacto, momento central de vinculación o de desarrollo y el momento de pérdida de contacto o abandono de la práctica.

Las experiencias que van marcando o dejando huellas en los propios itinerarios son múltiples en las edades escolares a través de las ofertas que se van presentando suelen ser bastantes bajas en cuanto al arribo a la edad en cuestión. Las dinámicas sociales y culturales entran en punto de inflexión y aparece en la franja de los 40/45 años, en donde el afianzamiento laboral, económico y familiar, le despierta la necesidad de dar una mejor organización y uso del tiempo de ocio y tiempo libre. De esta manera, la oferta y elección de prácticas va a cobrar un factor determinante. La investigación de referencia recopiló datos orientados, por un lado, a conocer los datos sociodemográficos y económicos y por otro, las prácticas físico-deportivas realizadas a lo largo de la vida.(previas/actuales). Las preguntas permitieron poder abrir la posibilidad de encontrar elementos que pudieran haber sido obstáculos o facilitadores de la práctica en cada momento o periodo determinado puntualmente de la siguiente manera: infancia (hasta 12 años), adolescencia (13-19 años), edad adulta (20-59 años), considerando la edad adulta temprana entre 20 y 39 años y la tardía, de los 40 a 59 años y tercera edad (60 años y más).

La percepción del pasado hace posible reconstruir el proceso histórico, aún inacabado e inferir ciertas líneas a futuro, siendo útil para investigar las experiencias pasadas que se

recuerdan, eventos, hechos personales y sociales. En este sentido, el sustento teórico de análisis de la historia oral como sostiene Meihy, 2006, afirma y orienta el instrumento de trabajo.

Los resultados fueron representando cada etapa del ciclo vital (infancia, adolescencia y juventud, edad adulta y tercera edad), en clave físico-deportiva, atendiendo a las oportunidades y dificultades experimentadas para la práctica; y por otro reconstruyendo las historias de vida físico deportiva de las personas participantes para identificar y clasificar los patrones de evolución de sus prácticas en distintos itinerarios físico-deportivos.

El contexto sociohistórico, con sus circunstancias culturales, económicas, políticas, educativas y familiares, resulta ser un factor determinante de la práctica físico deportiva, pues se ha demostrado su influencia en la configuración de los itinerarios físico-deportivos de las personas mayores. Resaltan como motivos de práctica estar en forma, mantener o mejorar la salud, la diversión y la búsqueda de un estado de relajación. Como motivos de no práctica físico-deportiva la falta de tiempo y los motivos relacionados con la salud, mientras que aquellos mayores que aseveran que nunca han sido practicantes a lo largo de su vida afirman que ha sido por la falta de atractivo de la actividad físico-deportiva junto a la falta de tiempo y por motivos también relacionados con la salud. Siguiendo a Castillo y Balaguer (2001), la práctica de actividad físico-deportiva en el tiempo libre está determinada por factores ambientales, sociales y personales.

Tomando otra de las investigaciones que podemos incluir en referencia al presente trabajo, es en referencia a los Intereses y motivaciones de las prácticas físico deportivas, desarrollada por Hellín, P., Moreno, J. A., & Rodríguez, P. L. (2004). Motivos de práctica físico-deportiva en la Región de Murcia. Cuadernos de Psicología del Deporte, 4.

Una temática que a priori entendemos que puede ser analizada en relación a la vinculación con los itinerarios, son las motivaciones e intereses que provocan el

acercamiento a las prácticas físico deportivas en estos grupos etarios. Para ello se recurrió a un trabajo de investigación realizado en este sentido por Mowatt y cols. (1988).

Además las conclusiones alcanzadas por Masachs y cols. (1994) que dicen que “los motivos se mantienen o modifican a medida que se lleva un tiempo practicando el ejercicio”; resulta interesante observar, cómo van evolucionando los intereses hacia la actividad deportiva a lo largo de las distintas edades, por su incuestionable influencia sobre el nivel de práctica deportiva en la edad adulta. Esta tendencia que ha sido corroborada en luego otras investigaciones, como en las realizadas por Taylor y cols. (1999), donde se constataba la influencia de las experiencias relacionadas con la participación en actividades físicas durante la niñez y la adolescencia, y el nivel de actividad física de los adultos, o en las presentadas por Piéron y cols. (1999), que confirman la existencia de una correlación significativamente positiva entre la actividad física durante la niñez y la adolescencia, destacando que la inactividad física muestra una mejor posibilidad de predicción que la propia actividad.

Será importante también conocer, en ese sentido, las influencias que pueden aparecer en las motivaciones de los practicantes de actividades físicas. La investigación realizada por Luke (1991), donde menciona a los componentes del currículum de la Educación Física escolar como la influencia más importante y determinante de actitudes positivas en los niños; en un segundo lugar destaca la categoría de equipamiento deportivo (prefieren balones, aros y cuerdas en un 66%); seguido de destrezas deportivas como la carrera; y, por último, las relaciones y comportamientos con los compañeros. Sin embargo, como determinantes de actitudes negativas, destaca las categorías de: la carrera, juegos en relación a la carrera, los test y ejercicios evaluativos y por último los modelos de conducción y seguimiento de las clases.

Igualmente, en el trabajo de Fan y cols. (2000), sobre los jóvenes estudiantes chinos, se aprecia que abandonan la práctica de actividades físicas después del colegio, por la

escasez de campos deportivos y equipamiento, así como por sus muchos deberes. El 86% de los estudiantes participaban en actividades físicas extraescolares, con tiempo e intensidad insuficientes, mientras que el otro 14% nunca había participado.

Por otra parte, si se pretende como es la situación en edades más avanzadas, encontramos investigaciones como la publicada por Piéron y cols. (1999), para los que la participación en una actividad física regular durante la adolescencia que se continúa durante la madurez, debe estar basada en una motivación intrínseca fuerte y extrínseca en menor medida. Esto determina que la diversión y el placer, la competencia percibida y la orientación hacia la tarea, son esenciales en los motivos de práctica físico-deportiva.

Hay estudios como los realizados por Ponseti y cols. (1998), en donde relacionan poblaciones de alumnos de educación física, con diferentes cantidades de sesiones semanales, concluyendo que quienes tienen más estímulos tienen motivos de práctica, diferentes y actitudes más favorables hacia el deporte tanto de ocio como de competición”.

De esta manera, la presente investigación nos permite encontrar elementos de relación con investigaciones que toman algunos componentes, como por ejemplo las experiencias previas, la disposición de equipamiento e infraestructura y la calidad-cantidad de estímulos percibidos, pueden determinar diferentes tipos de participación y adherencia a las prácticas físicas deportivas y establecer alguna relación específica con actividades náuticas como plantea esta investigación

El conocimiento e información de las características de los itinerarios deportivos, muchas veces desde las estructuras y planificaciones del campo de la actividad física y deporte, permiten dar operatividad en cuatro objetivos fundamentales: potenciar una práctica regular y una diversificación dirigida de la oferta, que garanticen mejoras en la salud del ciudadano; impulsar la máxima participación ciudadana a todas las edades y sin

discriminación de ningún tipo; educar con el deporte a fin de promover la adquisición de valores y actitudes deseables; extender y estabilizar el asociacionismo.

Con la intención de tomar a la motivación como elemento de análisis con una práctica particular, como es el Cachibol, nos acercamos a la investigación, realizada por Reynaga-Estrada, P y cols. (Cuadernos de Psicología del Deporte, vol. 17, 2, 15-26-México) que intenta determinar los factores que dan continuidad o deserción en la práctica de este deporte, en un grupo de adultos y personas mayores. Se realizó un estudio con diseño descriptivo, transversal y exploratorio. Se diseñó un instrumento denominado Escala de Motivación en el Deporte para Personas Mayores (EMDPM), fundamentado teóricamente para medir los motivos de inicio, continuidad y desmotivación, inicialmente en la práctica deportiva de personas mayores. Se encontró que la motivación más importante se centra en la salud y entre los factores de desmotivación destacan los relacionados con la enfermedad y las lesiones.

Algunos estudios entienden la motivación con distintos componentes. Por ejemplo, López (2000), utilizando la Escala de Motivación en el Deporte, analiza siete factores, entre los que destacan como elementos básicos: la motivación extrínseca, la motivación intrínseca (con cuatro subtipos), la amotivación y la motivación integral deportiva.

Más aproximado a nuestro objetivo, Marrero (1998) utiliza el Cuestionario de Motivos Deportivos que atiende cuatro momentos de la vida del deportista: Motivos de Inicio, Mantenimiento, Cambio y Abandono (MIMCA), con la aportación de que construye dicho instrumento aplicado en el contexto deportivo con sujetos en edades de 14 a los 44 años, pero con la desventaja de que es demasiado amplio, porque para comprender cada momento integra 29, 39, 27 y 29 ítems, respectivamente.

Aunque la mayor parte de las definiciones de persona mayor las reducen a la edad (60 años) y comúnmente se les llama viejo, anciano, adulto mayor, o de la tercera edad, en este trabajo la edad solo es un referente porque se toman en cuenta las condiciones sociales, deportivas, culturales, económicas y biológicas (propensión a las

enfermedades); a la exposición de la pobreza (reducción de los ingresos, jubilación y discriminación laboral); las cuales cambian por la época histórica y por la situación socioeconómica en las que se encuentran, dependiendo al sujeto y del grupo social al que pertenecen (Reynaga-Estrada, Landeros-Rubio, Hurtado-Cuevas, Roles-Navarro, orales-Acosta, López y Taylor, & Diaz, 2010).

Esta es la razón por la que se incluyó a los adultos y personas mayores en este estudio, porque el deporte del cachibol les permitía interactuar conjuntamente, sin distinción de edad, clase social o económica, sólo por cuestiones de delimitación conceptual se distinguen las edades y tipo de personas.

La motivación en la práctica deportiva es imprescindible para que los deportistas adultos y personas mayores se interesen en los entrenamientos; adquieran y mantengan los beneficios físicos y psicológicos que la práctica misma conlleva.

Sin motivación adecuada, se corre el riesgo de que su desempeño decaiga; su experiencia se vuelva negativa o monótona; y el deportista opte por abandonar la práctica deportiva, perdiendo así todos los beneficios que la actividad física deportiva trae consigo para dichas edades (Moreno, Martínez Galindo, González-Cutre y Cervelló 2008).

De acuerdo con Benzi & Polani (2004) la motivación permanece en lo más profundo de un deportista, para poder recurrir a ella en los momentos críticos; controlando la desmotivación, pues está siempre al acecho para bloquear el equilibrio. Por ello es necesario conocer a fondo estos fenómenos. La motivación en el deportista responde a las necesidades del individuo para satisfacer aquello que le mueve hacia la práctica del deporte.

Por su parte, Pérez, Cruz y Roca (1995) reconocen el ganar la competencia, la mejora personal, el apoyo social y las recompensas externas (Dinero, premios, etc.) como los factores más importantes en la motivación deportiva. De esta forma, cuando un deportista

se encuentra con la satisfacción de estos factores, su motivación aumenta, sin embargo, la no satisfacción de estos conlleva a un estado de desmotivación del deportista.

Gracias a la descripción de los factores que motivan (satisfacción por el juego, agonismo, psicológicos, fisiológicos, vinculares, etc) y que desmotivan a los deportistas (derrota, desvalorización social, significancia, etc), Pérez et al., (1995) consideran que es posible influir en la motivación del deportista logrando: éxito, aprendizaje, reconocimiento y recompensa.

Otro trabajo de investigación que nos sirve de referencia, es el de los factores que influyen en las prácticas deportivas y detectar causas de abandono en población de adolescentes. Se basa en realizar un análisis de los hábitos de práctica deportiva de la población adolescente en España, concretamente en las causas de abandono de la práctica de actividad físico deportiva, realizado por Moreno Latorre, Silvia Univ. de Zaragoza (2014)

Utilizando numerosos trabajos de carácter cuantitativo y cualitativo de diferentes autores y de varias encuestas realizadas a los adolescentes españoles, se ha podido comprobar que se produce un abandono de la práctica deportiva especialmente en la etapa adolescente.

Profundizando detalladamente acerca de la influencia de esos motivos que llevan a los jóvenes a abandonar, se ha analizado los factores que influyen en los hábitos deportivos y por tanto, en el abandono, concluyendo con que los factores son de carácter ambiental, pragmático, biológico, personal y conductual, social y psicológico, entre los cuales el profesor de Educación Física, el entrenador-monitor y el entorno familiar son cruciales.

Además, los resultados reflejan brevemente los motivos de práctica y no práctica deportiva para poder indagar más detalladamente en las causas de abandono. Esto permite establecer una relación de la misma manera con el grupo etario que nos ocupa en nuestra investigación.

Por tanto, los hábitos que adquieren los niños en su infancia tienen gran importancia por la influencia que tienen en el estilo de vida de la adolescencia y, posiblemente, de la vida adulta. Tal y como nos cuenta Rodríguez (2000) es importante poner énfasis en los hábitos que adquieren desde la infancia, ya que es más probable que los sujetos que comprendan y asimilen la importancia de la práctica deportiva, y practiquen deporte por diversión y satisfacción desde pequeños, trasladen esos sentimientos a su vida adolescente y adulta.

Como lo expresa el trabajo de investigación, el deporte en edad escolar tiene como principal objetivo crear hábitos de práctica deportiva para contribuir a la formación integral del ser humano en aspectos biológicos, psicológicos y sociales, y que estos hábitos sean duraderos en la vida adulta de los jóvenes. Así lo señalan Gutiérrez, Castillo (2004, 2000, citados por Amado et al. 2012).

En la creación de esos hábitos de práctica deportiva adquieren gran protagonismo los profesores de Educación Física, entrenadores, monitores y entorno social (familia, amigos). Lucke et al., (1991, citado por Rodríguez, 2006), confirman la gran influencia que tienen las clases de Educación Física sobre la práctica deportiva, estableciendo una relación entre las experiencias vividas en estas clases con la práctica deportiva en actividades extraescolares. Las experiencias positivas en el área fomentarán la práctica fuera del horario escolar y generarán interés en los alumnos por el deporte.

De hecho, siguiendo la idea aportada por Lanuza et al., (2012), el papel de los profesores aparece intrínseco en uno de los objetivos curriculares del área de Educación Física, que se basa en despertar en los alumnos el gusto por la actividad físico-deportiva, por la práctica de un deporte en su tiempo libre. Por ello, el profesor de esta materia adquiere gran importancia para ello, siendo su responsabilidad proporcionar las pautas necesarias para fomentar la continuidad en la práctica deportiva.

Además de la importancia de las clases de Educación Física, Puig y Trilla (1987, citados por Rodríguez, 2006) señalan que las actividades extraescolares no solo adquieren

importancia por los aspectos técnicos o formativos que los participantes pueden llegar a aprender, sino que contribuyen a una educación integral, y permiten que el tiempo libre de estos participantes sea educativo, saludable y divertido.

En contraposición con esta idea de conseguir unos niveles de práctica apropiados para los jóvenes, y unos hábitos de vida saludables, el estudio muestra que los niveles de práctica de los adolescentes no son los más apropiados, y que los hábitos alimenticios no les acompañan. Además, tras el análisis de diversos trabajos se puede confirmar que se produce un abandono de la práctica deportiva por parte de los adolescentes, especialmente cuando pasan de cursar la Educación Primaria a cursar Educación Secundaria.

Según Cervelló (1996, citado por Salguero, 1959) define al abandono deportivo como “Aquella situación en la cual los sujetos han finalizado su compromiso explícito con una especialidad deportiva concreta.” La existencia del abandono de la práctica deportiva es un hecho que preocupa a la sociedad en general y a los profesionales del ámbito en concreto, tal y como señala Cantera (2000, citado por Nuviala, 2003), apareciendo además en numerosos estudios.

Por cierto, la adolescencia, tal y como señalan Rodrigo et al., (2004), se caracteriza por ser una etapa complicada para los jóvenes y delicada para sus hábitos. Es un período crucial en cuanto a la adquisición de hábitos y estilos de vida. Por tanto, este abandono deportivo que se da en plena adolescencia debe de ser motivo de estudio para los profesionales del ámbito. Uno de los motivos por los que se produce este cambio en dicha etapa, podría ser los cambios que experimentan en su desarrollo físico, mental, emocional y social. Heaven (1996) dice que en la adolescencia, los sujetos se caracterizan por la gran influencia que el entorno ejerce sobre ellos, de manera que es importante que estén rodeados de modelos sociales con hábitos saludables adecuados. Es necesario que se incluya la práctica de actividad física como rutina.

Dentro de este abandono de la práctica deportiva, son muchos los autores y los estudios que corroboran las diferencias de los niveles de práctica con respecto a la edad y al género, como es el caso de Mendoza (2000). Se produce mayor abandono por parte de las chicas que de los chicos, y resulta evidente la relación que se produce entre el abandono deportivo y la edad, al aumentar éste conforme los sujetos pasan a cursos superiores. Este dato servirá para poder hacer una comparación con la situación en el grupo de adultos mayores.

Cuando se manifiesta la preocupación ante el suceso del abandono de la práctica deportiva, se debe de ir más allá, no solo corroborar dicho abandono sino también dar un paso y analizar las causas que llevan a dicho suceso. Pero para poder intervenir sobre este hecho, es conveniente estudiar profundamente los motivos por los que los jóvenes se inician en actividades deportivas y, contrariamente, las causas por las que abandonan.

Como señalan Diez y Guisasola (2002) en su trabajo, la actividad física deportiva proporciona numerosos beneficios. Permite que el sujeto que practica se divierta, disponga de una buena salud, contribuya en su desarrollo social y personal, y en muchas ocasiones, supone una forma de evasión y desconexión del estrés rutinario. Además, la práctica deportiva conlleva el cumplimiento de reglas, normas, respeto a los demás, tolerancia. Otorga unos valores necesarios y muy útiles que favorecen la adquisición de estrategias de relaciones sociales.

Además, siguiendo a Peiró y Devís, (1993 y 2000, citados por Cantera y Devis) el deporte otorga beneficios biológicos relacionados con la grasa corporal, el crecimiento óseo, beneficios cardiovasculares. Beneficios psicológicos proporcionando bienestar y un aumento de la autoestima, y beneficios sociales contribuyendo al desarrollo moral y social.

El conocimiento de las causas de abandono y de las causas de no práctica, nos hace conocedores a los profesionales de la educación deportiva, del punto de partida del que

debemos comenzar para intentar fomentar y transmitir la importancia y los beneficios de un estilo de vida saludable, proyectada a largo plazo.

De esta manera y en el intento de relacionar los motivos precisamente con el grupo de estudio en cuestión, tomando la publicación de Valero Valenzuela, Alfonso y cols Revista Mexicana de Psicología,(vol. 26, núm. 1, enero, 2009, pp. 61-69- ISSN: 0185-6073) define a la práctica de actividad físico-deportiva puede entenderse como todas aquellas manifestaciones motrices que tienen por finalidad la expresión o mejora de la salud física y psíquica, el desarrollo de las relaciones sociales o la obtención de resultados en competiciones regladas o no durante el tiempo libre. Su papel en la mejora de la condición física y la salud de las personas mayores, así como la disminución del riesgo de morbilidad y mortalidad de la población que el ejercicio físico conlleva (Eriksen, 2001; Myers et al, 2004), hace que la adopción de un estilo de vida activo sea un objetivo prioritario en los países en los que la población mayor se ve paulatinamente incrementada, ya que hoy día en nuestra sociedad las personas tienen una esperanza de vida creciente, de forma que la práctica de actividad físico-deportiva durante el tiempo libre ocupa un lugar privilegiado en un contexto social en que el concepto calidad de vida ha adquirido relevancia (Valero, Gómez, Gavala, Ruiz Juan & García Montes, 2007).

Para Castillo y Balaguer (2001), y como se mencionó anteriormente, en los adultos mayores la práctica de actividad físico-deportiva en el tiempo libre está determinada por factores ambientales, sociales y personales, y entre éstos se puede destacar que los motivos de práctica son elementos fundamentales para comprender la adopción, participación y adherencia a la actividad física durante el tiempo libre.

Entre los factores ambientales que parecen influir en la práctica habitual de ejercicio físico durante el tiempo libre, se ha descrito que el acceso a instalaciones y entornos que posibiliten el movimiento de las personas en ese sentido puede resultar determinante, así como el clima, la seguridad ciudadana o incluso el tamaño del núcleo de población de residencia (Booth, Owen, Bauman, Clavisi & Leslie, 2000; Sallis & Owen, 1999).

En segundo lugar, puede decirse que otros factores de índole social y económica, como el tener un nivel educativo y de ingresos elevado o un buen estatus laboral y social, parecen asociarse a un nivel más elevado de práctica habitual de actividad físico-deportiva durante el tiempo libre, así como a una mejor condición física en la población (Rautio, Heikkinen & Ebrahim, 2005; Saavedra, Torres, Caro, Escalante, De la Cruz, Durán & Rodríguez, 2008).

En tercer lugar pueden mencionarse los factores personales, ya que existen diferencias en función de la edad, tendiendo las personas mayores a reducir su nivel de actividad física de forma generalizada con el paso de los años (Lim & Taylor, 2005; Loland, 2004), y en función del sexo, ya que las mujeres parecen ser más sedentarias que los hombres (Varo, Martínez, González, Irala-Estévez, Kearney, Gibney & Martínez, 2003). También entre las características personales aparecen los motivos de práctica, entre los cuales los más citados son mejorar la forma física, pertenecer a un equipo o el sentimiento de afiliación, la diversión, mejorar las habilidades y la oportunidad de competir o afrontar desafíos (Dosil, 2004). En función del sexo, las mujeres difieren con los hombres en los motivos de práctica habitual de actividad físico-deportiva (Frederick & Ryan, 1993), y también la edad parece ejercer influencia en dichos motivos, ya que para la población adulta mayor el motivo principal de participación en actividades físicas está relacionado con la salud (Hellín, Moreno & Rodríguez, 2004; Mora, Villalobos, Araya & Ozols, 2004), mientras que en el resto de la población otros motivos tienen igual o mayor relevancia, como pueden ser los ya mencionados: diversión u oportunidad de competir y relacionarse (García Ferrando, 2006; Smith & Storandt, 1997).

La falta de adherencia en la práctica habitual de actividad física constituye uno de los obstáculos más importantes a la hora de promover un estilo de vida activo, debido a que muchas de las personas que comienzan a realizar ejercicio físico suelen encontrar cierta dificultad para continuar con la actividad emprendida (Weinberg & Gould, 1996). En este sentido, la mitad de las personas que comienzan un programa de ejercicio físico lo

abandonan durante el primer año (Sánchez-Barrera, Pérez & Godoy, 1995), siendo los problemas de salud entre las personas mayores la principal barrera para la continuidad de práctica habitual de actividad física durante el tiempo libre, ya que dichos problemas los incapacitan para practicar ejercicio (Bourdeaudhuij & Sallis, 2002; Schutzer & Graves, 2004).

Centrando la atención en las personas inactivas y las barreras que las mismas manifiestan encontrar para iniciarse en la práctica deportiva, algunos trabajos sobre la población mayor australiana destacan como principales obstáculos para adoptar un estilo de vida activo la falta de salud o alguna lesión, el ser demasiado mayor y no tener suficiente tiempo (Booth, Bauman & Owen, 2002). Más o menos en los mismos, se pueden recuperar datos similares en otros países como por ejemplo Estados Unidos y España.

Si bien puede observarse cierta similitud entre todos los trabajos comentados, parece existir cierta disparidad en lo que se refiere a cuál es el orden de importancia entre los motivos que justifican el no realizar ejercicio físico durante el tiempo libre de forma habitual, aunque la edad y los problemas de salud aparecen en todos ellos como elementos determinantes de la práctica, lo que hace pensar que la población adulta mayor puede ser el colectivo con más riesgo para ser inactivos.

La intención de relacionar todos los componentes de esta investigación, precisamente con la práctica de canotaje con los adultos mayores, nos tiene que detener en el análisis de esta particular disciplina náutica.

Desde siempre, el hombre se ha visto en la necesidad de ayudarse para dominar el agua con rústicas embarcaciones frágiles pero muy manejables dando origen a la disciplina. En los últimos 30 años hemos vivido un crecimiento exponencial, de acuerdo al avance tecnológico de acuerdo a los diseños, diversidad de materiales de construcción y prestaciones que posibilitaron y abrieron el acceso a múltiples modalidades de prácticas.

La conquista del medio acuático, ha permitido ir hacia el encuentro de lo desconocido y poco dominado, y la práctica de la disciplina junto con los medios y recursos más adecuados, ha garantizado ese acceso.

El canotaje tiene dos situaciones de práctica bien determinadas y diferenciadas: el kayak y la canoa canadiense. Entre las características que ambas comparten (se impulsan con un remo sin estar en contacto con la embarcación, avanzan de frente hacia el objetivo, etc) y difieren (posición de práctica sentados o hincados, remos de hoja/pala doble o simple, etc) le dan la configuración como práctica institucionalizada para desarrollarla en diferentes espejos de agua en conformaciones de Kayak (K) y Canoas (C) tripuladas por 1, 2 o 4 personas.

En relación a los escenarios se pueden determinar sus modalidades de prácticas, y por ello las dificultades que se deberán afrontar estarán condicionadas por la incertidumbre que el medio ofrece. La opción de las aguas tranquilas o planas será la que menos compromiso tendrá, pasando por las aguas bravas o blancas en donde pueden haber condiciones más extremas. Aquí elementos compartirán las diferentes modalidades de prácticas serán los que determinan las cuestiones ambientales (vientos/temperatura, olas) aprendizaje (dominio técnico y cognitivo) y personales (relación de las capacidades condicionales y coordinativas)

El interés y los estudios acerca de la disciplina y las prácticas en edad adulta, es muy pobre y de alguna manera presentados como ensayos experimentales. Por esta razón y de acuerdo a las características particulares de la región en donde se localiza esta investigación es que impulsa un registro observable que permita alcanzar una conclusión justificada.

Capítulo III Marco Metodológico

3.1 Consideraciones metodológica

La caracterización de la investigación mixta, cuanti- cualitativa con alcances descriptivos y explicativos.

Se propone el diseño de entrevistas semiestructuradas con el fin de recolectar datos de las diferentes categorías de practicantes de adultos mayores: 36 a 45 años; 46 a 55 años; 56 a 65 años y más de 66 años. Además entre este agrupamiento intentar contemplar la antigüedad o trayectoria contando desde el inicio, desarrollo o formación en el deporte y ciclos de amesetamiento o cambios de itinerarios incluido el abandono.

Las muestras pretenden llegar a conclusiones en la correlación de datos, para ponerlas al servicio de la formación y seguimiento técnico, para la implementación de programas y políticas institucionales o estatales y como fuente de valoración y divulgación socio deportiva.

3.2 Población

Para indagar y elaborar los datos que se desean alcanzar, se tomará la población deportiva que asiste a las prácticas deportivas de canotaje en el Club Náutico Luis Piedra Buena de C. de Patagones - Buenos Aires.

Del total de practicantes que integran los diferentes grupos de practicantes, solamente se localizará el estudio en los 3 niveles (inicial/ intermedio/avanzado) de adultos mayores entre 35 y 70 años, sumando una concurrencia de aproximadamente 65 personas, siendo el 60% son varones y el 40% restantes son mujeres.

3.3 Muestra

En el territorio de la Argentina la práctica deportiva institucionalizada del canotaje está regulada por la Federación Argentino de Canoas, quien agrupa a Clubes y practicantes de todas las edades.

Aproximadamente las matrículas anuales, registradas en la Federación rondan los 800 deportistas de los cuales el 30% son deportistas comprendidos en las edades en estudios (240 personas aproximadamente).

Al margen de esa estructura, se encuentran deportistas aficionados, recreativos y de rendimiento que no están dentro de esos registros, que incrementan los valores en cantidad y calidad de practicantes, que será necesario contemplar.

La aproximación a la información será a través de cuestionarios y entrevistas en donde los deportistas involucrados podrán responder con una guía abierta sin referencia o con la posibilidad de direccionar la respuesta entre algunos ítems propuestos.

3.4 Técnicas e Instrumentos de recolección de datos.

Anexo I: Clasificación de la población de Deportistas: Se toma como muestra de referencia a la población deportiva del rango etario de desde los 35 años en adelante, estableciendo el análisis por agrupamientos por decenios. El instrumento de recolección de datos es una entrevista. Los deportistas incluidos en el trabajo son 64 personas, de los cuales 48 son varones y 17 mujeres. Estimativamente se toma un cerca del 17% de la población de practicantes matriculados en la región

(Gráfico 1)

Anexo II: Itinerarios Deportivos: la determinación de los recorridos y trayectorias deportivas, y específicamente la vinculación con el Canotaje, encontrando elementos

que inciden en las posibilidades de elección de la práctica náutica en los grupos etarios estudiados.

Se utilizó como instrumento, un formato de formulario google para indagar sobre los recorridos de los practicantes (ver formato de formulario)

Anexo III: Motivaciones e intereses hacia la práctica de canotaje: indagar a través de un cuestionario abierto a los practicantes, habilitará la aparición de diversos motivos e intereses presentes en la elección, en el desarrollo e instancias de pérdida o abandono de la práctica.(ver cuestionario y referencias de datos)

Anexo IV: Relación en cuanto al desarrollo de la práctica de Canotaje y su dominio de los gestos y los elementos en un medio que ofrece incertidumbre. La propia requiere para poder cumplir con el objeto motor alcanzar los dominios técnicos y lograr el desenvolvimientos en el medio con las embarcaciones que varían en su dificultad.

Para ello se utilizó un cuestionario en donde se indagando, antigüedad deportiva (en la práctica), tipos de embarcaciones utilizadas (diferenciando las dificultades/niveles), ritmos de paleo básico y se dejó representada en una tabla para su análisis.

3.5 Cronograma de actividades:

(Permite ordenar en términos de tiempo las diferentes etapas del proyecto) Ejemplo:

Actividades	Meses				
	1	2	3	4	5
Diseño de entrevistas semiestructuradas	X				
Realización de entrevistas y recolección de datos		X	X		

Análisis de datos y establecimiento de parámetros relacionados				X	
Elaboración de conclusiones de la investigación					X

Capítulo IV Análisis Encuesta y Entrevistas

4.1 Anexo I:

Composición de la Muestra

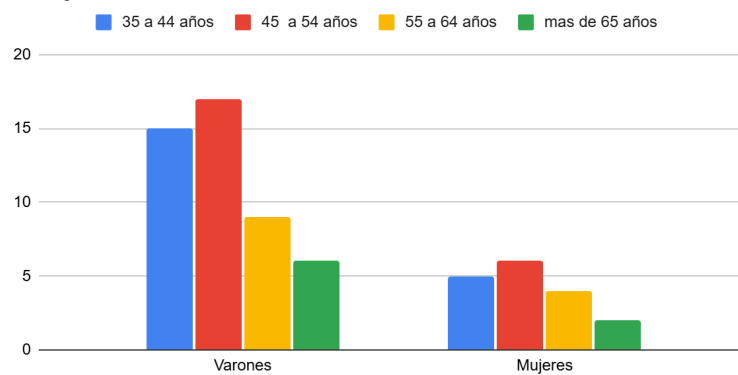


Gráfico N° 1

Anexo II

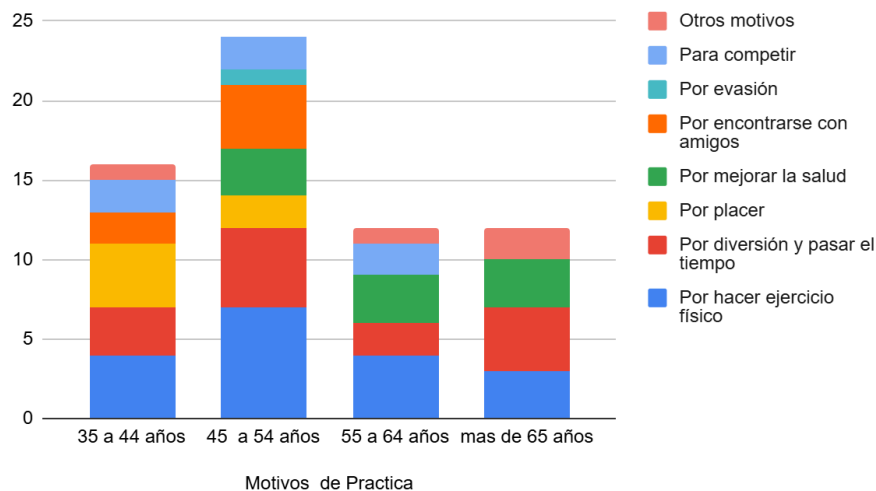
<https://docs.google.com/forms/d/1hTjMdxXf9vu-P8Ae-iRzS8sTov0llsWFINu4E7HOumY/edit>

4.2 Anexo III

4.3 Cuestionario:

1. ¿Qué relación tienen las experiencias y vivencias personales, de prácticas físicas deportivas en el medio natural y acuático, en el proceso de toma de contacto con el Canotaje?
2. ¿A qué motivos de práctica adhieren los adultos que concurren al canotaje?
3. ¿Cuáles son las expectativas y objetivos de los practicantes que concurren al canotaje?
4. ¿Cómo influyen las condiciones de las instalaciones y espacios de acceso náuticos a la hora de elegir las prácticas de Canotaje?
5. ¿El contexto sociocultural y el entorno natural puede ser importante para el desarrollo de la práctica de Canotaje en adultos?
6. ¿La utilización de recursos y dispositivos en el proceso de enseñanza en el canotaje son significativas y relevantes? ¿Puede influir hacia una mayor permanencia/adherencia en el tiempo?.
7. ¿Cómo se perciben los adultos en el desarrollo de la práctica de Canotaje en cuanto al dominio del gesto y de los elementos en un medio que ofrece incertidumbre?

Itinerarios Deportivos (Grafico N°2)



4.4 Anexo IV

Dominio de niveles y elementos						
Practicante	Sexo	Edad	Características del ID	Antigüedad	Niveles de practicas (Inicial/intermedio/avanzado)	Dominio de elementos deportivos (1/2/3)

Se realizará la entrevista a cada integrante de la población deportiva y luego se cargarán los datos en la planilla para su posterior análisis

Capítulo V Conclusiones

5.1 Conclusión Final:

A continuación, se acerca una conclusión final para una investigación sobre los itinerarios deportivos, los motivos e intereses de prácticas de canotaje y el dominio de técnicas y elementos de la práctica de canotaje en adultos en Carmen de Patagones:

La investigación reveló que los adultos en Carmen de Patagones que practican canotaje presentan itinerarios deportivos variados, con una mayoría que comienza a practicar el deporte en la adultez. Los motivos e intereses más comunes para practicar canotaje en esta población son la búsqueda de un estilo de vida saludable, el deseo de mejorar la condición física y la necesidad de reducir el estrés.

En cuanto al dominio de técnicas y elementos de la práctica de canotaje, se encontró que la mayoría de los participantes presentan un nivel básico de habilidades técnicas, como la remar/palear y el equilibrio. Sin embargo, se identificaron oportunidades para mejorar la enseñanza y el aprendizaje de técnicas más avanzadas, como la navegación y la seguridad en el agua.

La investigación también destacó la importancia de considerar los factores socioculturales y ambientales que influyen en la práctica del canotaje en Carmen de Patagones. Se recomienda que los programas de promoción del canotaje en la región consideren la diversidad de necesidades e intereses de la población adulta y ofrezcan oportunidades para el aprendizaje y la mejora de habilidades técnicas.

En resumen, esta investigación proporciona una comprensión más profunda de los itinerarios deportivos, los motivos e intereses de prácticas de canotaje y el dominio de técnicas y elementos de la práctica de canotaje en adultos en Carmen de Patagones. Los resultados pueden ser utilizados para informar la planificación e implementación de programas de promoción del canotaje en la región.

5.2 Referencia Bibliográficas:

1. Actividades y juegos de Ecuación Física en la Naturaleza, Madrid. Gymnos
2. Alfonso Valero Valenzuela y Cols; Adultos mayores y sus motivos para la práctica físico-deportiva, ,Revista Mexicana de Psicología, Enero 2009 , Volumen 26, Número 1, 61-69
3. Marcos Gonçalves Maciel y Col: Los itinerarios físico-deportivos de las personas mayores y sus factores determinantes. CONTEXTOS EDUCATIVOS, 28 (2021), 149-166. <http://doi.org/10.18172/con.4941>
4. Moreno Latorre, Silvia Factores que influyen en la práctica y causas de abandono deportivo en la población adolescente. Tesis de grado Universidad de Zaragoza
5. Parlebas, P. (2001), Léxico de Praxiología Motriz. Juegos, deporte y sociedad, Barcelona. Ed. Paidotribo.
6. Peña, Neri: “Motivos de práctica- no práctica de actividad físico deportiva en los adolescentes de Gral. Conesa”, UNRN, Viedma 2016.
7. Sanchez Hernandez, Jose Luis y otros: Iniciación al Piragüismo. Ed Gymnos (1997)